

# GESUNDHEIT

■ MEDIZIN ■ PSYCHOLOGIE ■ ERNÄHRUNG

JESSICA ALBA  
Die US-Schauspielerin  
nahm in zwei Monaten  
zwölf Kilo ab. Ihr Rezept:  
wenig Fett, kaum Kohlenhydrate,  
täglich Sport

## Abnehmen – Diäten im Vergleich

Moderne Strategien folgen im Prinzip zwei unterschiedlichen Ansätzen: drastisch Fett und **KALORIEN** zu reduzieren oder Kohlenhydrate einzuschränken und Insulin zu senken. Beide haben Vor- und Nachteile

Die US-Schauspielerin Jessica Alba, 29, ist seit ihrem Erfolg in der TV-Serie „Dark Angel“ und mehreren Hollywoodhits in Amerika ein Star, dem viele junge Mädchen begeistert nacheifern. Besonders berühmt ist die Schauspielerin mit den mexikanischen Wurzeln für ihr sanftes Lächeln – und für ihre makellos schlanke Figur. Ausgerechnet die schien aber 2008 in Gefahr, als Jessica nach der Geburt ihrer Tochter über zehn Kilo zunahm. Doch der Hollywoodstar sagte den Speckpolstern den Kampf an – und gewann: Dank strikter Fettreduktion im Essen, weitgehendem Verzicht auf Kohlenhydrate und täglichem Training auf dem Laufband speckte Jessica Alba in zwei Monaten sensationelle zwölf Kilo ab. **Zwei Wege zur Traumfigur** Hollywoodstar Jennifer Aniston, 42, wählte einen anderen Weg zur Traumfigur. Sie ernährt sich nach der gerade aktuellen „Sonoma-Diät“, benannt nach einem kleinen Ort in Kalifornien, und lässt Kohlenhydrate wie Zucker, alles Süße, aber auch Brot, Reis und Nudeln weg. Stattdessen nimmt sie viel



**PETRA HUBER**  
Apothekerin  
und Dozentin  
an der  
Hochschule  
Zürich

Eiweiß und Salat zu sich. „Es gibt zwei prinzipielle Ernährungs-Ansätze, Übergewicht abzubauen und die erträumte Schlankfigur zu erreichen“, erklärt Dozentin Petra Huber, Apothekerin und Ernährungsexpertin der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in der Schweiz. „Der erste besteht darin, Fett als entscheidenden Kalorieträger in der Nahrung zu verringern. Diesen Ansatz bezeichnet man mit englischer Kurzbezeichnung als ‚low fat‘, also wenig Fett. Der zweite Ansatz zielt auf die geringere Zufuhr von Kohlenhydraten und wird in US-Kurzform ‚low carb‘ genannt, sinngemäß: wenig Kohlenhydrate (carbohydrates)“.

### DIÄT-STRATEGIEN

„**Low Fat 30**“ Bei dieser Form der Ernährungsumstellung führt man nur 30 Prozent der täglichen Nahrungsenergie als Fett zu. Normalerweise liegt unser täglicher Fettkonsum beim Dreifachen. Die Summe der Nahrungsfette wird anhand von

Lebensmitteltabellen mit dazugehörigen Nährwertangaben errechnet.

**Vorteil:** „Da Fette die meisten Kalorien pro Gewichtseinheit beinhalten, ist eine gute Gewichtsabnahme zu erwarten. Die zugeführte Fettmenge reicht andererseits aus, um Mangelerscheinungen zu vermeiden“, so Huber. Deshalb ist eine „Low Fat 30“-Diät auch längerfristig möglich. **Nachteil:** „Sollte der Fettanteil der Nahrung unter 30 Prozent sinken, tritt eventuell ein Defizit an fettlöslichen Vitaminen auf. Da Fett wichtiger Geschmacksträger ist, kann die Kost dann auf Dauer fade schmecken“, erklärt Huber.

### TRINK-TABU

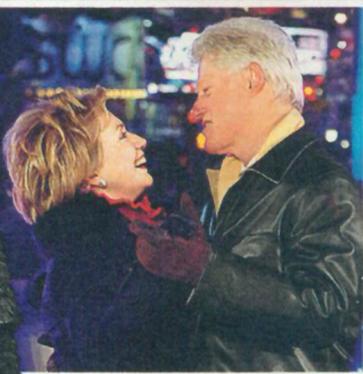
Softdrinks mit Zucker wie Cola oder süße Limos machen dick und sind bei „low fat“- und „low carb“-Diäten gleichermaßen verboten





### JENNIFER ANISTON

Die US-Filmkone hält ihre tolle Figur mit der „Sonoma-Diät“, benannt nach einem Ort bei L.A.: viel Fisch und Huhn, Salat, reichlich Mineralwasser und nichts Süßes



### HILLARY, 63, UND BILL CLINTON, 64

Das Polit-Glamourpaar der USA verzichtete gemeinsam auf Kohlenhydrate, und beide nahmen mehrere Kilogramm ab



Sonja Kirchberger

## Metabolic Balance und Weight Watchers – die Vor- und Nachteile der Methoden

**Metabolic Balance** Mit diesem Verfahren der Ernährungsumstellung hält Schauspielerinnen Sonja Kirchberger, 46, ihre Traumfigur. **Das Prinzip:** Übergewicht wird als Ausdruck eines metabolischen (Stoffwechsel-)Ungleichgewichts angesehen. Deshalb ermittelt man durch eine Blutanalyse, welche Vitalstoffe dem Körper für eine optimale Funktion fehlen. Daraus wird ein individuelles, vierstufiges Ernährungsprogramm mit bestimmten Regeln (viel Eiweiß, kein Zucker, drei Mahlzeiten) erstellt. **Vorteil:** Individuell, von Metabolic-Berater begleitet. **Nachteil:** kompliziert; zur Blutanalyse wird man gestochen.

**Weight Watchers** Mit dieser Methode hat US-Schauspielerin Jennifer Hudson, 29, drastisch abgenommen. Vorher trug sie Kleidergröße 44, jetzt passt sie in schlanke 38-Outfits. **Das Prinzip:** Bei dieser Diät wird sowohl die Zufuhr von Fetten als auch von Kohlenhydraten reduziert. Dazu erhält jedes Lebensmittel eine bestimmte Punktezahl. Man darf täglich nur eine bestimmte Punktezahl „verbrauchen“. **Besonderheit:** Die Diät wird von regelmäßigen Gruppensitzungen begleitet. **Vorteil:** Alle Lebensmittel sind (in Maßen) erlaubt. **Nachteil:** Man isst weniger, aber nicht unbedingt gesünder.



Jennifer Hudson

„Und: Wie alle Diäten funktioniert auch diese nicht ohne zusätzliche Bewegung.“

„**Low Fat & Fit**“ Auch bei dieser Diätstrategie isst man maximal 30 Prozent der täglichen Kost als Fett. Die Ernährungsumstellung ist mit einem Trainingsprogramm gekoppelt, das mindestens eine halbe Stunde Bewegung (Walken, Radfahren) pro Tag umfasst. Diese Form der Gewichtsabnahme existiert auch in einigen Varianten,

z. B. als „Fit-for-Fun-Diät“.

**Vorteil:** „Die Bewegung ist ein wichtiger Faktor bei der langfristigen Gewichtsabnahme, deshalb ist diese Abnehmstrategie günstiger als rein fettarme Ernährung“, so Huber. **Nachteile:** Keine. Huber: „Bei dieser Diät kann man die minimale Kalorienzahl von 1200 Kalorien

ohne Gewichtszunahme, also ohne Jo-Jo-Effekt, erreichen.“

„**Low Carb**“ **klassisch** Das Gegenmodell zum „low fat“-Ansatz liefern die Diäten, die auf eine Begrenzung der Kohlenhydrate setzen. Die Idee: Bei geringer Kohlenhydratzu-



→

**CLAO, PASTA!** Nudeln sind bei kohlenhydratarmer Diät leider nicht erlaubt



# „Meine Augen sind taxofit!“

## Neu! Mit 10 mg Lutein für die Gesundheit Ihrer Augen

Durch die tägliche Beanspruchung und mit zunehmendem Alter lassen Sehkraft und Sehschärfe nach. Eine regelmäßige Versorgung mit speziellen Nährstoffen hilft dann, die Gesundheit Ihrer Augen möglichst lange zu erhalten.



### Das gibt es nur von taxofit®:

- ▶ 10 mg Lutein plus 6 weitere Augen-Vitalstoffe.
- ▶ Unterstützt **Sehkraft und Sehschärfe** und schützt die empfindliche Netzhaut.
- ▶ Kleine, gut schluckbare Kapsel.
- ▶ Erhältlich in Drogerien, im Lebensmittel-Einzelhandel und in Apotheken.

→ fuhr stellt sich der Stoffwechsel um, der Körper greift als Energiereserve auf Fettpolster (Depotfett) zurück, baut sie ab.

**Vorteil:** Es gelingt tatsächlich eine rasche Gewichtsabnahme.

**Nachteil:** Da Eiweiß und speziell Fette wie Mayonnaise bei den „Low carb“-Urformen wie z. B. der Atkins-Diät praktisch unbegrenzt erlaubt sind, drohen im Extremfall Gefäßverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt.

„South Beach“ & Co. Die moderneren „Low Carb“-Strategien begrenzen deshalb neben der Kohlenhydratzufuhr auch die Fettmenge. Die in Südkalifornien entwickelte „South Beach Diät“ gilt als Prototyp: Wichtiger Energielieferant ist Eiweiß in Fisch und fettarmem Fleisch. Salat sowie frisches und gedünstetes Gemüse ist unbegrenzt erlaubt. Moderne „low carb“-Varianten zielen außerdem darauf ab, die Insulinaus-

schüttung nach Mahlzeiten zu reduzieren, weil dieses Hormon den Aufbau von Fettpolstern fördert. Das gelingt, wenn man insulinlockende Lebensmittel mit hohem „glykämischen Index“ meidet.

**Vorteil:** Modifizierte „low carb“-Diäten lassen Fettpolster zuverlässig schmelzen, Salat und Gemüse garantieren ausreichend Vitamine und Ballaststoffe.

**Nachteil:** Für bestimmte Risikogruppen wie Nierenkranke kann der hohe Eiweißgehalt dieser Ernährung ein Problem darstellen.

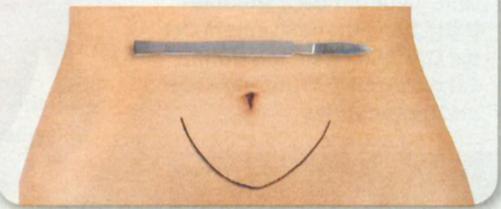
■ **DR. FRANK SCHWEBKE**

**RENEE ZELLWEGER, 41** Die Schauspielerin speckte mit rigoroser Atkins-Diät in vier Wochen 13 Kilo ab. Experten warnen: gefährlich für Herz und Blutgefäße!



## Operation Übergewicht

**Operative Maßnahmen** Wenn nichts mehr hilft, wird operiert: Ab einem (gigantischen) Übergewicht mit einem BMI über 40, bei Risikopersonen wie Herzkranken ab einem BMI von 35, sehen Experten die Indikation zum chirurgischen Eingriff. Ein **Magenband** aus Silikon wird minimal-invasiv per Sonde um den unteren Magenbereich geschlungen. Es verkleinert so den Magen und verringert die Nahrungsaufnahme. Ein **Magenballon** kann sogar ohne Operation durch die Speiseröhre in den Magen geschoben werden und wird dort mit Luft oder Wasser gefüllt. Er verkleinert den Mageninnenraum, verringert die Nahrungsresorption im Magen und ermöglicht so eine drastische Gewichtsabnahme von 20 Kilo und mehr in wenigen Monaten.



FOTOS: BREUEL-BILD/MICHAEL PANCKOW, THINKSTOCK, BUSCOPAN



## Warnsignal: kalte Hände, kalte Füße

Anzeige

**JEDE FÜNFTE FRAU\*** leidet regelmäßig unter Durchblutungsstörungen. Selbst junge Frauen können betroffen sein.

### ANTI-PLAQUE FÜR DIE GEFÄSSE

Wirkstoffen, die im Sinne eines „Anti-Plaque“-Effekts sowohl empfindliche Gefäßwände schützen als auch der Plaque-Neubildung entgegenwirken, kommen daher eine große Bedeutung zu. Als besonders wirksam, so der aktuelle Erkenntnisstand, gelten heute bestimmte Inhaltsstoffe des einzigartigen Kwailauchs. Dieser wirkt direkt gegen die Folgen von Cholesterin und anderen schädlichen Blutfetten. Hinzu kommen seine unmittelbaren durchblutungsfördernden und den Blutdruck stabilisierenden Eigenschaften.

zeptfrei, Apotheke) die Durchblutung bis in die feinsten Arterien nachhaltig fördern – so dass die besonders empfindlichen Spitzen von Fingern und Zehen wieder angenehm durchwärmt werden können.

\* über 65 Jahren

### GESUNDHEITSTIPP

Um die Gefäße möglichst effektiv vor Ablagerungen zu schützen – vor allem jetzt zum Frühling – wird eine 2-Monats-Kur mit Kwai® empfohlen.

**K**alte Hände und Füße, Kribbeln und Taubheitsgefühl in Fingern und Zehen können Anzeichen einer schlechten Durchblutung sein. Grund dafür sind oft Ablagerungen in den Gefäßen. Beteiligt an der Entstehung dieser „Nano-Plaques“ – so der medizinische Fachausdruck – sind neben erhöhten Blutfettwerten (vor allem Cholesterin) die im Alter abnehmende Elastizität der Blutgefäße. Das warme, sauerstoffhaltige Blut kann so nicht mehr bis in die äußersten, feinen Arterien gelangen.

### KWAILAUCH – ARZNEIKNOBLAUCH DER BESONDEREN QUALITÄT

Enthalten ist der ausschließlich für medizinische Zwecke genutzte Kwailauch bisher nur in dem nach ihm benannten Arzneimittel „Kwai“. Regelmäßig eingenommen, kann Kwai® (re-

## Arteriosklerose-Forschung Verbessern Sie Ihre Durchblutung!

**Kwai®** mit seinem wirkstoffreichen Kwailauch, der speziell für hohe medizinische Zwecke entwickelt wurde:

- senkt das Risiko erhöhter Cholesterinwerte
- schützt so die Gefäße vor Ablagerungen
- verbessert die Durchblutung

**Kwai® – Ihr natürlicher Arterienchutz.**

Kwai® N/Kwai® forte 300mg. Wirkstoff: Knoblauchzweibel-Pulver. Enthält Lactose und Sucrose. Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung der allgemeinen Arterienverkalkung (allgemeine Arteriosklerose). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln. Stand: 06/2007 [www.kwai.de](http://www.kwai.de) KW/PU/02-11/FIS



PERFORMANCE, MASTERY