

# essen & trinken

ABENDZEITUNG FREITAG, 8. 1. 2016 / NR. 5/1  
TELEFON 089.23 77-3100  
E-MAIL INFO@AZ-MUENCHEN.DE

## Was die Fett-Schmelzer können

Und vor allem: Was können solche Pillen und Pulver nicht? Tipps von Experten zu Produkten, die Schlankwerden so einfach aussehen lassen

Es klingt so einfach: Ein paar Pillen schlucken oder Pulver verrühren, und schon schmilzt das Fett. So kennt man es aus der Werbung. Dass es in der Realität nicht so einfach ist, ist vielen klar. Aber was hilft wirklich? Sind Abnehmprodukte sinnvoll, rausgeschmissenes Geld – oder sogar gefährlich?

Den wohl größten Markt für Abnehmprodukte bilden die sogenannten Formula-Produkte. Das sind Pulver, die in Wasser oder Milch gerührt werden – sie sollen eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag ersetzen. „Viele haben aber von diesen Trinkdiäten schnell genug“, sagt Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg. Schließlich bleibt der Genuss dabei auf der Strecke.

Eines der Probleme mit den Getränken stellt sich dann ein, wenn der Abnehm-Willige nur einzelne Mahlzeiten damit ersetzt: Er isst zu den anderen Mahlzeiten automatisch mehr. Der Effekt des Drinks geht damit gegen null. Bei stark Übergewichtigen könnten die Formula-Produkte aber eine Starthilfe sein, sagt Schwartau. Auch alle wichtigen Vitamine seien in den meisten Produkten enthalten.

Aber: Die Trinkdiäten funktionieren nur, wenn man es exakt macht. „Es funktioniert unter ärztlicher Aufsicht, wenn man nichts isst, sondern nur drei bis fünf Drinks – je nach Sorte – am Tag trinkt. Und das für sieben bis zehn Tage“, sagt Lars Selig, Diätassistent an der Uniklinik Leipzig. Danach isst man zuerst eine Mahlzeit wieder normal und steigert sich langsam.

„Das funktioniert kurzfristig, schließlich stellt man die Ernährung komplett um – dann muss man aber grundsätzlich an seiner Ernährung drehen“, sagt



Unzufrieden mit dem eigenen Körper? Gerade nach den Feiertagen geht das vielen so.

Foto: dpa

Andreas Fritsche vom Lehrstuhl für Ernährungsmedizin an der Uniklinik Tübingen. Wer plötzlich komplett auf Kalorien verzichte, versetze seinen Körper in einen Notstand. „Da herrscht Alarmstimmung, die Stresshormone gehen hoch“, sagt Fritsche. Mit jeder Diät, bei der man sich stark einschränkt,

sinkt auch der Energiestoffwechsel – der Körper versucht mit aller Macht, die Vorräte zu halten. Das Abnehmen wird doppelt schwierig.

Der Körper passt sich sogar an: „Je mehr Diäten man macht, desto weniger wirken die“, sagt Lars Selig. Wer beispielsweise

schon in der Pubertät mit den Abnehm-Versuchen startet, Jojo-Effekte erlebt und die nächste Diät macht, der hat seinen Stoffwechsel mitunter so sehr in die Knie gezwungen, dass Abnehmen kaum möglich ist. Aber in der Werbung gibt es noch andere Mittelchen, die Erfolg versprechen. So sollen spe-

### ENTSCHLACKEN NACH DEN FEIERTAGEN

#### So purzeln die Pfunde wieder

So viel ist sicher: Crash-Diäten sind kontraproduktiv. Mit ein paar Tricks kann man es aber schaffen, sich gesünder zu ernähren und abzunehmen:

- **Viel trinken.** Oft wechseln wir Durst mit Appetit. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten es sein – am besten Wasser oder ungesüßter Tee.
- **Bessere Kohlenhydrate** essen. Reis, Weißbrot und Kartoffeln enthalten Kohlenhydrate, die schnell aufgenommen werden – und schnell wieder Hunger machen. Lieber auf **Bohnen, Erbsen und Hülsenfrüchte** zurückgreifen. **Vollkornbrot** ist ebenfalls gesund.
- **Ganz auf Kohlenhydrate** zu verzichten, ist jedoch nicht ratsam. Sie enthalten

Mikronährstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.

- Geben Sie **Gemüse** eine Chance: **Blumenkohl** ist magenfreundlich und hat nur 23 Kalorien pro 100 Gramm. **Paprika** und Zitrusfrüchte liefern wichtige Vitamine. Warum nicht einen Smoothie daraus mixen, statt sich eine Limo aufzumachen?
- Lassen Sie sich **Zeit**. Wer schnell isst, tut seinem Darm nicht gut. Eine Hauptmahlzeit sollte mindestens 20 Minuten dauern. Dabei sollte man sich nicht ablenken lassen.
- Schauen Sie auf sich. Wer **Stress** hat, isst mehr. Versuchen Sie deshalb, stressige Situationen zu verringern. **Abnehm-Apps** können helfen, eine Übersicht über das zu behalten, was man isst.

zielle Pillen das Fett aus der Ernährung binden. Das Fett soll den Herstellern zufolge wieder ausgeschieden werden – statt sich an den Hüften festzusetzen. Das Problem: Davon kann man schlimme Fettdurchfälle bekommen – und bis auf wenige Kilos nimmt man kaum ab.

Aber was hilft wirklich gegen die Pfunde? Klar, der Grundsatz ist: Wer mehr verbraucht, als er zu sich nimmt, nimmt ab. Aber das ist leichter gesagt als getan. Wichtig ist erst einmal, sich seiner persönlichen Schwächen bewusst zu werden, empfiehlt Silke Schwartau. Was esse ich eigentlich den Tag über? Mal am Wochenende ein Stück Kuchen ist sicher nicht das Problem. Aber sind es die allabendlichen Chips?

Wer sich nicht sicher ist, wo das Problem eigentlich liegt, dem empfiehlt Selig, mal eine Woche ein Ernährungs-Tagebuch zu führen, um so das Hauptproblem auszumachen – und zuerst wirklich nur dieses anzugehen. Denn: Je kleiner die Veränderung, desto einfacher

und langfristiger lässt sie sich umsetzen.

Beispiel: Wer jeden Tag im Büro die Kekse aus der Schublade isst, ersetzt diese vielleicht durch einen Apfel. Alles andere behält er erst mal so bei – nach mehreren Wochen hat sich der Körper daran gewöhnt, und man kann überlegen, ob man eine weitere Ernährungs-Baustelle angehen will.

Was bei einem selbst wirke, müsse jeder für sich herausfinden, sagt Fritsche. „Es ist auch genetisch bedingt, ob mich eher fettreiche Ernährung oder vielleicht Zucker dick macht.“

Auch beim Verbrauch gilt es, sich nicht zu hohe Ziele zu setzen, sondern die Bewegung in den Alltag zu integrieren. „Wir müssen wieder mehr gehen“, ermuntert der Mediziner. Mindestens fünf, besser zehn Kilometer sollten es am Tag sein. So lässt sich langsam und nachhaltig abnehmen – mehr als ein halbes Kilo pro Woche sollte es für einen langfristigen Erfolg aber eh nicht sein.

Sophia Weimer

## Eine neue App zeigt, wo man fleischlos essen kann

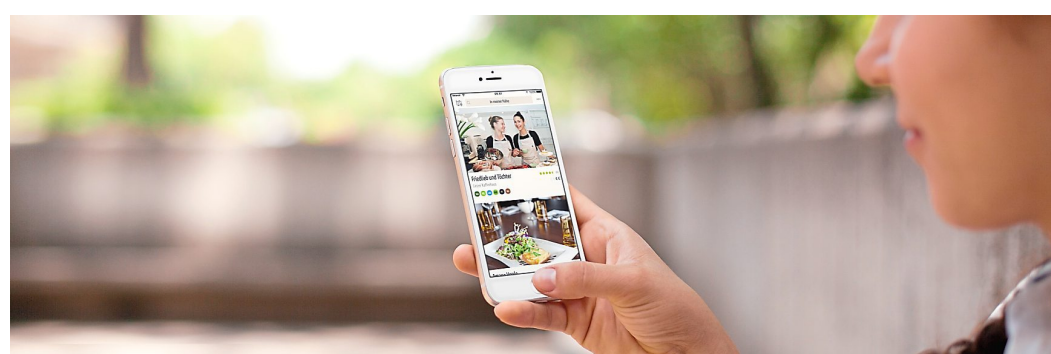
Fünf Münchner haben einen Restaurant-Finder ganz speziell für vegane Lokale entwickelt

MÜNCHEN Der Hunger kommt meist dann, wenn es gar nicht passt: unterwegs. Ein Dönerstand oder eine Leberkassemel sind meist schnell gefunden. Aber was tun, wenn man Tierisches nicht essen mag? Fünf junge Münchner haben eine Smartphone-App entwickelt, mit der man vegane Restaurants in der Nähe finden kann.

„Vanilla Bean“ heißt das Smartphone-Programm für iPhone und Android, Thomas

Leidner einer seiner Erfinder. Der 33-Jährige führt in München bereits das vegane Café Katzen-tempel. Als Veganer etwas Passendes auf der Karte zu finden, ist oft schwer, weiß er: „Wir Veganer sind schon froh, wenn wir einen Salat mit Dressing bekommen.“

Deshalb die App, die Leidner zusammen mit vier Technikern und Designern entwickelt hat.



Die App „Vanilla Bean“ verrät, wie man vegane Restaurants in der Nähe findet.

Foto: Grünzeug GmbH

Wer die Ortungsdienste in seinem Handy aktiviert hat, kann sich vegane Restaurants in der Nähe anzeigen lassen. Alternativ kann man über die Postleitzahl suchen.

Neben Name, Adresse und Kundenbewertungen der Restaurants zeigt die App an, ob regionale Produkte verarbeitet werden oder ob es glutenfreie Gerichte gibt. „Viele haben

heutzutage Lebensmittelunverträglichkeiten“, sagt Leidner. Um von der App aufgeführt zu werden, reicht es, wenn ein Café ein veganes Gericht auf der Karte hat. Das soll Restaurantbetreiber motivieren, auch an die Gäste zu denken, die Fleisch, Milch oder Ei meiden wollen. 1600 Restaurants stehen inzwischen im Katalog. Die App funktioniert in Deutschland,

Österreich und Luxemburg. Bald kommt die Schweiz dazu. Viele Kneipen und Cafés werden den Machern von „Vanilla Bean“ von ihren Nutzern empfohlen: „Wir haben eine tolle Community.“

Trotzdem muss Leidner auch selbst viel Arbeit in die App stecken. Drei bis vier Tage arbeitet er für den Restaurantfinder, sonst kümmert er sich um sein eigenes Café. Damit ist der ehemalige Investmentbanker wieder bei dem Arbeitspensum seines alten Jobs gelandet. Stören tut's ihn nicht: „Jetzt mache ich etwas, was mir Spaß macht und wo ich dahinter stehe. Da kann ich auch weniger schlafen.“ Sophie Anfang