

Endlich wissenschaftlich bestätigt:

Diese Abnehm-Tipps funktionieren

Vergessen Sie alles, was Sie über Diäten wissen. Mit diesen 3 einfachen Regeln, werden Ihre Pfunde purzeln – sicher!

Schlank werden und bleiben – das geht viel schneller und unkomplizierter als wir bisher dachten. Denn: Wir müssen nur drei einfache Regeln beherzigen – fand jetzt ein amerikanisches Forscherteam des Fred Hutchinson Cancer Research Centers heraus. Ein Jahr lang begleiteten sie 123 über-

gewichtige Frauen zwischen 50 und 75 Jahren, die verschiedene Abnehmtricks ausprobierten. Zwar nahmen tatsächlich alle ab, allerdings mit ganz unterschiedlich großem Erfolg. Das Fazit der Studie: Die drei effektivsten und sichersten Methoden sind auch die einfachsten. Und Sie können sofort mit der Umsetzung starten.

SO GESUND KANN FAST FOOD SEIN

Leichter Hamburger ½ gewürfelte Zwiebel, 100 g Beefsteakhack, ½ TL Paniermehl, 1 TL Magerquark, Salz, Pfeffer verkneten. Frikadelle formen, in ½ TL Öl 8-10 Minuten braten. 1 Vollkornbrötchen mit 1 EL Salatcreme bestreichen, mit 25 g Gurke, ¼ Paprika und 1 Tomate in feinen Scheiben, 1 Blatt Salat und Frikadelle belegen.

Rauke-Möhren-Wrap 50 g Möhren raspeln. 1 Weizen-Wrap (20 cm Ø) ohne Fett ca. ½ Minute unter Wenden erhitzen. 2 EL Kräuterfrischkäse auf dem Wrap verstreichen, einen Rand von ca. 4 cm lassen. 25 g Rauke und Möhren in der Mitte des Wraps verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Seiten einschlagen, aufrollen.

360 KCAL

1 Tipp

Planen Sie Ihre Mittagspause

Der Kalender ist voll, man hetzt von Termin zu Termin und für die Mittagspause bleibt nicht viel Zeit. Da kommt die Kantine oder das Restaurant um die Ecke gerade recht. Aber Vorsicht! Die US-Studie hat ergeben: Frauen, die ein Jahr lang mittags auswärts aßen, wogen am Ende etwa 3 Kilo mehr. Kein Wunder, denn so haben wir weniger Kontrolle über die verwendeten Zutaten oder die Zubereitungsform. Ob in der Soße oder in der Panade – oft verstecken sich im Essen jede Menge Kalorien, die wir mit bloßem Auge gar nicht sehen können. Auch auf die Portionsgröße haben wir keinen Einfluss. So kommt es, dass wir oft viel mehr essen als nötig.

Bringen Sie Ihr Essen mit Ideal sind selbstgemachte Gerichte, die Sie morgens vorbereiten und bei der Arbeit kalt essen können. Aber auch Reste vom letzten Abendessen lassen sich prima mitnehmen. Vor Ort kurz in der Mikrowelle aufwärmen und schon ist das Mittagessen gerettet.

DAS RÄT DIE EXPERTIN



Dipl. Ökotrophologin Susanne Raht

„Wenn sich der Gang in die Kantine einmal nicht vermeiden lässt, sollte man clever wählen: Nehmen Sie eine sättigende Portion Gemüse ohne Soße, einen großen Teller Blattsalat mit Rohkost und maximal 2 Esslöffel Dressing, eine klare Brühe oder einfach mal eine große Schale frisches Obst. So werden Sie satt und umgehen dabei unnötige Kalorien.“

2 Tipp

Essen Sie regelmäßig

Dinner cancelling – so heißt einer der beliebtesten Abnehmtricks überhaupt. Jetzt wurde bewiesen, dass der Verzicht auf's Abendbrot jedoch eher das Gegenteil bewirkt.

Hunger ist vorprogrammiert Denn die Frauen, die den Tipp befolgten, hatten am Ende ganze 8 Pfund mehr auf den Rippen als die Gruppe, die regelmäßig aß. Woran das liegt, wissen die Experten noch nicht. Sie vermuten aber, dass der Appetit durch den Verzicht immer größer wird und wir so bei den übrigen Mahlzeiten umso mehr zuschlagen. **So klappt's** Planen Sie neben den 3 Hauptmahlzeiten von vornherein auch 1-2 Snacks am Tag ein. So vermeiden Sie gefährdete Heißhungerattacken und kommen gar nicht in die Versuchung, zu Dickmachern wie Schokolade oder Keksen zu greifen.

Gesunde Sattmacher-Snacks



160 KCAL

Joghurt mit frischen Früchten 75 g gemischte Früchte klein schneiden. 1 TL Pistazienkerne grob hacken. 100 g Magerquark, ½ TL Honig und 50 g Magermilch-Joghurt verrühren. Quarkspeise mit Beeren und Pistazien anrichten.



140 KCAL

Gemügesticks mit Quark ¼ rote Paprika fein würfeln. 4 Stiele Petersilie hacken. Beides mit 125 g Magerquark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ½ TL Weinessig verrühren. 1 Stange Staudensellerie, ¼ Gurke und 100 g Möhren klein schneiden. Mit Dip anrichten.

1 Banane 90 KCAL

1 gekochtes Ei 90 KCAL

30 g getrocknete Apfelinge 80 KCAL

10 Mandeln 60 KCAL

3 Vollkorn-Grissini 60 KCAL

1 Grapefruit 60 KCAL

200 g saure Gurken 50 KCAL

10 grüne Oliven 40 KCAL

DAS RÄT DIE EXPERTIN



Dipl. Ökotrophologin Petra Orzech

„Mein Tipp: Essen Sie sich immer richtig satt. Ich persönlich gönne mir sogar nach jedem Mittagessen noch ein süßes Dessert, wie z. B. Rote Grütze oder Obstsalat. So gerät mein Blutzuckerspiegel weniger ins Schwanken und unterbewusst weiß ich: ‚Ich hatte schon etwas Süßes‘. So ist meine Lust gestillt und der Süßhunger am Nachmittag ist seitdem kein Thema mehr. Probieren Sie es mal aus!“

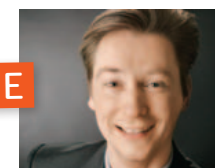
3 Tipp

Führen Sie ein Ernährungs-Tagebuch

Wer aufschreibt, was er wann isst, ernährt sich automatisch gesünder. „Denn es ist schwer, seine Essgewohnheiten zu ändern, wenn man nicht genau darauf achtet, was man zu sich nimmt“ sagt Studienleiterin Ann McTiernan. Durch diesen Trick verloren die Testpersonen 6 Pfund mehr als die Gruppe, die kein Ernährungstagebuch führte. Darauf sollten Sie achten:

Seien Sie ehrlich: Schreiben Sie wirklich alles auf – auch Getränke. **Seien Sie detailverliebt:** Notieren Sie alle Zutaten: Wieviel Fett haben Sie zum Braten verwendet? Welchen Dip gab es? **Seien Sie genau:** Wiegen Sie Ihre Portionen ab, und beachten Sie die Nährwertangaben auf der Verpackung. **Seien Sie mobil:** Tragen Sie das Buch immer bei sich. So vergessen Sie nichts.

DAS RÄT DER EXPERTE



Diät-Experte Sven-David Müller

„Bei meiner Arbeit mache ich immer wieder die Erfahrung: Es sind nicht die Hauptmahlzeiten die dick machen, sondern das, was wir zwischendurch verdrücken. Regelmäßig greifen wir zu Snacks, die wir gar nicht wahrnehmen. Machen Sie sich Ihre eigene Ernährung bewusst – und die Kilos purzeln ganz automatisch.“