

Martina Leukert

Der ultimative Diäten-Vergleich

Mit welcher Diät Sie erfolgreich abnehmen



Copyright © 20 Martina Leukert
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Sie haben keine Wiederverkaufsrechte für dieses eBook! Weitergabe an Dritte wird strafrechtlich verfolgt. Wir recherchieren täglich nach Urheberrechtsverletzungen; auch im Internet und auf ebay. Verstöße werden sofort abgemahnt und Schadensersatz wird eingeklagt.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses eBooks wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der jeweilige Text behaftet sein könnte.

Inhaltsverzeichnis

<i>FdH (Friss die Hälfte)</i>	5
<i>Diäten aus (Frauen?-) Zeitschriften „In 7 Tagen 14 Pfund weg“ und ähnliches</i>	5
<i>Punkte-Zählen</i>	6
<i>Schlank Schlafen (oder „Schlank im Schlaf“)</i>	6
<i>Kalorienreduziert essen</i>	7
<i>Trennkost</i>	7
<i>Abnehmen nach Methode Montignac</i>	8
<i>Abnehmen nach dem so genannten „glykämischen Index“</i>	8
<i>Sport zum Abnehmen</i>	9
<i>Heilfasten</i>	10
<i>Fettabsaugen</i>	10
<i>Abnehmen mit Schlank Denken/Positives Denken</i>	11
<i>Diätshakes, -pillen, -pulver, -tee & Appetithemmer</i>	12
<i>Light-Produkte & Süßstoff</i>	12
<i>Gesunde Ernährung</i>	13
<i>Kohlsuppe, Hollywood-Diät, Eier-Diät, Max-Planck-Diät oder ähnliches</i>	13
<i>Übersicht auf einen Blick</i>	14

Herzlich Willkommen zum ultimativen Diäten-Test

Haben Sie sich auch schon die Frage gestellt: Welche Diät hilft mir? Mit welcher Abnehm-Methode kann ich es schaffen, wirklich dauerhaft erfolgreich zu sein und nie mehr nach erfolgter Abnahme wieder zunehmen?

Wenn ja, dann sind Sie hier genau richtig:

Alle Diäten im Test und Vergleich mit einem Überblick über das, was hilft und das, was nichts taugt.

Woher nehme ich mir das Recht heraus, diesen ultimativen Vergleich überhaupt zu machen?

Mein Name ist Martina Leukert und ich bin selbst eine ehemalige Übergewichtige. Ich war zwar nie „quadratisch, praktisch, rund“, jedoch hatte ich locker mehr als 20 kg zuviel auf den Rippen, und ich war der Meinung: die müssen unbedingt weg.

So fing bei mir alles an:

Ich habe ausprobiert, was irgendwie greifbar war und kann sagen, dass ich mich mit Diäten genauso gut auskenne wie mit dem Inhalt meiner Handtasche. (Anmerkung für den männlichen Leser: Wir Frauen wissen sehr genau, was sich in unserer Handtasche befindet...).

In meiner Not, unbedingt von dem Gewicht herunter kommen zu wollen, habe ich praktisch nach jedem Strohalm gegriffen, der verfügbar war. Dadurch war es mir nicht bewusst, dass ich beim Ausprobieren der Diäten eher noch dicker geworden bin als das ich schlanker wurde!

Erst später ist es mir gedämmert

Doch nun der Reihe nach:

Lieben Sie es, zu essen?

Essen Sie gerne?

Essen Sie reichlich?

Essen Sie gerne all die Dinge, die auch noch sehr gut schmecken wie z.B Süßes jeder Art, Soßen, Sahne, Butter usw.?

Hassen Sie es, hungrig zu sein?

Wenn Sie zumindest bei einem der genannten Punkte innerlich schon „ja“ sagen konnten, haben wir beide nun schon richtige Gemeinsamkeiten. Auf mich haben die oben angesprochenen Punkte alle zugetroffen. Und so geht man dann hinein in das Dilemma: es folgen Kilo um Kilo mehr, erst will man es nicht wahrhaben (vielleicht haben Sie anfangs auch so wie ich die Waage gemieden?). Dann beginnt das Durchführen der verschiedensten Diäten und man versucht, fast stündlich das Gewicht auf der Waage zu erfassen.

Wie gegensätzlich, oder?

Erst will man es nicht wahrhaben, und dann würde man sich am liebsten stündlich kontrollieren.

Was macht nun eine Diät aus, die man wirklich empfehlen kann und von der man sagen kann, man nimmt nicht nur dabei ab, sondern man hält anschließend auch das Gewicht?

Fangen wir erst mal an, welche Anforderungen man selbst an eine Diät wohl stellt:

Man möchte gerne einigermaßen satt sein und keine Gelüste haben

Es soll einfach und leicht durchführbar sein

Man will nicht mit einer Diätwaage oder einem Punkte-Zählgerät durch die Weltgeschichte herumirren

Man möchte gerne überall mitessen können, weil man nicht aus der Rolle fallen will

Man möchte wenig Einschränkungen haben

Man möchte sich nicht Lebensmittel hineinzwingen müssen, die man eigentlich gar nicht mag (brrrrr, das ist besonders schlimm finde ich)

Man hat keine Lust auf Diät drinks oder ähnliches, weil man denkt, dass es einen Grund geben muss, warum man Zähne im Mund hat...

Man will sich nichts antun, was die Gesundheit schädigt (schlank, aber dann krank? Wem nutzt das?)

Man will auch nach der Abnahme damit das Gewicht halten können

Und, haben Sie sich wieder gefunden? Treffen die Punkte auch auf Sie zu? Ja?

Gut, dann haben Sie festgestellt, dass dann auf dem Diäten-Markt die Luft relativ dünn wird, denn welche Diät kann allen genannten Punkten standhalten?

Die Übersicht

(Hinweis: Die Reihenfolge der genannten Diäten ist spontan und hat keinen besonderen Grund)

FdH (Friss die Hälfte), weniger essen, nach 16 Uhr nichts mehr essen, Abendbrot ausfallen lassen oder ähnliches



Hier gibt es Einschränkungen – und das jede Menge.

Immer die Hälfte auf dem Teller liegen lassen – können Sie das?

Abends Hunger haben, weil Sie seit Stunden nichts mehr gegessen haben?

Und wie hält man da anschließend sein Gewicht? Ewig nichts mehr abends essen oder die Hälfte auf dem Teller lassen? Bei diesen Aussichten können wir uns direkt „die Kugel geben“!

Wer sich einschränken kann, der sollte es ausprobieren. Aber man sollte bedenken, dass man wieder zunimmt, sobald man wieder mehr isst.

Fazit: Nicht geeignet für eine dauerhafte Abnahme.

Diäten aus (Frauen?-) Zeitschriften „In 7 Tagen 14 Pfund weg“ und ähnliches

Hört sich ganz gut an. Aber was, wenn Sie wie ich statt 14 Pfund 20 Pfund oder 40 Pfund abnehmen wollen? Und was ist nach den 14 Tagen? Jeder, der das schon einmal gemacht hat, stellt fest, dass nach den 14 Tagen das Ergebnis ganz schnell wieder ist, wie vor den 14 Tagen: Das eigene Übergewicht findet sich schnell wieder an den Hüften ein und bringt manchmal sogar noch Freunde mit.

Für eine kurzfristige Gewichtsreduktion von 2-3 kg, die man mal über das Wochenende hinweg halten will, ganz praktisch – für mehr jedoch nicht geeignet.

Punkte-Zählen

Neuerdings werden Lebensmittel in Punkte umgerechnet. Ein gewisses Budget darf man mit dieser Diät täglich verzehren – mehr aber auch nicht. Es wird beworben, dass man sich an Obst und Gemüse satt essen kann, diese hätten keine Punkte. Aber ewig nur Obst und Gemüse? Es mag ja gesund sein, aber was ist, wenn man mal Schokolade oder Käse mag? Das ist dann natürlich – wie bei jeder anderen Diät auch – begrenzt.

Eine Freundin hat mir mal berichtet, dass ihr ausgerechnet wurde, dass sie am Tag Lebensmittel mit einem Gesamt-Punktwert von „20“ essen durfte. Sie hat dann festgestellt, dass eine Currywurst mit Pommes auf 19 Punkte kommt. Und was macht man danach? Am besten ab ins Bett, weil der Tag ja dann – zumindest im Hinblick auf das Essen – gelaufen ist.

Nur für gute Rechner etwas. Dauerhaft sehr schwierig durchführbar, denn woher will man wissen, wie viel Punkte das Fleisch des Grilltellers im Restaurant hat? Wenn man keine Punkte mehr zählt, kommen die Pfunde wieder.

Fazit: Wer mal etwas Neues ausprobieren möchte, kann es testen. Für einen dauerhaften Erfolg nicht zu empfehlen.

Schlank Schlafen (oder „Schlank im Schlaf“)

Prima, ist doch toll: einfach schlafen und schlank werden. Ein findiger Arzt hat hier eine scheinbar gute Entdeckung gemacht. Im ersten Moment genial, oder nicht?

Abends soll Fleisch, Wurst und Käse gegessen werden, morgens jede Menge Brötchen und am besten dann stundenlang überhaupt nichts.

Was ist, wenn man nicht täglich Fleisch, Wurst oder Käse mag? Oder es nicht schafft, 5 Stunden am Stück nichts zu essen?

Und was ist, wenn man abends unterwegs ist, beim Italiener vielleicht, und man gerne Pizza essen würde? Da wären wir wieder bei den Einschränkungen...

Und das ein Leben lang? Weil – wenn man es nicht mehr macht, bleibt dann das Übergewicht weg? Nein, das kommt wieder, ziemlich schnell. Und aus ist die Maus – als nichts für die Dauer.

Fazit: Etwas Neues auf dem Diäten-Markt, doch nichts für eine dauerhafte Durchführung. Die meisten geben auf, weil es einfach nicht praktisch ist, ständig auf lange Esspausen zu achten oder zu schauen, dass man abends Fleisch isst.

Kalorienreduziert essen



Gut, ich glaube, das können wir getrost direkt abhaken. Oder kennen Sie jemanden, der damit wirklich dauerhaft schlank geworden ist?

Kalorienreduziertes Essen verbietet ja schon von vorneherein direkt alles, was viele Kalorien hat. Und das sind meist ja auch noch die Dinge, die lecker schmecken. Denken Sie mal darüber nach!

Können Sie auf die leckeren Dinge ewig verzichten? Ich konnte es nicht. Und sobald man wieder zulangt, langt auch die weggebliebenen Pfunde wieder zu – leider.

Fazit: Nichts für die Dauer, es sei denn man kann sich ein Leben lang einschränken und ständig auf die Kalorien achten.

Trennkost

Grundsätzlich im ersten Moment kein falscher Gedanke. Jedoch wurde die Trennkost von Herrn Hay nicht zum Abnehmen erfunden, sondern weil er damals Nieren-Probleme hatte. Er hat festgestellt, dass eine getrennte Nahrungsaufnahme den Körper entlastet. Ein Gesundwerden seinerseits wurde dadurch beschleunigt, um es vereinfacht auszudrücken.

Ein findiger Geschäftsmann kam dann vor einigen Jahren auf die Idee, das ganze dann in kalorienreduzierter Variante anzubieten. Nicht offiziell, jedoch findet man in jedem bekannten Trennkostbuch die Kalorienangaben bei den einzelnen Rezepten mit gleichzeitigem Hinweis, am besten nicht mehr als 1.200 kcal am Tag zu verzehren.

Warum wohl? Ganz einfach, weil sonst niemand damit abnimmt!

Und mal ehrlich: dann kann man auch direkt alles durcheinander essen und auf die Kalorien achten – da kommt dann letztlich das Gleiche heraus (wenn es einem nur um das Gewicht geht). Nur mit dem Vorteil, dass man es beim Abnehmen einfacher hatte.

Und jetzt die Frage der Fragen: Hält man das auf Dauer durch?

Es würde ja grundsätzlich verboten sein, Eiweiße und Kohlenhydrate zu mischen. Also keine Pizza mehr. Oder Nudeln mit Tomatensoße. Oder schöne leckere Rouladen mit Knödel und Rotkohl. Oder

Leider ist es so, sobald man beginnt, wieder „gemischt“ zu essen, freuen sich die Pfunde, uns wieder heimsuchen zu dürfen.

Fazit: Nichts für einen dauerhaften Erfolg. Für die Gesundheit zur Entlastung des Verdauungssystems generell empfehlenswert.

Abnehmen nach Methode Montignac

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es ziemlich umständlich und äußerst schwierig ist, diese Methode durchzuführen. Einfach mal so „normal essen gehen“ ist einfach nicht drin, und ohne getrenntes Kochen zu Hause geht es gar nicht. Wer kann das auf Dauer durchhalten? Das Problem ist, selbst wenn man nur 5 kg loswerden will, muss man dauerhaft bei der Methode bleiben, weil sonst die Pfunde schneller wieder da sind, als einem lieb ist. Ihre Familie werden Sie kaum überredet bekommen, mitzuessen. Und ständig doppelt und dreifach kochen?

Fazit: Wenn Sie Single sind, für niemanden mitkochen müssen und sich selbst ständig gerne mit dem Essen beschäftigen, ist es ein Versuch wert. Machen Sie sich jedoch bewusst: wenn Sie wieder anders essen, nehmen Sie wieder zu und wiegen bald so viel wie vorher!

Abnehmen nach dem so genannten „glykämischen Index“



Nichts Neues: Eine Variante zwischen dem Punkte-Zählen und der gesunden Ernährung. Hierbei dürfen nur Lebensmittel gegessen werden, die einen niedrigen glykämischen Index haben.

Also quasi alle Lebensmittel, die sehr gesund sind, wie Vollkornbrot, manche Obstsorten usw. Alles andere ist verpönt, limitiert und begrenzt: Schokolade und Süßigkeiten, normale Brötchen oder Brot, helle Nudeln mit Sahnesoße, Kuchen und Backwaren aus hellem Mehl etc.

Für die Gesundheit ist es natürlich sehr gut – jedoch, wer kann es wirklich das ganze Leben lang durchhalten?

Alleine der Verzicht auf die Dinge, die man gerne mag, ist nicht lange durchführbar. Das Problem ist, sobald man länger verzichtet, kommen immer mehr und immer heftigere Heißhungerattacken, die das ganze Gewichtsproblem zusätzlich weiter verschlimmern. Erst die ganzen Verbote bewirken letztlich, dass man immer mehr und immer mehr Falsches isst!

Fazit: Für die Gesundheit sehr ideal; für eine dauerhafte erfolgreiche Abnahme nur zu empfehlen, wenn Sie immer bei dieser Ernährungsweise bleiben. Sonst nehmen Sie auch bei dieser Methode wieder ganz schnell zu!

Sport zum Abnehmen

Der erste Gedanke bei jedem, der abnehmen möchte.



Jedoch ist gerade die Bewegung, wenn man mehr Pfunde auf den Rippen hat als einem lieb ist, besonders schwer. Immerhin muss man bei der Bewegung das Zuviel eben auch mitbewegen, und das kann ganz schön anstrengend sein.

Für viele ist Sport das Maß aller Dinge, wenn es um das Abnehmen geht.

Für regelmäßigen Sport gehört ein hohes Maß an Disziplin, gepaart mit Durchhaltevermögen unbedingt mit dazu. Meistens sind Abnahme-Erfolge nicht sofort da und sichtbar, was zusätzlich das Ganze erschwert.

Bei vielen kommt zusätzlich der Zeit-Faktor ins Spiel, weil man Sport zum Abnehmen schon 3-4 x wöchentlich für mindestens 30 min. durchführen muss, um Erfolge sehen zu können.

Gleichzeitig wird auch empfohlen, unbedingt Diät zu halten, damit man auch gut abnimmt. Von Sport alleine abzunehmen ohne das gleichzeitige Einhalten einer Diät ist sehr schwierig und zeitaufwendig (weil man eben dann sehr viel Sport betreiben muss).

Ich will nicht in Abrede stellen, dass Sport gesund ist. Natürlich ist Sport hilfreich, um ein Hautgewebe zu festigen oder die Sauerstoffaufnahme im Blut zu beschleunigen, was sich wieder positiv auf den gesamten Körper auswirkt.

Jedoch sollte man sich hier die Frage stellen: was ist, wenn man mal keinen Sport macht? Sei es, dass man es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr kann oder sei es einfach, weil man keine Lust / keine Zeit mehr hat. Was ist dann?

Gut, die aufgebauten Muskeln sind nicht von heute auf morgen weg, ebenso die Kondition, jedoch nach einer gewissen Pause ist alles Antrainierte dann leider auch wieder rückläufig und das alte (Über-)Gewicht von früher ist dann auch wieder da.

Wenn Sie Sport zum Abnehmen betreiben wollen, sollten Sie es sich wirklich gut überlegen. Gehen Sie davon aus, dass, wenn Sie keinen Sport mehr machen, Sie mit Ihrem Gewicht dauerhaft (nicht jetzt und gleich, aber eben dauerhaft!) auch wieder die gleichen Probleme erhalten, wie Sie es vor dem Sport hatten.

Fazit: Sport ist gesund, aber nur mit Sport dauerhaft (!) erfolgreich abzunehmen so gut wie nicht möglich.

Heilfasten



Beim Heilfasten steht die Gesundheit im Vordergrund, daher auch schon der Name „Heil“-Fasten.

Dem Heilfasten wird nachgesagt, dass sich ein kranker Körper dadurch besser regenerieren kann und überflüssige Ansammlungen von Schlacken ausgeschieden werden können.

Viele gute Erfahrungen in gesundheitlicher Hinsicht wurden bereits gemacht. Jedoch ist es so, dass beim Heilfasten eben gar nichts Essbares dem Körper zugeführt wird.

Dadurch entsteht natürlich in der Zeit des Fastens eine Abnahme. Das Problem ist, sobald die Zeit des Heilfastens vorbei ist, sind die Pfunde, die man beim Fasten verloren hat, auch schon wieder da.

Heilfasten dient „nur“ der Gesundheit und ist zum dauerhaften erfolgreichen Abnehmen gänzlich ungeeignet.

Fazit: Zum Abnehmen Heilfasten? Hände weg, bringt nur mehr Frustration als Erfolg! Für die Gesundheit zum Reinigen und Entgiften des Körpers von innen ein Geheimtipp.

Fettabsaugen

Die plastische Chirurgie erfreut sich immer größerer Beliebtheit. So ist auch das Absaugen von Fett „in aller Munde“. Gegen einen nicht gerade geringen Betrag (ab 3.000 Euro aufwärts) und nicht geringe Operationsrisiken (!) ist es möglich, z.B. an den Hüften oder am Bauch Fett zu entfernen.

Gehen Sie jedoch nicht davon aus, dass man dann keine Gewichtsprobleme mehr hat.

Zunächst ist es nur möglich, wenige Liter (also „Kilos“) an Fett abzusaugen. Wenn Sie also schon mal mehr als 2-3 kg Gewicht verlieren wollen, sind Sie hiermit absolut fehl am Platz. Nehmen Sie das Geld lieber und urlauben davon auf den Malediven!

Kein seriöser Operateur kann und wird Ihnen 5, 10 oder 20 kg/Liter Fett absaugen. Das ist im Hinblick auf Ihre Gesundheit schon allein gar nicht möglich!

Ein weiteres Problem hierbei ist, dass man den Grund, warum man Übergewicht hat, damit nicht beseitigt hat. So hat man zwar an den Hüften jeweils 1 Liter Fett „weg“. Auch die Fettzellen sind dort natürlich verschwunden.

Jedoch bedeutet das nicht, dass man nicht mehr zunimmt. Wenn man wieder zunimmt, hat man zudem noch das Problem, das man dann an anderen Stellen zunimmt.

Stellenweise sieht das dann ziemlich schrecklich aus, weil sich das Fett dann nicht mehr ganz so verteilen kann. So kann es dann sein, dass Sie zwar eine „schlanke“ Taille haben, aber ganz unförmige, dicke Oberschenkel oder –arme!

Stellen Sie sich jetzt einmal vor, wie Sie dann durch die Weltgeschichte herumlaufen. Nicht nur, dass Sie jede Menge Geld für die Absaugung bezahlt haben. Nach einer weiteren Zunahme sehen Sie auch noch richtig schrecklich aus!

Fazit: Ist nur geeignet bei sog. „Reiterhosen“ (Hüftspeck), max. 1-3 kg und auch dann noch gut zu überlegen, wg. Operationsrisiken usw. Zum grundsätzlichen Abnehmen ungeeignet!

Abnehmen mit Schlank Denken/Positives Denken

Eine grundlegende positive Haltung ist immens wichtig. Jedoch läuft auch hier sehr viel schief:

Es kommt sehr schnell zu dieser Situation: Wenn Sie z.B. 100 kg wiegen und positiv nun über Ihre Figur denken wollen, denken Sie vielleicht Sätze wie z.B.: „Ich bin schön schlank und wiege 70 kg“.

Das Problem ist jedoch, dass Sie zwar diesen Satz denken, innerlich aber sagt Ihnen eine Stimme: „Sag mal, spinnst du? Du wiegst keine 70 kg, und bist weder schön noch schlank! Im Gegenteil: Du bist schneckenfett, völlig unförmig und wiegst 100 kg, und das weißt Du auch, also, was soll der Quatsch?!“

Dann hat man mit jedem positiven Satz das Gegenteil erreicht: In unser mentales inneres „Ich“ werden nun auch noch stärker die Begriffe wie dick (ich bin dick), fett (ich bin fett), hässlich, unförmig, dicker Po usw. eingepreßt – und man erreicht das Gegenteil!

Positives Denken hilft also nur, wenn wir selbst hinter dem Gedanken stehen und diesen auch innerlich bejahen können.

Eine „innerliche Bejahung“ ist wie eine Bestätigung Ihres Inneren, dass das stimmt, was Sie denken.

Leider ist das meist nur bei den negativen Gedanken so.

Beispiel: „Man, bin ich so richtig dick!“ und gleichzeitig bejahen wir diesen Satz auch innerlich „Richtig, ich bin so dick, es ist kaum auszuhalten, wie hässlich ich bin!“

Funktioniert perfekt, leider in die negative Richtung. Wir erhalten nun also noch zusätzliche Probleme zu unserem Gewichtsproblem: wir werden depressiv, sind schlecht gelaunt und beschäftigen uns noch mehr mit „dick sein“ und „Abnehmen“.

Fazit: Wenn wir die Sätze, die wir denken, bejahen, wirken diese sehr schnell in unserem Leben. Leider bejahen wir selten die positiven Gedanken, die wir versuchen, bewusst zu denken. Dann gilt: Finger weg, gerade, wenn man erst mal grundsätzlich „negativ“ eingestellt ist. Damit verstärkt man letztlich nur das Problem!

Diätshakes, -pillen, -pulver, -tee & Appetithemmer

Diätprodukte helfen kurzfristig, Pfunde zu verlieren. Wer also mal ganz schnell 1-2 kg für das Wochenende abnehmen möchte und dem es egal ist, wenn er das alte Gewicht spätestens montags wieder hat, der ist mit Diätpillen etc. bestens beraten.

Wer dauerhaft mehr als 1-2 kg abnehmen will und auch noch den Anspruch hat, anschließend das Gewicht zu halten, ist hiermit nicht gut bedient.

Tatsache ist folgendes: In der Zeit, in der man die Diätshakes etc. einnimmt, ist auch eine Abnahme zu verzeichnen. Wenn man diese Produkte nicht mehr zu sich nimmt, geht das Gewicht wieder nach oben.

Der Geldbeutel hat abgenommen, man hat aber selbst dauerhaft nichts erreicht. Es bleibt nur mehr Gewicht, mehr Frust, mehr Depressionen, weniger Geld! Das gleiche gilt natürlich auch für alle Appetithemmer. Sie nehmen wieder zu, wenn Sie diese nicht mehr einnehmen. Bei vielen Menschen völlig wirkungslos (wie bei mir...).

Fazit: Für 1-2 kg Abnahme, die nur kurzfristig sein sollen und bei denen man auch die Zunahme direkt einkalkuliert, prima. Ansonsten: Hände weg!

Light-Produkte & Süßstoff

Light-Produkte sowie Süßstoff helfen nicht, das Gewicht zu reduzieren.



Wer schon einmal probiert hat, nur mit Light-Produkten oder/und Süßstoff abzunehmen, wird festgestellt haben, dass das Gewicht sich dadurch nicht verändert.

Meist kommen noch Heißhungerattacken hinzu, die damit zusammenhängen, dass Light-Produkte in der Regel zusätzlich noch Süßstoffe enthalten.

Süßstoffe senken den Blutzuckerspiegel und die Gier nach Süßigkeiten entsteht überhaupt erst jetzt.

Süßstoff ist ein regelrechter Dickmacher! Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen, selbst wenn Ihnen die ganze Welt weismachen will, dass man mit Süßstoff abnehmen oder das Gewicht halten könnte.

Wenn das so wäre, gäbe es so gut wie keine Menschen mit Gewichtsproblemen, da mittlerweile die meisten (übergewichtigen) Menschen Produkte mit Süßstoffe verzehren (Cola light, Margarine light, Käse & Joghurt light, Zahncreme light etc.).

Fazit: Warnung: Hände weg, zum Abnehmen ungeeignet!

Gesunde Ernährung

Viel Obst, Gemüse, Salate, Vollkornprodukte sind eine gute Sache – und das nicht nur für die Verdauung.

Diese Lebensmittel enthalten außerdem eine Fülle von Vitalstoffen, die einerseits schlank machen, gleichzeitig auch fit und gesund halten.



Pfunde können verschwinden, wenn man sich gesund ernährt. Sie können aber auch dennoch an den Hüften kleben, und es gibt genügend Menschen, die sich gesund ernähren und trotzdem Gewichtsprobleme haben.

Zumal es für manchen von uns schwierig sein wird, dauerhaft auf Süßes, ein normales Stück Kuchen oder helle Nudeln zu verzichten. Oftmals ist es auch nicht ganz einfach, gerade wenn man eingeladen oder unterwegs ist.

Wer jedoch gerne Obst, Gemüse und Salate isst, sollte hier zuschlagen und versuchen, damit einen Weg zu einer schlanken Figur einzuschlagen.

Sie ernähren sich schon gesund und haben trotzdem Gewichtsprobleme? Gut möglich, denn die gesunde Ernährung ist kein All-Heilmittel gegen überflüssige Pfunde, auch wenn uns das die Medien immer weismachen wollen.

Fazit: Eine Alternative, den Pfunden den Kampf anzusagen. Um damit jedoch dauerhaft erfolgreich sein zu können, muss man diese Ernährungsweise für den Rest seines Lebens beibehalten, da man sonst wieder zunimmt (wie bei allen anderen Abnehm-Methoden auch). Menschen, die sich schon gesund ernähren und trotzdem dick sind, finden hier natürlich keine Alternative.

Kohlsuppe, Hollywood-Diät, Eier-Diät, Max-Planck-Diät oder ähnliches

Hierbei geht es darum, zum Abnehmen nur bestimmte, spezielle Lebensmittel zu verzehren, wie z.B. oft die Kohlsuppe, oder nur noch Obst, oder nur noch Eier etc.

Für die kurzfristige Abnahme über das Wochenende von 1-2 kg geeignet. Jedoch nimmt man das Gewicht natürlich auch hier wieder zu, sobald man keine Kohlsuppe oder Eier mehr zu sich nimmt.

Für eine dauerhafte Durchführung zudem sehr gefährlich, da sehr einseitig, vitalstoffarm. Es kann hier bei einer längeren Durchführung zu einer Unterversorgung des Körpers mit wichtigen Stoffen kommen, gesundheitliche Probleme drohen!

Fazit: Grundsätzlich nicht zu empfehlen.

Übersicht auf einen Blick

Vor- und Nachteile von Diäten – Komplett Übersicht				
	Leicht Durchführbar und unkompliziert	Wirkung auf die Gesundheit	Abnahme möglich?	Dauerhafter Erfolg auch nach der Abnahme? (Gewicht halten)
Friss die Hälfte (FdH) Mahlzeiten ausfallen lassen etc.	****	**	**	*
Diäten aus Zeitschriften „In 7 Tagen 14 Pfund“...	**	***	***	*
Punkte Zählen oder Abwiegen von Lebensmitteln	**	***	**	*
Schlank im Schlaf	***	**	***	*
Kalorien reduziert essen	**	**	**	*
Trennkost	***	*****	***	*
Montignac-Methode	*	***	**	*
Abnehmen nach glykämischem Index	***	*****	**	*
Sport zum Abnehmen	**	*****	**	*
Heilfasten	****	*****	**	*
Fettabsaugen	**	*	*	*
Positives Denken	****	*	*	*
Diätpillen /-shakes/-tee Diät-Pulver-/Tabletten	****	*	**	*
Light-Produkte mit Süßstoff	****	*	*	*
Kohlsuppe, Hollywood-Diät, Eier-Diät etc.	**	*	**	*
Gesunde Ernährung	**	*****	***	**

Zeichenerklärung:

**** = sehr gut/prima!

*** = gut

** = geht so

* = ungenügend

Wie Sie anhand der Tabelle sehen haben Sie eine genaue Sofort-Übersicht mit den wichtigsten Dingen, die entscheidend sind:

→ Ist die Diät/die Methode einfach durchzuführen? Unkompliziert, ohne Extra-Kochen etc.?

→ Wie wirkt sich das Durchführen der Diät/Methode auf die eigene Gesundheit aus?

→ Ist überhaupt mit dieser Diät/Methode eine Abnahme möglich? Hier können die eigenen Ergebnisse etwas unterschiedlich sein.

→ Wie sieht der wirklich dauerhafte Erfolg aus? Denn was nutzt die Abnahme, wenn es nach der Diät nicht möglich ist, diese Abnahme dann auch einfach und leicht für den Rest des Lebens auch zu halten? Ein ganz entscheidender Punkt!

Die Bewertung der kommenden Tabelle ergab sich aus meiner Erfahrung. Ich war 17 Jahre lang Kursleiterin und habe nach meiner eigenen Abnahme über 10.000 Menschen mit Gewichtsproblemen betreut. Somit kann ich sagen, dass diese Tabelle aussagekräftig ist.

Anhand der Tabellen werden Sie in der Übersicht sehr schnell merken, dass es kaum mit einer Diät/Methode möglich scheint, dauerhaft aus dem Teufelskreis von Abnehmen und Zunehmen auszubrechen.

Keine einzige Methode hat die Bewertung „****= prima“ erhalten beim Faktor des dauerhaften Erfolges.

Das Problem ist hierbei:

Sobald Sie die Abnehm-Methode nicht mehr anwenden, mit der Sie abgenommen haben, nehmen Sie wieder zu.

Sie sollten sich also Gedanken machen, ob Sie die Methode, mit der Sie abnehmen möchten, auch dauerhaft für den Rest Ihres Lebens in Ihren Alltag integrieren können/möchten. Wenn Sie von vorneherein wissen, dass Sie es nicht können oder wollen, sollten Sie auch nicht den Versuch wagen, damit abzunehmen.

Sie ersparen sich dadurch Frustration und Ärger, die Sie sonst hätten, wenn Sie nach der Abnahme wieder zunehmen. Oftmals ist die Zunahme nach einer Abnahme noch größer, so dass Sie nach einer Abnehm-Methode meist noch mehr Gewicht als vorher auf die Waage bringen.

Dies liegt daran, dass Ihr Körper beginnt, alle eingenommenen Kalorien zu speichern. Er merkt, dass es Zeiten gibt, in denen es wenig/andere Nahrung gibt als sonst und hortet so Fett in Ihrem Körper um „für schlechte Zeiten“ vorzusorgen.

Eine Diät oder eine Methode zum Abnehmen ist letztlich also nur so gut, so lange Sie diese durchführen. Machen Sie sich das bewusst!

Sie sollten jedoch jetzt nicht grundsätzlich frustriert sein.

In "Diätfrei Abnehmen" zeige ich Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, mit diesem ganzen Diäten-Dilemma Schluss zu machen und auf einfachem Wege zu einer natürlich schönen, schlanken Figur zu kommen.

Weitere Infos auch auf meinen Seiten:

<http://www.diaetfrei-abnehmen.de> und <http://www.richtig-erfolgreich-abnehmen.com>

Alles Liebe für Sie und viel Erfolg bei Ihrer Abnahme

Herzlichst Ihre

Martina Feuke