

MARION GRILLPARZER



GU

dauert Monate, bis der durch die falsche Diät (Pülverchen) ruinierte Stoffwechsel wieder in Richtung Fettverbrennung schnurrt.

Heute weiß man: Man braucht seine Muskeln. Man muss essen, um abzunehmen. Regelmäßig, genug und das Richtige. Aber gleich all you can eat?

Wer meidet, nimmt zu

Abnehmen ohne Fett oder Kohlenhydrate funktioniert nicht, fanden Mediziner des Boston Children's Hospital in einer Studie heraus. Fehlt ein Nährstoff, schaltet der Stoffwechsel auf Sparflamme,

verbrennt weniger Kalorien, weniger Fett. Man verglich drei Diäten mit gleichem Kaloriengehalt. Nr. 1: fettarm, ballaststoffreich. Nr. 2: viel Fett und Eiweiß, kaum Kohlenhydrate. Nr. 3: Man ließ nur Kohlenhydrate mit hohem GLYX weg, die den Blutzuckerspiegel schnell hochtreiben.

Das Fazit: Nr. 1 drosselte den Grundumsatz um 423 Kalorien pro Tag. Nr. 2 senkte ihn um 297 kcal.

And the winner is ...: Die GLYX-niedrig-Diät senkte den Energieumsatz nur um 97 kcal. Und nur sie war langfristig erfolgreich.

All-you-must-eat-Bäuche

Freilich staune auch ich über die Einkaufswagen mit XXL-Packungen an Toast, Nudeln, Chips, Riegeln, Eisbechern ... und die All-you-can-eat-Menschen am All-you-can-eat-Sonderangebot-Fließband im Chinarestaurant. Dabei handelt es sich aber gar nicht um all you can eat. Es ist *all you must eat!* Es sind die vom ruinierten Stoffwechsel aufgezwungenen Berge, die man essen muss. Das *all you must eat* kann auch ganz harmlos und gesund aussehen: Man geht viermal die Woche joggen, isst nicht übermäßig viel, hat trotzdem ständig Hunger. Hat

immer das Gefühl, was essen zu müssen. Man kontrolliert, was man isst, fühlt sich nie satt, trotzdem wächst der mittlere Ring, unglaublich beharrlich. Tatsache ist: Alle Menschen, die einen Bauch haben, der mehr misst als 89 cm (Frau) oder 102 cm (Mann), müssen einfach essen. Müssen oft viel essen. Haben häufig Heißhunger. Können von irgendeinem Lieblingsessen nicht lassen. Fühlen sich selten so richtig satt. Haben oft Probleme mit dem Bauch, der Haut, den Gelenken ... Das Fett in diesem Bauch produziert nämlich Hormone, die uns träge machen, müde machen, hungrig machen, krank machen, dick machen. Das muss übrigens kein sehr großer Bauch sein,

der verschwindet oft einfach unter dem Hemd, dem T-Shirt. Nur: All diesen Bauch-Menschen hilft keine Diät, die empfiehlt: *Iss die Hälfte, zähl Kalorien, spar Fettaugen, lass die Kohlenhydrate weg*. Das machen die nämlich nur ein paar Tage - und hören dann wieder auf. Aus dem einfachen Grund: weil es nicht gut tut. Depressiv macht. Nervös. Weil der Stoffwechsel nicht mitmacht. Da muss man schon etwas subtiler ran. Und für diese Menschen wie Andreas, Carola, Frank, Heinz-Otto, Wolf, Gitta - und mich - habe ich diese All-you-can-eat-Strategie ausgetüftelt. Die hat sich in der Praxis wunderbar bewährt. Nie habe ich so viele glückliche Mädels am Tisch gehabt wie in den letzten Monaten,