

Eins, zwei, drei & schlank!

Drei Frauen, **DREI DIÄTEN**: Eine Frau verlor 3 Kilo in einer Woche, die andere wurde **SCHLANK IM SCHLAF** und die Dritte hat mit Sport abgespeckt

1 **DETOX TO GO** Alles muss raus! **3 KILO IN 1 WOCHE** Stefanie Kaiser, 38 Jahre

Spaß macht“, schwärmt Stefanie Kaiser, die eine Woche das Detox-Programm Weight-loss (Gewichtsreduktion) testete. Zwei weitere Detox-Typen stehen zur Auswahl: Purification (Regeneration), und Rejuvenation (Verjüngung). Alle

Programme kann man in zwei Varianten durchziehen. Beim 100 %-Juice-Detox gibt es ausschließlich flüssige Nahrung, pro Tag fünf verschiedene frische Säfte und eine Nuss- oder Mandelmilch. Damit verspricht der Hersteller ein besonders schnelles Detox-Ergebnis. Für diejenigen, die auf Essen nicht verzichten wollen, gibt es die Version Botanical Cuisine Detox. Drei Mahlzeiten am Tag und zwei Säfte. „Es gab Minipizzen, Salate, vegane Burger, lauter leckere Sachen. Es sind drei Gerichte pro Tag und ein Saft als Zwischenmahlzeit. Das Essen war reichlich, teilweise habe ich die Portionen gar nicht geschafft. Und ich hatte nie Heißhunger“, erzählt Stefanie. „Die ersten zwei Tage war es schon eine Umstellung. Ich frühstücke normalerweise gar nicht, ich kann morgens nichts essen. Ich hatte anfangs leichte Kopfschmerzen und war ziemlich müde. Man fühlt einfach, dass da etwas im Körper passiert.“



KILO-KAMPF Bei Ernährungsumstellung sieht man Ergebnisse zwar später, dafür bleiben sie

Schon am zweiten Tag merkte die Marketingexpertin einen Wandel: „Ich fühlte mich deutlich fitter und leistungsstärker. Normalerweise bin ich um elf Uhr abends sehr müde, aber in dieser Woche hatte ich noch genug Energie, um auf mein Laufband zu steigen.“ Allein die Menüs von „Detox Delight“ zu verspeisen wird keine Wunder hervorrufen: Das Ernährungsprogramm baut auf den Willen der Kundinnen, gesund zu leben, die Ernährung wirklich umzustellen. Sport ist dabei wichtig. Allerdings sollen keine Hochleistungen erzielt werden. Es geht um sanfte Bewegung wie Yoga oder Walken,

Der Urlaub war lang und essensmäßig reichhaltig gewesen. Deshalb wollte Marketingleiterin Stefanie Kaiser, 1,70 m groß, 61 Kilo, entgiften. Und vielleicht auch etwas Gewicht verlieren. Doch eine klassische Diät kam für sie nicht in Frage: „Ich könnte das nicht. Kalorienzählen fällt für mich ohnehin flach, das finde ich furchtbar. Und ich kann auch keine Diät machen, bei der ich mich jeden Abend in die Küche stellen muss, um für den nächsten Tag vorzukochen und dann im Büro aus meiner Tupperware zu löffeln!“ Stefanie hat weder Zeit noch große Lust, sich über die Maßen mit dem Abnehmen zu beschäftigen. Sie ernährt sich normalerweise ohnehin gesund, macht regelmäßig Yoga und trinkt mindestens zwei Liter Wasser pro Tag.

Für die Berufstätige kam „Detox Delight“ gerade recht. „Detox Delight“ ist sozusagen Entgiftung to go. Erfunden für Menschen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, denen aber die Zeit fehlt, jeden Tag zu kochen. Das Münchner Unternehmen bereitet jeden Tag enzymreiche, entschlackende, vegetarische Menüs vor und liefert sie seinen Kunden nach Hause oder in die Arbeit. Zusätzlich gibt es Säfte, die als Snacks für zwischendurch dienen. „Das Essen sieht überhaupt nicht nach Diät aus, schmeckt sehr lecker und ist so zubereitet, dass die ganze Sache wirklich

die Kreislauf und Blutzirkulation anregen und dadurch den Detox-Prozess fördern. „Ich habe nach einer Woche gemerkt, dass mein Gewebe straffer wurde, durch die Kombination von Ernährung und Sport.“ Die Ernährungsumstellung hat aber noch weitere positive Nebeneffekte: Der Säure-Basen-Haushalt wird ausgeglichen, Magen und Darm werden entlastet. „Ich hatte immer Probleme mit meinem Magen,“ erzählt Stefanie, „die sind einfach weg, seit ich meine Ernährung umgestellt habe. Kein Blähbauch, keine Schmerzen, kein Sodbrennen mehr.“

Die Umstellung beginnt aber nicht erst am Tag des ersten Detox-Menüs. Empfohlen werden milde Darmspülungen, die vor und während der Entgiftungstage angewendet werden. Die Ernährung sollte auch schon in der Zeit vor dem eigentlichen Detox umgestellt werden. Nach und nach schränkt man den Konsum von Fleisch, Käse, Weißmehl, Süßigkeiten und Koffein ein. „Am schwersten fiel mir der Verzicht auf Kaffee“, gibt Stefanie zu. „Wenn der Körper entgiftet, werden die Geruchsnerven sensibilisiert und auf einmal riecht das ganze Büro nach Kaffee!“ Die Mahlzeiten selbst isst man viel bewusster. Man nimmt sich Zeit, kaut jeden Bissen bis zu zwölf Mal, das vereinfacht die Verdauung, weil die im Speichel enthaltenen Verdauungsenzyme sich schon zu Beginn mit der Nahrung mischen. Wichtig sind die Pausen von etwa vier Stunden zwischen den Mahlzeiten – so lange braucht der Körper, um die Stoffe zu verarbeiten. Außerdem soll man Flüssigkeit zu sich nehmen, damit der Körper die giftigen Stoffe besser ausleiten kann. Aber bitte nur Wasser, Ingwerwasser oder Kräutertees. Zur Unterstützung des Entgiftungsprozesses sind – neben Sport – verschiedene Behandlungen wie Massagen, Lymphdrainagen oder Dampfbäder ratsam. „Detox Delight“ arbeitet mit dem Münchner Day Spa

Aiyasha medical skin care & spa zusammen. In anderen deutschen Städten sucht das Unternehmen derzeit weitere Kooperationspartner für den sogenannten Detox-Support. Billig ist die Entgiftung nicht. Mit ab ca. 53 Euro pro Tag ist man dabei, inklusive Anlieferung im Stadtgebiet München. Bei Lieferung in andere Orte wird es teurer. Allerdings ist es das wert, meint Stefanie Kaiser: „Es hat sich wirklich gelohnt. Ich habe abgenommen und meinem Körper etwas Gutes getan.“ Auch in der Zeit danach sollte man beim Essen nicht gleich wieder über die Stränge schlagen. „Ich habe mich an die After-Detox-Tipps gehalten, noch zwei weitere Tage Saftfasten gemacht und dann ganz langsam wieder angefangen. Je länger man entgiftet, desto länger muss die Phase des Fastenbrechens sein.“ Steak mit Pommes frites sind also nicht die beste After-Detox-Mahlzeit, aber darauf hat man nach einer Woche gesund leben ohnehin keine Lust.

2 SCHLANK IM SCHLAF

Das Geheimnis der Pausen
9 KILO IN 4 MONATEN
Kornelia Fischer, 27 Jahre

Kleidergröße 42 ist die psychologische Grenze von Kornelia Fischer: „Wenn ich der nahekomme, läuten meine Alarmglocken!“ Vergangenen Sommer war das so. Sie wog 72 Kilo bei 1,65 m. Die Hosen haben gekniffen, die kaufmännische Angestellte fühlte sich unwohl in ihrer Haut. „Ich wusste, ich muss was tun.“ Aber sie wollte keine normale Diät machen. „Ich bin nicht bereit, jedes Gramm abzuwiegen oder jede einzelne Kalorie zu zählen.“ Wie mindestens 70 Prozent aller deutschen Frauen hat sie schon mehrere Diätversuche hinter sich. Ihr Gewicht schwankte ständig. Das

Problem ist hinreichend bekannt: Ist die Diät zu Ende, nimmt man wieder zu, oft sogar mehr als man ursprünglich abgenommen hatte. Der Jo-Jo-Effekt.

Deshalb entschied sie sich für eine Ernährungsumstellung. Kornelias Rezept: „Schlank im Schlaf“. Was sich utopisch anhört, funktioniert nach ganz einfachen Prinzipien. Der Diätexperte Dr. Detlef Pape entwickelte mit anderen Wissenschaftlern ein Ernährungskonzept, das sich der Physiologie des Menschen anpasst, dessen Gene nicht allzu weit entfernt sind von denen eines Neandertalers. Es geht nicht darum, weniger zu essen, sondern das Richtige zu essen, und zwar zur richtigen Zeit. Kornelia Fischer ernährt sich seit vergangenem September nach der Methode „Schlank im Schlaf“. „Das Konzept ist relativ einfach: Morgens darf man nur Kohlehydrate essen, mittags alles, was man möchte, und abends ernährt man sich von Eiweiß. Der Trick ist die Regelmäßigkeit und die vorgeschriebenen Pausen von mindestens fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten. „Da darf man aber auch wirklich gar nichts essen, noch nicht einmal Gummibärchen.“ Nur Kaugummi ohne Zucker ist erlaubt. Denn jedes Mal, wenn der Körper Nahrung bekommt, wird die Bauchspeicheldrüse aktiviert, die Insulin ausschüttet. Das Insulin verteilt nun die Nährstoffe an die Körperzellen. Wenn die Zellen genügend Nährstoffe aufgenommen haben, machen sie dicht – den Rest an Zucker und Fett entsorgt das Insulin dann ins Fettgewebe und blockiert es.

Aber nach fünf Stunden ohne Nahrung, hebt sich die Insulin-Blockade wieder auf. „Wenn man zu den drei Mahlzeiten ordentlich isst, dann kann man auch ohne Probleme die fünf Stunden bis zur nächsten Mahlzeit aushalten“, so Kornelia Fischer. Etwa 2400 Kalorien benötigt der Mensch am Tag. 80 Prozent der Kalorien verbraucht der Körper, um seine Temperatur von etwa 37 Grad zu halten. Morgens