

DENKEN SIE DARAN: ALLES IN MASSEN! DAS ER- SPART IH- NEN FRUST

Blutkörperchen und Verdauungsbeschwerden führen können.

Kritik: Diese Kost wird von "Normalessern", die an Mischkost gewöhnt sind, nur schwer vertragen. Der hohe Ballaststoffanteil (über)fordert das Verdauungssystem

und kann zu Blähungen oder Unwohlsein führen.

Geeignet für Menschen, die Rohkost lieben und gut vertragen. Auch als Diäteinstieg oder Schalttag nach Schlemmereien.

Erfolgsaussicht: Gut, wenn man kurzfristig schnelle Resultate erzielen will. Als Dauerdiät nicht empfehlenswert.

Baby-Gläschen-Diät

Hollywood-Beautys wie Jennifer Aniston und Reese Witherspoon wurden beim Horten von Baby-Gläschen gesichtet! Nein, sie erwarten nicht etwa ein Kind – die Nahrung für die Kleinen ist die neue Diät der Großen. Das Konzept: Mahlzeiten werden durch ein Gläschen Babykost ersetzt.

Risiko: Es gibt keine genauen Angaben, wie die Diät aufgebaut sein soll. Werden zu viele Mahlzeiten ersetzt, drohen Nährstoffdefizite. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe können fehlen, da beispielsweise in Apfelschalen die wertvollen Apfelschalen nicht mitverarbeitet werden. Und: Durch Pasteurisieren werden bis zu 30 Prozent der hitzeempfindlichen Vitamine zerstört.

Kritik: Wird Gourmets schnell langweilig.

Geeignet für Kochmuffel, die zum Beispiel eine Mittagsmahlzeit ersetzen möchten.

Erfolgsaussicht: eine bequeme Lösung, um schnell ein paar Pfunde loszuwerden.

24-Stunden-Fasten

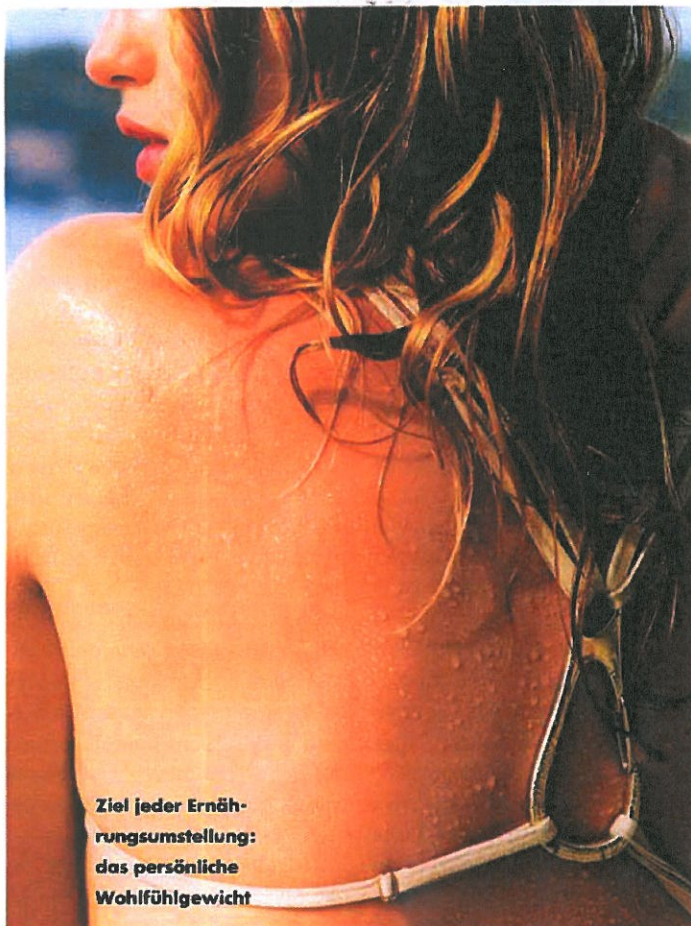
Fasten gehört zu den ältesten Riten der Menschheit. Das Ziel besteht eigentlich darin, spirituelle Erfahrungen zu machen. Der Gewichtsverlust ist ein angenehmer Nebeneffekt. Echtes Fasten dauert mindestens zwei Wochen und sollte ärztlich begleitet werden. Einen Fastentag dagegen kann man immer mal einschieben. In dieser Zeit darf man nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich nehmen. Auch erlaubt: etwas Honig bei Kopfweh oder Leistungsabfall. Ideal, wenn man den Tag als kleine Auszeit nutzt, etwa für ein Beautyprogramm.

Risiko: Wer fastet, sollte darauf achten, sich ausreichend Flüssigkeit zuzuführen (zwei bis drei Liter pro Tag).

Kritik: Richtiges Essverhalten wird nicht gelehrt.

Geeignet für alle, die über die Stränge geschlagen haben.

Erfolgsaussicht: Bis zu einem Kilo Gewichtsverlust ist möglich (nur Wasser, keine Fettpolster). Und: Fasten macht Lust, wieder maßvoller zu leben. **MARGIT HIEBL**



Ziel jeder Ernährungsumstellung:
das persönliche Wohlfühlgewicht