



Ernährungs-Expertin Stephanie Schwiering

Fast täglich erscheinen aktuelle Studien und Bücher zum Thema Ernährung. Und immer wieder gibt es neue Diäten – gute und weniger erfolgreiche. Wer kann da noch den Überblick behalten? Deshalb verrate ich Ihnen hier jede Woche die besten Tipps. Damit Sie schlank werden – und bleiben. Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie mir: Redaktion Laura, Stichwort „Schlanke Linie“, Burchardstr. 21, 20077 Hamburg

Ihre Fragen – meine Antworten

Mein Fitness-Center bietet Nia-Kurse an. Was ist das denn?

DOREEN WENSCH, MÜNCHEN

Nia ist die Abkürzung für „Neuromuskuläre integrative Aktion“. Übersetzt bedeutet das: Muskeln und Nerven, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dafür werden östliche und westliche Bewegungsformen und Körpertherapien miteinander kombiniert: Aerobic, Taekwondo, Tai-Chi. Der neue Fitness-Trend aus Amerika ist ideal für Anfänger jeden Alters und sehr schonend für die Gelenke. Toll: Durch den Wechsel von kraftvollen Bewegungen und Entspannungsmomenten fühlt man sich nach dem Training zufrieden und entspannt.

Warum ist zu viel Fett am Bauch ungesünder für mich, als das an den Hüften?

IRIS SCHWERTKE, KASSEL

Das hat eine weltweite Studie mit mehr als 177 000 Patienten ergeben. Untersucht wurde die Auswirkung der Fettverteilung auf die Gesundheit. Im Gegensatz zu Hüftfett produziert das Fett in der Bauchregion verschiedene Fettsäuren, die in der Leber zu anderen Fetten umgebaut werden. Dadurch erhöht sich das Risiko für Folgeerkrankungen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Beschwerden durch Ablagerungen an den Arterien oder Zucker. Entscheidend ist dabei der Umfang der Taille. Bei Frauen liegt der Wert bei mehr als 88 Zentimeter Taillenumfang, bei Männern bei mehr als 102 Zentimetern Bauchumfang.

Laura

SCHLANK LEBEN

42 Pfund weg in 8 Monaten

„Es war so einfach – Hunger hatte ich nie“

Nachher
79
kg



Jahrelang litt Sabine Kreiher unter ihrem Übergewicht. Hungerte sich von Diät zu Diät. Ohne Erfolg. Dann machte sie eine Blutanalyse

Das Problem kennen wir doch alle: Wenn die Pfunde erst mal auf den Hüften sind, bekommt man sie nur schwer wieder runter.

So ging es auch Sabine Kreiher (46). Bei einer Größe von 1,70 Meter wog sie 100 Kilo. „Auch wenn ich sehr wenig aß, nahm ich kaum ab“, erzählt die Hausfrau. „Anfang 2005 ging ich deshalb zum Arzt. Nach einem intensiven Gesundheits-Check und einer Blutanalyse bestätigte er mir nicht nur einen trägen Stoffwechsel, sondern stellte auch eine Lactose-Intoleranz, also eine Milchzucker-Unverträglichkeit fest. Ich bekam einen speziell auf mich zugeschnittenen Ernährungsplan für die folgenden zehn Wochen. Der sollte meinen Stoffwechsel wieder in Gang bringen.“

Wichtig für Sabine Kreiher: Um ihren Blutzuckergehalt nicht permanent in die Höhe zu treiben, gab es nur noch drei Mahlzeiten am Tag. Zubereitet aus Nahrungsmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index (Vollkornprodukte, Obst und Gemüse). Die bestehen aus langkettigen Kohlenhydraten und sorgen für einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels. So bleiben Heißhungerattacken aus.

„Hunger hatte ich nie“, bestätigt Sabine Kreiher, „auch wenn Kuhmilchprodukte, Hefe, Weißmehl und Süßigkeiten ab jetzt tabu waren.“

Beim Kochen stieg ich von Sonnenblumenöl um auf Leinöl und kaltgepresstes Olivenöl.“

Außerdem trank Sabine Kreiher mindestens drei Liter täglich. „Ich habe mir im ganzen Haus Wasser hingestellt, damit ich nicht vergessen zu trinken“, erklärt die Mutter von drei Kindern. Bei der Umstellung hat ihre ganze Familie geholfen. „Mein Mann hat für mich leckeres Brot aus Sauerteig gebacken. Und auch meine Kinder waren von dem neuen Speiseplan ganz begeistert.“

„Das Schönste waren die Komplimente, die ich von allen bekam“

Nach einem Monat zeigten sich erste Erfolge. Und nach dem 10-Wochen-Plan stieg Sabine Kreiher auf eine weniger strenge Ernährung um. Sie sagt: „Wenn mich heute mein achtjähriger Sohn zu Pommes überredet, fühle ich mich hinterher nicht gut. Ich spüre jetzt viel besser, was mein Körper braucht. Ich habe auch viel mehr Lust, mich aufs Fahrrad zu setzen. Und meine alten Hosen habe ich in die Altkleidersammlung gegeben. Das war schon ein tolles Gefühl, als ich mir neue gekauft habe. Das Schönste waren aber die Komplimente, die ich von allen Seiten bekam.“

Durch die Stoffwechsel-Optimierung hat Sabine Kreiher in acht Monaten 21 Kilo verloren. Die hält sie ohne Probleme. Weitere Informationen zu diesem Verfahren, das leider nicht von der Krankenkasse unterstützt wird, finden Sie unter: www.gesund-aktiv.com.

Tina Olszewski

Vorher
100
kg



Sabine Kreiher strahlt. Wie auf dem Foto rechts möchte sie nie wieder aussehen