

## Frühling und Fasten:

### **Das Internet macht schlank**

Das Frühjahr ist die Jahreszeit der Diät und der Hinwendung zur Ernährungsumstellung. Auch in diesem Frühjahr werden wieder mindestens 30 Prozent der Bevölkerung „auf Diät sein“ und versuchen, den Pfunden zu trotzen.

Diese Tatsache steht in engem Zusammenhang mit dem in der kalten Jahreszeit sowie der Weihnachtszeit angefütterten Fettansammlungen und der religiös tradierten Fastenzeit. Zudem bietet das Frühjahr wieder frisches Gemüse und im späten Frühjahr auch wieder frisches Obst. Zu keiner Jahreszeit melden sich mehr Menschen im Fitness-Center an oder starten ein Gewichtsreduktionsprogramm.

Ganz aktuell ist die Möglichkeit, mit einem interaktiven Internetprogramm ([www.slimcoach.de](http://www.slimcoach.de)) abzunehmen. Dieses bietet eine ausgewogene Gewichtsreduktion. Eine Innovation ist das Slimcoach-Hörbuch und das Slimcoach-TV, das bei der Wissensvermittlung hilft und zudem die Motivation zur Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise stärkt.

#### **Warum das Frühstücksei eine Reduktionskost effektiver macht**

(Int J Obesity online (doi: 10.1038/ijo.2008.130))

Die Studie von Nikhil V. Dhurandhar et al. von der Louisiana State University zeigt, dass der Konsum von zwei Frühstückseiern zum Abnehmen beiträgt und energiegeladener macht. An der Studie nahmen 152 übergewichtige Proband/innen im Alter zwischen 25 und 60 Jahren mit einem BMI zwischen 25 und 30 teil. Eine Gruppe erhielt im Rahmen einer kalorienreduzierten Kost zum Frühstück wenigstens fünfmal wöchentlich einen Bagel (340 kcal) und die andere Gruppe zwei Hühnereier (340 kcal). Nach 8 Wochen war in der "Ei-Gruppe" der BMI um 61 %, der Bauchumfang um 34 % und der Körperfettanteil um 16 % mehr zurückgegangen als in der Bagel-Gruppe. Die Autoren führten als Erklärung an, dass die Hühnereier mehr sättigen als Bagel und die Eier-Probanden deshalb bei der folgenden Mahlzeit mit weniger Kalorien auskamen. Bei den Lipidwerten waren keine (!!!) Unterschiede zwischen den Gruppen zu sehen.

## Buch-Tipp: Kalorienkiller-Kochbuch

Das Kalorienkiller-Kochbuch, Sven-David Müller, Knauer Verlag, ISBN 978-3-426-64829-2. Euro 14,95

## Das Internetprogramm zum Abnehmen

In Zusammenarbeit mit dem Horn-Verlag haben die Experten des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V., Dipl. oec. troph. Melanie Bungert und Diätassistent Sven-David Müller, ein ganzheitliches Gewichtsreduktionsprogramm entwickelt und im Web unter [www.slimcoach.de](http://www.slimcoach.de) präsentiert. Das Programm entspricht den medizinisch-wissenschaftlichen Anforderungen der Deutschen Adipositas Gesellschaft und der Dt. Gesellschaft für Ernährung. Wichtig ist insbesondere der interdisziplinäre Grundgedanke des Programms, das sich an Übergewichtige und Adipöse richtet, die ihrem Leben einen schlankeren Ansatz geben wollen.

Das internetbasierte Programm ist auf 13 Wochen ausgerichtet, gewährleistet damit eine langfristige Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise und schließt die Bereiche Ernährungsumstellung, Entspannung sowie Muskelaktivierung ein. Das Bewegungsprogramm ist bewusst so gestaltet, dass es für jede/n Teilnehmer/in geeignet ist. Natürlich auch für fitnessbewusste junge Menschen auf dem Weg zur Bikini- oder Badehosenfigur und für Menschen im Rollstuhl oder mit anderen Handicaps. Das Programm beinhaltet ein ernährungsmedizinisch und ernährungswissenschaftlich fundiertes Konzept, das auf den Slow-Carb-Gedanken setzt und damit Hunger und Appetit vermeidet. Durch die spezielle Nährstoffrelation verhindert die Slimcoach-Ernährungsweise auch den „Jojo-Effekt“.

Im Programm erhalten die Teilnehmer täglich E-Mail-Infos und eine intensive Beratung durch ein interdisziplinäres Betreuer-Team. Die Teilnehmer können sich in einem Chat mit Slimcoach-Expert/innen (Ernährungswissenschaftler, Mediziner,

Diätassistenten, Sporttherapeuten, Pädagogen und Sportwissenschaftler) austauschen. Die ersten fünf Tage der Teilnahme sind kostenlos, das gesamte 13-Wochen-Programm kostet einmalig nur EUR 24,90. Das Programm wurde von *Ökotest* sowie den Zeitschriften *Fit for fun* und *Frau von heute* positiv beurteilt.

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)