

# Schon alles probiert ...

auf dem steinigen Weg zur schlanken Figur

**Sie sind nicht allein mit dem Vorhaben, zwischen den genussreichen Tagen rund um den Jahreswechsel und den verlockenden Faschingskräften eine Essenspause einzuschieben, um das eine oder andere überflüssige Kilo loszuwerden. Doch wie wollen Sie es dieses Jahr angehen? Glutenfrei, mit der Monddiät, Schlank im Schlaf oder mit Intervallfasten?**

## Schlank und entgiftet

Die Liste der Möglichkeiten ist lang und vielversprechend: „Rasend schnell abnehmen mit der 2 Tage Diät“, „Abnehmen mit Glücksgefühl“ oder „sanft Schlacken und Gifte loswerden“ – so steht es in Diätratgebern und auf Schlankheitsprodukten. Viel Unfug wird auf diese Weise überzeugend und meist auch teuer verkauft. Gerne würde ich Ihnen an dieser Stelle die lang ersehnte,

100% wirksame Wunder-Diät präsentieren, mit der Sie mit Leichtigkeit lästige Fettpölsterchen schnell und dauerhaft wieder los werden. Doch ich bedaure, es gibt sie nicht.

## Vor allem schnell

Leider bringt das wenig, denn wer schnell abnimmt, baut nicht vorrangig Fett, sondern Eiweiß und daran gebundenes Wasser ab. Anders ausgedrückt: In den ersten Tagen einer Nulldiät wird etwa viermal so viel Muskelmasse wie Fett abgebaut. Um effektiv den Fettpölsterchen zu Leibe zu rücken, muss man es daher langsam und mit Geduld angehen.

## So funktioniert's

Seien Sie kritisch und glauben Sie nicht alles, was Sie im Internet, in Büchern und Zeitschriften lesen oder was Sie hören. Es kommt nach wie vor auf die bewusste

**Mag.  
Angelika  
Stöckler**



Auswahl von Speisen und Getränken an. Essen Sie reichlich Gemüse sowie Salate und üben Sie Zurückhaltung bei fettreichen, tierischen Lebensmitteln. Greifen Sie zu gut sättigenden Vollkornprodukten und meiden Sie Süßes und Frittiertes. Löschen Sie Ihren Durst mit ungesüßten, alkoholfreien Getränken. Gepaart mit regelmäßiger Bewegung stellt sich der Erfolg dann auch nachhaltig ein.

## Qualifizierte Ernährungsberatung

Falls Sie Unterstützung auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebens-

stil und figurschonenden Essgewohnheiten wünschen, lassen Sie sich kompetent beraten. Über fundiertes Knowhow verfügen DiätologInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen. In Österreich ist Ernährungsberatung diesen beiden an Fachhochschulen und Universitäten ausgebildeten Berufsgruppen vorbehalten. Nicht empfehlenswert ist, sich von Personen beraten zu lassen, die sich als Diplom-Ernährungstrainer, Ernährungscoach oder ähnlich bezeichnen. Ihnen fehlt jegliche Ausbildung, die sie zur Ernährungsberatung befähigt.

## Info

**Mag. Angelika Stöckler, MPH,**  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)