



Abnehmen in den Zwanzigern

Trend-Diäten. Statt schnellem Gewichtsverlust stehen langfristige Konzepte im Vordergrund

VON INGRID TEUFL

Kein Jahr ohne neue Trend-Diät: Angelina Jolie hält sich angeblich mit der Shred-Diät, einem sechswöchigen Ernährungs- und Bewegungsprogramm, schlank. Und die Modeweitschrift *Elle* ruft Flexitarismus als angesagteste Diät aus, um Gewicht zu verlieren. Das ist insofern bemerkenswert, als Letzteres eher einem langfristigen Ernährungskonzept entspricht als einer Hungerdiät. Eine vorwiegend vegetarische oder vegane Ernährung wird dabei gelegentlich mit Fleisch und tierischen Produkten ergänzt.

Am Puls der Zeit liegt die *Elle* mit ihrer Prognose dennoch. Denn wenn sich so etwas wie eine Trend-„Diät“ ausmachen lässt, trifft das auf Ernährungskonzepte zu, die nicht auf sofortigen Gewichtsverlust ausgerichtet sind. Dass sie derzeit so boomen, passt für Katharina Bruner, Ernährungswissenschaftlerin in Oberösterreich, zu ihren Erfahrungen. „Den Menschen wird stärker bewusst, dass man nur mit Rücksicht auf die individuellen Bedürfnisse etwas verändern kann.“

Kein Verzicht

Dass es bei neuen Konzepten, die etwa auf einen Insulinspiegel achten oder die Energiedichte der Lebensmittel berücksichtigen (siehe rechts), vorrangig nicht um Verzicht geht, komme vielen entgegen. Vor allem bei schnellen Diäten komme der Genuss zu kurz, kritisieren immer mehr Experten. Ebenso, dass schmackhafte Mahlzeiten die Motivation erhöhen. „Das Ziel genussvoller Ernährungskonzepte ist ja unter anderem, dass sie längerfristig umgesetzt werden sollen.“ Da hält man sich auch



Aus dem Vollen schöpfen und kein Hunger: Moderne Anleitungen zum Abnehmen berücksichtigen immer öfter individuelle Bedürfnisse und Zeit

leichter daran, statt in alte Essmuster zurückzufallen. Denn: „Das Dranbleiben ist nach wie vor das größte Thema bei einer Diät“, weiß die Expertin. Und, ein weiterer Faktor für gelungenes Abnehmen: „Nicht zu hungern spielt eine nicht unwesentliche Rolle.“

Warum ständig neue Diäten ausprobiert werden, bei denen die Kilos nur so purzeln sollen, hat für Bruner viel mit Wunsch und wenig mit Realität zu tun. Es gelte noch immer: Möglichst schnell und gut abnehmen – und möglichst wenig verändern müssen. „Dass der Schritt zur Veränderung doch mehr erfordert, als sie erwartet haben, überrascht viele.“

Statt sich auf Mode-Diäten zu stürzen, empfiehlt sie, auf Bewährtes zu setzen. „Die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Fisch und guten Ölen ist nach wie vor empfehlenswert.“

Drei neue Anleitungen zur Kalorienreduktion

Umstellung. Lernen, intuitiv zu essen und dabei auch genießen können

Für das richtige Abnehmkonzept acht Ernährungswissenschaftlerin Katharina Bruner hat eine klare Regel: „Was am besten zum jeweiligen Typ und zu den Lebensumständen passt, ist am erfolgreichsten.“ Welche Methoden gerade im Trend liegen:

1 Insulinspiegel
Sich ausschließlich auf die Senkung des Insulinspiegels zu konzentrieren, könnte nicht den gewünschten Erfolg

haben, warnt Bruner. Diese Methode propagiert der kanadische Arzt Jason Fung, kombiniert mit Fastentagen. „Das klingt in der Theorie gut, aber die individuelle Konstitution spielt eine große Rolle. Gerade Kohlenhydrate sind unterschiedlich verträglich.“ Den Insulinspiegel im Auge zu behalten „ist mit Sicherheit gut“. Berücksichtigen sollte man, dass auch andere Fak-

toren eine Rolle spielen könnten.

2 Energiedichte
Aufgrund der Hauptnährstoffe (Wasser, Kohlenhydrate, Fett usw.) auf seine Energiedichte zu schließen, ist derzeit ebenso beliebt. Mit dieser Orientierung könne leichter eine Kalorienreduktion gelingen. Die individuelle Umstellung, ohne Vorlieben außer Acht lassen zu

müssen, erhöht für Bruner jedenfalls die Motivation. Aber auch hier sollten andere Faktoren, die zu Übergewicht geführt haben, berücksichtigt werden.

3 Achtsamkeit
Bei Diäten wird oft vergessen, dass Achtsamkeits- und Mentalkonzepte jetzt auch zum Abnehmen genutzt werden. Wieder lernen, auf intuitive Bedürfnisse zu achten, ist der Ansatz der deutschen Ärztin Mareike Awe. Bruners Fazit: „Sich bewusst Zeit nehmen und sich mit einem Lebensmittel auseinanderzusetzen ist ein guter Zugang. Denn meist ist permanentes Snacken ein großer Faktor für Übergewicht.“



Jason Fung: „Schlankformel-Kochbuch“ Riva Verlag. 202 Seiten. 20,60 Euro.



J. Erdmann: „Satt essen und abnehmen“ Riva Verlag. 251 Seiten. 20,60 Euro.



Mareike Awe: „Wohlfühlgewicht“ Knaur Verlag. 205 Seiten. 18,50 Euro.

ABWERTUNG

Nach Bocuse-Tod nur noch zwei Sterne

Gourmet. Nach 25 Jahren verliert das „L'Auberge du Pont de Collonges“ seinen 3. Michelin-Stern

Vor fast genau zwei Jahren starb Paul Bocuse – „Koch des Jahrhunderts“ und „Papst der französischen Küche“. Monsieur Paul“, wie er von seinen Mitarbeitern ehrerbietig genannt wurde, galt als Vertreter der „Nouvelle Cuisine“, eine Bewegung einst junger Köche, die die französische Küche entstaubten. Einfache Zubereitung, frische Zutaten, Regionalität: „Ich mag identifizierbare Gerichte mit Knochen und Gräten“, sagte der Spitzenkoch einmal.

Das Essen in seinem Restaurant „L'Auberge du Pont de Collonges“ in der Nähe von Lyon sei zwar nach wie vor ausgezeichnet, heißt es seitens des Restaurantführers

Michelin. Aber nach den Testessen im Jahr 2019 sei es nicht mehr auf dem Niveau des dritten Sterns.

Trüffel und Stopfleber

Erstmals seit 1965 wird der Gourmet-Tempel ab der neuesten Ausgabe, die am 27.

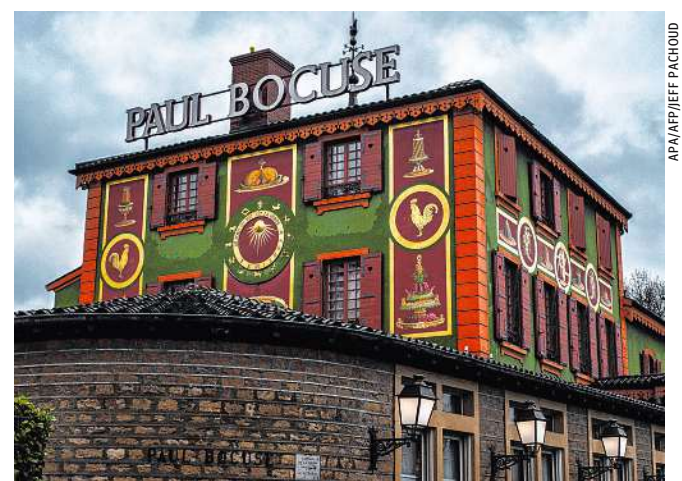
Jänner erscheint, daher nur noch zwei Sterne tragen, bestätigte *Michelin* am Freitag. Ein Schock für alle Fans der französischen Küche.

Das Restaurant wirkt heute wie in seinen ersten Tagen: Noch immer gibt es die berühmte schwarze Trüffelsup-

pe „VGE“ mit Blätterteig-Haut (5 Gramm Schwarze Trüffel, 10 Gramm Gänsestopfleber), die der Star-Koch 1975 für Präsident Valéry Giscard d'Estaing kreierte, als dieser ihm die Ehrenlegion an die Brust heftete.

Glanz verloren

Zu seinem Imperium gehören mehr als 20 Restaurants, eins davon in Disney World in Florida und mehrere in Japan. In den letzten Jahren seines Lebens wirkte Bocuse wie ein Gralshüter der alten Garde, die an den Glanz vergangener Tage nicht mehr anschließen konnte. Gourmets aus aller Welt pilgerten lieber nach Skandinavien oder nach Süd-



Das Lokal liegt vier Kilometer entfernt von Lyon an der Saône

Drei Frauen, drei Sterne: Als der Jahrhundertkoch im Alter von 91 Jahren starb, trauerte ganz Frankreich



APA/AT/JEFF PACHOUD

amerika, um Sellerie-Schwarma oder Carpaccio von Schwertmuscheln zu genießen. Auch der Guide *Michelin* zeigt aktuell ein wenig erfreuliches Bild: So gibt es heute mehr Drei-Sterne-Restaurants in Tokyo als in Paris.

Aber weil die Franzosen noch immer ein saftiges Lammhaxerl, Rotwein und eine delikate Käseauswahl zu schätzen wissen, erhob die UNESCO die französische Küche im Jahr 2010 zum immateriellen Weltkulturerbe.