

Aus der *Mittelbayerischen Zeitung* vom 25. Februar 2009
Sechs Journalisten auf Diät gesetzt

SERIE Die Fastenzeit beginnt: Die MZ geht mit gutem Beispiel voran und testet verschiedene Abspeckkuren. Ob aber tatsächlich die Pfunde purzeln?

VON ISOLDE STÖCKER-GIETL, MZ

REGENSBURG. Der Schock sitzt tief: Auf der großen Obstwaage des Fruchtsaft-Herstellers zeigt die digitale Anzeige 511 Kilogramm an. 511 Kilogramm verteilt auf sechs Redakteure. Das macht durchschnittlich etwa 85 Kilogramm. Da sind wir doch erst einmal geschockt. Doch natürlich haben wir ein paar gute Ausreden parat. Die schweren Winterstiefel an unseren Füßen, die wiegen ja doch so einiges. Und Kollege Schiedermeier hat nach der langen Anreise aus seiner Redaktion in Cham eine ziemlich volle Blase. „Das macht auch mindestens zwei Kilo aus“, meint er. Und überhaupt – irgendwas muss doch schuld daran sein, dass wir beim „Prä-Abspeckwiegen“ an diesem Faschingsfreitag tatsächlich mehr als eine halbe Tonne Gewicht zusammenbringen.

Zu viel Kantine, zu wenig Sport

Aber mal ehrlich: An den 511 Kilogramm sind wir ganz alleine schuld. Jeder für sich. Zu viel Kantine, zu viele Naschereien und zu wenig Sport. Das Problem löst sich also nicht von selbst. Es wird Zeit für eine Diät. Aber welche ist wirklich erfolgreich und welche schadet nur der Gesundheit? Wir probieren sechs verschiedene Diäten aus – vom Klassiker FdH bis zur gerade viel umjubelten „Schlank-im-Schlaf“-Methode. In 46 Tagen wollen wir zusammen 27,5 Kilogramm abnehmen. Das macht pro Redakteur am Tag etwa 100 Gramm, die es an Gewicht zu verlieren gilt. 100 Gramm, das klingt ziemlich einfach. Doch in der Praxis ist das ein hartes Stück Arbeit. Denn für 100 Gramm tatsächlichen Gewichtsverlust, also Verlust von Fettmasse, muss man 700 Kilokalorien einsparen. Das wären umgerechnet eine Tafel Schokolade und eine Handvoll Gummibären am Tag. Oder man kann mehr verbrauchen: Das würde dann eineinhalb Stunden Joggen bedeuten, um 700 Kalorien zu verbrennen.

Alle sechs Redakteure haben eine Abnehmethode gewählt, bei der aber nicht penibel genau jede Kalorie gezählt werden muss, was im Umkehrschluss nicht bedeutet, dass es nicht am Ende doch auf die täglich konsumierten und verbrannten Kalorien ankommt. Wir wollen uns gesünder und ausgewogener ernähren. Also weniger Leberkäsemmeln und Pizza, dafür mehr Salat und Gemüse. Und einige von uns haben auch mehr Sport auf dem Programm. Eine Crash-Diät hat wahrscheinlich jeder von uns schon mal ausprobiert und weiß deshalb, wie schnell dieser Effekt verpufft. Darum will es niemand mit der 800-Kalorien-Schnellmethode versuchen und auch Ananas-Diät oder Kohlsuppen kamen nicht in Frage. Schließlich wollen wir einen langfristigen Abnehmerfolg erreichen.

Wie viel schaffen wir pro Woche?

Können wir aber tatsächlich 27,5 Kilo schaffen? Ernährungswissenschaftlern zufolge sind 500 Gramm Gewichtsabnahme pro Woche ein realistisches Ziel. Das würde für uns sechs in sechs Wochen etwa 18 Kilogramm weniger auf der Waage bedeuten. Und jetzt lassen wir den Worten Taten folgen: Das Experiment beginnt, und Sie können täglich mit der MZ dabei sein.



Diese Redakteure fallen ganz schön ins Gewicht: 511 Kilo bringen Gertrud Baumgartl, Martin Rutrecht, Lisa Kräher, Johannes Schiedermeier, Susanne Wiedemann und Isolde Stöcker-Gietl (v. l.) auf die Waage. Foto: altrofoto.de

ZIEL: MINUS 5 KILO
 ISOLDE STÖCKER-GIETL



Ich trenne und werde „Schlank im Schlaf“

Der Tipp kam von meiner Nachbarin: „Kennst du das Buch ‚Schlank im Schlaf‘“, fragte sie mich, als ich ihr von meinen Diätplänen erzählte. Nur Schlafen und weniger Wiegen – das ist genau die richtige Diät, fand ich. Ganz so einfach ist es nun aber doch nicht. Bei „Schlank im Schlaf“ handelt es sich um eine Trennkost-Methode. Morgens gibt es viele Kohlehydrate, mittags Mischkost und abends eine Eiweißmahlzeit. Für jemanden, der drei bis vier Mal die Woche Nudeln vor dem Zubettgehen isst, ist das eine echte Herausforderung.

ZIEL: MINUS 5 KILO
 GERTRUD BAUMGARTL



Ich stelle meine Ernährung konsequent um

Seit ich versucht habe, mir das Rauchen abzugewöhnen, kämpfe ich gegen die Pfunde. Nun haben mich meine Kollegen überredet, mit ihnen gemeinsam abzunehmen. Also habe ich mich durch die Diätabteilung im Buchladen gearbeitet. Das Resultat: Nichts hat mich gelockt. Deswegen setze ich auf eine dauerhafte Umstellung der Ernährung: Viel Obst, Gemüse und Joghurt, keine Wurst, wenig Fleisch, wenig Alkohol, keine Sweets. Außerdem werde ich Blutdruck und Cholesterin zu Beginn und am Ende der sechs Wochen messen lassen, um zu sehen, ob sich etwas verbessert.

ZIEL: MINUS 3 KILO
 LISA KRÄHER



Ohne Süßigkeiten durch die Fastenzeit

Nachdem ich sechs lange Wochen ohne Schokolade. Und damit die Notlösung nicht Gummibären heißt, habe ich mich entschlossen, gleich auf alles zu verzichten, was mit Süßigkeiten zu tun hat. Der Energieschub am Nachmittag in Form eines Schokoriegels, das süße Dessert nach dem deftigen Mahl – ab heute Vergangenheit. Aber einen Vorteil hat das ganze ja: In Kombination mit ein bisschen Sport, kann ich mich so schon mal auf die nächste Bikini-Saison vorbereiten. In sechs Wochen werde ich drei Kilo weniger haben – und Schokoladentzugserscheinungen.

ZIEL: MINUS 5 KILO
 JOHANNES SCHIEDERMEIER



Vom Essen nur die Hälfte und doppelt so viel Sport

Ich plane eine FdH-Diät. Ich mache weiter wie bisher, aber von allem nur die Hälfte. Zudem werde ich neben meinem üblichen Sport (Hallenfußball und Aikido) nach oben fahren und ab und zu zum Schwimmen gehen. Von irgendwelchen Diäten habe ich Abstand genommen, weil ich da misstrauisch bin, wie es nach sechs Wochen weitergehen soll und mein Schnitzel einfach zu sehr liebe, auch wenn es nur noch ein halbes ist. Meine Zusatz-Motivation: Ich habe mich für die Rubrik „Kühlschrank-Plünderungen“ zuständig erklärt.

ZIEL: MINUS 6 KILO
 MARTIN RUTRECHT



Nicht ohne meinen Braten: Ich mache die Männer-Diät

Zwei Co-Schwangerschaften habe ich hinter mir. Die Umfangserweiterungen zeichnen sich deutlich ab, auf der Waage wird's bald dreistellig. Jetzt packe ich mit der „Männer-Diät“ an. Der Autor vergleicht die verschiedenen Gewichts-/Männer-Typen mit Autos. Ich will weg vom Kastenwagen zum herzeigbaren Kombi – ein Porsche wird aus mir nie. Peinliche Gymnastik, kompliziertes Kochen und nerviges Kalorienzählen ist der „Männer-Diät“ fremd. Und da wir auch nicht auf Leberkäse und Currywurst verzichten müssen, ist mir diese Abnehm-tour auf den Leib geschneidert.

ZIEL: MINUS 3,5 KILO
 SUSANNE WIEDAMANN



Ich knacke den Code, der Reduzierung verspricht

Eigentlich hab' ich die Schnauze voll von der ewigen Abnehmerlei – und den Rückschlägen, die einen jedes Mal wieder in beachtliche Gewichtsklassen befördern. Aber dann hab ich das Buch „Der Schlankheits-Code“ gesehen – und schon hatten sie mich. Wieder einmal. Zum x-ten Mal. Sehr verlockend, dieses Büchlein. Mit viel ansprechender Psychologie, die so nachvollziehbar war, dass ich viel zu spät entdeckt habe, dass auch hier der Hase auf den alten Füßen läuft: Kalorienreduzierung und Sport neben einigen Extras fürs Umdenken und Wohlfühlen. Egal ich probier's!

AKTUELL IM NETZ

MZ-Diät-Serie

Erfahren Sie alles über die Diäten der MZ-Redakteure und nennen auch Sie uns Ihre besten Abspeck-Tipps: www.mittelbayerische.de/diaet

Aus der *Mittelbayerischen Zeitung* vom 15. April 2009

Die Fastenzeit ist vorbei!

RÜCKBLICK 28 Kilo haben die sechs MZ-Redakteure gemeinsam in sechs Wochen abgenommen.

AUSBLICK Für einige aus der Gruppe Ansporn genug, ohne Öffentlichkeit noch mehr abzuspecken.

VON ISOLDE STÖCKER-GIETL, MZ

REGENSBURG. Da stehen wir abspackenden MZ-Redakteure nun wieder auf der Waage beim Regensburger Fruchtsaft-Produzenten Nagler und schauen auf die Digitalanzeige. Dort, wo vor sechs Wochen noch 511 Kilo standen, heißt es nun noch 393 Kilogramm. Da stimmt was nicht, werden Sie jetzt denken. Sie haben recht!

Martin Rutrecht, unser Abspeck-König, hat nämlich den Wiegetermin versäumt. Böse Zungen sagen ja, er sei nur nicht erschienen, weil er gar nicht so viel abgenommen hat, wie er immer behauptet. Neun Kilo, so telefoniert er durch, sind inzwischen runter von seinen Hüften. Wir glauben ihm das mal und halten fest, dass also weitere 90 Kilogramm zum Restgewicht der Truppe hinzuzurechnen sind. Das macht dann 483 Kilo. 28 Kilo weniger als vor sechs Wochen. Unser eigentliches Ziel hatten wir mit 27,5 Kilo angegeben. Unsere Diäten waren also tatsächlich von Erfolg gekrönt. Darauf sind wir sechs Abpecker schon ein bisschen stolz.

Schließlich haben wir in den vergangenen sechs Wochen auch so einiges mitgemacht. Wer die Öffentlichkeit an seinen Diätversuchen teilhaben lässt, der muss auch mit vielen Reaktionen rechnen. Unbeobachtet einkaufen oder sich ungeniert über einen Döner hermachen – das war uns in der Fastenzeit nicht mehr vergönnt. Wir wurden kontrolliert, ja gar ausspioniert – und das nicht nur von unseren Kollegen! Johannes Schiedermeier bekam überall nur noch die Hälfte zu essen – weil Du doch FdH machst, wie man ihm grinsend mit dem Teller servierte. Kollegin Susanne Wiedemann erhielt Briefpost mit Tipps, um nicht zu viel abzunehmen, und Martin Rutrecht wurde angesichts der „Männer-Diät“ unterstellt, dass er sich nur noch von Steaks und Whiskey ernähre.

Ja, wir haben einiges in Kauf genommen auf dem Weg zu einem schlankeren Körper. Trotzdem hat es allen viel Spaß gemacht, weil Abnehmen in der Gruppe auch motiviert! Einige von uns haben sich vorgenommen, am Ball zu bleiben. Und wenn uns doch noch der Jo-Jo-Effekt ereilt? Dann packen wir es in der nächsten Fastenzeit einfach wieder an. Sind Sie dann vielleicht auch dabei?



Noch einmal gemeinsam auf die Waage, dann ist es geschafft! 28 Kilo haben die sechs MZ-Redakteure abgespeckt und das Ziel sogar um ein Pfund übertroffen. Auf dem Bild fehlt Martin Rutrecht. Fotos: altrofoto.de

MINUS 6 KILO

GERTRUD BAUMGARTL



Fast ein neues Leben!

Das ist vielleicht ein neues Frühlingsgefühl: Wie eine Elfe strampelte ich mit meinem Fahrrad die Berge hoch. Gut, gut, ich übertreibe. Wahr ist aber: Ich japse (an guten Tagen) nur noch halb so viel. Dass Radeln durch die Tulpenfelder Hollands auf meiner Urlaubsliste steht, zeigt jedoch, dass ich mein „neues Leben“ eher vorsichtig anpreise. Aber, der MZ sei gedankt: Mein Dasein ohne Sweeties, mit wenig Fett und viel Gemüse soll schon nach einer Weile anhalten. Für kleine feiertägliche Schwelgereien wurde ich nämlich postwendend abgestraft. Am Ostermontag war mir grottenschlecht, der Input minimal, aber der Gang auf die Waage toll!

MINUS 3 KILO

SUSANNE WIEDAMANN



Der Schlankeits-Code hilft

Meine Abnahme ist zufriedenstellend und doch ein Etappensieg. Denn mein persönliches Abpeck-Projekt ist auf längere Zeit angelegt. Die Autorinnen des „Schlankeits-Codes“ befürworten langsames Abnehmen. Ihr Buch hat sehr gute Tipps und viel Motivation auf Lager. Doch man darf sich nicht belügen: Wer sich nicht an die Ratschläge hält, erleidet hier wie bei allen anderen Methoden Schiffbruch. Von Gewohnheiten Abschied zu nehmen, klappt nicht von heute auf morgen und auch nicht in sechs Wochen. Daher mach' ich immer wieder einen neuen Anlauf. Ein bisschen hat's schon gewirkt: Ich geh' jetzt sporteln, nicht immer, aber immer öfter.

MINUS 5,2 KILO

JOHANNES SCHIEDERMEIER



Öffentlichkeit macht Druck

Die Osterhasenkeule hat mich mit einkalkulierter Wucht getroffen. Ich hatte versprochen, fünf Kilo abzunehmen, der Osterhase hat 600 Gramm gebracht. Zittern am großen Abschluss-Wiegetag und dann die Erleichterung: Punktlandung! 5,2 Kilo sind weg, trotz der Schoko-Osterhasen. Ein bisschen weniger von allem, Finger weg von den heiß geliebten Gummibärchen und der Druck der Öffentlichkeit waren die Erfolgs-Garanten für meine FdH-Diät. Es ist halt nicht so einfach, ein Paar Weißwürstl aus der Metzgertheke zu holen, wenn sofort vier kalorienkundige Hausfrauen die Frage debattieren: Darf der das? Und wenn ja, was passiert dann?

MINUS 2 KILO

LISA KRÄHER



Es geht ohne Schokolade!

Bineaha hatte ich ihren Geschmack vergessen, aber als das erste Stück Schokolade auf meiner Zunge zerschmolz, erkannte ich die alte Bekanntheit gleich wieder. Eine Erfahrung mehr und zwei Kilo weniger, das ist mein Resümee. Eigentlich hatte ich mir ja drei Kilo vorgenommen. Ich schiebe das mal auf den vielen Sport und den damit verbundenen Muskelaufbau. Eine weitere Erkenntnis ist, dass Süßigkeiten nicht überlebenswichtig sind. Und so habe ich mir vorgenommen, auch in Zukunft nicht mehr so viel zu naschen. Doch wenn meine Kollegin mir jetzt einen Keks anbietet, dann darf ich endlich wieder zugreifen. Gefällt mir!

MINUS 9 KILO

MARTIN RUTRECHT



Die Männerdiät wirkt

Aus einem Kastenwagen sollte ein Kombi werden – das war mein Ziel. Was soll ich sagen? Dank meiner Männer-Diät purzelten neun Kilo. Dabei musste ich nicht hungern. Fettes Fleisch oder Süßigkeiten wurden ersetzt durch Fisch, Pute oder Obst. Kleiner Durchhänger angesichts von überhängenden Quark- und Gemüsebergen konnte ich mithilfe von positiver Resonanz des Umfeldes und motivierenden Sticheleien überwinden. Mit der Ernährungsumstellung soll es auch nach der Fastenzeit nicht vorbei sein. Weil's mir gut tut. Ob ich es schaffe – werden Sie nie erfahren. Jetzt muss ich es ganz allein machen. Schade eigentlich.

MINUS 2,8 KILO

ISOLDE STÖCKER-GIETL



Ich trenne in Maßen weiter

Fünf Kilo habe ich mir vorgenommen – nun sind es nicht ganz drei Kilo weniger geworden. Ich bin aber trotzdem sehr zufrieden. Vor allem, weil ich mich körperlich richtig gut fühle. Die Insulin-Trennkost, bei der man morgens viele Kohlenhydrate isst, mittags in Maßen alles essen darf und abends auf Eiweiß umsteigt, ist also von Erfolg gekrönt. Auch wenn man den Sport vernachlässigt, so wie ich. Weil's mir – abgesehen von der Gemüseputzerei – richtig Spaß gemacht hat und ich nicht hungern musste, bleibe ich weiter am Ball und versuche, die restlichen zwei Kilo noch abzunehmen. Aber nur noch mit zwei Trennkost-Tagen pro Woche.

ANZEIGE

gillmed
 Ernährung Gesundheits Wissenschaften

**Übergewicht?
 Wir helfen mit Lösungen!**

Patentierete Programme zum gesunden Abnehmen:

- Nahrung umstellen, Gewicht reduzieren, Lebensqualität genießen
- Bessere Beseitigung Ihres körperlichen und seelischen Befindens
- Mit natürlichen, alltäglichen Lebensmitteln
- Individuelle Ernährung in unserer Praxis

Vereinbaren Sie Ihr kostenfreies Informationsgespräch.

Charlotten Plank
 Dr.-Gessler-Str. 16 • 93051 Regensburg
 Mo, Mi, Fr. 7.00-19.00 Uhr u. nach Vereinbarung
Tel. 09 41 / 280 78 230

AKTUELL IM NETZ

Sehen Sie mehr!
 Ein Video vom Abschluss-Wiegen so wie alle Serienteile finden Sie auf:
www.mittelbayerische.de/diaet