

# Welche Diät macht wirklich schlank?

Low-Carb, Weight Watchers, Schlank im Schlaf, LOGI-Methode: Unzählige Diäten versprechen Speck-weg-Erfolge, aber welche helfen auf Dauer wirklich? Wir haben die **20 beliebtesten Diäten getestet** und von Ernährungsexperten bewerten lassen

**S**echzig Prozent der Deutschen wollen sich im neuen Jahr weniger Stress im Job machen. Jeder Dritte gab in einer Forsa-Umfrage an, abnehmen zu wollen. Leichter werden ist zu Beginn jeden Jahres schwer im Trend. Unzählige Diäten sind auf dem Markt, einige kostenlos, andere teuer. Aber welche hilft wirklich? Wie kann man Pfunde dauerhaft verlieren – ohne Jojo-Effekt und gesundheitliche Risiken? SUPERillu hat die 20 beliebtesten Diäten getestet und von drei Ernährungsexperten bewerten lassen.

**Ausdauer.** Warum Diäten so oft in Enttäuschungen enden, weiß die Berliner Ernährungsärztin Dr. Ute Gola: „Fast alle denken, dass sie nach ein paar Wochen oder Monaten wieder davon erlöst sind. Aber wer nach einer Diät wieder so isst und lebt wie vorher, der sieht auch bald wieder so aus. Deshalb ist Abnehmen wie eine lange Beziehung: Man braucht immer mal neue Ideen, sonst ist die Luft raus.“

**Bauchumfang.** Ob man überhaupt abnehmen sollte, hängt für

Dr. Gola weniger vom Gewicht als vom Bauchumfang ab: „Beträgt der bei Männern über 102 cm und bei Frauen mehr als 88 cm, sollte man etwas tun. Der Bauch ist eine Art Notnagel des Körpers: Dieses Fett baut er besonders schnell auf und kann es auch gut wieder ins Rennen werfen. Hungern lässt den Bauch anfangs schnell schmelzen, aber er wächst auch schnell wieder, wenn es danach mehr zu essen gibt.“ Deshalb sind Diäten, bei denen man hungert, ungünstig. Sie bereiten dem Körper Stress: Er fährt seinen Energieverbrauch nach unten. Wer dann irgendwann wieder normal isst, nimmt automatisch wieder zu, weil der Körper immer noch weniger Energie verbraucht – das ist der sogenannte Jojo-Effekt.

**Langfristige Umstellung.** Die beste Diät ist für Dr. Gola daher eine, die auf Dauer praktiziert werden kann. Sie rät, diese Punkte zu beachten: Lebensmittel von guter Qualität essen, denn je hochwertiger sie sind, desto leistungsfähiger fühlt man sich trotz Gewichtsverlust. Keine große Gruppe von

## Die Low-Carb-Diät

So funktioniert's

**Phasen.** „Low-Carb“ bedeutet „wenig Kohlenhydrate“. Die Diät in vier Phasen basiert darauf, dass der Körper mehr Fett verbrennt, wenn er weniger Kohlenhydrate bekommt. In Phase 1 werden 14 Tage lang max. 20 g Kohlenhydrate tägl. verzehrt, Phase 2: Kohlenhydratmenge wird langsam in 5-g-Schritten erhöht. Phase 3 und 4: Stabilisierung des Gewichts, eiweißreiche Ernährung sättigt besser, hält den Blutzuckerspiegel niedrig, dadurch wird weniger Insulin ausgeschüttet und weniger Fett in den Zellen eingelagert.

Dr. Franziska Rubin, TV-Ärztin

**Mit Disziplin klappt es gut!**

**N**ach zwei Schwangerschaften hatte ich 14 Kilo zu viel drauf. Deshalb habe ich eine Low-Carb-Diät gemacht, indem ich mal sehr streng ohne Kohlenhydrate und dann mal wieder nur kohlenhydratreduziert gegessen habe. Auf Nudeln, Reis, Kartoffeln und Süßigkeiten habe ich verzichtet. Zum Frühstück gab's eine Scheibe Brot, mittags und abends Eiweiß mit viel Gemüse oder Salat. Dazwischen einen Joghurt mit 0,1% Fett und einen Apfel am Tag. Wichtig ist, viel Wasser zu trinken und auf Alkohol zu verzichten oder höchstens mal ein Glas Weißwein am Abend zu trinken. Als Eiweißlieferanten standen bei mir oft Fisch, Krabben und Calamars auf meinem Speiseplan,

am liebsten nach Thai-Art gewürzt mit viel Chili, Koriander oder Zitronengras, Thai-Basilikum und Pasten. Für mich ist auch Sport ein Muss, er verbessert die Figur noch viel mehr als ein geringeres Gewicht. Zurzeit stehe ich auf Powerplate, weil es so effektiv in kurzer Zeit ist. Das sind Übungen, die man auf einem speziellen Trainingsgerät absolviert. Die Low-Carb-Diät macht nicht besonders viel Spaß und ist etwas umständlich, weil man viel kochen muss. Aber sie funktioniert: Ich bin in 14 Monaten 14 Kilo Gewicht losgeworden – ohne zu hungern.

Das sagen die Experten:

**Prof. Sabine Westphal:** Die Low-Carb-Diät sättigt gut, ist aber etwas kompliziert umzusetzen. Die Idee: Kohlenhydrate rigoros reduzieren, dadurch die Insulinausschüttung vermeiden, was die Fettverbrennung ankurbelt. Dabei wird aber die **Qualität der Kohlenhydrate** nicht beachtet – also ihr glykämischer Index. Er soll niedrig sein, z.B. wie bei Vollkornprodukten. Nachteil: Die Fettzufuhr zu drosseln, wird nicht empfohlen.

**Prof. Nicolai Worm:** Sie ist **wissenschaftlich überprüft**, sättigt durch hohen Fett- und Eiweißanteil in den Phasen 1 und 2. Um evtl. fehlende Nährstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln auszugleichen, werden **Ergänzungspräparate** empfohlen. Phase 3 und 4 sind als Langzeiternährung geeignet. Bis zu sieben Kilo Gewichtsverlust im halben Jahr sind möglich. Erfordert strenge Disziplin.

**Dr. Ute Gola:** Die Low-Carb-Diät verlangt nach **guter Planung** der Ernährung, bei sehr wenig Kohlenhydraten ärztliche Begleitung. Wichtig: Abwechslungsreich essen, um evtl. Mangel an Mikronähr- und Ballaststoffen auszugleichen und Verstopfung vorzubeugen. Nicht zuletzt beeinflussen Kohlenhydrate die Stimmung positiv.

**14**  
Kilo weniger  
in 14 Monaten

„Diese Diät macht nicht sehr viel Spaß, aber sie funktioniert“

TV-Moderatorin  
Dr. Franziska Rubin  
moderiert das Magazin  
„Hauptsache Gesund“ (MDR)

## Weight Watchers

So funktioniert's

**Gruppendynamik.** Die Idee: Gemeinsam fällt es leichter abzunehmen als allein. Deshalb treffen sich Abnehmwillige regelmäßig in Gruppen. Alle Lebensmittel werden mit „points“ (Punkten) bewertet – je nach ihrem Fett- und Kaloriengehalt. Für jeden Teilnehmer wird die erlaubte tägliche Punktzahl individuell ermittelt. Alle Lebensmittel dürfen gegessen werden, solange die Punktzahl nicht überschritten wird.

Nadine Rost, 36, SUPERillu-Bildbearbeiterin

**Gemeinsam nimmt man leichter ab**

**N**ach der Geburt meines ersten Kindes wog ich 83 Kilo. Das war für meine 1,68 Meter Körpergröße deutlich zu viel. Deshalb ging ich ein halbes Jahr zu den Weight Watchers. Das ständige Punkte-zählen war anfangs nervig, wurde aber schnell Routine. Deutlich schwieriger war es, die Gemüsemuffel in meiner Familie davon zu überzeugen, dass z. B. Salat nicht nur gesund, sondern auch lecker ist. Einmal in der Woche traf ich mich mit anderen bei den Weight Watchers. Zu Beginn ging es immer zuerst einmal auf die

Waage. Die Einträge in der Wiegekarte und der „Gruppenzwang“ waren eine starke Motivation. In sechs Monaten habe ich 18 Kilo abgenommen! Auf Dauer ließen sich aber Arbeitszeiten und Wochentreffs nicht miteinander vereinbaren. Deshalb stieg ich bei den Weight Watchers wieder aus. Mit eiserner Disziplin konnte ich mein Gewicht ein paar Monate halten. Aber seit dem zweiten Kind ist alles wieder drauf.



**18**  
Kilo weniger  
in 6 Monaten

Das sagen die Experten:

**Prof. Sabine Westphal:** Lästiges Kalorienzählen entfällt dank einer Punktetabelle. Allerdings bleibt bei roten, gelben und grünen Punkten das **ernährungsmedizinische Wissen** über Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß etwas auf der Strecke. Trotzdem ist die Ernährung mit weniger Kalorien und reichlich Ballaststoffen ausgewogen.

**Prof. Nicolai Worm:** Das Weight-Watcher-Programm ist mehrfach **wissenschaftlich überprüft**: Gewichtsverluste nach einem halben Jahr etwa fünf Kilo, nach zwei Jahren bleiben etwa zwei bis drei Kilo übrig. Die Werbung verspricht aber weit mehr, als auf Dauer gehalten werden kann.

**Dr. Ute Gola:** Abwechslungsreiche, eher fettreduzierte Mischkost, die auch zur **längerfristigen Ernährung** geeignet ist. Voraussetzung für dauerhaften Erfolg ist aber, sich mit Ernährung auseinanderzusetzen und dadurch Lebensmittel besser auszuwählen. Die Gruppentreffen dienen der Anleitung und der Motivation. Gute Begleitmaterialien.

### Das SUPERillu-Expertenteam



**Prof. Sabine Westphal**  
Lipidologin  
Leiterin der Lipid-Ambulanz und stellv. Direktorin des Instituts für Klinische Chemie an der Uni-Klinik Magdeburg. Ein Schwerpunkt ist die Therapie von Stoffwechselstörungen.



**Prof. Nicolai Worm**  
Diplom-Ökologin  
Vorreiter wissenschaftlich überprüfter Ernährungsmedizin, Kritiker vieler Diäten. Renommierter Experte u.a. durch langjährige Lehrtätigkeit im Bereich Sporternährung.



**Dr. Ute Gola**  
Ernährungsmedizinerin  
Gründerin und Leiterin eines Instituts für Ernährung und Prävention in Berlin. Seit mehr als 20 Jahren beratend tätig, Schwerpunkte: Kinder- u. Familienberatung, Adipositas und Essstörungen.

# Abnehmen heißt: Weniger Kalorien zu essen, als der Körper braucht

Lebensmitteln einfach weglassen: Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte sollten abwechseln, aber immer dazugehören. Und: Je älter man ist, desto vorsichtiger sollte man mit Diäten sein, die sehr wenig Kalorien bieten und dazu einseitig sind. Das gilt auch für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Zudem: Ohne Bewegung geht's nicht. Denn entscheidend fürs Abnehmen bleibt, dass insgesamt mehr Kalorien vom Körper verbraucht als durchs Essen aufgenommen werden.

**Bedürfnisse.** Dr. Gola rät, lieber langfristig die Ernährung umzustellen, als immer mal eine Diät zu machen: „Diäten sind in der Regel einfach gestrickt. Vieles ist verboten, einiges erlaubt. Das Umsetzen fremder Vorschriften gibt einem erst mal das Gefühl, konsequent und streng mit sich selbst zu sein.“ Nach einer Weile würden sich aber alle „unterdrückten“ Lebensmittel wieder melden und gegessen werden wollen. Klüger ist es, mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen geschickt zu verhandeln: „Wenn ein absoluter Leberwurstfan sich z.B. davon überzeugt, dass Leberwurstbrot nur noch mit einer Portion Krautsalat oder Gemüse gegessen wird, macht das schneller

## Leberwurstbrot nur noch mit Krautsalat

satt und bringt zudem mehr Vitamine auf den Teller. Das könnte dann einer von vielen Schritten für eine bessere Ernährung sein.“

**Profi.** Jeder hat seine Gründe fürs Abnehmen: eine neue Liebe, das Klassentreffen, die drohende Zuckerkrankheit. Doch wer mehr als nur Schlemmerpfunde loswerden will, muss seinen Lebensstil komplett überprüfen – das ist aufwendig. Dr. Gola: „Man muss sich mehr um seine tägliche Versorgung kümmern, gute Lebensmittel organisieren, sich mehr bewegen, abends eher ins Bett gehen.“ Denn Schlafmangel verursacht Stress, was das Abnehmen erschwert. Deshalb rät die Expertin, sich anfangs einen Ernährungsberater als Unterstützung zu holen. Und sie sagt: „Man startet besser im Frühling als in der dunklen Jahreszeit. Schließlich schläft auch der Bär nicht ohne Grund im Januar noch.“

## Die Vollweib-Diät

So funktioniert's

**Kombination.** Schauspielerin Christine Neubauer hat die Diät entwickelt und selbst erfolgreich damit abgenommen. Sie stellt fünf Regeln auf: Man sollte bewusst und mit Lust essen, weniger Fett verzehren, kaum Zucker und kein weißes Mehl verwenden sowie sich regelmäßig bewegen. Zu diesem Ernährungskonzept gehören viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte sowie regelmäßig Fisch, aber Fleisch höchstens einmal in der Woche. Ziel ist ein Gewicht, bei dem man sich wohlfühlt ohne zu hungern. Dazu hat sie eine große Auswahl Rezepte zusammengestellt und ein eigenes „Vollweib-Kochbuch“ herausgegeben.

Das sagen die Experten:



**Prof. Sabine Westphal:**

Abwechslungsreiche, fettreduzierte Mischkost in Kombination mit Tipps für eine gesunde **Psyche**. Ein Mix aus allen bekannten Diätprogrammen, ergänzt durch ein Credo für die kurvenreiche Frau. Der Sport kommt dabei leider etwas zu kurz, aber das Konzept ist insgesamt ganz praktikabel.



**Prof. Nicolai Worm:**

Keine eigenständige Theorie, mischt Aspekte von Glyx, LOGI und Low-Fat. Kurzfristig ist ein merklicher Gewichtsverlust zu erwarten. Die **Kombination** fettarm, wenig Zucker und Stärke (weißes Mehl) dürfte schwer durchzuhalten sein. Wissenschaftlich nicht überprüft. Die negativen Aspekte fettarmer Diäten könnten auch hier greifen (mehr im Diät-Teil 2).



**Dr. Ute Gola:**

Sympathisch ist die positive Einstellung zu einer schönen weiblichen Figur. **Genuss** beim Essen steht im Vordergrund. Eigentlich keine Diät zum Abnehmen, sondern Anleitung für eine Änderung des Lebensstils. Letztlich eine fettreduzierte Mischkost, die auch länger praktiziert werden kann. Vorsicht: Nicht zu fettarm essen!

## Die One-Day-Diät

So funktioniert's

**Entschlackung.** Sechs Tage in der Woche darf normal gegessen werden, am siebten Tag wird gefastet und der Körper dabei entschlackt. Dieser Rhythmus soll mehrere Wochen eingehalten

werden. Am Fastentag sind mehrere Liter Kräutertee, Molke, Wasser und fettfreie Gemüsebrühe erlaubt, alles andere ist verboten. Durch die großen Mengen Flüssigkeit ist der Magen gefüllt, Hungerattacken sollten ausbleiben.

Helga Hörnle (54),  
Medizin-Redakteurin

### Fasten light gegen Kugelbäuchlein

Eigentlich kann ich mit meinen 53 Kilo bei 1,52 Meter Körpergröße gut leben. Als kürzlich ein Familienfest anstand, zu dem ich unbedingt ein bestimmtes Kleid tragen wollte, gab's ein kleines Problem: Ich hatte darin einen klitzekleinen Kugelbauch! Deshalb sollte ein Kilo möglichst schnell verschwinden. Ich fastete einen Monat lang in jeder Woche einen Tag. Trank viel Wasser, Tee und Brühe. Mir knurrte der Magen, aber ich hatte ja ein Ziel. Nach vier Wochen saß das Kleid, wie es sollte. Ich habe die Diät-Tage sofort wieder gestrichen!

Das sagen die Experten:

**Prof. Sabine Westphal:** Einen Tag lang Kalorien sparen verbessert natürlich die Energiebilanz der Woche. Voraussetzung: Man sollte auch an den anderen Tagen nicht über seinem Durchschnitt liegen. Die Diät ist leicht durchzuführen und preiswert. Sie besitzt aber **keine wissenschaftliche Basis** und ist nicht sehr empfehlenswert.

**Prof. Nicolai Worm:**

Die One-Day-Diät ist kein spezielles Diätkonzept. Der Gewichtsverlust hängt davon ab, wie viele **Kalorien** eingespart werden. Wird an einem anderen Tag mehr Nahrung aufgenommen als der Körper benötigt, hebt sich der Einspareffekt wieder auf.

**Dr. Ute Gola:** Wer weiter isst wie bisher, sein schlechtes Gewissen aber mit einem strengen Fastentag beruhigen will, hat auf Dauer keinen Erfolg. An der Ernährung und damit an den Gründen für Gewichtsprobleme ändert sich nichts. Besser ist eine Inventur der Gesamtsituation: Wie fühle ich mich, warum esse ich zu viel?



„Mir knurrte an den Fastentagen ständig der Magen“

Fastentage Redakteurin Helga Hörnle wollte für ein Familienfest ein überflüssiges Kilo loswerden

## Schlank im Schlaf

So funktioniert's

**Fettverbrennung.** Kohlenhydrate sind abends tabu. Die Theorie: Sie führen zur Insulinausschüttung und bremsen die nächtliche Fettverbrennung des Körpers. Deshalb gibt es abends nur Eiweiß, z.B. Käse, Fisch und Fleisch, dazu Gemüse und Salat. Morgens dagegen sind nur Kohlenhydrate erlaubt, mittags eine normale Mischkost aus Kohlenhydraten und Eiweiß. Zwischen den Mahlzeiten sollen jeweils fünf Stunden Pause liegen.

Katja Malich (38), Leute-Redakteurin

### Ich musste mich nicht groß umstellen

Vor vier Monaten habe ich mit dem Rauchen aufgehört – dafür kamen die Pfunde. Vier Kilo habe ich seitdem zugenommen, wiege bei 1,65 m jetzt 65 Kilo. Manchmal war ich auf der Waage so wütend, dass ich überlegt habe, wieder zu rauchen. Doch dann versuchte ich „Schlank im Schlaf“ – eine Diät, die für meine Ernährungsgeohnheiten keine allzu große Umstellung ist. Zum Frühstück und zum Mittagessen sind Kohlenhydrate erlaubt, nur abends verzichte ich auf Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis. Abends habe ich mir Salate (Hirten-/grünen/Feldsalat mit Speck und Äpfeln) oder ein Rührei mit Schafskäse zubereitet. Manchmal auch nur

Käse, Schinken, Datteln oder einen Joghurt. Ich hungere nicht und freue mich, dass mein Bauch morgens schön flach ist. Da ich in der Vorweihnachtszeit mit der Diät begonnen hatte, landete das eine oder andere Plätzchen (oder Stück Schokolade) in meinem Magen. Über den Tag trinke ich ca. 2,5 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee. Ich gestehe, dass regelmäßiger Sport nicht auf meinem Plan stand. Daher ist mein Abnehmerfolg wohl auch nicht so groß. Im Januar werde ich einen neuen Anlauf wagen.



Das sagen die Experten:

**Prof. Sabine Westphal:** Eine gelungene Kombination aus konventioneller Trennkost und Glyx-Diät, bei der der nächtliche Regenerationsprozess und das Insulin eine zentrale Rolle spielen. Sie verlangt allerdings von dem, der sie durchführt, eine gewisse **Disziplin**.

**Prof. Nicolai Worm:** Ein Abendbrot mit wenig **Kohlenhydraten** ist sinnvoll, doch ein zucker- bzw. stärkereiches Frühstück kontraproduktiv, für Diabetiker potenziell sogar gefährlich. Es gibt keine wissenschaftliche Überprüfung dazu, wie viel man damit abnehmen kann und auch nicht zu gesundheitlichen Aspekten.

**Dr. Ute Gola:** Drei Mahlzeiten am Tag sind offensichtlich, das Konzept lässt sich leicht **umsetzen**. Wer morgens gern süß isst und sich mittags eine gute Mahlzeit organisiert, kommt abends mit Verzicht auf Kohlenhydrate klar. Wer nicht, sollte ein anderes Konzept suchen oder variieren.

## LOGI-Methode

So funktioniert's

**Urahen-Kost.** LOGI ist die Abkürzung für „Low glycemic and Insulinemic Diet“, was für niedrigen Blutzucker- und Insulinspiegel steht. Auf den Tisch kommen wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel: viel Gemüse und Obst, dazu Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte und hochwertige Fette. Die großen Mengen Gemüse, Salat und Eiweiß sollen anhaltend sättigen und dem Abbau von Muskeln entgegenwirken. Verzicht auf Backwaren aus Weißmehl, auf Kartoffeln und Zucker.



Das sagen die Experten:

**Prof. Sabine Westphal:** Neben der Vermeidung von Fettkalorien **mein absoluter Favorit!** Die Methode orientiert sich daran, was schon unsere Vorfahren aßen. Neben mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst stehen viele Eiweißlieferanten auf dem Speisezetteln.

**Prof. Nicolai Worm:**

Einzigste Diät, die nicht primär zur Gewichtsreduktion konzipiert ist, sondern auf eine Optimierung des **Stoffwechsels** gerade bei Insulinresistenz, Metabolischem Syndrom, Diabetes. Dennoch nimmt man ab wegen geringer Energiedichte der Lebensmittel, lang anhaltender Sättigung und dauerhaft niedriger Kalorienzufuhr.

**Dr. Ute Gola:** Auswahl der Lebensmittel erinnert an mediterrane Ernährung mit reduzierten Kohlenhydraten, dafür fett- und eiweißreicher. Gute Versorgung mit **Mikronährstoffen**. Gute Sättigung macht Kalorienreduktion leichter. Das ist vermutlich entscheidend für die Gewichtsreduktion, weniger der beim Abnehmen wissenschaftlich umstrittene glykämische Index (Näheres s. Glyx-Diät Teil 2).

Nächste Woche geht's weiter  
Lesen Sie u. a., wie TV-Moderator Peter Escher überflüssige Pfunde mit Trennkost verloren hat