

5 Leserinnen haben's getestet

5 Diäten, die garantiert funktionieren

Endlich die Wunschfigur! Diese Leserinnen haben es geschafft. Jede auf einem anderen Weg. Sie alle hatten ein hohes Ausgangsgewicht, haben viele Kilo verloren. Klar, dass diese Diäten auch klappen, wenn man nur ein paar Pfund loswerden will



LowFett 30

Annette: -31 Kilo in 7 Monaten

„Wenn ich etwas anpacke, dann konsequent“

Annette (50) fühlte sich schon lange nicht mehr wohl in ihrem Körper. Dann schlug auch ihr Arzt Alarm. „Mir war klar, dass ich etwas ändern muss“, so Annette. Da sie schon einmal erfolgreich mit der LowFett-30-Methode abgenommen hatte, versuchte sie es wieder damit. „Ich wollte es dieses Mal aber konsequenter machen und habe mich für einen Online-Kurs angemeldet.“ In 7 Monaten hat sie so 31 Kilo verloren. Sie ist rundum zufrieden – und ihr Arzt ebenso.



Nachher 64 kg
Vorher 95 kg



Name: Annette Tix
Alter: 50 Jahre
Größe: 1,69 m
Erfolgserlebnis: „Als mein Arzt mir sagte: ‚Sie haben alles richtig gemacht und Ihre Werte sind wieder super.‘“

Diäko

Alexandra: -50 Kilo in 2 Jahren

„Endlich kann ich wieder alles anziehen“

Als ihre Kleider mal wieder zu eng werden, muss Alexandra (42) sich entscheiden: Shopping oder abnehmen? Die Wahl fällt auf Diäko, ein Programm, bei dem ihr fortan das Diät-Essen nach Hause geliefert wird. Dazu treibt sie regelmäßig Sport, macht 2 Jahre fleißig Kraft-Training und Nordic Walking. „Ich bin stolz, mein neues Gewicht zu halten und es werden bestimmt noch ein paar Pfund weniger.“



Nachher 83 kg
Vorher 133 kg



Name: Alexandra Demaria
Alter: 42 Jahre
Größe: 1,70 m
Erfolgserlebnis: „Wenn ich heute locker viele Stufen hochgehe und mich erinnere, wie schwer mir das mal fiel.“

LIPOWeg

Manja: -55 Kilo in 7 Monaten

„Ich bin wieder viel aktiver und beweglicher“

Ihrem Sohn Henrik (3) wollte Manja (39) immer eine aktive Mutter sein – keine dicke. „Ich hatte oft das Gefühl, von allen nur auf mein Gewicht reduziert zu werden“, erinnert sie sich. Sie beschließt: Die Kilos müssen runter. Im Internet stößt Manja auf LIPOWeg, eine Homöopathie-Kur. Das Tolle: Es funktioniert! „Jetzt bin ich endlich ein gutes Vorbild!“



Nachher 80 kg
Vorher 135 kg



Name: Manja Schütt
Alter: 39 Jahre
Größe: 1,64 m
Erfolgserlebnis: „Zum ersten Mal einen Badeanzug in Größe 40 kaufen zu können – das war unglaublich!“

CaloryCoach

Petra: -33 Kilo in 2 Jahren

„Ich freue mich über jedes Kompliment“

Eine Zeitungs-Annonce von CaloryCoach ist Petras (42) Schlüssel zur guten Figur. Sie nimmt all ihren Mut zusammen, geht zum Probetraining des Bewegungs- und Ernährungsinstituts – der Beginn ihres Erfolgs. Zwei- bis dreimal pro Woche treibt sie Sport und stellt ihre Ernährung gemäß der Tipps ihrer Berater um. „Schnell waren 5 Kilo weg, dann 33. Ich bin jetzt richtig glücklich!“



Nachher 76 kg
Vorher 109 kg



Name: Petra Ehebrecht
Alter: 42 Jahre
Größe: 1,66 m
Erfolgserlebnis: „Kunden, die ich schon seit Jahren kenne, sagten plötzlich, dass ich klasse aussehe. Das tat mir sehr gut!“

Low Carb

Cerstin: -52 Kilo in 12 Monaten

„Ich war noch nie so schlank wie heute“

Lange Zeit machte es Cerstin (41) nichts aus, dass sie immer dicker wurde. „So ist das nach drei Schwangerschaften“, sagte sie sich. Doch dann merkt sie immer öfter, wie eingeschränkt sie im Alltag ist. Als sie einen Artikel über eine Frau liest, die 40 Kilo abgenommen hat, fällt der Groschen: Cerstin stellt ihre Ernährung um, verzichtet auf Kohlenhydrate – mit Erfolg! „Schlabber-Shirts sind Geschichte“, freut sie sich.



Nachher 73 kg
Vorher 125 kg



Name: Cerstin Christ
Alter: 41 Jahre
Größe: 1,72 m
Erfolgserlebnis: „Als ich zum ersten Mal keine Übergrößen kaufen musste, war das ein ganz tolles Gefühl.“

Bitte blättern Sie um ▶

5 Diäten, 5 Wege

So geht's: LowFett 30



Annette richtet sich nach der LowFett-30-Methode (www.lowfett.de). Das bedeutet: Sie darf alles essen. Sie achtet nur auf eine Regel: Bei allen Lebensmitteln und Gerichten dürfen höchstens 30 Prozent der Gesamt-Kalorien aus Fett stammen. Dadurch schmelzen die Kilos fast von allein dahin. Außerdem hat Annette angefangen, sich mehr zu bewegen – am liebsten draußen an der frischen Luft.

Morgens:

• **Ricotta-Tomaten-Brot** Einige Halme Schnittlauch in Ringe schneiden. 2 Scheiben Vollkornbrot mit je 1 EL Ricotta bestreichen. Je 3 Scheiben Tomate darauflegen, würzen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. **Ca. 200 kcal, E 8 g, F 4 g, KH 34 g**

Mittags: Nudelsalat mit Thunfisch

120 g Penne (italienische Nudeln), Salz, ½ Dose (115 g) Thunfisch (naturale), 80 g saure Sahne, 20 g Kapernäpfel (Glas), Pfeffer, ½ Salatgurke, 1 Lauchzwiebel, 1 grüne Paprikaschote, ½ Bund Basilikum

Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Thunfisch abtropfen lassen. ½ Thunfisch, saure Sahne und 1 TL Kapernsud pürieren, würzen. Gurke in Scheiben hobeln. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Paprika würfeln. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln, Gurke und Paprika vermengen. ½ Basilikum in feine Streifen schneiden und zur Soße geben. Rest Basilikum unter den Salat heben. Soße und Salat vermengen. Rest Thunfisch in Stücke zupfen und unterheben. Mit Kapern garnieren. **Ca. 640 kcal, E 35 g, F 11 g, KH 99 g**

Abends:

• **Rinderfilet mit Paprikagemüse** 200 g Hüftsteak in 1 TL Öl anbraten, würzen. 300 g Brokkoli in Salzwasser garen. Mit Steak anrichten. **Ca. 340 kcal, E 53 g, F 10 g, KH 8 g**



So geht's: Diäko



Ihren Erfolg hat Alexandra mit dem Diäko-Programm (www.diaeko.de) und Sport geschafft. Fertig zubereitete Mahlzeiten mit insgesamt ca. 1100 kcal pro Tag werden frisch nach Hause geliefert – alle portionsweise verpackt und farblich gekennzeichnet. Aufwendiges Einkaufen, Kochen und Kalorienzählen entfällt. Alexandra: „Für mich ist das total praktisch, da ich berufstätig bin und wenig Zeit habe.“

Alexandras Diäko-Tag

Morgens:

• **Müsli** Zum Frühstück wählt Alexandra das Power-Früchte-Müsli mit Aprikosen, Weizenkeimen und Vollmilchjoghurt. **232 kcal, E 10 g, F 9 g, KH 28 g**

Vormittags:

• **Drink** Gegen 11 Uhr gibt es den High-Protein-Vanille-Drink, in 250 ml Magermilch eingerührt. **198 kcal**

Mittags:

• **Vegetarische Kartoffelpfanne** Mittags muss es schnell gehen: Alexandra erhitzt die Kartoffelpfanne in der Mikrowelle. **206 kcal, E 6 g, F 6 g, KH 26 g**

Nachmittags:

• **Süßer Snack** Gegen 16 Uhr gönnt sie sich den Molke-Riegel „Latte macchiato“ aus dem Sortiment. **141 kcal**

Abends:

• **Dorschfilet in Sauerrahmsoße** 100 g Dorschfilet in 172 ml Salz-Zitronen-Wasser ca. 20 Min. garen, aus dem Wasser nehmen, warm stellen. 1 TL Margarine erhitzen, 1 EL Zwiebelstreifen anschwitzen, mit Wasser ablöschen. 1 EL Milch, 1 EL Sahne, 2 EL saure Sahne zugeben, aufkochen. Mit hellem Soßenbinder kurz aufkochen. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Weißwein abschmecken. Dazu gibt es Reis. **216 kcal, E 15 g, F 13 g, KH 9,5 g**



So geht's: LIPOweg



Die Kur (www.lipoweg.de) ist eine Kombi aus Ernährungsumstellung und Injektionen mit einem homöopathischen Mittel, das den Stoffwechsel anregt und den Grundumsatz des Körpers erhöht. Gemüse, Fisch und mageres Fleisch stehen auf dem Speiseplan. Fettiges Essen, Nudeln, Reis und Süßigkeiten sind tabu.

Morgens:

• **Himbeer-Joghurt** 100 g TK-Himbeeren mit 30 g gepufftem Amarant, 130 g Joghurt, 1 TL Honig und 2 TL Kokosraspeln mischen. **Ca. 330 kcal, E 12 g, F 11 g, KH 41 g**

Mittags: Zanderfilet auf Gemüse

30 g geräucherter Speck, 1 Zwiebel, 120 g Champignons, 80 g Zanderfilet (mit Haut), 1–2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl, 2 TL Öl, 100 g Kirschtomaten, 40 ml Gemüsebrühe, ½ Bund Rauke

Speck und Zwiebel würfeln. Champignons halbieren. Fischfilet halbieren, die Hautseite mehrmals einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, würzen und im Mehl wenden. Speck in 1 TL Öl auslassen, herausnehmen. Champignons im Bratfett anbraten. Zwiebel zufügen, kurz mit anbraten, würzen. Tomaten darin schwenken. Speck zufügen. Mit Brühe ablöschen und ca. 2 Minuten schmoren. Fisch in 1 TL Öl 4–6 Minuten braten. Rauke unter das Gemüse mischen, würzen.

Ca. 480 kcal, E 39 g, F 30 g, KH 12 g



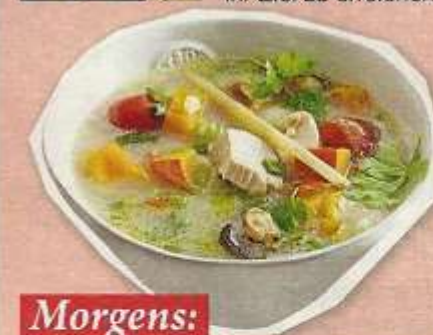
Abends:

• **Hähnchenfilet** 200 g Hähnchenfilet in 1 TL Öl braten. 4 Tomaten würfeln. Mit 50 g Rauke, 1 EL Öl und Balsamico mischen, würzen. **Ca. 410 kcal, E 49 g, F 18 g, KH 12 g**

So geht's: CaloryCoach



Das Konzept ist ein Mix aus Bewegung und gesunder Ernährung – mehr Gemüse und Obst, aber weniger Zucker und keine Kohlenhydrate am Abend. Bei CaloryCoach, dem Bewegungs- und Ernährungsinstitut (www.calorycoach.de), stehen Petra ständig Trainer und Berater zur Verfügung, die sie dabei unterstützen, ihr Ziel zu erreichen.



Morgens:

• **Bananen-Brot** 2 Scheiben Vollkornbrot mit je 2 EL Magerquark bestreichen. Mit Bananenscheiben und je 1 TL Mandelblättchen belegen. **Ca. 420 kcal, E 26 g, F 8 g, KH 59 g**

Mittags: Kürbis Tom Kha Gai

100 g Suppengrün, 1 TL Öl, 125 g Hähnchenfilet, 1 Lorbeerblatt, Salz, etwas Ingwer, 125 g Hokkaido-Kürbis, 100 ml Kokosmilch, 3 Champignons, 2 Limettenblätter, 3 Stiele Koriander, 40 g Kirschtomaten, 1 TL Limettensaft, 1–2 EL Fischsoße

Suppengrün würfeln, im Öl anrösten. Fleisch zugeben. Mit 350–400 ml kaltem Wasser bedecken. Mit Lorbeer und etwas Salz ca. 1 Stunde köcheln. Fleisch herausnehmen. Ingwer hacken. Kürbis würfeln. Brühe durch ein Sieb gießen. 250 ml abmessen. Mit Kokosmilch, Pilzen, Kürbis, Ingwer und Limettenblättern ca. 10 Minuten köcheln. Fleisch würfeln. Koriander hacken. Beides mit Tomaten, Limettensaft und Fischsoße die letzten 2–3 Minuten zugeben. **Ca. 400 kcal, E 29 g, F 26 g, KH 12 g**

Abends:

• **Feta-Rührei** 2 Eier und 2 EL Milch verrühren, würzen. Zum Rührei braten. Mit 80 g Feta bestreuen. **Ca. 400 kcal, E 33 g, F 29 g, KH 2 g**

So geht's: Low Carb



Cerstins Erfolgsmethode ist ganz einfach: Sie wendet die Low-Carb-Regeln an. Kohlenhydrate in Form von Pasta, Reis, Kartoffeln und Süßem werden ganz konsequent vom Speiseplan gestrichen. Cerstin ersetzt sie durch viel frisches Gemüse mit magerem Fleisch oder Fisch, Joghurt oder Quark mit Früchten sowie Salat.

Morgens:

• **Fruchtquark** 1 Apfel und 1 Kaki würfeln, mit 50 g Magerquark und 100 g Joghurt mischen. Mit 1 TL Ahornsirup süßen. **Ca. 320 kcal, E 12 g, F 3 g, KH 38 g**

Mittags: Hähnchenfilet-Röllchen mit Salat

15 g getrocknete Tomaten, 1 TL Basilikumpesto, 2 TL Joghurt-Frischkäse (13% Fett), Salz, Pfeffer, 150 g Hähnchenfilet, 1 EL + 1 TL Öl, 50 g gemischter Blattsalat, 1 EL Weißweinessig, 1 Msp. Honig, 1 Msp. Senf, Frischhaltefolie, 2 Holzspieße

Tomaten hacken. Mit Pesto und Käse verrühren, würzen. Fleisch waagrecht halbieren. Beide Hälften zwischen Folie flach klopfen, würzen. Käse darauf verstreichen, einrollen und feststecken. Röllchen in 1 EL Öl unter Wenden 12–15 Minuten braten. Salat waschen und abtropfen lassen. Essig, Honig und Senf verrühren, würzen. 1 TL Öl unterschlagen. Salat und Dressing mischen. Mit Röllchen anrichten. **Ca. 420 kcal, E 38 g, F 27 g, KH 5 g**

Abends:

• **Schnitzel** 150 g Schweineschnitzel würzen. In 1 TL Öl braten. 200 g Chinakohl und ½ rote Paprikaschote klein schneiden. In 1 TL Öl anbraten. 30 ml Brühe zugießen und 5 Minuten garen. 2 EL saure Sahne einrühren und würzen. **Ca. 380 kcal, E 49 g, F 17 g, KH 6 g**

