

## Formula-Diäten

# Ich bin dann mal schlank!

Alle Jahre wieder steht es auf der Liste unserer guten Vorsätze: Abnehmen. Viele haben schon (fast) alles probiert, damit endlich die Pfunde purzeln, leider ohne Erfolg. Wie es Ihnen dieses Jahr gelingt und ob Mahlzeiterersatzprodukte dabei helfen können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

TEXT: HELENA JACOBY



### Niels Schulz-Ruhtenberg

Der Hamburger Ernährungsmediziner unterstützt Menschen neben seiner ärztlichen Tätigkeit auch als Ernährungsberater, Stresstrainer und Gesundheitscoach dabei, lebensstilbedingte Erkrankungen durch ein effektives Gesundheits- und Selbstmanagement zu vermeiden oder zu bekämpfen.

FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, PRIVAT



**M**anch einer begibt sich nach frisch gefassten guten Vorsätzen auf eine Art Diät-Odyssee. Mit angesagten Trendmethoden, der hippen Promi-Diät oder dem neuen Fatburner-Sportprogramm soll es den Kilos an den Kragen gehen und der Weg zur Traumfigur geebnet werden.

Nicht wenige Menschen in Deutschland haben dieses Ziel jedes Jahr: schlank werden und bleiben. Oft aber scheitern diese Selbstversuche und fördern dem Eindruck, es würde einfach nichts funktionieren. Doch dafür scheint es eine Lösung zu geben: Formula-Diäten. Was aber steckt hinter diesem Konzept und wie erfolgversprechend ist es wirklich?

**Die effektivste Diät der Welt**

Bei dieser Abnehmstrategie werden ein-zelne oder gar alle Mahlzeiten durch Protein-Shakes ausgetauscht. Deshalb nennt sich die Methode auch Mahl-zeitenersatztherapie. Der Facharzt für Allgemeinmedizin Niels Schulz-Ruhtenberg wendet dieses Prinzip täglich in seiner Praxis an. Er weiß: „Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Mahl-zeitenersatztherapie mit hochwertigen Eiweiß-Shakes die sicherste Methode überhaupt ist, um schnell, aber auch langfristig Gewicht zu verlieren.“ →

**So erkennen Sie einen guten Shake**

Niels Schulz-Ruhtenberg empfiehlt: „Ein hochwertiger Shake beinhaltet verschiedene Eiweißsorten (Mehrkomponentenprotein), hochwertige Ballaststoffe wie Nütrose und sollte mit lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen angereicht sein.“ Zucker sollte hingegen möglichst wenig darin stecken. „Leider gibt es viele Moseelpackungen im Handel, die bis zu 50 Prozent aus Zucker bestehen“, so der Experte.



FOTOS: ISTOCKPHOTO, GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK (2)

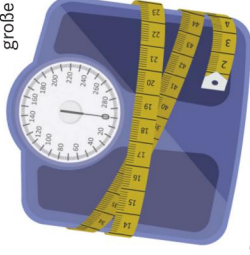
**Die Vor- und Nachteile auf einen Blick:**

Eiweiß-Shakes scheinen eine schnelle und einfache Lösung für überflüssige Pfunde zu sein – dabei sollten Sie allerdings die möglichen Gefahren der Methode nicht außer Acht lassen. Am Ende kommt es auf die richtige Anwendung an!

**VORTEILE**

**Schnelle Abspeckgarantie**

Wer zwei bis drei Mahlzeiten am Tag durch einen hochwertigen Protein-Shake ersetzt, Snacks und gesüßte Getränke weglässt und seine übrigen Mahlzeiten smart gestaltet, der sieht die Fettpolster garantiert rasch schwinden.



**Schutz für die Muskeln**

Viele Reduktionsdiäten bergen eine große Gefahr: den unerwünschten Verlust von Muskelmasse. In Studien stellte sich heraus, dass Abnehmern mittels Mahlzeitenersatztherapie diesbezüglich eine der sichersten Methoden überhaupt ist.

**Gut verträglich**

Die optimal auf den Stoffwechsel abgestimmten Drinks sind leicht verdauulich und sorgen daher für eine geregelte Verdauung. Dabei helfen auch besondere Ballaststoffe, wie zum Beispiel Nütrose, die als Futter für die guten Darmbakterien dienen.

**Gute Kontrolle**

Formula-Produkte ermöglichen eine absolute Kontrolle der zugeführten Energiemenge – lästiges Abwiegen, Nachrechnen und fehleranfälliges Schätzen, welches sonst mit Kalorien zählen einhergeht, fällt also weg.

**Heißhunger ade**

Durch den hohen Protein- und Ballaststoffgehalt sorgen die Drinks für eine gute Sättigung und halten außerdem den Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig. Dadurch werden Hungerattacken und Snackgelüste verhindert.

**NACHTEILE**

**Geringer Lernerfolg**

Ein Pulver mit Wasser zu verrühren, lehrt Sie leider nichts über gesunde Ernährung. Mit dieser müssen Sie sich aber unbedingt auseinandersetzen, um die Abnehmerfolge auf lange Sicht auch halten zu können.

**Jo-Jo-Gefahr**

Wem es nicht gelingt, seine langjährigen schlechten Gewohnheiten durch neue, gesündere zu ersetzen, der wird auch nach einer erfolgreichen Formula-Diät wahrscheinlich in alte Muster zurückfallen und die Kilos ratzafatz wieder auf den Hüften haben.

**Chemiebombe**

Obwohl empfehlenswerte Produkte eine optimale Nährstoffkombination für den Körper aufweisen, können Aromen, Süßstoffe und Emulgatoren enthalten sein, die Geschmack und Konsistenz verbessern. Ganz ohne künstliche Zusatzstoffe kommen die Shakes leider nicht aus.

**Nur in Begleitung**

Diese Abnehmvariante ist nichts für Einzelgänger! Gerade wer schon viele Selbstversuche hinter sich hat, braucht die Unterstützung eines kompetenten Ernährungsberaters, der ihn bei der Auswahl des Shakes, der Gestaltung der Mahlzeiten und einer ganzheitlichen Lebensumstellung begleitet.

## Formula-Diäten smart gestalten

Wer die Shakes von einem auf den anderen Tag absetzt, dem droht ein Jo-Jo-Effekt. Mit einem cleveren Diätaufbau und einer allmählichen Wiederrumstellung auf richtige Mahlzeiten wirken Sie diesem entgegen. So kann das aussehen:

### Kick-off: Shake it up

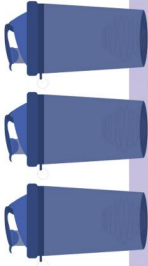
Beginnen Sie die Diät mit einem reinen Shake-Tag (ausweitbar auf bis zu eine Woche). Durch den klaren Bruch mit alten Gewohnheiten schaffen Sie einen mentalen Startschuss für das Programm. Auch der Stoffwechsel wird dadurch stark in Schwung gebracht, die Fettverbrennung in Gang gesetzt und der Insulinhaushalt ausbalanciert.

### Phase 1: Ciao, Kilos

Wer zwei Mahlzeiten täglich durch einen Shake ersetzt, sieht schnell Erfolg. Die dritte Mahlzeit sollte aus viel Gemüse, genügend Eiweiß und wenig, aber dafür komplexen Kohlenhydraten zusammengesetzt sein. Verzichteten Sie auf Zwischenmahlzeiten und Snacks. Diese Phase können Sie beliebig fortführen, bis Ihr Wunschgewicht erreicht ist.

### Phase 2: Dranbleiben

Bevor Sie wieder ganz auf die Formula-Produkte verzichten, ist der Umstieg auf einen Shake und zwei Mahlzeiten pro Tag empfehlenswert. So kann sich Ihr Stoffwechsel langsam umstellen. Sie können aber auch direkt mit dieser Phase beginnen und sie beliebig lang beibehalten. Der Gewichtsverlust ist dann langsamer, aber die Jo-Jo-Gefahr geringer.



### CHECKLISTE FÜR IHREN ERFOLG:

- Setzen Sie sich gründlich mit gesunder Ernährung auseinander.
- Halten Sie die Diät und ihre verschiedenen Phasen konsequent ein.
- Stellen Sie allmählich von Shakes auf Mahlzeiten um.
- Essen Sie auch nach der eigentlichen Diät langfristig 500 bis 600 Kalorien weniger am Tag als vor Ihrem Beginn.
- Geben Sie (schlechten) alten Gewohnheiten keine Chance mehr.
- Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.
- Sehen Sie die Formula-Diät als Startsprung in ein gesünderes Leben.

### Für wen ist das Formula-Prinzip geeignet?

- Stark Übergewichtige
- Diabetiker und Fettleberpatienten in Absprache mit dem Arzt
- Menschen, die schnell Gewicht verlieren möchten
- Diejenigen, die sich (vorerst) nicht so viele Gedanken über Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln machen wollen
- Personen, die eine Zeit lang den Genussaspekt des Essens zurückstellen können
- Abnehmwillige, die bisher keinen Erfolg mit anderen Diäten hatten

### Wie finde ich einen Ernährungsberater?

Auf der Webseite des Deutschen Ernährungsberatungs- und Informationsnetz finden Sie ein umfassendes Verzeichnis: [www.ernaehrung.de/adressen/ernaehrungsberater](http://www.ernaehrung.de/adressen/ernaehrungsberater). Niels Schulz-Ruhtenberg rät: „Machen Sie unbedingt eine Schnupperstunde, um den Berater kennenzulernen. Es ist wichtig, dass die Chemie zwischen Ihnen stimmt.“

Der Ernährungsmediziner selbst hat über 15

Jahre Praxiserfahrung mit dieser Strategie gesammelt.

„Zu uns kommen Patienten, die sagen, sie hätten alles probiert, nichts würde funktionieren, ihr Stoffwechsel wäre wohl kaputt. Dann machen wir mit ihnen eine Intensivkur mit Shakes und es stellen sich ganz schnell Abnehmerfolge ein.“

### Reset für den Stoffwechsel

Die herausragende Wirksamkeit der Formula-Diät erklärt Schulz-Ruhtenberg so: „Sie funktioniert, weil wir ein Kaloriendefizit erzielen und dem Körper gleichzeitig eine optimale Nährstoffkombination aus Eiweiß, Mikronährstoffen und Ballaststoffen zur Verfügung stellen.“ Dadurch wird der Abbau von Muskulatur verhindert, der Insulinspiegel gesenkt und somit die Fettverbrennung optimiert. „Das sieht dann nicht nur auf der Waage gut aus, sondern bringt auch Vorteile für den Stoffwechsel“, so der Experte. „Der Hormonkreislauf und der Abnehmstoffwechsel werden verändert. Das wiederum verringert Heißhunger und die Lust auf Süßes, sodass es leichter fällt, die Diät durchzuhalten.“

Aber auch aus medizinischer Sicht haben sich Eiweiß-Shakes bewährt. „Viele Stoffwechselsstörungen und ernährungsbedingte

Erkrankungen können mit einer Formula-Diät gelindert oder sogar komplett beseitigt werden“, sagt

Schulz-Ruhtenberg. Dazu gehören die Fettleber, Insulinresistenz

und Typ-2-Diabetes. „In Studien konnten bis zu 90 Prozent aller Typ-2-Diabetesfälle mit Mahlzeitenersatztherapien geheilt werden“, motiviert der Mediziner.

„Wer nach einer Diät, egal wie diese aussieht, zu seinen alten Gewohnheiten zurückkehrt, der bekommt auch sein altes Gewicht zurück.“ Entscheidend sei deshalb das Trainieren und

### Tschüss, Jo-Jo-Effekt!

Wer nun allerdings meint, dass Eiweiß-Shakes allein ein Wundermittel für den langfristigen Abnehmerfolg darstellen, ist auf dem Holzweg. Schulz-Ruhtenberg weiß aus Erfahrung: „Wer nach einer Diät, egal wie diese aussieht, zu seinen alten Gewohnheiten zurückkehrt, der bekommt auch sein altes Gewicht zurück.“ Entscheidend sei deshalb das Trainieren und

Etablieren neuer Gewohnheiten – am besten gemeinsam mit einem geschulten

Ernährungsberater. Schulz-Ruhtenbergs Tipp: „Identifizieren Sie Ihre persönlichen Dickmacher-Gewohnheiten und tauschen Sie diese durch Schlankmacher-Gewohnheiten aus.“

### Das Erfolgsrezept

Wie finde ich nun heraus, ob eine Formula-Diät der richtige Weg für mich ist? Schulz-Ruhtenberg empfiehlt: „Probieren Sie die Mahlzeitenersatztherapie einfach mal ein bis zwei Wochen intensiv aus, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie sie funktioniert. Dann können Sie ganz entspannt entscheiden, ob Sie das Ganze weitermachen möchten.“ Er betont, dass Ernährung etwas ganz Individuelles sei, Verbote und Dogmatismus hingegen seien dabei nicht hilfreich. „Haben Sie Geduld, finden Sie Ihren eigenen Weg und die Methoden, die zu Ihrem Leben und Ihren Vorlieben passen“, so der Ernährungsmediziner. Das kann langfristig zum Beispiel eine mediterrane Low-Carb-Ernährung in Kombination mit Intervallfasten sein oder das regelmäßige Einbauen von Shake-Phasen, wenn das Gewicht aus den Fugen gerät. Diesen Trick wendet der Mediziner auch gern einmal selbst an. Schulz-Ruhtenberg rät abschließend: „Lassen Sie sich dabei von anderen nicht verrückt machen.“

## Unser Fazit zu Formula-Diäten

Abnehmen mit Shakes eignet sich besonders für stark Übergewichtige, aber auch bei ernährungsbedingten Erkrankungen wie Fettleber, Insulinresistenz und Diabetes, weil der Stoffwechsel dadurch positiv beeinflusst und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Auch wer wenig Zeit und Vorkenntnisse besitzt oder schon viele gescheiterte Diäten hinter sich hat, bekommt mit dieser Methode einen guten Einstieg. Die aus den schnellen Erfolgen neu geschöpfte Motivation ist eine gute Grundlage für einen umfassenden Lebenswandel, der für den langfristigen Abnehmerfolg nötig ist.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), GETTY IMAGES