

Mit dem Leichter-lesen-Programm!

33 | TV- UND RADIO-PROGRAMM | 18.8. – 24.8. 2012 | 1,60 €  
10.8.12 | Österreich 1,90 € · Schweiz 3,20 sfr · Spanien 2,30 € · Kan. Ins. 3,10 € · Frankreich 2,20 € · Italien 2,30 € · Luxemburg 1,80 € · Belgien 1,80 € · DEUTSCHLAND



# Gong

Das **TV-MAGAZIN** für die ganze Familie



**BUNDES LIGA** **Extra-Poster**  
**Bundesliga-Spielplaner**  
 Die Bundesligasaison 2012/2013  
**Alle Spiele, alle Termine**  
 Auf der Umschlagseite

Reise: Finnland **Unsere Zeit**  
  
 Seite 12  
**Traumhafte Åland-Inseln: Im Kajak durchs Paradies**

**Aktuelle Serie**  
  
 Seite 6  
**Neuer Spaß am TV: Fernsehen auf Abruf!**



Ist die Atkins-Energie-Diät doch gut?

## Endlich fit!

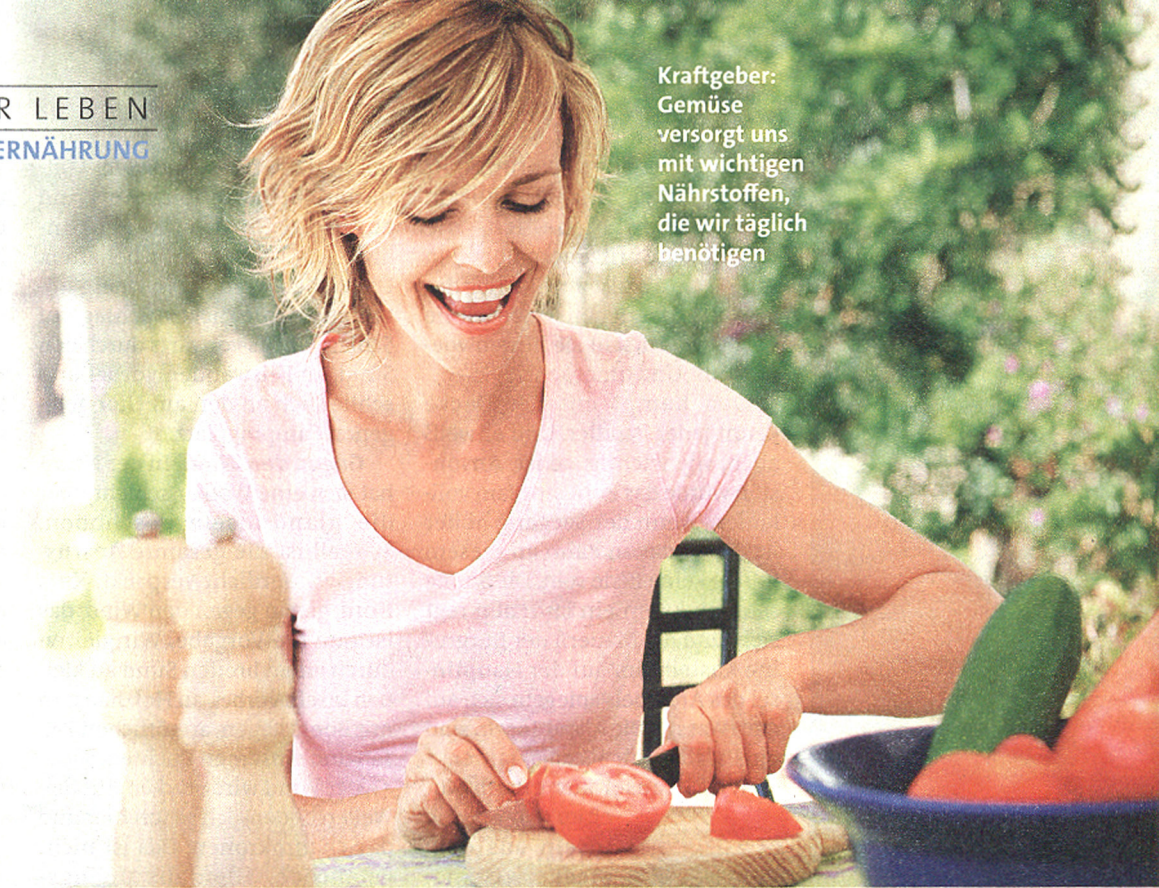
Mit der richtigen Ernährung gegen Stress, Depressionen, Erschöpfung

Seite 14

- SA
- SO
- MO
- DI
- MI
- DO
- FR



Sport treiben, um fit zu bleiben? Hungern, um abzunehmen? Zum Psychologen bei Stress? Vergessen Sie alles! Allein die richtige Ernährung kann die Leiden der modernen Gesellschaft lindern



Kraftgeber:  
Gemüse  
versorgt uns  
mit wichtigen  
Nährstoffen,  
die wir täglich  
benötigen

## Fit mit der Atkins-Diät So tanken Sie neue Energie!

**A**ls Robert Atkins seine nach ihm benannte Diät vor 40 Jahren erstmals vorstellte, kam sie einer Revolution gleich. Seine Bücher gingen millionenfach über den Ladentisch, ebenso viele Menschen wollten damit Müdigkeit und Übergewicht bekämpfen. Dann kam massive Kritik auf: Viel zu fett und vor allem gesundheitsschädlich sei die fleischlastige Ernährung. Doch nun stützen aktuelle Studien seine Erkenntnisse.

### Gefährlich steigender Zuckerkonsum

Beispiel Zucker: „Schon damals hielt Atkins den süßen weißen Stoff für gefährlich“, sagt Dr. Eric C. Westman, Arzt und Verfasser des aktuellen Atkins-Buches. „Neueste Studien untermauern seine Ansicht.“ Wissenschaftler der Universität von Kalifornien haben herausgefunden, dass sich der Zuckerkonsum in den letzten 50 Jahren verdreifacht hat! Mit dramati-

schon Folgen: Zucker macht depressiv, dick, müde, verursacht Leber- und Kreislautschäden, Diabetes.

**Weniger süß.** „Bei der Ernährung nach Atkins geht es vor allem darum, industriell hergestellten Zucker möglichst zu meiden“, sagt der Experte. „Nur so lässt sich eine Hypoglykämie vermeiden.“ Dabei handelt es sich um eine krankhafte Intoleranz gegenüber Zucker, die müde macht und eine Vorstufe von Diabetes ist. Eine kohlenhydratarme Ernährung lässt die Energie nicht so schnell schwinden – so die Theorie.

Atkins verpasste deshalb einer Frau, die durch einen hohen Zuckerkonsum in Form von Limonaden Stoffwechselentgleisungen und psychische Probleme bekam, eine zuckerfreie Ernährung. Wenige Wochen später ging es ihr wieder blendend.

**Wir brauchen Vitamine.** Genauso wichtig ist im Kampf gegen Gesundheitsbeschwerden eine optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Obwohl das Angebot an

Lebensmitteln noch nie so groß war, leiden heute viele an Mangelerscheinungen. In den 70er-Jahren fehlten die Vitamine A, C, und D sowie Eisen. Heute fehlen uns Zink, Chrom, Folsäure, Eisen und Vitamin B<sub>6</sub>, so Studien.



Dr. Eric C.  
Westman

Der Arzt und Buchautor arbeitet an der renommierten Duke-Universität in Durham/USA

„Bei der industriellen Verarbeitung zum ewig haltbaren Fertigmenü gehen sämtliche Vitalstoffe verloren“, erklärt Westman. „Außerdem enthalten sie viel zu viel Zucker, Salz und ungesunde Fette. Atkins hingegen setzt auf natürliche und vitaminreiche Lebensmittel mit hochwertigen Fetten.“

Außerdem lohnt sich die zusätzliche Einnahme von vitaminreichen Nahrungsergänzungsmitteln. Wer nicht weiß, ob er unter

einer Mangelerscheinung leidet, kann sich beim Arzt Blut abnehmen lassen, um es herauszufinden. Denn so wie ein Auto den richtigen Treibstoff braucht, benötigt der Mensch Vitamine, um fit und energiegeladener zu sein.

„Atkins hat schon damals festgestellt, dass die meisten Menschen, die sich müde und schlapp fühlen, unter Hypoglykämie leiden“, sagt Westman. Auch Kopfwere, Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit sind typisch.

### Das Comeback der Atkins-Diät

Dass die Atkins-Diät heute ein Comeback feiert, liegt an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, allen voran an einer kanadischen Studie mit 86 stark übergewichtigen Probanden. Auf dem Speiseplan standen Burger ohne Brötchen, dazu Lachs, Speck, Eier, Käse, Beeren, Salat und Gemüse. Brot, Kartoffeln, Nudeln, Chips, Reis und natürlich Zucker waren hingegen tabu. Resultat:



# 4 Ernährungs-Strategien nach Atkins

Strategie	1	2	3	4
Welches Ziel?	Gewicht abnehmen und mehr Energie gewinnen	Gewichtszunahme bei Untergewicht und mehr Energie	Gewicht halten und mehr Energie gewinnen	Mehr Energie bei Schwangerschaft und Krankheit
Geeignet für ...	Übergewichtige, die oft müde sind	Magere und müde Menschen	Normalgewichtige, die oft müde sind	Schwangere und nach einer OP
Was ist zu tun?	Kohlenhydratarme Ernährung und völliger Verzicht auf Zucker	Individuell abgestimmte vitamin- und eiweißreiche Ernährung	Kohlenhydrate sind in Maßen erlaubt, Eiweiß erwünscht	Besonders viele Vitamine und Spurenelemente in der Nahrung
Was ist erlaubt?	Proteine, wie z. B. Käse und Eier sowie Salate, Obst und Gemüse	Fisch, Geflügel, Eier, Nüsse, Sojaprodukte, gesunde Öle, Gewürze	Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Salate, Gemüse, Obst, gesundes Öl, Oliven, Nüsse	Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Nüsse, Sojaprodukte, Extra-Vitamine
Was sollte vermieden werden?	Bananen, Hülsenfrüchte, Kuchen, Weißmehl, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Zucker, Marmelade	Zucker und Weißmehl in jeder Form, Ketchup, polierter Reis, helle Nudeln, eventuell Milch	Cracker, Süßigkeiten, Kuchen, Eis, Gebäck, Nudeln, Weißmehlprodukte, Zucker, Ketchup, Eis	Absolut kein Zucker, auch nicht im Kaugummi, Stärke und Weißmehl, Alkohol und Koffein

Nach einem Jahr wogen die Studienteilnehmer durchschnittlich zwölf Kilo weniger. Und trotz der fettreichen Kost normalisierten sich die Blutzucker- und Blutfettwerte. Der Zustand von Herz, Nieren und Blutgefäßen besserte sich. Die Teilnehmer fühlten sich gesünder und fitter.

## Ohne Kohlenhydrate wird Fett zu Energie

Die Atkins-Diät erfreut sich heute neuer Beliebtheit. Alle Vorwürfe stammen aus Studien, in denen Fett mit großen Kohlenhydratmengen aufgenommen wurde. Und dann ist das Fett schädlicher – denn zusammen mit Kohlenhydraten wird ganz anders verstoffwechselt. Ohne Kohlenhydrate aber wird das Fett zu Energie.

Außerdem enthält die Atkins-Ernährung nur in der Anfangsphase Fett und Eiweiß. Später auch Obst, Gemüse, Vollkornprodukte.

**Richtig essen.** Die Diät nach Atkins versteht sich aber vor allem als Ernährungsratgeber und nicht als Diät zum Abnehmen – wie der Begriff oft verstanden wird. Es gibt vier Strategien (siehe Tabelle oben), je nachdem, ob man nur Müdigkeit besiegen möchte, auch abnehmen oder zunehmen will.

Im Vordergrund steht eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Chronisch Kranke, Schwangere, Menschen mit frischer OP sollten Strategie 4 wählen. Wichtig: Lassen Sie sich vor dem Beginn ärztlich durchchecken. TD

**Leckere Rezepte** zum Thema finden Sie auf den Seiten 16–18.



### Buch-Tipp

„Die aktuelle Atkins-Diät“ von Dr. Eric C. Westman (Goldmann, 9,99 Euro)

### @ Internet-Tipp

Mehr Informationen rund um die Diät und das Buch gibt es auf: <http://de.atkins.com>

### Gesundheit im TV

Der Gesundmacher  
Diäten und Körperkult  
MO 20. 8. • 20.15 Uhr • WDR

## Test: Sind Sie oft zu müde?

**So geht's:** Beobachten Sie sich drei Tage lang ganz genau und tragen Sie den jeweils entsprechenden Wert in den Drei-Tages-Plan ein. Das machen Sie

am besten, bevor Sie die Diät starten und dann im Abstand von ein oder zwei Wochen, um zu sehen, welche Fortschritte Sie gemacht haben.

### So bewerten Sie Ihren Energielevel:

- 10 Punkte** = Sie sind glänzend in Form
- 9 Punkte** = Je nach alltäglicher Beschäftigung fühlen Sie sich gut
- 8 Punkte** = Normal müde nach anstrengender Tätigkeit
- 7 Punkte** = Sie fühlen sich weder gut noch besonders schlecht
- 6 Punkte** = Sie fühlen sich leicht müde, nicht ganz auf der Höhe
- 5 Punkte** = Sie fühlen sich müde, machen aber trotzdem Ihre Arbeit
- 4 Punkte** = Sie brauchen Ruhepausen, um bei Kräften zu bleiben
- 3 Punkte** = Sie sind sehr müde, schlafen öfter ein
- 2 Punkte** = Sie sind so müde, dass Sie Schmerzen haben
- 1 Punkt** = Sie sind völlig zerschlagen

### Punktevergabe für den Schlaf (zu Punkt 9):

- 20 Punkte** = 5 Stunden Schlaf
- 18 Punkte** = 6 Stunden Schlaf
- 16 Punkte** = 7 Stunden Schlaf
- 14 Punkte** = 8 Stunden Schlaf
- 12 Punkte** = 9 Stunden Schlaf
- 10 Punkte** = 10 Stunden Schlaf
- 8 Punkte** = 11 Stunden Schlaf

Tragen Sie bei Punkt 9 im Kasten bitte ein, wie lange Sie nachts geschlafen haben!

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
1. Beim Aufstehen			
2. Gleich nach dem Frühstück			
3. Vor dem Mittagessen			
4. Nach dem Mittagessen			
5. Nachmittags			
6. Vor dem Abendessen			
7. Nach dem Abendessen			
8. Vor dem Zubettgehen			
9. Schlafzeiten			

**Auflösung** Zählen Sie alle Punkte zusammen. Für den Mittelwert teilen Sie die Zahl durch drei. 100 Punkte sind das Optimum für den Energiewert. Bei einer Zahl zwischen 80 und 100 geht es Ihnen ausgezeichnet. Werte um 70 und darunter lassen darauf schließen, dass mit Ihnen gesundheit-

lich etwas nicht stimmt. Bei Werten unter 50 sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nach ein, zwei oder vier Wochen Diät können Sie dann mithilfe des Tests sehen, welche Fortschritte Sie machen, ob Sie jetzt über mehr Energie verfügen und ob die Müdigkeit nachlässt.