

# Abnehmen mit dem Eiweiß-Trick

**LOGI**  
Der neue  
Diät-Hit



Dauerhaft schlank, ohne zu hungern: Diätexpertin Franca Mangiameli weiß, wie das ganz einfach funktioniert

Eine gute Figur ist keine Frage des Alters“, sagt Franca Mangiameli, „sondern eine Frage der richtigen Ernährung.“ Sie hat uns erklärt, wie die erfolgreiche LOGI-Methode funktioniert und wie man sie ganz einfach im Alltag umsetzen kann.

**bella: Was ist eigentlich LOGI?**

**Franca Mangiameli:** Kurz gesagt: mehr Eiweiß, weniger Kohlenhydrate. LOGI, von **Low Glycemic and Insulinemic Diet**, bevorzugt Lebensmittel, die nur einen geringen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Kohlenhydratreiches, das den Blutzucker besonders stark ansteigen lässt, wird reduziert. Dafür gibt es mehr Eiweiß, das satt macht sowie den Stoffwechsel und die Fettverbrennung ankurbelt.

**Wieso ist der Eiweiß-Trick gerade ab 40 so zu empfehlen?**

Durch altersbedingte Veränderungen im Körper, wie etwa den natürlichen Abbau der Muskelmasse und die Änderungen im

Hormonhaushalt, sinkt der Grundumsatz. Das heißt, wer weiter isst wie bisher, nimmt garantiert zu. Der Eiweiß-Trick kann das ausgleichen, denn er schützt vor Muskelabbau, regt den Stoffwechsel an und verhindert lästige Heißhungerattacken.

**Aber ist zu viel Eiweiß nicht ungesund?**

Der Glaube, dass zu viel Eiweiß die Niere überlastet und auf Dauer schädigen kann, ist weitverbreitet. Tatsächlich ist aber nie belegt worden, dass eine gesunde Niere durch ganz normale, mit dem Essen aufgenommene Eiweißmengen geschädigt wird.

**Und wie setze ich diesen Stoffwechsel-Turbo im Alltag um?**

Das geht ganz einfach – ohne Kalorienzählen oder Verbote. Eigentlich geht es nur um die richtigen Mengen: Von Gemüse, Salat und zuckerarmem Obst wie Beeren, Äpfeln oder Kiwi können Sie so viel essen, wie Sie wollen. Dazu sollten Sie bei jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß kombinieren. Und je nachdem ob Sie viel oder eher weniger

Sport machen, können Sie noch ein bis zwei Portionen Vollkornprodukte essen. Also eine Scheibe Brot zum Frühstück oder eine kleine Portion Nudeln zum Mittagessen sind auch drin.

**Wenn ich ein richtiger Nudel- und Brotfan bin, was raten Sie mir dann?**

Es geht nicht darum, gar keine Kohlenhydrate zu essen, sondern einfach weniger. Genießen Sie Kohlenhydrate möglichst morgens oder mittags, dann kann der Körper sie besser verarbeiten als am Abend. Schneiden Sie Brot schön dünn, und belegen Sie es ordentlich mit Eiweißreichem. Nudeln können Sie super mit Gemüse strecken (Anmerkung der Red.: siehe Tabelle rechts). Und noch ein Tipp: Wer sich viel bewegt, kann sich etwas mehr Kohlenhydrate erlauben. Denn Sport senkt den Blutzuckerspiegel auf natürliche Art. ●



## Buchtipp

Der Name ist Programm: Das Buch „Abnehmen lernen“ von Franca Mangiameli ist ein Mitmachratgeber mit Tipps, Rezepten und Tagebuchseiten zum Ausfüllen. systemed Verlag, 18,95 €.

## Kein Kalorienzählen, kein Abwiegen

Es gilt die einfache Regel: zwei Drittel des Tellers mit Obst oder Gemüse, ein Drittel mit Eiweiß zu füllen. So produziert Ihr Körper weniger vom Dickmacher-Hormon Insulin

### Reichlich zu jedem Essen

Zuckerarmes Obst, Gemüse oder Salate, beeinflussen den Blutzucker nur wenig. Stärke- und Zuckerreiches wie Bananen oder Kürbis lieber meiden. Tipp: zum Kochen Oliven- oder Rapsöl verwenden.

### Das gehört täglich dazu

Eiweißreiches hält lange satt und verhindert so Heißhunger. Ideal sind pro Tag: 2- bis 3-mal Milchprodukte. Pro Woche: 3- bis 4-mal Fleisch und 2- bis 3-mal Fisch. Regelmäßig: Hülsenfrüchte, Eier und Nüsse.

### In Maßen genießen

Vollkornprodukte wie Brot, Nudeln, brauner Reis oder Mais haben eine starke Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, liefern aber viele Ballaststoffe. Deshalb sollten Sie nur kleine Mengen zu den Hauptmahlzeiten essen.

### Eher selten zugreifen

Weißmehlprodukte wie Weißbrot und Kuchen, Kartoffeln, geschälter Reis, Süßigkeiten und gesüßte Getränke lassen den Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren – besser nur 1- bis 2-mal pro Woche genießen.

86 kg

**NACHHER**

„Es ist das erste Mal, dass ich eine Diät durchgehalten habe. Weil ich viel essen konnte. Und es lecker war. Heute kann ich endlich wieder Kleider tragen, die mir wirklich gefallen - in Größe 42.“



106 kg

**VORHER**

„Bei dieser Siegerehrung für meinen Sohn habe ich mich so gefreut, dass man gar nicht sieht, wie unwohl ich mich mit meinen Pfunden immer gefühlt habe.“

**Susanne Peters (43) nahm 40 Pfund ab**

„Ich fühle mich **glücklich und fit** wie noch nie“

**E**in zartes Rehlein war ich nie. Mit Anfang 20 hatte ich Größe 40/42 - das ist bei 1,82 m eigentlich ganz okay. Aber ich war nicht glücklich damit, und so begann ein ständiges Auf und Ab: Diät, Kilos runter, Diät abgebrochen, Kilos wieder hoch. Und jedes Mal kamen noch ein paar Extra-Pfunde drauf. Ich habe einfach keine Diät durchgehalten, hatte ständig Hunger und fühlte mich immer wie ein Versager. Letztes Jahr im Mai war ich bei 106 Kilo und Größe 50 gelandet und quälte mich unzufrieden durch den Alltag.

Im Internet entdeckte ich durch Zufall die LOGI-Methode und stellte nach und nach meine Ernährung um. Super fand ich die einfache Formel, den Teller beim Mittag- und Abendessen zu zwei Dritteln mit Gemüse, zu einem Drittel mit Eiweiß zu füllen. Zu meiner eigenen Überraschung gewöhnte ich mich schnell daran, das Durchhalten fiel mir leicht, und ich hatte keine einzige Heißhungerattacke mehr.

Da ich Brotfan bin, gönne ich mir morgens eine Kohlenhydrat-Portion: etwa ein Vollkorn-Brötchen mit Käse oder Schinken. Mittags nehme ich mir meist eine Packung Quark mit zur Arbeit, verfeinert mit Kräutern oder gesüßt mit etwas Süßstoff und Zimt. Dazu gibt es einen Apfel und eine Salatgurke. Außerdem steige ich jetzt wieder regelmäßig aufs Rad - alle Strecken unter fünf Kilometern strampele ich ab. Am Abend koche ich dann. Am liebsten ein Gulasch mit richtig viel Gemüse. Für den Genuss gönne ich mir alle zwei, drei Tage einen Latte macchiato mit einem Stückchen dunkler Schokolade.

Nach einem Monat waren schon acht Pfund weg, nach neun Monaten ganze 40 Pfund. Und ich fühle mich so wohl, fit und beweglich wie noch nie. Ich würde sagen: Für mich hat ein neues Leben begonnen. Ein sehr glückliches. ● *Brigitte Kesenheimer*

## Für straffere Muskeln

Muskeln sind echte „Kalorienfresser“: Sie verbrennen nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Fett. Und das den ganzen Tag über, auch wenn man still sitzt. Außerdem formen und straffen sie die Figur. Ideal: Aqua-Gymnastik, Krafttraining mit Hanteln oder im Fitness-Studio sowie Pilates. Aber egal was Sie machen: Es soll Spaß machen. Probieren Sie deshalb verschiedene Sportarten aus, um zu sehen, was Ihnen gefällt. Möglichst ein- bis zweimal pro Woche sollten 30–45 Minuten Muskeltraining auf dem Programm stehen.

## Für Beweglichkeit und Balance

Super für die Entspannung und den Stressabbau sind Sportarten wie Yoga, Golf oder Tanzen. Sie tun nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Das wirkt Wunder gegen Stress- oder Frustessen und hilft Ihnen, überflüssige Kalorien zu vermeiden. Studien zeigen außerdem, dass zu viele Stresshormone im Blut die Fettverbrennung blockieren. Optimal: einmal pro Woche 45 Minuten trainieren und täglich etwas Zeit für sich selbst einplanen, um abzuschalten zu können.

Fotos: Titel: jump/Christiane Vey; Michael Müller; food & foto; Hamburg; Jahresszeitenverlag; jump (2); privat



**So viele Kalorien verbrauchen Sie in 30 Minuten beim ...**

... Aerobic (leichte Übungen)	210
... Aerobic (schwere Übungen)	280
... Aqua-Gymnastik	120
... Aqua-Jogging	240
... gemütlichen Fahrradfahren	130
... schnellen Fahrradfahren	210
... Fitness-/Krafttraining	135
... Golfspielen	140
... Pilates	150
... gemütlichen Schwimmen	260
... zügigen Schwimmen	320
... Tanzen	130
... Walking	260
... Yoga	130

(alle Angaben für eine 70 Kilo schwere Frau)



Heike Lemberger ist Ernährungsexpertin am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e. V. der Universität Hamburg

## „Dreimal pro Woche 30 Minuten reicht“

Sport ist der optimale Partner für alle, die abnehmen oder auf Ihre Figur achten wollen. Warum Bewegung gerade ab 40 so wichtig ist und was man dabei beachten sollte, erklärt uns die LOGI- und Sportexpertin Heike Lemberger.

**bella: Wie wichtig ist Sport ab 40?**

**Heike Lemberger:** Da ab 40 der Körper Muskelmasse abbaut, sind Sport und Bewegung jetzt besonders empfehlenswert. Sie sorgen dafür, dass man sein Gewicht hält. Man regt dadurch den Stoffwechsel an und kann so seinen Kalorienverbrauch steigern.

**Wie lange und wie oft sollte ich trainieren?**

Grundregel: lieber mehrmals pro Woche kleine Einheiten statt nur eine lange Einheit. Für Einsteiger sind dreimal 30 Minuten Walking pro Woche ideal. Später dann ein Mix aus zweimal 45 Minuten Gerätetraining, einmal 45 Minuten Ausdauersport und vielleicht noch einmal 45 Minuten „Bauch, Beine, Po“.

**Wie gut passen eine kohlenhydratarme Ernährung (z. B. LOGI) und Sport zusammen?**

Das ist ein optimales Paar. Denn eine Stunde Sport erhöht den Bedarf an Kohlenhydraten nur minimal. Schließlich werden dadurch eher Fette als Kohlenhydrate verbrannt.

**Was sollte ich nach dem Training essen?**

Um abzunehmen, rate ich, nach dem Sport ein bis zwei Stunden mit dem Essen zu warten. So nutzen Sie den angeregten Stoffwechsel und verbrennen möglichst viel Fett. Trinken Sie aber reichlich, am besten Wasser. Achtung: Apfelschorle oder Energy Drinks bremsen durch ihren Zuckergehalt den Fettabbau. ●