

# Die große FUNK UHR-Diät

**Exklusiv**  
entwickelt für  
unsere Leser



Keine Lust auf Crash-Diäten und Jo-Jo-Effekt? Sie wollen lieber gesund und **DAUERHAFT ABNEHMEN**? Dann probieren Sie am besten gleich unser neues Ernährungskonzept aus!

**N**och kann man seine kleinen Winter-Pölsterchen unter weiten Pullovern und dicken Daunenjacken verbergen – doch schon bald wird der Frühling wärmende Sonnenstrahlen vom Himmel schicken, und wer möchte sich dann schon noch in füllige Kleidung hüllen? Genau darum ist jetzt der beste Zeitpunkt, mit der neuen FUNK UHR-Diät zu beginnen, die das essteam aus Hamburg exklusiv für FUNK UHR entwickelt hat ([www.essteam.de](http://www.essteam.de)). Denn wenn man rechtzeitig mit einer kleinen Ernährungsumstellung anfängt, muss man sich nie radikal einschränken und hungern, sondern kann stetig und dauerhaft abnehmen – das ist nicht nur besser für die Figur, sondern vor allem auch für die Gesundheit.

**So funktioniert die Diät**  
Die FUNK UHR-Diät ist angelehnt an die LOGI-Methode von Dr. Nicolai Worm. Dieses Ernährungskonzept will den Blutzuckerspiegel senken, was in erster Linie

**GUTEN APPETIT!**  
Mit der FUNK UHR-Diät kann man viel essen und nimmt dennoch ab

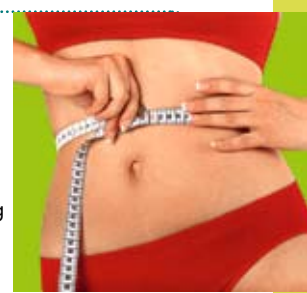
## Wie wichtig ist Abnehmen für Sie?

Ob eine Diät sinnvoll ist, hängt nicht nur vom Gewicht ab. Entscheidender sind diese Faktoren:

► **Body-Mass-Index (BMI)**  
Der BMI ist eine Formel, die mithilfe der Angaben über Ihr Gewicht und Ihre Körpergröße aussagen kann, ob Sie zu dick, zu dünn oder normalgewichtig sind.  
**So stellen Sie Ihren BMI-Wert fest**  
Dividieren Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm (kg) durch Ihre Körpergröße in Metern (m) zum Quadrat.  
**Körpergewicht (kg) : Körpergröße x Körpergröße**  
Liegt der BMI unter 18,5, ist man untergewichtig. Zwischen 18,5 und 24,9 spricht man von einem gesunden Körpergewicht. Im Bereich von 25 bis 29,9 gilt man als übergewichtig.  
**Mein BMI ist:** \_\_\_\_\_

► **Blutwerte**  
Kennen Sie Ihre Blutwerte? Ja, und ...  
**1. mein Blutdruck ist zu hoch.....**   
**2. mein Cholesterinwert ist zu hoch.....**   
**3. meine Fettwerte (Triglyceride) sind zu hoch.....**   
**4. mein Blutzuckerwert ist zu hoch.....**   
**5. mein Harnsäurewert ist zu hoch.....**   
Haben Sie ein Kreuz gemacht oder sogar mehrere Aussagen mit „Ja“ beantwortet? Dann wird Ihnen eine bewusste Ernährung bestimmt guttun – probieren Sie unsere Diät unbedingt mal aus!

► **Bauchumfang**  
Für Frauen gilt ein Umfang von 80 cm als optimal, ab 88 cm drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Männern erhöht sich das Risiko ab 94 cm.  
**So messen Sie richtig**  
Beste Zeitpunkt ist morgens vor dem Frühstück. Atmen Sie tief ein, aber normal aus. Sie sollten noch Luft in den Lungen haben, also in entspannter Ausatmung sein. Legen Sie das Maßband an der Stelle um Ihren Bauch, an der er am dicksten ist – meist ist das auf Höhe des Bauchnabels. Lesen Sie den Wert auf dem Maßband ab.  
**Mein Bauchumfang beträgt:** \_\_\_\_\_



durch eine geringere Zufuhr von Kohlenhydraten gelingt. Kohlenhydrate werden nämlich spätestens bei der Verdauung in Zucker umgewandelt. Ökotrophologin Heike Lemberger vom essteam erklärt die Zusammenhänge: „Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser, Fett und Eiweiß. Einzige Funktion der Kohlenhydrate ist die Energiegewinnung. Da sich die meisten Menschen

eher wenig bewegen, verbrennen sie kaum Kohlenhydrate.“ Einige kann zwar auch das Gehirn für Denkprozesse verwerten, die benötigte Menge ist aber ebenfalls gering. So werden die meisten der aufgenommenen Kohlenhydrate in Zucker umgewandelt. Mit der Zufuhr von Kohlenhydraten wird aber auch vermehrt das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin ausgeschüttet. „Es

wirkt wie ein Schlüssel, der unsere Zellmembranen öffnet, sodass Zucker in die Zellen wandern kann“, vergleicht Heike Lemberger. „Haben wir viel Zucker im Blut, produzieren wir auch mehr Insulin – doch dabei besteht die Gefahr, dass die Zellen all den Zucker irgendwann nicht mehr aufnehmen können. Er bleibt im Blut, und das Risiko, an Diabetes zu erkranken, steigt.“ ►



**NASCHEN**  
Schokolade am besten nach einer Hauptmahlzeit essen

Hinzu kommt, dass Insulin ein sogenanntes anaboles Hormon ist, das aus Zuckerüberschuss Fettgewebe aufbaut. Das heißt: „Führt man dem Körper Kohlenhydrate zu, indem man zum Beispiel einen Apfel isst, unterbricht man damit automatisch die Fettverbrennung, weil der Körper nicht gleichzeitig etwas ab- und aufbauen kann“, sagt Expertin Heike Lemberger.

**Abnehmen mit Geschmack**

Die Grundregel der FUNK UHR-Diät heißt also: möglichst wenig Kohlenhydrate essen! Die stecken bekanntermaßen in Brot, Kartoffeln und Nudeln, aber auch in Lebensmitteln, an die man nicht sofort denkt: „Haferflocken und Cornflakes liefern z. B. ebenfalls jede Menge Energie, genauso wie Mais. Und in 150 Gramm Fruchtojoghurt stecken umgerechnet sieben Würfel Zucker – selbst, wenn der Joghurt nur 0,1 Prozent Fett enthält. Darum lieber zu Naturjoghurt greifen“, empfiehlt die Expertin. Natürlich müssen Kohlenhydrate aber nicht komplett vom Speiseplan gestrichen werden. „Zwei Scheiben Brot sind kein Problem, wenn man sich 1600 Kalorien pro Tag als Ziel ge-

setzt hat. Man kann sich auch mal ein Gericht mit größeren Beilagen gönnen, wenn man dafür bei zwei anderen Mahlzeiten die Kohlenhydrate stärker reduziert.“ Immer erlaubt ist Gemüse, das auch mit Butter oder Ölen schmackhaft angerichtet werden kann. Blumenkohl in Buttersauce etwa passt prima zur FUNK UHR-Diät. Denn: „Die gängige Empfehlung, auf Fett zu verzichten, basiert nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen“, sagt Ökrophologin Lemberger. Auch Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Eier können bedenkenlos verzehrt werden. Bei Obst gilt es zu unterscheiden: Zuckerarmes Obst wie Beeren, zurzeit auch tiefgekühlt, Zitrusfrüchte oder Melonen sind am besten; eine mittlere Menge an Fruchtzucker beinhalten etwa Äpfel, Birnen oder Ananas. Trauben, Bananen und Kirschen hingegen sind sehr zuckerhaltig. „Wobei zwei Portionen, also zwei Hände voll Obst, nicht dramatisch sind“, so Heike Lemberger. „Aber wer es besonders gut meint und sich einen großen Obstteller mit lauter Äpfeln und Bananen zubereitet, nimmt damit zu viel Zucker zu sich.“ Die Grundregeln auf einen Blick zeigt die Checkliste links – und nächste Woche gibt’s auch eine übersichtliche Ernährungspyramide. Damit die Umstellung noch leichter fällt, hat Heike Lemberger einen Tipp: „Gönnen Sie sich einmal in der Woche ein Lieblingsgericht, z. B. freitags abends das gemütliche Pizza-Essen mit der Familie. Betrachten Sie das als unantastbares Highlight, auf das Sie sich freuen können, wenn Sie an den anderen Tagen konsequent die Diätregeln einhalten.“ **MELANIE SCHIRMANN**

**Aktion für unsere Leser**

Schicken Sie uns Ihre Erfolgsgeschichte! Die beste Motivation, um beim Abnehmen durchzuhalten, sind sichtbare Erfolge. Darum möchten wir eine Vorher-Nachher-Aktion starten. Machen Sie jetzt ein Foto von sich und eines, wenn Sie dank der FUNK UHR-Diät Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Schicken Sie die Bilder bitte an FUNK UHR, Brieffach 4410, 20350 Hamburg.

**TAGESPLAN**

Eine schlanke, erwachsene Person kann etwa **2000 bis 2400 Kilokalorien täglich** zu sich nehmen, um das Gewicht zu halten. Wer aber abnehmen möchte, sollte unter dieser Menge bleiben: Wir empfehlen deshalb für die Diät **pro Tag etwa 1600 Kilokalorien**. Wie Sie diese Vorgabe einhalten können, zeigen wir Ihnen exemplarisch mit passenden Rezept-Vorschlägen für einen ganzen Tag. Und nächste Woche gibt es noch mehr leichte Genuss-Ideen!

**Frühstück** (ca. 350 kcal)

**Wer gern deftig isst:**

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 30 g Frischkäse (Fettstufe)
- 2 Scheiben Schinken (roh oder gekocht)
- 1 gekochtes Ei
- mind. 150 g Tomaten, Gurken



**Wer es lieber süß mag:**

- 200 g Quark (20 % F. i. Tr.) mit 200 g Obst (frisch oder tiefgefroren)
- 1 TL Nüsse
- 1 TL Honig oder 1-2 Tropfen Stevia Fluid



**Mittag**

(ca. 700 kcal)

**Putensteak mit Salat**

Beliebig viel Feldsalat (mind. 100 g), 1 Apfel, 200 g Putensteak, 1 EL Walnüsse oder Pinienkerne, 1 EL Raps- oder Olivenöldressing, 150 g Naturjoghurt

**Zubereitung:** Den Salat waschen und trocken schütteln, den Apfel



waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch in Streifen schneiden und braten. Mit Nüssen und Dressing alles auf einem Teller anrichten. Den Joghurt zum Nachtisch essen.

**WICHTIG!**

- Essen Sie zu warmen Gerichten **keine dieser Beilagen:** Reis, Nudeln, Kartoffeln, Couscous, Polenta, Amaranth oder Quinoa.
- Stellen Sie Ihre **Hauptmahlzeit** aus mind. 250-300 g Salat, Gemüse oder Pilzen sowie 200 g fettarmem, unpaniertem Fleisch bzw. Fisch zusammen.
- Für **Saucen und Dressings** empfehlen wir vor allem Essig-Öl-Dressings, Gemüsebrühen, Pesto-, Soja-, Arrabiata- oder Tomatensaucen.

**Abendessen**

(ca. 500 kcal)

**Deftiges Gemüseomelett**

1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 150 g Aubergine, 150 g Zucchini, 80 g Camembert, 2 Eier

**Zubereitung:** Zwiebeln in Ringe schneiden und mit ½ EL Rapsöl in der Teflonpfanne anrösten.

Aubergine und Zucchini längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Zwiebeln braten.

Den Käse in dünne Scheiben schneiden.

Die Eier in einer Schale verquirlen und über das Gemüse gießen, garen.

Das Omelett auf einen Teller legen, den Käse darauf verteilen und zuklappen.



**WICHTIG!**

**Zwischenmahlzeiten möglichst meiden!**

Falls Sie doch Appetit bekommen, suchen Sie sich hier einen Snack aus: 25 g Nüsse/Kerne, 400 ml Buttermilch, 1 Ei, 200 g Joghurt, 1 Stück Obst – oder Rohkost, so viel, wie Sie wollen!

**CHECKLISTE**

**7 Diätregeln für einen guten Start**

1. Trinken Sie kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßten Tee.
2. Essen Sie Kohlenhydrate maximal zweimal am Tag. Versuchen Sie bei einer Mahlzeit Ihrer Wahl ganz darauf zu verzichten.
3. Essen Sie zu jeder Mahlzeit viel Gemüse, Salat, Pilze oder zuckerarmes Obst (z. B. Beeren).
4. Kombinieren Sie dazu immer eiweißhaltige Lebensmittel wie Fisch, mageres Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Käse oder Milch und Milchprodukte.
5. Wenn Sie naschen möchten, dann am besten nach einer Hauptmahlzeit.
6. Essen Sie dreimal am Tag. Sättigen Sie sich dabei mit viel Eiweiß und reichlich Ballaststoffen aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln.
7. Vermeiden Sie Kombinationen von Kohlenhydraten mit Fett wie Croissants, Pizza, Käsebrot, Schokoladenkuchen etc.

ZUM AUSSCHNEIDEN & AUFBEWAHREN

**Die große Kalorien-Drehscheibe**

Hier sehen Sie auf einen Blick, welche Nährwerte in Ihren Mahlzeiten stecken: Für 30 verschiedene Gerichte listet diese Drehscheibe sämtliche Angaben zu Kalorien, Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß auf. Das kann Ihnen die Planung Ihrer Diätmahlzeiten erleichtern. Und weil Abnehmen mit Bewegung noch besser gelingt, zeigt Ihnen die Rückseite der Drehscheibe, wie lange Sie joggen, tanzen, putzen oder Treppen steigen müssen, um die Kalorien wieder zu verbrennen.

**Information:**

Sollte in Ihrem Heft die Kalorien-Drehscheibe fehlen, können Sie bei uns Ersatz anfordern (solange der Vorrat reicht). Einfach anrufen unter 040/34 72 38 24 oder schicken Sie uns eine entsprechende E-Mail an die Adresse [leserbriefe@funkuhr.de](mailto:leserbriefe@funkuhr.de)

**FUNK UHR**



- ← kcal = Kilokalorien
- ← KH = Kohlenhydrate (in Gramm)
- ← F = Fett (in Gramm)
- ← E = Eiweiß (in Gramm)

**Einfach, schnell & effektiv**

**Kalorien-Drehscheibe**

So einfach geht's: rechten Rand abtrennen. Auf dieser Seite der Scheibe sehen Sie die Kalorien und Nährwertangaben ausgewählter Gerichte\*. Auf der Rückseite der Drehscheibe können Sie ablesen, wie lange Sie brauchen, um die Kalorien wieder loszuwerden.

\* Alle Angaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portion

Bitte hier abknicken und an der Perforation abtrennen

Lesen Sie nächste Woche Teil 2: **Was macht satt? PLUS: der 7-Tage-Rezeptplaner**