

Elisabeth Lange

**DIE**

**5 : 2**

**DIÄT**

**5 Tage essen : 2 Tage Diät**

Der  
**WELTWEITE**  
Diäterfolg

**G|U**

# MIT MASSBAND UND TABELLE: WIE DICK IST EIGENTLICH ZU DICK?

Bevor man in die Diät einsteigt, überlegt man sich am besten, wie viele Pfunde schwinden sollen. Bin ich übergewichtig, vielleicht sogar fettleibig? Oder habe ich Normalgewicht und muss gar nicht abnehmen?

Früher ermittelten Fachleute das sogenannte Normalgewicht nach der einfachen Broca-Formel: „Körpergröße in Zentimetern minus hundert“. Für das Idealgewicht zogen Männer von dieser Zahl nochmals 10, Frauen 15 Prozent ab. Kleine Menschen und muskulöse, durchtrainierte Typen sind jedoch nach dieser Formel fast immer übergewichtig, hochgewachsene Menschen dagegen viel zu selten. Für wissenschaftliche und statistische Zwecke entwickelten Gesundheitsexperten daher inzwischen eine ganze Reihe weiterer Methoden, um herauszufinden, ob ein Mensch zu schwer oder zu fett ist. Besonders verbreitet ist der Body-Mass-Index (kurz BMI), dessen Formel eine Kennzahl für die Körpermasse liefert.

Praktische Hilfen für die Berechnung des Body-Mass-Index finden Sie an vielen Stellen im Internet. Falls Sie lieber den Taschenrechner zücken möchten, lautet die Formel: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat, also

Man hütet sich besser davor, das eigene Idealgewicht an strengen medizinischen Normen festzumachen, schließlich ist jeder Mensch anders. Zudem sagt der Body-Mass-Index nur etwas über das gesamte Körpergewicht aus. Er berücksichtigt weder den individuellen Körperbau noch die Verteilung von Körperfett und Muskelmasse.



zum Beispiel: 60 kg geteilt durch  $(1,65)^2$ . Das Ergebnis in diesem Beispiel wäre ein BMI von 22.

## Genau hinschauen

Geht es um die Gesundheit, sind BMI und die Pfunde auf der Waage weniger wichtig als der Taillen- und Hüftumfang. Denn die Fettzellen im Bauch können

den Stoffwechsel schwer belasten. Sie bilden deutlich mehr Botenstoffe und Hormone als gewöhnliche Fettzellen. Was tun? Sich nackt vor den Spiegel stellen und kritisch hingucken. Konzentriert sich das Fettgewebe vorwiegend am Bauch, ist Abnehmen für die Gesundheit wichtiger als bei Speckpolstern, die sich an Hüften und Schenkeln zeigen. Bei leichtem Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 30 entscheidet der Taillenumfang darüber, ob eine Diät gesundheitlich notwendig ist.

Body-Mass-Index	Mann	Frau
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20 - 24,9	19 - 23,9
Leichtes Übergewicht	25 - 29,9	24 - 28,9
Starkes Übergewicht	30 - 40 und darüber	29 und darüber

Grober Anhaltspunkt für normales Körpergewicht: ein Body-Mass-Index von 20 bis 25.

## DAS VERHÄLTNIS TAILLE ZU HÜFTE

Schöne Frauen haben eine schlanke Taille und attraktive Kerle einen Waschbrettbauch. Ob alles im grünen Bereich ist, erfahren Sie, wenn Sie ein Maßband zücken. Messen Sie Ihre Taille im Stehen. Legen Sie dazu das Band in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem oberen Rand des Beckenknochens um den Leib. Bei den meisten Menschen befindet sich die Messstelle etwa in Höhe des Bauchnabels. Anschließend messen Sie den Umfang der Hüfte an der breitesten Stelle des Becken-Gesäß-Bereichs. Jetzt nehmen Sie den Taschenrechner und teilen den Taillenumfang (in cm) durch den Hüftumfang (in cm). Das Ergebnis nennen Amerikaner Waist-Hip-Ratio, also Taille-Hüfte-Verhältnis. Gute Werte liegen für Frauen unter 0,8, für Männer unter 0,9. Magische Zahlen, die vor allem für Frauen als Maß von Attraktivität gelten und bei Männern für gesundes Wohlfühlgewicht stehen.

# DURCHHALTETAKTIK

## SCHREIB DAS AUF!

Kleine Kniffe, großer Effekt: Notieren Sie vor dem Start in die Diät den errechneten Idealwert und Ihre Ziele. Das hilft beim Durchhalten.

### 1 FÜR DIE PINNWAND

*Es ist der kleine Schritt vom Denken zum Schreiben zum aktiven Handeln, der später den Unterschied ausmacht. Wer zum Beispiel mithilfe des Computers Texte schreibt, notiert seinen errechneten Idealwert (s. >) und druckt die Seite am besten in schönen Großbuchstaben aus. Dann ran damit an die Pinnwand.*

### 2 KÖRPERMITTE UND KILOS

*Soll die Taille ein paar Zentimeter schmaler werden, gleich auch das gewünschte Taille-Hüfte-Verhältnis aufschreiben (s. >). Steht alles schwarz auf weiß auf dem Papier, kann das neue Leben mit der 5:2-Diät beginnen.*

### 3 LUSTVOLL WEITERMACHEN

*Auch die Veränderungen sollten Sie eintragen. Und wenn es einmal so aussieht, als würde man den Drive verlieren, schaut man einfach auf die eigenen Zielvorgaben. Oft bemerkt man erst dann, wie viel man mit der 5:2-Diät schon erreicht hat und dass es vielleicht zum großen Erfolg nur noch ein kleiner Schritt ist. Also lustvoll weitermachen!*

### 4 DIE LATTE NICHT ZU HOCH HÄNGEN

*Mit ihren zwei Fastentagen pro Woche hilft die 5:2-Diät beim zügigen Abnehmen. Der Erfolg kommt also in der Regel sehr schnell. Trotzdem die Ziele nicht gleich zu hoch stecken und als Zielvorgabe ein paar Kilos weniger notieren. So kann man sich schneller über das Erreichte freuen.*

### 5 AUF JEDEN FALL BEWEGUNG EINPLANEN

*Wer seine Muskeln spielen lässt, krault sein eigenes Wohlfühlzentrum und wird vom Gehirn dafür belohnt. Schon kleine Anstrengungen entspannen und machen gute Laune. Deshalb auch notieren, wie man den eigenen Körper in Schwung bringen möchte.*

### 6 BILDSCHIRM AUS

*Unterhaltungsmedien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Es lohnt sich aber, die Zeit vor dem Computer oder dem Fernseher bewusst zu begrenzen. Dann hat man es beim Abnehmen leichter. Also schriftlich ein Limit setzen. Ist der Kasten erst einmal aus, stellt sich die Lust, aktiv etwas zu unternehmen, von selbst ein.*

# HARTE KERLE UND SCHÖNE FRAUEN FÜR WEN IST DIE 5:2-DIÄT GEEIGNET?

Manchmal ist Abnehmen ein Zaubermittel. Aber nicht immer. Wie 5:2 auf harte Kerle und schöne Frauen wirkt, wann der richtige Zeitpunkt zum Einstieg ist, und wie man aus jeder Lebenslage das Beste macht.

Alle Klamotten klemmen, die Rollen rund um die Taille müssen endlich weg! Aber der Job stresst und die Alltagsorgen drücken? Gerade weil oft eine Überbelastung Schuld an den überschüssigen Pfunden trägt, würde man sich in einer solchen Situation mit einem Abnehmprogramm nur zusätzlich unter Druck setzen. Deshalb ist es gut, vor dem Einstieg ein paar Stressfaktoren zu beseitigen. Am besten man redet über seine Probleme. Oft führt schon eine einzige Aussprache zum Erfolg, weil bis dahin in der Umgebung einfach niemand so richtig bemerkt hat, wie viel sich derjenige aufgebürdet hat. Klappt das nicht, braucht man Hilfe. Je nachdem wo die Probleme liegen, den großen Familienrat einberufen, zum Chef oder zum Betriebsrat gehen. Auch ein Anruf bei der Krankenversicherung ist zu empfehlen: Dort wird gutes Anti-Stress-Training inzwischen als Präventionsmaßnahme anerkannt und finanziell bezuschusst. Erst wenn die Belastungen etwas nachgelassen haben, ist es an der Zeit, mit der 5:2-Diät an den Start zu gehen. Viel Erfolg!

## Endlich ein Kind!

Immer mehr Paare warten ungeduldig darauf, dass sich endlich ein Baby ankündigt. Üppige Rundungen und Polster um die Taille machen es jedoch nicht immer leicht, schwanger zu werden. Wenn die Gene ungünstig stehen und Bewegungsmangel den Stoffwechsel empfindlich macht, produzieren Fettpolster falsche Hormone, die das Gleichgewicht im Körper einer Frau aus dem Lot bringen können. Über eine Reihe von Klicks im Stoffwechsel entsteht dann ein Überschuss an männlichen Geschlechtshormonen (Androgene), der vor allem die Fruchtbarkeit behindert. Wenn aber die Pfunde nach ein paar Wochen 5:2-Diät plus regelmäßiger Bewegung schwinden, steigen die Chancen, schwanger zu werden, erheblich. Und mit dem Gewicht sinkt auch das Risiko einer Fehlgeburt - um bis zu 40 Prozent.

**5:2 MACHT MÄNNER SEXY**