

Kohlsuppendiät

Die Kohlsuppendiät



Abzunehmen ist für jeden, der es muss, eine lästige, wenn nicht sogar peinigende Angelegenheit. Es gibt zahlreiche Arten von Diäten und jede will die bessere, weil wirkungsvollere sein. Die meisten versprechen in nur kurzer Zeit den Verlust von möglichst vielen Kilos und das mit hoffentlich wenigen Einschränkungen. Dann aber liest und hört man immer wieder über zahlreiche Fehlschläge und von den vielen vergeblichen Versuchen der Betroffenen, die ihr Übergewicht nicht in den Griff bekommen können. Die Schwierigkeit beim Abnehmen liegt nämlich nicht in erster Linie im Verlieren der überflüssigen Pfunde, sondern darin, sein Wunschgewicht, wenn man es endlich mühsam erreicht hat, auch halten zu können. Denn das muss sich die betreffende Person klar machen, soll die Gewichtsreduktion von bleibendem Erfolg sein, bedeutet das nicht nur Verzicht und Sich-Einschränken, sondern im konkreten Fall heißt es, seine Lebenshaltung und Ernährungsweise gänzlich umzustellen.

Die Kohlsuppendiät ist eine Crashdiät

Die meisten Diäten versprechen zwar eine schnelle Gewichtsabnahme, die ist aber in den meisten Fällen nur von kurzer Dauer. In diese Kategorie fällt auch die Kohlsuppendiät. Mit Hilfe dieser so genannte Crashdiät kann der Betreffende schnell auf seine Wunschmaße kommen, muss aber anschließend zusehen, wie er dieses optimale Gewicht auch halten kann. Denn um es gleich vorweg zu sagen, für eine dauerhafte Ernährung eignet sich diese Diät mitnichten – wie

übrigens die meisten.

Dabei gehört Kohlgemüse mit Sicherheit zu den gesündesten Gemüsesorten und ist absolut fettarm, wenn nicht sogar fettfrei. Seine Ballaststoffe und der hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt unterstützt und versorgt den menschlichen Körper. So hält der Genuss von Kohl den Blutzucker- und Cholesterinspiegel niedrig, seine Vitamine, allen voran Vitamin A, C, E und Beta-Carotin, stärken das Immunsystem und schützen vor Erkältungskrankheiten und Infektionen. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und harntreibend. Des Weiteren regt Kohlgemüse die Verdauung an. Bereits die Römer nutzten seinen gepressten Saft als Heilmittel. Die Vorteile des Kohls sind nicht von der Hand zu weisen.

Die Kohlsuppendiät dauert eine Woche

Die Dauer der Kohlsuppendiät erstreckt sich über einen Zeitraum von einer Woche. Es darf Kohlsuppe gegessen werden, so viel man will, morgens, mittags, abends und zwischendurch. Dazu muss der Betreffende viel trinken, vorzugsweise (Mineral-)Wasser und/oder ungesüßten Tee. Auf diese Weise wird dem Körper nur wenige Kalorien zugeführt. Das wiederum hat zur Folge, dass der Kalorienbedarf des Körpers gesenkt wird. Hinzu kommt noch, dass diese Diät ausgesprochen eiweißarm ist und somit überwiegend Muskelmasse abgebaut wird. Zusätzlich wird dem Körper viel Wasser entzogen. Der so entstehende Gewichtsverlust kann sich in einer Woche auf bis zu acht Kilo belaufen.

Rezept für eine erfolgreiche Kohlsuppendiät:

Das Rezept für die Kohlsuppe ist recht einfach und leicht zuzubereiten. Man benötigt 1 kleinen Kohlkopf, 2 Dosen Tomaten (ersatzweise gehen auch 8 enthäutete frische Tomaten), 1 Kilo Karotten, 6 Zwiebeln, 2 Paprikaschoten, 2 Stengel Staudensellerie, 1 Bund



Petersilie sowie Pfeffer, Chili, Thymian und Curry. Auf Salz sollte weitestgehend verzichtet werden. Das Gemüse wird gewaschen, klein geschnitten und anschließend in einem großen Topf mit reichlich Wasser 10 Minuten aufgekocht. Danach muss die Suppe noch ca. 25 Minuten vor sich hin köcheln. Zum Schluss darf nochmals nachgewürzt und mit ein wenig Balsamicoessig abgeschmeckt werden. Der Diätplan sieht vor, dass man am ersten Tag zusätzlich zur Suppe noch ein wenig Obst – mit Ausnahme von Bananen, Honig- oder Wassermelonen – zu sich nehmen darf. Am zweiten Tag darf es dann rohes Gemüse sein, allerdings keine Bohnen, Mais oder Erbsen. Abends ist sogar eine gebackene Kartoffel mit Margarine erlaubt. Am dritten Tag wird zur Suppe wiederum frisches Obst und Gemüse gereicht. Der vierte Tag gestattet den Verzehr von 3 Bananen sowie 0,2l fettarmer Milch. Am fünften Tag wird der Speiseplan durch 250g gebratenem fettarmen Fleisch, Fisch oder Geflügel und zusätzlichen 6 Tomaten ergänzt, ebenso am 6. Tag. Am 7. und letzten Tag darf dann zusätzlich zur Suppe noch (Vollkorn-) Reis und Gemüse verzehrt werden. Danach allerdings muss die Diät beendet bzw. eine Pause eingelegt werden. Während der Diät sollte konsequent auf den Genuss von Alkohol verzichtet werden, genauso wie auf Limonade und Brot.

Kohlsuppendiät – eine Fastenkur?

Voraussetzung für einen erfolgversprechenden Verlauf dieser

Kohlsuppendiät ist natürlich, dass man Kohl mag. Diäterproben, die die Kohlsuppendiät bereits gemacht haben, klagten nicht selten darüber, dass ihnen oft schon am dritten Tag der Geruch von Kohl zum Hals raus hing. Aber da muss der Betreffende sich überwinden. Eine eiserne Disziplin und ein starker Wille sind nunmal wichtige Grundlagen für den Erfolg einer jeden Diät. Des Weiteren muss mit Blähungserscheinungen gerechnet werden. Aber der wichtigste Kritikpunkt an der Kohlsuppendiät ist ihre allzu starke Einseitigkeit. Beispielsweise das Fehlen von genügend Eiweiß hat zur Folge, dass nicht etwa überschüssiges Fett abgebaut wird, sondern in erster Linie Muskelmasse. Die verlorenen Kilos haben ihre Ursache überwiegend dem Verlust von Wasser zu verdanken, da diese Diät stark entwässernd wirkt. Sie ist also eher als eine Art des Fastens zu betrachten. Auch ist der Gewichtsverlust von bis zu 8 Kilo in einer Woche eindeutig zu viel, um wirklich gesund zu sein. Und um dieses Gewicht halten zu können, bedarf es einer anschließenden strikten Umstellung der Essgewohnheiten. Nur so bleibt der berüchtigte Jo-Jo-Effekt aus.

Bevor man sich zu einer radikalen Diät wie der Kohlsuppendiät entscheidet, ist es dringend geraten, einen Arzt aufzusuchen. Nicht jeder kann eine Crashdiät wie dieser gut vertragen, für einige kann sie sogar lebensgefährliche Auswirkungen haben.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)