

Pfundskur



Die meisten Diäten versprechen eine enorme Gewichtsreduktion in nur kürzester Zeit und das garantiert ohne dass der Betreffende allzu viele Entbehrungen und Einschränkungen erleiden muss. Was verschwiegen wird, ist die Tatsache, dass je

schneller man seine überflüssigen Pfunde verliert, umso schneller sind sie in der Regel auch wieder da. Nachher ist der Frust über diesen Jo-Jo-Effekt bei den Übergewichtigen dann umso größer. Außerdem basieren in den meisten Fällen die Diäten auf dem gänzlichen Verzicht irgendwelcher lebensnotwendigen Nährstoffe. Diese Einseitigkeit ist sehr bedenklich und auf Dauer nicht durchzuhalten, will man keine ernsthaften gesundheitlichen Folgeschäden in Kauf nehmen.

Die Pfundskur dauert 10 Wochen

Eine der wenigen Ausnahmen bildet dagegen die so genannte Pfundskur. Sie gehört zu den wenigen Diäten, die nicht den schnellen Erfolg versprechen, sondern eher an die Geduld und an das Durchhaltevermögen der betreffenden Personen appellieren.

Die Pfundskur wurde von dem deutschen Ernährungspsychologen Prof. Dr. Pudel aus Göttingen entwickelt. Dr. Pudel vertritt die Ansicht, dass die Ursache von Übergewicht vor allem an den grundsätzlich falschen Essgewohnheiten liegt. Und dies gilt es zu ändern. Das bedeutet, dass das Essverhalten des Betreffenden grundsätzlich umgestellt werden muss, soll der Gewichtsverlust von Dauer sein. Sonst stellt sich automatisch der oben bereits erwähnte berüchtigte Jo-Jo-Effekt ein. Aus diesem Grund bedarf die Pfundskur viel Zeit und noch mehr

Geduld. So erstreckt sich die Pfundskur über eine Dauer von genau 10 Wochen. Der Schwerpunkt dieser Diät liegt nicht darauf, wie viel man wann wovon essen darf oder muss, sondern man benötigt diese Zeitraum, um seine negativen Essgewohnheiten auf eine gesunde Ernährungsweise umzustellen.

Pfundskur – täglich nur 60 g Fett

Zu Anfang der 10-wöchigen Diät werden diverse Test- und Fragebögen ausgefüllt, um auf diese Weise den eigenen (schlechten) Essgewohnheiten auf die Spur zu kommen. Danach teilt Dr. Pudel die Betreffenden in verschiedene Esstypen ein und empfiehlt entsprechende Programme. Ausgewogenheit heißt hier das Zauberwort. Natürlich nimmt man bei der Pfundskur überwiegend fettarme Nahrungsmittel zu sich, dafür sind sie aber kohlenhydrathaltiger. Es wird auf eine sehr ausgewogene und vollwertige Mischkost Wert gelegt. Solange nicht ein gewisser Fettanteil überschritten wird, ist fast alles erlaubt. Ausschließlich die Fettreduktion soll die Gewichtsabnahme bewirken. Das heißt aber nicht, dass man nun gänzlich auf Fett verzichten soll oder muss. Das wäre auch nicht im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, denn schließlich benötigt der menschliche Körper auch Fette. Täglich darf die diäthaltende Person bis zu 60g Fett zu sich nehmen. Gemessen wird nicht in Kalorien sondern in so genannten Fettagen. Ein Fettag enthält 3g Fett, so dass die Zahl von 20 Fettagen nicht überschritten werden darf. Eine eigens dafür entwickelte Tabelle zeigt die verschiedensten Nahrungsmittel und deren Fettagenteile übersichtlich auf. Dr. Pudel empfiehlt auch das Führen eines so genannten Ernährungstagebuchs, um einen besseren Überblick und Kontrolle über die eigene, sich ändernde Ernährungsweise zu bekommen.

Bei der Pfundskur müssen Sie nicht nur verzichten

Das Ermutigende an dieser Diät ist, dass man nicht pausenlos Verzicht üben muss, denn (fast) alles ist erlaubt, aber in Maßen. Man darf sogar an den fettarmen bzw. -freien Nahrungsmitteln so viel essen, wie man will. Obst, Gemüse, Kartoffeln und Salate genauso wie Fleisch und Fisch. Selbst Süßigkeiten sind gestattet, wenn auch nur beschränkt auf beispielsweise Weingummis oder ähnliche fettarme Artikel. Auf diese Weise lernt man innerhalb von wenigen Wochen Maß zu halten bzw. auf Nahrungsmittel umzusteigen, die einen geringeren Fettanteil haben. Ein weiterer Vorteil dieser Diät ist, dass sie sehr gut in das Alltagsleben integriert werden kann. Keine lästigen Extras oder zeitraubenden oder kostspieligen Besonderheiten bestimmen den Alltag. So lernt der Betreffende beispielsweise, dass er generell die Vollmilch durch eine fettarme austauschen kann oder dass sich Quark auch hervorragend mit Mineralwasser anrichten lässt. Das spart überflüssige Fette und die Kohlensäure macht ihn trotzdem schön locker. Statt Butter oder Margarine könnte man ersatzweise auch mal Senf auf's Brot streichen oder einfach gar nichts. Ebenso sollte man nur fettarme Fleischsorten oder Fischarten auf den Tisch bringen. Man kann auch gut und gerne auf die fetthaltige Haut von Geflügel verzichten. Sahne an die Soße lässt sich prima durch den fettärmeren Schmand ersetzen. Die Liste, wie man mit Fett im täglichen Gebrauch umgehen und es reduzieren kann, lässt sich ewig fortsetzen. Krankenkassen sind von dem Erfolg dieser Pfundskur so überzeugt, dass sie sie ihren Mitgliedern empfehlen und diese in der richtigen Handhabung und mit vielen Tipps unterstützen. Sowohl die Stiftung Warentest als auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung haben die Pfundskur im Vergleich zu den meisten gängigen Diäten absolut positiv bewertet. Natürlich sollte der Betreffende sich neben der Diät auch an genügend Bewegung gewöhnen oder besser noch, regelmäßig Sport treiben. Das unterstützt nicht nur positiv die Gewichtsreduktion, sondern hat noch den Nebeneffekt, dass



auch Herz und Kreislauf in Schwung kommen.

Die Pfundskur wendet sich tatsächlich nur an Leute, die über genügend Ausdauer und Geduld verfügen und nicht gleich den – meist kurzfristigen – schnellen Erfolg typischer Crashdiäten suchen. Nur das Ändern der geliebten Essgewohnheiten führt zu dem gewünschten Gewichtsverlust und bewahrt den Betroffenen vor dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)