

LOTTO 6aus49
 Jackpot LOTTO 6aus49 **7** Mio. €
 Gewinnwahrsch. LOTTO 6aus49 = 1 : 140 Mio.
 Spielteilnahme ab 18 Jahren
 Infos unter www.lotto.de

250 JAHRE 1761 - 2011
Saarbrücker Zeitung

LOTTO Spiel 77
 Jackpot Spiel 77 **2** Mio. €
 Gewinnwahrsch. Spiel 77 = 1 : 10 Mio.
 Glücksspiel kann süchtig machen
 Kostenlose Hotline 0800 1 372700

GEGRÜNDET 1761

FREITAG, 9. SEPTEMBER 2011

WWW.SAARBUECKER-ZEITUNG.DE

Neuer Streit um Brebacher Krankenhaus

Lokalteil Saarbrücken > Seite C 1

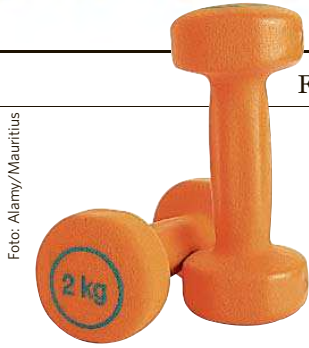


Foto: Alamy/Mauritius

So trainieren Frauen für die Traum-Figur

Fitness > Seite D 5

Jeder Neuwagen hat künftig automatisches Notruf-System

Panorama > Seite D 6

Polizei stoppt Terror-Duo in Berlin

Verdächtige planten Bombenanschlag - Saar-Behörden: Keine erhöhte Gefahr

Die Berliner Polizei hat zwei mutmaßliche Terroristen gefasst. Die Männer arabischer Herkunft planten offenbar ein Bomben-Attentat. Hinweise auf einen Anschlag am 11. September gibt es nicht.

„schweren staatsgefährdenden Gewalttat“ vor. Die Männer sollen sich regelmäßig in einem Islamischen Kulturzentrum für religiöse Aufklärung aufgehalten haben. Hinweise darauf, dass sie einer terroristischen Vereinigung angehörten, gab es zunächst nicht. Dieter Wiefelspütz, Innen-Experte der SPD-Bundestagsfraktion, rief nach den Festnahmen zu Besonnenheit auf. Die Ermittlungsergebnisse müssten abgewartet werden, ehe man über mögliche Maßnahmen spekuliere. Für Wolfgang Bosbach (CDU) zeigen die Festnahmen, dass sich Deutschland im „Fadenkreuz des Terrors“ befinde. Die Bedrohungslage sei „seit geraumer Zeit besorgniserregend“, so Bosbach.

Die saarländischen Sicherheitsbehörden sehen keine erhöhte Terror-Gefahr im Umfeld des 11. September. „Wir haben eine Gefährdungs-Analyse durchgeführt. Uns liegen keine Erkenntnisse vor, dass es zu besonderen Gefährdungen kommt“, sagte Polizeisprecher Georg Himbert der SZ. Der 11. September werde für die Saar-Polizei daher „ein Tag wie jeder andere.“ > Seite A 3: Berichte, Meinung dafd/afp/kr



Berliner Polizisten führen in Kreuzberg einen Verdächtigen ab. FOTO: HILGEMANN/DAPD

Berlin/Saarbrücken. Kurz vor dem zehnten Jahrestag der Terror-Angriffe in den USA ist der Berliner Polizei ein Schlag gegen mutmaßliche islamistische Terroristen gelungen. Die Fahnder nahmen nach monatelangen Ermittlungen zwei Männer fest, die offenbar einen Bombenanschlag planten. Die Verdächtigen, ein 24-jähriger Deutscher libanesischer Herkunft und ein 28-Jähriger aus dem Gazastreifen, hatten sich durch die Bestellung ungewöhnlich großer Mengen von Kühl-Pads verdächtig gemacht. Das darin enthaltene Gel sei in Verbindung mit einer bestimmten Säure hochexplosiv, so die Polizei. Nach Angaben von Innenminister Erhart Körting (SPD) gibt es bislang kaum Erkenntnisse über die genauen Ziele der Männer. Man sei sich jedoch sicher, dass sie einen Anschlag vorbereitet hätten. Die Staatsanwaltschaft wirft den Verdächtigen die Vorbereitung einer

Premiere für kleinere Bierkrüge auf der Münchner Wiesn



Die kleinen Wiesn-Wirtsbetriebe haben in diesem Jahr zum ersten Mal ihren eigenen Bierkrug, der hier von Wirtin Katharina Wiemes präsentiert wird. Der Oktoberfest-Krug ist blau und bunt verziert - aber er ist kein Maßkrug: Nur 0,75 Liter Bier passen hinein. In einer Auflage von 3000 Stück wurde der Sammlerkrug produziert. Das Oktoberfest beginnt am 17. September. FOTO: VOGL/DPA

Lindemann bleibt Landrat des Saarpfalz-Kreises



Clemens Lindemann

Homburg. Erstmals seit Einführung der Direktwahl im Jahr 1994 ist im Saarland ein Landrat ohne Urwahl im Amt bestätigt worden. Der Kreistag des Saarpfalz-Kreises stimmte gestern mit 22 Ja-Stimmen, einer Gegenstimme und sechs Enthaltungen für eine vierte Amtszeit des SPD-Politikers Clemens Lindemann (63, Foto: Wolf). Die Abstimmung im Kreistag war möglich, weil Lindemann einziger Bewerber war. Auf dieses Verfahren hatten sich im Vorfeld die Fraktionen im Kreistag geeinigt. Die nächste Landratswahl im Saarpfalz-Kreis findet bereits in drei Jahren statt, zeitgleich mit anderen Urnengängen. Lindemann geht dann in den Ruhestand. pn

Gericht: Katholische Kirche darf wegen zweiter Heirat kündigen

Erfurt. Wer in Einrichtungen der katholischen Kirche arbeitet, riskiert bei Wiederheirat auch künftig seinen Job. Das Bundesarbeitsgericht bestätigte gestern den Sonderstatus der Kirchen, der die Entlassung von Mitarbeitern aus sittlich-moralischen

Gründen erlaubt. Zugleich hob es aber die Kündigung eines Chefarztes an einer katholischen Klinik auf, weil in diesem Fall das Interesse des Klägers am Fortbestand seines Arbeitsverhältnisses überwogen habe (2 AZR 543/10). > Seite A 5: Bericht, Meinung dpa

Museums-Eröffnung wird wohl verschoben

Saarbrücken. Die Galerie der Gegenwart kann wohl nicht 2012 eröffnet werden. Dieser Termin sei „unrealistisch“, sagte der Intendanz-Chef der Stiftung Kulturbesitz, Meinrad Maria Grewenig, der SZ. Frühestens im Oktober liege eine verlässliche Kostenschätzung vor. Der ursprünglich für das Frühjahr geplante Start war bereits einmal verschoben worden. > Seite B 2: Bericht ce

Obama dankt der Welt für Anteilnahme

Berlin. US-Präsident Barack Obama hat der Welt für die Anteilnahme nach den Terror-Anschlägen vom 11. September 2001 gedankt. „Wir in den Vereinigten Staaten werden nie vergessen, wie uns Menschen überall auf der Welt solidarisch beistanden“, sagte Obama in einer vor dem zehnten Jahrestag der Anschläge verbreiteten Erklärung. > Seite A 2: Berichte, A 4: Meinung dpa

HEUTE MIT SZ-Extra Immobilien

SCHNELLE SZ

POLITIK

Streit im Bundestag um Wirtschaftsregierung

In der Debatte um den Euro hat sich ein neuer Streitpunkt aufgetan. CDU, SPD und Grüne wollen eine EU-Wirtschaftsregierung. FDP und CSU sind dagegen. > Seite A 6

WIRTSCHAFT

Bahn greift bei Herstellern durch

Die Bahn will zukünftig bei technischen Pannen an Zügen die Hersteller in die Pflicht nehmen. > Seite A 9

Konjunktur-Aussichten werden düsterer

Die Europäische Zentralbank und die Industriestaaten-Organisation OECD sehen schwierige Zeiten für die Wirtschaft in Deutschland und im übrigen Europa kommen. > Seite A 9

SAARLAND

Expertin: Im Unterricht über Pornografie reden

Pornografie sollte im Schulunterricht kein Tabu sein. Das forderte die Medienpädagogin Birgit Kimmel bei einem Vortrag in Saarbrücken. > Seite B 1

Erstes Lernfest im Saarbrücker DFG

Mehr als 60 Workshops und Stationen warten am Samstag auf die Besucher beim ersten Lernfest im Deutsch-Französischen Garten. > Seite B 1

SPORT

Neunkircher Fans boykottieren Saar-Derby

Nach einem Stadionverbot für 46 Personen wollen Neunkircher Fußball-Fans das Spiel der Borussia gegen den FC Homburg boykottieren. > Seite D 2

PANORAMA

Vier entführte Kinder wieder bei der Mutter

Die an Ostern von ihrem Vater nach Ägypten entführten Kinder sind seit gestern wieder wohlbehalten zurück in Deutschland. > Seite D 6

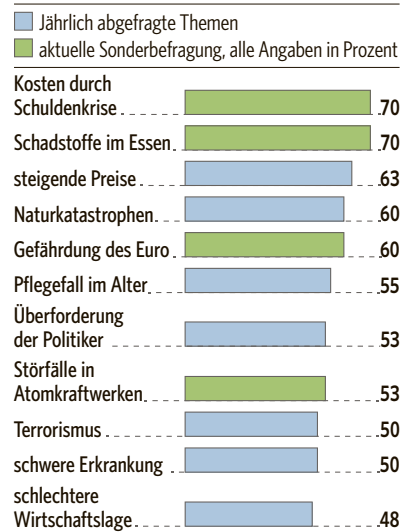
PRODUKTION DIESER SEITE: MONIKA KÜHBORTH DANIEL KIRCH

Studie: In Deutschland leben weniger Angsthasen

Berlin. Diese Studie macht keine Angst, sondern im Gegenteil Mut: Die Deutschen verlieren ihre Zaghaftigkeit und sehen gelassener in die Zukunft. Obwohl die Euro-Krise derzeit vielen Deutschen Kopfzerbrechen bereitet, sinkt das allgemeine Angstniveau - und zwar erstmals seit 1994, wie die Umfrage „Die Ängste der Deutschen“ - eine Erhebung der R+V-Versicherung - zeigt. Das gilt vor allem bei Wirtschaftsthemen. „Das ist sensationell, was wir hier beobachten“, urteilte Professor Manfred Schmidt, Politologe an der Universität Heidel-

berg, der die Versicherung bei der Analyse der Ergebnisse unterstützt. Das durchschnittliche sogenannte Angstniveau, das die Ergebnisse der 16 Standardfragen der Umfrage zusammenfasst, sank gegenüber 2010 um sieben Prozentpunkte auf 43 Prozent. Die Angst vor Arbeitslosigkeit ging um 24 Prozentpunkte, vor einem Konjunkturabschwung um 18 Prozentpunkte und vor dem Verlust des Arbeitsplatzes um zwölf Prozentpunkte zurück. Ein Grund sei das erfolgreiche Management der Wirtschaftskrise 2008, sagte Schmidt. dpa/afp

Die Ängste der Deutschen



Orient Teppich Galerie Isfahan
 25 Jahre Erfahrung 1987
Jetzt: Billiger als neu kaufen! AKTION - TEPPICHWÄSCHE
 Wir bieten an:
 • Nach alter und guter persischer Tradition
 • Brand- u. Wasserschäden-Wäsche
 • Inzahlungnahme, Reparaturen, Wäsche, Gutachtererstellung
 • Abhol- und Bringservice kostenlos
 Wir waschen und reparieren IHRE TEPPICHE auf altpersische Art (von Hand)
Aktion! Gültig bis 16. 9. 2011 Saarlandweiter Abhol- und Bringservice kostenlos!
 ab 5,90 €/m²
 Gültig bis 16. 9. 2011
 Gutschein für Wäsche oder Reparatur eines Teppichs 50,- €
 Telefon: 06831/9864357, Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr
 Hüttenwerkrstr. 1-3 · 66763 Dillingen

HEUTE MIT:
 tele.tipp
 SZ-Extra

WETTER
 FR 23 / 9
 SA 26 / 10
 SO 24 / 8
 Anfangs ziehen noch Wolken durch. Aber nur selten fällt etwas Regen. Später wagt sich bei 21 bis 23 Grad immer mehr die Sonne raus. Schauer oder Gewitter gibt es kaum.

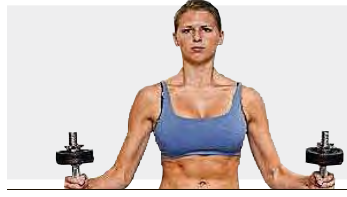
KONTAKT
 www.saarbruecker-zeitung.de
 Tickets: (06 81) 502 55 22
 bei Ihrer SZ vor Ort oder online unter www.sz-kartenvorverkauf.de
 Abo-Service: (06 81) 502 502
 Privatanzagen: (06 81) 502 503
 E-Mail: sz-service@sz-sb.de
 Fax: (06 81) 502 509
 Redaktion: (06 81) 502 504
 Ressort Themen des Tages
 Tel: (06 81) 502 22 12
 Fax: (06 81) 502 20 59
 E-Mail: themen@sz-sb.de

Die Nr. 1 TITANIUM Kunststoff Fenster
 ANZEIGE
 marquardt
 0 68 05 / 690
 marquardt-saar.de

LESER-REPORTER
 Werden Sie unser Leser-Reporter und schicken Sie uns Ihre Tipps
 per SMS, MMS, Fax: (06 81) 59 59 800
 aus dem Ausland: (0049 681) 59 59 800
 per E-Mail: leser-reporter@sol.de

ZITAT
 „Die größte soziale Schweinerei ist Inflation.“
 FDP-Fraktionschef Rainer Brüderle in der Debatte des Bundestages über den Euro-Rettungsschirm

Nummer 210 / G 6024
Ausgabe Saarbrücken-Mitte
 Einzelpreis Deutschland 1,50 €
 Frankreich 1,60 € / Luxemburg 1,70 €
 5 0 1 3 6
 4 194976 001508



Wunschkörper Die Fettzellen an den sogenannten Problemzonen von Frauen halten sich hartnäckig. Doch eine eiweißreichere und kohlenhydratreduzierte Ernährung, die Auswahl der richtigen Fette und Sport verhelfen zu einer knackigen Figur.

Mit schweren Gewichten leichter zur Traumfigur

Saarbrücker Professorin rät figurbewussten Frauen zu einem Maximalkrafttraining



Frauen erreichen am ehesten eine Topfigur, wenn sie beim Krafttraining schwere Gewichte verwenden. Das Foto zeigt Alexandra Helmin vom TV Dillingen. FOTO: NP

Von unserem Redakteur Martin Lindemann

Viele Frauen wünschen sich eine knackige Figur und strengen sich dafür richtig an. Sie treiben regelmäßig Sport und achten auf ihre Ernährung. Und trotzdem stellt sich nicht der erhoffte Erfolg ein. Der Körper will nicht straffer werden. Die Fettpölsterchen an Beinen, Po und Hüfte behaupten sich hartnäckig, selbst wenn die Waage eine Tendenz nach unten anzeigt.

Darüber wundert sich die Professorin Dr. Martina Herget von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken überhaupt nicht. „Beim Figurtraining verwenden die meisten Frauen zu leichte Gewichte und verzehren im Hinblick auf ihr selbstgestecktes Ziel zu viele Kohlenhydrate“, ist sie überzeugt.

Ein Training mit leichten Gewichten und ein hoher Konsum von Kohlenhydraten (zum Beispiel Weißmehl-Brötchen, Nudeln, Reis, Brot, Süßigkeiten und Limonade) kann dazu führen, dass die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln vermehrt aufgefüllt werden. Im Ausdauersport bezeichnet man diesen Effekt als Superkompensation. Die Sportler entleeren ihre Kohlenhydratspeicher völlig, um sie danach wieder vollständig aufzufüllen. „Führt man diese Strategie mehrfach hintereinander durch, kann das zu einer deutlichen Vergrößerung der Speicherkapazität führen“, erläutert Martina Herget. „Etwas Ähnliches beobachtet man in abgeschwächter Form bei den unzufriedenen Frauen. Sie trainieren mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen, wodurch sie die Kohlenhydratspeicher entleeren. Behalten sie die übliche kohlenhydratreiche Mischkosternährung bei, werden

die Speicher sofort wieder befüllt. Die gespeicherten Kohlenhydrate binden zirka die dreifache Menge an Wasser, die Muskulatur fühlt sich prall und aufgebläht an. Die Jeans spannt an den Oberschenkeln, der gewünschte Effekt, schlankere Beine, wird nicht erreicht.“

Frauen, die in Fitnessstudios oder Sportvereinen trainieren, um eine Bikinifigur zu formen, wollen kein sichtbares Muskelwachstum. Daher scheuen sie beim Krafttraining schwere Gewichte. In der Tat wird Frauen meistens ein Krafttraining mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen (15 bis 25 pro Serie) empfohlen. Ein solches Training soll keinen Zuwachs an Muskelmasse und Umfang bringen. Die Muskulatur wird vor allem ausdauernder. „Doch eine knackige Figur ist dadurch nicht automatisch zu erreichen“, betont die Expertein. „Dafür sollten Frauen ein Krafttraining nahe am Maximalbereich absolvieren.“

Herget, die nicht nur an der Saarbrücker Hochschule im Bereich Training und Ernährungsberatung tätig ist, sondern als Trainerin auch Freizeit- und Leistungssportler betreut, weiß aus jahrelanger Erfahrung: „Um zur Traumfigur zu kommen, sollten Frauen ein Krafttraining mit schweren Gewichten und niedrigen Wiederholungszahlen durchführen.“

Das Maximalkrafttraining wird im Leistungssport schon lange angewandt. Vor allem Sportler, die in Gewichtsklassen kämpfen und ihr Körpergewicht halten müssen, trainieren mit sehr schweren Gewichten, die sie pro Serie ein- bis höchstens viermal bewältigen können. Damit gelingt es, die Kraft deutlich zu steigern, ohne dass die Muskelmasse zunimmt. Um die hohen Gewichte meistern zu können, aktiviert der betreffende Muskel alle seine

Muskelfasern gleichzeitig. „Das beschert dem Muskel eine knackige Schlankheit“, sagt Martina Herget.

Wesentlich am Muskelaufbau beteiligt ist bei Frauen und Männern das Hormon Testosteron. Es wird bei jedem Muskeltraining vermehrt ausgeschüttet. Da jedoch ein Maximalkrafttraining selbst bei Männern – deren Testosteronspiegel fünf- bis zehnmal höher als bei Frauen liegt – kaum zu Muskelwachstum führe, müssten Frauen bei dieser Trainingsmethode keine Furcht vor einem Muskelzuwachs haben, sagt die Wissenschaftlerin.

Sie favorisiert aus ihrer jahrelangen Erfahrung für Frauen ein Figurtraining „nahe am Maximalbereich“. Dabei sollten alle Muskelgruppen trainiert werden: Rücken, Bauch, Beine, Po, Arme, Brust, Schultern. „Zunächst wird für jede Muskelgruppe das Gewicht ermittelt, das die Frau maximal siebenmal bewältigen kann. Das siebte Mal muss bei korrekter Ausführung gerade noch so gelingen. Mit diesem Gewicht wird dann trainiert“, erklärt die Professorin. „Wichtig ist jedoch, dass im eigentlichen Training nur noch fünf Wiederholungen pro Serie gemacht werden.“ Herget empfiehlt drei bis fünf Sätze, zwischen denen nur kurze Pausen von höchstens 30 Sekunden Dauer erlaubt sind. Dann kann sich der trainierte Muskel nicht mehr komplett erholen. Im fünften Satz kann es sein, das nur noch zwei, drei Wiederholungen ge-

schaft werden. „Das Training strengt richtig an, doch nach drei Monaten treten erste sichtbare Erfolge ein“, berichtet Martina Herget. Vor dem Maximalkrafttraining sollten die Frauen ihre Muskulatur mit leichten Gewichten aufwärmen, sagt die promovierte Molekularbiologin. Trainiert werden kann an Maschinen und mit freien Gewichten. Letzteres sei jedoch viel anspruchsvoller, weil weitere Muskelgruppen mit aktiviert werden, was eine gute Körperkoordination erfordere. „Ein Maximalkrafttraining ist nichts für Anfängerinnen.“ Ehe sich Frauen ran wagen, sollten sie mit Krafttraining schon vertraut sein. Um die schweren Gewichte sauber bewältigen zu können, müssten sie über ein sehr gutes Körpergefühl verfügen. Zudem sollten sie sich im Studio von Fachleuten einweisen lassen, um Verletzungen zu vermeiden.



„Beim Figurtraining verwenden die meisten Frauen zu leichte Gewichte.“

Dr. Martina Herget, Professorin an der Deutschen Hochschule für Prävention

ne Studie durchgeführt, um die Wirkung eines Maximalkrafttrainings auf Frauen zu erforschen. Die jungen Sportlerinnen trainierten sechs Monate lang dreimal pro Woche eine bis eineinhalb Stunden lang mit Gewichten, die sie pro Serie gerade viermal bewältigen konnten. Am Ende war bei den Athletinnen keine Umfangszunahme zu verzeichnen, die Kraftzuwächse hingegen waren deutlich: beim Bankdrü-

cken zum Beispiel zwischen 15 und 44 Prozent, bei Kniebeugen zwischen 16 und 53 Prozent.

Es gibt nicht wenige Frauen vor allem in jüngeren Jahren, die sich schlank hungern. Doch das ist ihnen auch anzusehen. Es sind die sprichwörtlichen Hungerhaken mit schlaksigem Gang, hängenden Schultern, abstehenden Schulterblättern und starkem Hohlkreuz. Hinzu kommt womöglich ein Nährstoffmangel. Eine straffe Figur sieht jedoch anders aus.

Andere figurbewusste Frauen setzen auf ein intensives Ausdauertraining auf Laufband, Fahrradergometer, Stepper oder Crosstrainer, um Pfunde loszuwerden. „Abgesehen von den unbestritten positiven Effekten auf das Herz-Kreislaufsystem, alle anderen Organe und das Immunsystem reduziert Ausdauersport allein die Fettpölsterchen gerade an Beinen, Po und Hüften nicht im erhofften Maße“, erläutert Martina Herget. Ein Muskeltraining formt die Figur besser und baut Fett wirksamer ab als Ausdauertraining. Denn Fett wird in Muskelzellen verbrannt. Zudem schüttet der Körper beim Krafttraining Adrenalin aus, ein Hormon, das unter anderem den Fettabbau ankurbelt.

„Zu einem gesunden Fitness-Training gehört dennoch zum Abschluss auch ein Ausdauertraining“, stellt Martina Herget klar. Ein Intervall-Ausdauertraining ist besonders geeignet, um Körperfett zu reduzieren. „Innerhalb von zehn bis 15 Minuten gibt man zwei- bis dreimal Vollgas, so dass eine hohe Herzfrequenz erreicht wird, danach radelt oder stept man locker weiter.“ Studien deuten darauf hin, dass beim Intervall-Ausdauertraining mehr Energie verbraucht und damit besser Körperfett reduziert wird als bei gleichmäßiger Belastung mit niedriger Intensität.

Eiweiß lässt Fettpölsterchen schmelzen

Mit Sport allein erreichen Frauen in vielen Fällen nicht die gewünschte Traumfigur. Erforderlich ist zudem eine bewusste Ernährung. Kohlenhydrate sollten reduziert werden, dafür wird etwas eiweißreicher gegessen.

Saarbrücken. Die Professorin Dr. Martina Herget ist eine erfahrene Ernährungsberaterin. „Frauen, die sich eine schlanke, straffe Figur wünschen, sollten bei ihrer Ernährung Kohlenhydratquellen möglichst vermeiden“, sagt sie. „Dazu zählen Weißmehlprodukte wie Brötchen und Baguette, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, vor allem Süßigkeiten, Softdrinks, auch Fruchtsäfte und Alkohol.“

Stattdessen empfiehlt sie fettarme Milchprodukte, bevorzugt Hüttenkäse, Magerquark, zudem Fisch, Geflügel, hochwertiges Fleisch, Salate und Gemüse.

Wer generell Kohlenhydrate (= Zucker) reduziert, drosselt die Insulin-Ausschüttung. Um Kohlenhydrate verwerten zu können, schüttet der Körper das Hormon Insulin aus. Ein hoher Insulinspiegel im Blut hemmt aber den Fettabbau, lässt die Fettpolster wachsen und bremst die Ausschüttung des Wachstumshormons, das nachts für die Reparatur und den Aufbau von Muskeln, Knochen und anderen Geweben sowie vor allem auch für den Fettabbau zuständig ist.

„Wer etwas eiweißreicher isst, wird auch schneller satt“, betont Martina Herget. „Zudem erhält Eiweiß die Muskulatur.“

Beim Essen sollten figurbewusste Frauen zudem auf die Auswahl der richtigen Fette achten. „Wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, die in Kombination mit eiweißbetonter, kohlenhydratreduzierter Ernährung dabei helfen, den speziellen Stoffwechsel der Fettzellen an den sogenannten Problemzonen zu überlisten und auch hier einen merklichen Fettabbau durch Sport hervorgerufen“, sagt die Professorin. Wer mehrmals pro Woche fettreiche Fische wie Lachs, Hering und Makrele verzehrt, ist ausreichend mit Omega-3-Säuren versorgt. Die Zufuhr stark Omega-6-haltiger Öle – alle Pflanzenöle außer Lein- und Olivenöle – sollte eingeschränkt werden. Omega-6-Säuren schmälern die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren.

Zum Frühstück sollte man eine Eiweißquelle wie Magerquark, Hüttenkäse, Putenschinken oder Eier mit etwas Obst, Müsli oder Vollkornbrot kombinieren, rät Herget. Und auch ein Klacks Marmelade ist erlaubt. Dazu Tee, Kaffee oder ein Glas Milch.

Beim Mittagessen darf man sich Salat mit Essig und Olivenöl oder Leinöl, Gemüse, Fisch – bevorzugt Lachs – mageres Fleisch und Eierspeisen schmecken lassen. Auf Paniertes und Frittiertes sollte man ganz verzichten; Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln sollten deutlich reduziert werden. Sahnige Suppen und Soßen sollte man durch fettarme Varianten ersetzen.

In der letzten Mahlzeit sollte man Kohlenhydrate vermeiden. Gut sind Salat, Spargel, Gemüse, Omelett, Fisch, Fleisch, Schinken, Käse, Hüttenkäse sowie Wal- und Paranüsse, dazu Wasser und Tee. Mit Bier und Wein sollte man sich zurückhalten, sie sind jedoch nicht verboten.

Als Zwischenmahlzeit sind Quark mit etwas frischem Obst sowie einer Hand voll Nüsse gemischt gut geeignet. Keineswegs sollten es aber Süßigkeiten und Chips sein. ml