

# Die verschiedenen Diätformen

## SCHLANKHEIT & FIGUR

**"Jede Entfettungskur muss mit folgenden drei Dingen beginnen, die jedoch reine Theorie sind: Enthaltbarkeit beim Essen, Mäßigkeit im Schlaf und Bewegung zu Fuß und zu Pferde."**

Diese Zeilen schrieb der französische Richter und heute als "König der Feinschmecker" bekannte Anthelme Brillat Savarin im Jahr 1812. Eine Zivilisation wie unsere, wo die Hälfte der Menschen gegen Übergewicht kämpft, während die andere Hälfte am Verhungern ist, ist sicher eine merkwürdige. Auch der Name Diät ist nicht der passende, da eigentlich immer eine Krankenkost damit gemeint war.

Aus frühen Aufzeichnungen ist bekannt, das bereits im 5. Jahrhundert v. Chr. die Art der Ernährung in den allerhöchsten Kreisen diskutiert wurde.

Der Schreiber Herodot berichtet von einem Gespräch zwischen einer persischen Gesandtschaft und dem König von Äthiopien. In diesem erkundigte sich der äthiopische König über die Lieblingsspeisen des Perserkönigs Kambyses und wie lange wohl ein persischer Mann lebe. Der persische Gesandte verriet ihm, dass sein König Brot esse, Wein trinke und viele Menschen mit dieser Kost rund achtzig Jahre alt würden, so antwortete der Äthiopier, dass er ihm empfehle gekochtes Fleisch und Milch zu sich zu nehmen, so würde er 120 Jahre oder noch länger leben. Damals ging es noch - zumindest für die besser gestellten - um die Verlängerung des Lebens und weniger um Übergewicht und äußere Schönheit. Jedoch bereits im 19. Jahrhundert findet man Ernährungsempfehlungen für Übergewichtige zuhauf, die abstraktesten Formen des Abnehmens wurden praktiziert. Die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts, also nach dem 2. Weltkrieg, als die Menschen wieder ausreichend und mehr zu essen bekamen ist eine wahre Fundgrube von Diät-Empfehlungen. Und in den letzten 35 Jahren ist aufgrund des stark erweiterten Wissens über die Vorgänge in unserem Körper eine wahre Flut an Diäten auf uns niedergeprasselt.

Über die Grundstreitpunkte, ob der Mensch ein Pflanzenfresser, Fleischfresser oder Allesfresser ist, bis hin zu Streitigkeiten über Gebiss- und Kieferformen geht die Diskussion weiter in individuelle Unterscheidungskriterien wie Blutgruppen, Yin- und Yang-Menschen usw.

Zu unterscheiden sind auch bei diesen Ernährungsempfehlungen "Crash"-Diäten für's Wochenende, Kuranwendungen und Diäten für zuhause. Wir haben eine Auflistung der bekanntesten Diätformen der letzten 25 Jahre, von A wie Atkins bis Z wie Zen-Makrobiotik, fast 60 Diäten erstellt und diese nach verschiedenen Merkmalen unterteilt. Zusätzlich zur Auflistung, eine kurze Beschreibung der Diät sowie eine Beurteilung über die Stärken und Schwächen der vorgestellten Diät. Nicht aufgeführt sind Abnahmeempfehlungen welche auf einzelne Produkte abgestimmt sind, etwa Apfelessig, Grüner Tee u.ä. Auf den nächsten 8 Seiten finden Sie einige Beispiele, die anderen Diäten finden Sie im Internet unter [www.fitnessonline.at](http://www.fitnessonline.at) auf FITNESS WISSEN unter SCHLANKHEIT & FIGUR.

189

### Die DIÄTAUSWAHL

Atkins-Diät	Eskimo-Diät	Lutz-Diät	Punkte-Diät	Typ-Diät
Ananas-Diät	Heilfasten	Max Planck Diät	Pritikin-Kur	Yin & Yang-Diät
Anti-Cholesterin-Diät	Formula-Diäten	Mayr-Kur	Quark-Diät	Trennkost
Apfeldiät	Fit for Life	Mental-Diät	Rosemarie Conley-Diät	Vegetarische-Diät
Abnehmen - mit Vernunft	F.d.H.(Friß die Hälfte)	Montignac-Diät	Reis-Diät	Waerland-Diät
Bircher-Diät	Freundin-Diät	Mittelmeer-Diät	Sears-Diät	Weight-Watcher-Diät
Ballaststoff-Diät	Gaylord-Hauser-Diät	Milch-Tage	Scarsdale-Diät	Zone-Diät
Bruker-Diät	Hollywood-Diät	Mayo-Klinik-Diät	Schlank ohne-Diät	Zig-Zag-Diät
Brot-Diät	Humplik-Diät	Mono-Diät	Strunz-Diät	Zitronen-Kur
Bier-Kur	Ich nehme ab	Negative Kalorien-Diät	Schroth-Kur	Zen-Makrobiotik
Brigitte-Diät	Kartoffel-Diät	Null-Diät	Safttage	<b>Diäten, Diäten und kein Ende...</b>
Blutgruppen-Diät	Kühnemann-Diät	Nutri-Points	Schnitzer-Kost	
Dr.Haas-Diät	Köhnlechner-Diät	Ping-Pong-Diät	Trauben-Kur	