

## **Abnehmen leicht gemacht - satt essen, genießen und Pfunde verlieren**

Baierbrunn (OTS) - Anmoderationsvorschlag:

Das neue Jahr ist da und damit auch die guten Vorsätze, weniger zu essen und Pfunde zu verlieren. Ein neues Online-Programm des Gesundheitsmagazins Apotheken Umschau, das man sich auch als App herunterladen kann, verspricht gesundes Abnehmen ohne Hungern. Zu schön, um wahr zu sein? Mein Kollege Max Zimmermann hat nachgefragt, was hinter der "Ich nehm' ab"-Methode der Apotheken Umschau steckt:

Sprecher: Bei diesem Abnehm-Programm werden die Lebensmittel in Ampelfarben eingeteilt, damit man einen einfachen Überblick hat ohne lästiges Kalorienzählen. Was das im Detail bedeutet, erklärt uns telefonisch Simone Herzner, Leiterin der Online-Programme:

O-Ton Simone Herzner: 18 Sekunden

Kalorienreiche Speisen sind gelb oder rot, und grüne Speisen haben wenige Kalorien. Das Programm schlägt einem dann automatisch kalorienärmere Alternativen vor, die geschmacklich aber so ähnlich sind, wie das was ich eigentlich essen wollte. Wichtig bei dem Ganzen ist, dass die Essensmenge nicht kleiner wird.

Sprecher: Warum ist es so wichtig, dass die Essensmenge nicht kleiner wird?

O-Ton Simone Herzner: 23 Sekunden

Weil die Sättigung fast ausschließlich von der Menge abhängt, also davon, wie viel Gramm wir pro Portion essen. Studien der "Ich nehm' ab"-Experten haben gezeigt, dass selbst nach einer sehr gehaltvollen, fettreichen Mahlzeit bei der Folgemahlzeit im Durchschnitt genauso viel gegessen wird. Die Essensmenge darf also beim Abnehmen nicht sinken, sondern nur der Kaloriengehalt der Speisen soll sinken. Machen Sie bloß kein FdH.

Sprecher: Warum funktioniert dieses Programm besser als klassische Diäten?

O-Ton Simone Herzner: 22 Sekunden

Weil ich damit abnehmen kann, ohne zu hungern, und das ist ganz wichtig, damit ich mein Gewicht wirklich langfristig reduzieren kann. Herzstück des "Ich nehm' ab"-Programms ist ein interaktives Ernährungstagebuch. Das gibt eine wichtige Übersicht über meine Essgewohnheiten, zum Beispiel über versteckte Dickmacher, über Speisen, auf die ich nicht verzichten möchte und natürlich auch über die tägliche Kalorienzufuhr.

Abmoderationsvorschlag:

Gesund abnehmen und sein Gewicht langfristig halten: Interessierte können den Abnehm-Coach 30 Tage kostenlos testen, die Mitgliedschaft kostet danach ab 4,33 Euro pro Monat. Einfach ausprobieren auf [www.ich-nehm-ab.de](http://www.ich-nehm-ab.de) oder die App in den Stores kostenlos herunterladen.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Weitere Informationen:  
Wort & Bild Verlag  
Katharina Neff-Neudert  
Tel. 0 89 / 7 44 33 - 3 60  
E-Mail: [presse@wortundbildverlag.de](mailto:presse@wortundbildverlag.de)  
[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)  
[www.ich-nehm-ab.de](http://www.ich-nehm-ab.de)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0013 2015-01-02/09:09

020909 Jän 15

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20150102\\_OTS0013](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20150102_OTS0013)