

Druckversion



Präsentiert von

Url: [http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/abnehmen/diaetencheck/die-strunz-diaet\\_aid\\_7549.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/abnehmen/diaetencheck/die-strunz-diaet_aid_7549.html)

26.07.2004, 14:31



Die Strunz-Diät

## Forever young

Neben einem Leben mit Top-Kondition verbreitet Fitnesspapst Ulrich Strunz nun auch ein Ernährungsprogramm für die ewige Jugend.

Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung sind schuld an unserem Übergewicht – so weit stimmt Dr. Ulrich Strunz mit den gängigen Meinungen von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern überein. Sein Patentrezept neben der täglichen Joggingrunde: Eiweißdrinks, Vitamin- und Mineralstoffpräparate zum Abnehmen, danach eine mediterrane Küche. Zusätzlich empfiehlt Strunz Nahrungsergänzungsmittel wie L-Carnitin.



Schlank oder krank? FOCUS Online nimmt Schlankeitskuren unter die Lupe Corbis

Die ersten Tage mit Formula-Kost sind einfach umzusetzen. Abspeckwillige, die anschließend die aufwändigen Rezepte von Strunz nachkochen wollen, müssen viel Zeit mitbringen – bis zu zweieinhalb Stunden pro Tag.

Dazu rät Läuferpapst Strunz, täglich mindestens 30 Minuten nüchtern zu joggen. Dieses Konzept soll nicht nur überflüssige Pfunde schmelzen, sondern auch vor Krankheiten und Alterszipperlein bewahren und ihre Anhänger für immer jung halten.

### Vorteile

Positiv ist der hohe Obst- und Gemüseanteil der Strunz-Diät. Die allgemeinen Empfehlungen der richtigen Lebensmittelwahl sind ebenfalls im grünen Bereich. Großer Pluspunkt für den Fitnesspapst: Ulrich Strunz motiviert in seinen Büchern auch Unsportliche, einfach die Laufschuhe zu schnüren und das Leben aktiver zu gestalten. Die Rezepte seiner mediterranen Diät klingen sehr verlockend.

### Nachteile

Ob Sie mit dieser Diät „forever young“ bleiben, ist die Frage: Das Eiweiß-Präparat, das Ulrich Strunz vorschlägt, ist auch für eine zehntägige Kur nicht ratsam. Die darauf folgende mediterrane Küche enthält so viel Fett, dass ein Gewichtsverlust unwahrscheinlich ist.

Strunz behauptet, dass unsere Nahrungsmittel heutzutage schlechte Nährstofflieferanten sind. Das ist wissenschaftlich nicht bewiesen und verunsichert Leser seiner Bücher unnötig. Die Nahrungsergänzungsmittel und Vitalstoffpräparate, die Strunz anpreist, liegen deutlich über dem, was Experten bislang empfehlen oder als ungefährlich erachten. Der Fatburner-Effekt von L-Carnitin etwa ist zudem wissenschaftlich umstritten.

Das Trainingsprogramm ist enttäuschend und geht gerade auf die Überlastungs- und Gelenkprobleme nicht ein, die Übergewichtigen häufig beim Sport drohen. Die Lauftechnik eignet sich zudem nicht für jedermann und schon gar nicht für Anfänger. Für überflüssig halten die Experten der „Stiftung Warentest“ den Rat, die Blutwerte untersuchen zu lassen. Dies mache nur Sinn, wenn konkrete Beschwerden vorliegen. Die Stiftung Warentest urteilt: „Lassen Sie sich von Strunz zum Laufen motivieren, aber trainieren und kochen Sie nach einem anderen Buch.“

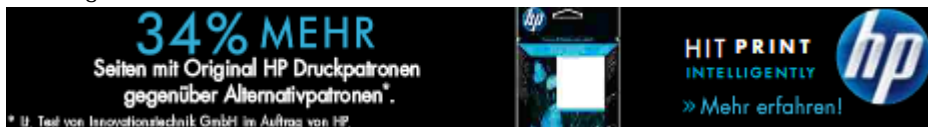


---

Foto: Corbis

Copyright © FOCUS Online 1996-2010

Anzeige



**34% MEHR**  
Seiten mit Original HP Druckpatronen  
gegenüber Alternativpatronen\*.

\* B. Teil von Innovationstechnik GmbH im Auftrag von HP

**HIT PRINT**  
INTELLIGENTLY

» Mehr erfahren!

