

[www.trendfit.net/thema/kohlsuppendiaet](http://www.trendfit.net/thema/kohlsuppendiaet)



E-BOOK  
RATGEBER

# KOHLSUPPENDIÄT

<b>1</b>	<b>Die Kohlsuppendiät .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Verschiedene Rezepte .....</b>	<b>4</b>
2.1	Grundrezept.....	4
2.2	Rezeptvariationen.....	5
2.3	Grundsätzlich zu beachten .....	6
<b>3</b>	<b>Diätplan .....</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Kohlsuppe Kapseln &amp; fertige Kohlsuppe in Dosen .....</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Kohlsuppe aus Sicht ihrer Befürworter.....</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Nachteile und Nebenwirkungen .....</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Kohlsuppe aus Sicht von Ernährungswissenschaftlern und Ärzten .....</b>	<b>13</b>
<b>8</b>	<b>Zusammenfassende Beurteilung.....</b>	<b>14</b>

## 1 Die Kohlsuppendiät

Als eine der ältesten sogenannten Crashdiäten kam bereits in den 1970er Jahren die „Magic Soup“ oder Kohlsuppendiät aus den USA zu uns und wurde durch Empfehlung von Prominenten und die Verbreitung über Frauenzeitschriften schnell populär. Später wurden mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht, welche unter anderem abgewandelte Diätprogramme und Rezept-Varianten enthielten, darunter selbst solche von Spitzenköchen. Inzwischen ist Kohlsuppe auch als Konserve im Lebensmittelhandel sowie in Kapselform bei Drogerien und Apotheken erhältlich. Die Kohlsuppen Diät verspricht einen Gewichtsverlust von bis zu fünf Kilogramm innerhalb einer Woche. Durch Entschlackung des Körpers soll ein zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen erzielt werden.

Immer wieder tauchen in den Zeitschriften und im Internet neue Diäten auf, die einen enormen Gewichtsverlust innerhalb eines kurzen Zeitraums versprechen. Dabei gibt es regelrechte Diät-Moden - Ananas-Diät, Hollywood-Diät, Atkins-Diät und wie sie alle heißen mögen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich auf ein bestimmtes Nahrungsmittel oder eine Nahrungsmittelgruppe konzentrieren und man die Essensmenge stark einschränken muss. Die Erfahrungen von Menschen, die mit Hilfe einer dieser Diäten abnehmen wollten, gleichen sich meist. Schon nach wenigen Tagen macht sich ein bohrendes Hungergefühl breit und schon bald wird die Diät frustriert und mit schlechtem Gewissen abgebrochen. Die wenigen Pfunde, die man dabei tatsächlich verloren hat, sind in der Regel schnell wieder da und bringen auch meist noch Verstärkung mit. Deshalb sind diese Modediäten so schnell, wie sie auftauchen, meistens auch wieder verschwunden. Eine Diät aber hält allen Trends stand, und zwar die Kohlsuppendiät. Verschiedene Prominente wie beispielsweise Carl Lagerfeld haben mit Hilfe der Kohlsuppendiät schon zu ihrem Idealgewicht gefunden und auch zahlreiche andere Menschen sind von dieser Diät begeistert.

Der Hauptgrund für die Beliebtheit der magischen Kohlsuppe dürfte sein, dass man mit ihr im Gegensatz zu den meisten anderen Diäten niemals hungern muss. Es gibt keinerlei Mengenbeschränkung - wann immer man auch nur ein bisschen Hunger verspürt, darf man so viel Suppe essen, wie man möchte. Auch die Lebensmittel, die man ergänzend essen darf, sind mengenmäßig kaum begrenzt. Dadurch kommt es praktisch nicht zu den berüchtigten Heißhungerattacken oder gar zum Abbruch der Diät.

Ein weiterer entscheidender Vorteil ist, dass die Diät so simpel ist. Um eine schmackhafte Kohlsuppe zuzubereiten, bedarf es keiner herausragenden Kochkünste oder besonderen Zutaten. Alles, was man dafür braucht, kann man in einem normalen Supermarkt finden und für die Zubereitung ist nur ein Topf notwendig. Die magische Kohlsuppe eignet sich wunderbar dafür, auf Vorrat gekocht zu werden, und bietet trotzdem unzählige Möglichkeiten an, um das Grundrezept abzuwandeln. Dadurch wird auch eine mehrwöchige Fastenkur nicht so schnell langweilig. Wer möchte, kann sie sogar in einem Thermobehälter

zur Arbeit mitnehmen und hat so während der Mittagspause eine hervorragende Alternative zur Kantinenkost.

Unbestritten ist außerdem, dass sie zumindest in der Kurzzeitvariante tatsächlich wirkt. Wer sich eine Woche lang von magischer Kohlsuppe ernährt kann in dieser Zeit sagenhafte fünf bis sogar acht Kilo abnehmen. Das macht die Kohlsuppendiät besonders beliebt bei allen, die kurzfristig ein paar Pfunde purzeln lassen wollen. Sie eignet sich aber durchaus auch, wenn man etwas mehr Gewicht verlieren möchte. Wie die Erfahrungen zeigen, verlangsamt sich dabei der wöchentliche Gewichtsverlust etwas, kommt aber anders als bei anderen Diäten nie völlig zum Stillstand. Dies gilt besonders, wenn man regelmäßige Diätpausen einlegt. Das erhöht natürlich enorm die Motivation, mit der Diät weiterzumachen.

Selbstverständlich gilt es auch bei der Kohlsuppendiät ein paar Dinge zu beachten, damit man seinem Körper keinen Schaden zufügt. Wie bei allen Diäten, mit denen man sehr schnell sehr viel abnehmen kann, muss man natürlich auch in der Zeit, in der man sich im Wesentlichen von der magischen Kohlsuppe ernährt, besonders gut auf sich und seinen Körper achten. Allerdings zählt die Kohlsuppe, obwohl sie auf einem Grundnahrungsmittel basiert, zu einer der ausgewogensten Crash-Diäten. Der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, der den Weißkohl auszeichnet, sorgt dafür, dass zumindest kurzfristig keine Mangelerscheinungen zu befürchten sind.

## 2 Verschiedene Rezepte

Einer der unbestrittenen Vorteile der Kohlsuppendiät ist, dass man kein Meisterkoch sein muss, um das Rezept nachkochen zu können. Die Zubereitung ist äußerst simpel und wenig zeitaufwändig und gelingt auch Menschen, die bislang wenig Erfahrung mit dem Kochen haben. Wer während der Arbeitswoche wenig Zeit zum Kochen hat, kann die Kohlsuppe ohne Probleme in größeren Mengen auf Vorrat kochen und einfrieren. Auch exotische Zutaten oder aufs Gramm genaues Abwiegen sind nicht notwendig. Stattdessen kann die Kohlsuppe mit etwas Phantasie problemlos nach Geschmack und Laune abgewandelt werden, so dass die Diät auch bei längerer Dauer nicht langweilig werden muss.

### 2.1 Grundrezept

Die Basis der magischen Kohlsuppe ist natürlich ein Kopf Weißkohl. Außerdem benötigen Sie ein Kilo Karotten, etwa sechs mittelgroße Zwiebeln, zwei Paprika, eine Selleriestange sowie entweder sechs bis acht frische Tomaten oder zwei Dosen mit geschälten Tomaten. Zum Würzen kommen Petersilie und andere frische Kräuter zum Einsatz. Wer keinen eigenen Kräutergarten hat, kann dabei auch gerne zu Kräutern aus dem Tiefkühlbereich greifen.

Abgeschmeckt wird die Kohlsuppe mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprika-Pulver. Gegebenenfalls lässt sich der Geschmack auch mit gekörnter Gemüsebrühe abrunden.

Was man sonst noch braucht:

- 1 Kopf Weißkohl
- 1 kg Karotten
- 6 Zwiebeln
- Paprika
- 1 Stange Sellerie
- 8 geschälte Tomaten
- Kräuter wie Petersilie
- Gewürze wie Chili, Pfeffer und Kümmel

Zunächst werden die Zwiebeln geschält, in halbe Ringe geschnitten und in einem großen Topf in sehr wenig Öl angebraten. Sobald sie goldbraun sind, gießt man etwa fünf Liter Wasser auf. Dann wird der in nicht zu große Stücke geschnittene Weißkohl in die Flüssigkeit gegeben. Die geschälten und in mundgroße Stücke zerkleinerten Karotten werden ebenfalls hinzugefügt. Nachdem das Gemüse einmal kurz aufgekocht ist, reduziert man die Hitze und lässt die Suppe 10 Minuten sanft köcheln. Wer frische Tomaten verwenden möchte, kann diese währenddessen mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Dann werden die in Streifen geschnittenen Paprika in die Suppe gegeben und nach weiteren fünf Minuten die grob gehackten Tomaten. Ganz zum Schluss gibt man die frischen Kräuter hinzu und schmeckt die Kohlsuppe mit den Gewürzen ab. Wer zu Blähungen neigt, kann auch gerne etwas Kümmel dazu geben, da dieser nicht nur den Geschmack abrundet, sondern auch eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt hat.

Die Suppe kann warm oder kalt verzehrt werden und lässt sich problemlos portionsweise aufwärmen. Im Kühlschrank ist sie mehrere Tage lang haltbar und kann daher auf Vorrat gekocht werden. (Das angegebene Rezept reicht im Normalfall für mehrere Tage, für eine fastende Person häufig für die ganze Fastenwoche.)

## 2.2 Rezeptvariationen

Tagein, tagaus Kohlsuppe klingt zunächst langweilig, aber das muss es nicht sein. Mit ein wenig Phantasie und ganz nach eigenem Geschmack kann man die Suppe auf unzählige Arten und Weisen abändern. Zahlreiche Varianten des Rezepts sind bekannt, welche sich vornehmlich durch die genauen Mengenverhältnisse zwischen den Gemüsesorten, durch Weglassen oder Hinzufügen einzelner Gemüse und durch die verwendeten Kräuter und Gewürze unterscheiden. Einige Kohlsuppen-Rezepte empfehlen Gemüsebrühe statt Wasser, gehäutete Tomaten aus der Dose oder verwenden Instant-Zwiebelsuppe anstelle der frischen Zwiebeln. Mit etwas Knoblauch schmeckt die Brühe besonders kräftig und Peperoni

verleihen ihr eine gewisse Schärfe. Wer es gerne deftig mag, kann sie mit kleinen Rübchen oder am Kartoffeltag auch einer großen Kartoffel zu einem Eintopf ausbauen. Am Fleishtag machen sich in der Suppe auch gebratene Putenstreifen gut. Ein herbstliches Sonntagsessen wird sie, wenn man frische oder getrocknete Waldpilze hinzufügt, und mit kleinen Apfelstückchen, Zimt, Nelken und Kardamom kommt eine weihnachtliche Stimmung auf. Mediterran wird es, wenn man passierte Tomaten verwendet und die Suppe mit Basilikum, Thymian, Oregano und anderen italienischen Kräutern abschmeckt. Auch die Freunde der exotischen Küche müssen nicht zu kurz kommen. Mit Curry, Garam Masala oder Ingwer bekommt Ihre Kohlsuppe einem ganz besonderen Pep. Ein ideale Ergänzung zu dem üblichen Gemüse sind auch Mu-Err-Pilze, Bambussprossen und frische Keimlinge, die zudem besonders vitaminreich sind. Selbst eine Annäherung an die japanische Küche ist möglich, wenn man die Brühe mit Wasabi-Paste abschmeckt. Und da das Auge auch mitisst, kann man die Suppe gelegentlich auch gerne mit einem Pürierstab fix in eine magische Cremesuppe verwandeln. Von der Verwendung irgendwelcher Fix-Produkte zum Abschmecken ist allerdings abzuraten, da diese häufig Glutamat und andere künstliche Zusatzstoffe enthalten.

### 2.3 Grundsätzlich zu beachten

Ganz egal, ob die magische Kohlsuppe nur die klassischen Zutaten enthält oder nach eigenem Geschmack abgewandelt wird, man sollte auf jeden Fall darauf achten, dass die Vitamine und die anderen wichtigen Inhaltsstoffe beim Kochen erhalten bleiben. Das gilt besonders bei frischen Kräutern und sehr feinem Gemüse. Am sinnvollsten ist es deshalb hitzeempfindliche Zutaten erst gegen Ende der Garzeit hinzuzufügen und nur kurz zu erwärmen. Auch wer sein Gemüse gerne bissfest mag, sollte die unterschiedlichen Sorten entsprechend zeitlich abgestimmt in die Suppe geben. Das klingt zwar etwas schwierig, aber mit etwas Erfahrung weiß man schnell, wie lange man welches Gemüse garen muss, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Das Abschmecken erledigt man am besten erst kurz vor dem Servieren, da während des Kochens Flüssigkeit verdunstet. Würzt man zu früh, kann es einem leicht buchstäblich die Suppe versalzen.

## 3 Diätplan

Keine Diät kommt ohne Regeln aus und auch die Kohlsuppe ist da keine Ausnahmen. Allerdings sind diese Regeln wesentlich flexibler als bei den üblichen Fastenkuren und deshalb auch leichter einzuhalten. Dies gilt besonders, da man jederzeit so viel magische Kohlsuppe essen kann, wie man möchte und deshalb nie hungrig sein muss. Außerdem lässt der Diätplan sehr viel Raum für eigene Gestaltungsmöglichkeiten, so dass man nie gezwungen ist, etwas zu sich zu nehmen, das man nicht mag. Gerade bei allzu strikten

Vorgaben bezüglich der Mahlzeiten ist die Gefahr sehr groß, dass man eine Diät vorzeitig abbricht.

Im Normalfall ist die Kohlsuppendiät auf eine Woche angelegt. Jeden Tag sind als Ergänzung zu der Suppe unterschiedliche Lebensmittel erlaubt. Dadurch wird dafür gesorgt, dass der Körper auch die Nährstoffe erhält, die nicht in der Suppe enthalten sind. Außerdem werden die Mahlzeiten damit etwas aufgelockert, so dass nicht das Gefühl aufkommt, dass man tagein, tagaus das Gleiche essen muss. So kann die Diät nicht so schnell langweilig werden.

Die Diät baut darauf auf, keinerlei Hungergefühl aufkommen zu lassen. Kohlsuppe darf daher jederzeit und in beliebiger Menge verzehrt werden. An allen Tagen sollte ausreichend getrunken werden, am besten 3 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure. Alkohol ist verboten, ebenso Limonade (einschließlich Diätlimonade) und gesüßte Obstsäfte. Auf Kaffee und koffeinhaltigen Tee sollte soweit wie möglich ebenfalls verzichtet werden.

*1. Tag: Obsttag. Neben der Kohlsuppe ist Obst (mit Ausnahme von Bananen und Honigmelonen) in beliebiger Menge erlaubt.*

*2. Tag: Gemüsetag. Zur Ergänzung darf rohes Gemüse (mit Ausnahme von Mais und Erbsen) gegessen werden. Abends gibt es eine große Pell- oder Ofenkartoffel mit 2 Esslöffeln Magerquark.*

*3. Tag: Rohkosttag. Rohkost aus Obst und Gemüse ist erlaubt.*

*4. Tag: Bananentag. Zusätzlich zur Kohlsuppe sollen drei Bananen sowie 250 ml Magermilch oder 250 g fettarmer Joghurt verzehrt werden.*

*5. Tag: Geflügel- oder Fishtag. Neben 200 g Geflügelfleisch oder magerem Fisch (mit wenig Fett gebraten) sind 6 rohe Tomaten vorgesehen.*

*6. Tag: Fleishtag. Mageres Steak sowie grünes Gemüse und Salat ohne Dressing sind erlaubt.*

*7. Tag: Reistag. Zusätzlich zur Kohlsuppe gibt es Vollkornreis, Gemüse nach Wahl und 250 ml frisch gepressten Obstsaft.*

Der **erste Tag** der Kohlsuppendiät ist der Obsttag. Von der eigentlichen Kohlsuppe abgesehen, sind an diesem Tag alle Obstsorten mit Ausnahme von Honigmelonen und Bananen erlaubt. Genau wie bei der Suppe gelten auch hier keine Mengenbeschränkungen. Sie können so viel gesundes Obst zu sich nehmen, wie Sie wollen, und damit gleich zu Beginn der Diät ihrem Körper einen ordentlichen Vitaminschub geben. Am Sinnvollsten ist es dabei, zu regionalem Obst der Saison zu greifen. Das ist meist nicht nur deutlich preiswerter als exotischere Früchte, die nach Deutschland eingeflogen werden, sondern hat aufgrund der

kurzen Transportwege und geringen Lagerungszeiten auch noch nichts von seinen wertvollen Inhaltsstoffen verloren.

Am **zweiten Tag** stehen zunächst alle Zeichen auf Rohkost. Zwischen den einzelnen Suppenmahlzeiten können Sie so viel rohes Gemüse knabbern, wie Sie möchten. Nicht erlaubt sind dabei nur Erbsen und Mais, die beide recht viele Kohlenhydrate enthalten. Abends kann dann die Mahlzeit mit einer großen Kartoffel und einem kleinen Becher Magerquark ergänzt werden. Diese können klassisch als Pellkartoffel mit Quark zubereitet werden oder auch nach Lust und Laune dazu benutzt werden, die magische Kohlsuppe etwas abzuwandeln. Mit einer kleinen Zwiebel und in sehr wenig Fett angebraten werden auch lecker-leichte Bratkartoffeln daraus.

Auch am **Tag drei** der Kohlsuppendiät ist unbegrenzt Rohkost erlaubt. Wer möchte, kann diese nicht nur als Knabberei für zwischendurch nutzen, sondern beispielsweise auch einen Salat als Ergänzung zu der Suppenmahlzeit machen. Da neben rohem Gemüse an diesem Tag auch Obst auf dem Speiseplan steht, wäre auch ein Obstsalat eine erfrischende Abwechslung. Dazu werden Früchte der Saison in mundgerechte Stückchen geschnitten und mit ein wenig Zitronensaft und flüssigem Süßstoff abgeschmeckt. Smoothies und Säfte sind ebenfalls eine interessante Verwendungsmöglichkeit für rohes Obst und Gemüse. Besonders in den warmen Monaten stellen sie eine ausgezeichnete Ergänzung zur magischen Kohlsuppe dar.

Auch am **vierten Tag** kann man sich zu seiner magischen Kohlsuppe einen leckeren Drink mixen, denn der Diätplan sieht an diesem Tag als Ergänzung drei Bananen und einen Viertelliter Joghurt oder Magermilch vor. Wer es exotisch mag, kann die Bananen auch in wenig Fett anbraten und mit Curry würzen. Und wer über eine Eismaschine verfügt, kann die Bananen pürieren und mit dem Joghurt vermischen und damit ein erfrischendes Dessert für heiße Sommertage zaubern.

Fleischfreunde kommen am **fünften Tag** endlich zu ihrem Recht, denn dann ist eine Abendmahlzeit mit etwa 200 gr gebratenem Geflügel vorgesehen. Als Beilage eignen sich gedünstete Tomaten oder Paprika, abgeschmeckt mit frischen italienischen Kräutern. Wer möchte, kann das Fleisch auch klein geschnetzelt in die Suppe geben oder durch die gleiche Menge Fischfilet ersetzen. Für Vegetarier empfiehlt sich an diesem Tag Tofu-Steak oder geschnetzeltes Tofu.

Am **sechsten Tag** ist ebenfalls eine Fleischmahlzeit eingeplant, dieses Mal in Form eines mageren Steaks in Kombination mit rohem Gemüse oder Salat. Wer sich vegetarisch ernährt, kann wieder zu Tofu greifen oder das Fleisch durch eine andere Eiweißquelle wie z.B. körnigen Frischkäse ersetzen. Auch ein frischer Salat mit Tomaten, Paprika und Mozzarella wäre eine Alternative zu Fleisch.



Am **siebten und letzten Tag** der Kohlsuppendiät stehen Reis, rohes Gemüse und Obst auf dem Speiseplan. Auch hier können Sie bei der Zubereitung wieder Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Freunde der exotischen Küche können sich beispielsweise gebratenen Reis gönnen oder mit Obst und Curry eine würzig-frische Sauce zaubern. Oder wie wäre es mit dem Klassiker aus Kindertagen, Milchreis mit Obst? Und im Sommer schmeckt sicher auch ein selbstgemachtes Fruchteis nicht schlecht.

Ursprünglich war die magische Kohlsuppendiät auf sieben Tage ausgelegt. In dieser Woche kann man bis zu sechs Kilo abnehmen. Das macht die Kohlsuppendiät ideal für alle, die vor einem größeren Fest oder dem Urlaub rasch noch ein paar Pfunde loswerden wollen. Wer mehr Gewicht verlieren und deshalb eine längerfristige Diät machen möchte, wiederholt den Diätplan einfach. Dabei muss man sich natürlich nicht sklavisch an die Vorgaben halten, sondern kann die einzelnen Diättage durchaus gelegentlich austauschen. Natürlich sollte dabei das eigentliche Ernährungskonzept beibehalten werden. Außerdem sollten Sie bei einer mehrwöchigen Kohlsuppendiät unbedingt darauf achten, dass Sie ergänzend eiweißhaltige Lebensmittel wie mageres Fleisch oder Frischkäse zu sich nehmen. Ohne eine ausreichende Menge an Eiweiß kann es nämlich leicht zu einem Abbau des Muskelgewebes und anderen Mangelerscheinungen kommen. Am sinnvollsten ist es, die Mahlzeiten, die ergänzend zur magischen Kohlsuppe eingenommen werden, etwas auszubauen. Die Gewichtsabnahme mag dadurch zwar etwas langsamer verlaufen, ist dafür aber auf lange Sicht deutlich gesünder. Entscheidend für den langfristigen Erfolg ist wie bei jeder anderen Diät natürlich auch bei der Kohlsuppendiät, dass man den Gewichtsverlust durch regelmäßigen Sport unterstützt und auch nach der Beendigung der Fastenkur eine abwechslungsreiche, kalorienarme Ernährungsweise beibehalten wird. Dadurch können Sie auch nach der Diät Ihr Gewicht halten und den Jo-Jo-Effekt vermeiden. Und wenn Sie an Festtagen dem guten Essen nicht widerstehen können oder wollen, können Sie diese kleine Sünde aber leicht wieder mit einem Kohlsuppentag ausgleichen.

#### **4 Kohlsuppe Kapseln & fertige Kohlsuppe in Dosen**

Seit einiger Zeit wird von verschiedenen Firmen die magische Kohlsuppe auch als Dosensuppe und in Kapselform in Supermärkten und im Versandhandel angeboten. Das kommt uns modernen Menschen, die wir in der Hektik des Alltags kaum noch Zeit haben, uns mit unserer Ernährung zu beschäftigen, natürlich sehr entgegen. Schnell eine Dosensuppe heiß gemacht oder ein paar Tabletten geschluckt und schon purzeln die Pfunde! Wie Sie sich aber sicher denken können, ist es leider nicht so einfach Gewicht zu verlieren.

Fertige Dosensuppe unterscheidet sich zunächst natürlich nicht grundsätzlich von der selbst zubereiteten Kohlsuppe, weshalb man durchaus ohne schlechtes Gewissen gelegentlich dazu greifen kann, wenn man es eilig hat. Allerdings hat sie gegenüber der selbst gekochten

Suppe drei Nachteile: Zum Einen haben Sie bei einer industriell gefertigten Dosensuppe keine direkte Kontrolle darüber, welche Zutaten bei der Herstellung verwendet werden. Unter Umständen sind auch die Vitamine während des Kochvorgangs zerstört worden. Zum Zweiten werden kaum geschmackliche Variationen angeboten, so dass schnell Langeweile aufkommen kann. Das erhöht die Gefahr, dass sich der Heißhunger meldet und man die Diät abbricht. Und zum Dritten ist die Dosensuppe meist auch deutlich teurer, als wenn man seine Kohlsuppe mit frischen Zutaten selbst kocht, zumal man dabei auch zu Sonderangeboten und preiswertem Gemüse der Saison greifen kann. Wenn Sie während der Arbeitswoche wenig Zeit oder Lust haben jeden Tag zu kochen, ist es deshalb sehr viel sinnvoller, wenn Sie eine größere Menge Suppe auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren.

Wenn man der Werbung glauben möchte, ist Kohlsuppe in Kapselform eine gute Alternative zu einer "richtigen" Kohlsuppendiät. Diese Kapseln enthalten neben Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen angeblich auch bestimmte bioaktive Wirkstoffe, die nur im Weißkohl enthalten sein sollen. Damit soll es möglich sein, sich wie gewohnt zu ernähren und trotzdem deutlich an Gewicht zu verlieren. Dieser Effekt soll dadurch erzielt werden, dass diese Stoffe Substanzen, die bei ihrer Verdauung den Stoffwechseln im Allgemeinen und die Fettverbrennung im Besonderen anregen sollen. Auch eine entschlackende Wirkung sollen die Kapseln haben. Dadurch soll es möglich sein, mehr Kalorien zu verbrennen, als man zu sich nimmt. Leider ist dies ein Trugschluss. Die in den Kapseln enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe können zwar bei einer Reduktionsdiät sein durchaus eine sinnvolle Ergänzung sein, können sie aber keineswegs ersetzen. Wer abnehmen möchte, kommt deshalb nicht umhin, die tatsächliche Kalorienzufuhr zu begrenzen und die tägliche Bewegung zu erhöhen. Nur wenn der Körper mehr Kalorien verbraucht, als er zu sich nimmt, kann er auch an Gewicht verlieren. Wenn Sie sich ausschließlich auf Tabletten, Kapseln oder Pülverchen verlassen, wird leider nur Ihr Geldbeutel leichter.

## 5 Kohlsuppe aus Sicht ihrer Befürworter

Als Crashdiät verspricht die magische Kohlsuppendiät eine Gewichtsabnahme von fünf Kilogramm innerhalb von sieben Tagen. Zurückgeführt wird dieser Effekt auf die „Magie“ der Kohlsuppe, nämlich die besondere Eignung des Weißkohls (und der anderen enthaltenen Gemüsesorten) als sogenannter Faltparen: Die Kohlsuppe enthält kaum Kalorien, dafür aber viele schwer verdauliche Ballaststoffe. Das Verdauungssystem muss sich für deren Umsetzung besonders anstrengen und soll dabei mehr Kalorien verbrennen als die Kohlsuppe selbst enthält. Je mehr Kohlsuppe man isst, desto schneller sollte man daher abnehmen. Kohlsuppe ist arm an Fett und Kohlenhydraten, dafür aber reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, ebenso an einigen lebenswichtigen

Vitaminen und Mineralstoffen, welche die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Weiterhin wird ihr eine entwässernde und entschlackende Wirkung zugeschrieben, welche sich in einem Gefühl der körperlichen Fitness und Schaffenskraft zeigen soll. Ständiges Hungergefühl während einer Fastenkur gehört zu den häufigsten Gründen für einen vorzeitigen Abbruch. Auch aus medizinischer Sicht wird von Hungerkuren und dem damit verbundenen Ignorieren des Hungers als Warnsignal des Körpers dringend abgeraten. Die Kohlsuppendiät vermeidet Hunger, indem sie den Fastenden ausdrücklich dazu ermutigt, beim leisesten Hungergefühl einen Teller Kohlsuppe oder ersatzweise eine Portion der für den jeweiligen Tag erlaubten ergänzenden Lebensmittel zu essen. Häufig wird als Beleg für die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der Diät mit der Kohlsuppe auch deren medizinisch kontrollierter Einsatz zur schnellen Gewichtsabnahme stark übergewichtiger Patienten vor größeren Operationen angeführt. Teilweise werden sogar bereits Kohlsuppen-Abnehmpillen angeboten.

Wie jede andere Diät hat natürlich auch die Kohlsuppendiät ihre Befürworter und Gegner. In den Augen ihrer Anhänger hat die magische Kohlsuppe gegenüber anderen Fastenkuren deutliche Vorteile. Der größte ist mit Sicherheit, dass damit niemand hungern muss. Bei den meisten Diäten ist ja die erlaubte Nahrungsmenge stark begrenzt. Viele machen dabei die Erfahrung, dass sie schon nach kurzer Zeit der Versuchung nachgeben oder die Diät sogar ganz abbrechen, wenn der Magen immer wieder knurrt. Von der Kohlsuppe kann man dagegen, sobald das leiseste Hungergefühl aufkommt, so viel essen, wie man möchte. Da man die Suppe auch in unzähligen Variationen zubereiten und nach Lust und Laune würzen kann, kann Heißhunger gar nicht erst aufkommen. Dadurch fällt es den meisten Menschen sehr viel leichter, die Diät durchzuhalten.

Was vielen auch sehr entgegenkommt, ist, dass man mit der Kohlsuppendiät gleich zu Beginn einen deutlichen Gewichtsverlust von bis zu sechs Kilo in einer Woche erzielen kann. Das macht sie nicht nur für diejenigen geeignet, die kurzfristig wieder in ein Lieblingskleid oder in ihren Bikini passen wollen, sondern motiviert auch die, die sich einen größeren Gewichtsverlust vorgenommen haben. Laut Ansicht ihrer Befürworter liegt die nahezu "magische" Wirkung der Suppe darin begründet, dass sie nicht nur relativ kalorienarm ist, sondern die in ihr enthaltenen schwer verdaulichen Ballaststoffe bei der Verdauung mehr Kalorien verbrauchen, als sie dem Körper zuführen. Außerdem soll der Weißkohl bioaktive Stoffe enthalten, die nicht nur entschlackend wirken, sondern zusätzlich auch den Fettstoffwechsel anregen. Dadurch soll bei gleicher Kalorienmenge ein größerer Gewichtsverlust als bei anderen Diäten möglich sein. Von Ärzten wird deshalb die Kohlsuppendiät auch eingesetzt, wenn stark übergewichtige Personen vor Beginn der eigentlichen Behandlung sehr schnell sehr viel Gewicht verlieren sollen.

Ein weitere Vorteil sind die vielfältigen Inhaltsstoffe der magischen Kohlsuppe. Schon der Weißkohl selbst enthält fast so viel Vitamin C wie Orangen und mehrere, besonders für den Stoffwechsel wichtige B-Vitamine. Diese kräftigen die inneren Organe und stärken die

körpereigenen Abwehrkräfte. Auch an Mineralstoffen geizt der Weißkohl nicht. Außerdem enthält er Antioxidantien, die sich positiv auf den Zellstoffwechsel auswirken. Durch seine leichte antibakterielle Wirkung, die in früheren Zeiten auch mit Hilfe von Wundverbänden aus Kohlblättern genutzt wurde, hilft Weißkohl auch, den Magen-Darm-Trakt zu regulieren, schädliche Keime zu neutralisieren und die Verdauung zu normalisieren.

Da der Weißkohl als Suppe zubereitet wird, ist auch gewährleistet, dass man während der Diät ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Nach Erfahrungen von Ärzten wird das beim Abnehmen häufig vernachlässigt, was zu deutlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. Mineralien und Vitamine, die nicht im Weißkohl enthalten sind, führt man sich während der Kohlsuppendiät durch das Obst und Gemüse zu, dass man ergänzend zur Suppe essen darf. Dadurch wird Mangelerscheinungen vorgebeugt. Durch das Fleisch und die Milchprodukte ist auch die Zufuhr von hochwertigem Eiweiß gewährleistet, wodurch dem Abbau von Muskelgewebe entgegengewirkt werden kann.

## 6 Nachteile und Nebenwirkungen

Selbst die Verfechter der Kohlsuppendiät räumen eine Reihe unerwünschter Nebenwirkungen ein. In erster Linie wird dabei die stark blähende Wirkung des Kohls genannt, welche das Durchhalten nicht nur für den Fastenden selbst, sondern auch für dessen Familie und Arbeitskollegen erschwert. Wie stark die Blähungen ausfallen, hängt nicht nur von der Menge der konsumierten Kohlsuppe, sondern auch von der persönlichen Disposition ab. Wer sensibel auf Weißkohl reagiert, dem muss daher von der Diät mit der Kohlsuppe abgeraten werden. Darüber hinaus hält sich der Kohlgeruch lange in der Küche und entwickelt sich bei jedem Erwärmen der Suppe neu, so dass er sich unter ungünstigen Umständen im Lauf der Fastenwoche in der gesamten Wohnung festsetzt. Anwender berichten häufig, dass ihnen die Kohlsuppe zu Diät-Beginn durchaus schmeckt, sie deren Geschmack und Geruch aber nach ein paar Tagen ständiger Aussetzung nicht mehr ertragen können. Die typische Reaktion, sich daraufhin stärker auf die ergänzenden Lebensmittel des jeweiligen Tages zu konzentrieren und die Kohlsuppe zu vernachlässigen, ist nicht im Sinne der Diät und gefährdet den Fastenerfolg. Eine teilweise Lösung des Problems liegt jedoch in der Variation des Rezepts für die Kohlsuppe, auch wenn dieses Vorgehen ein Kochen auf Vorrat ausschließt und daher mit wesentlich höherem Aufwand verbunden ist. Auch unter denjenigen, die mit der Kohlsuppendiät erfolgreich abgenommen haben, mehren sich die Stimmen, welche die versprochene Steigerung von Fitness und Schaffenskraft während der Diät bestreiten und stattdessen von einsetzender Müdigkeit und einem Gefühl der Abgeschlagenheit spätestens ab dem dritten oder vierten Fastentag berichten.

## 7 Kohlsuppe aus Sicht von Ernährungswissenschaftlern und Ärzten

Die meisten Ärzte und Ernährungswissenschaftler lehnen sogenannte Crash-Diäten, die in rascher Zeit einen größeren Gewichtsverlust bewirken, grundsätzlich ab. Der Grund dafür ist darin zu finden, dass bei derartigen Fastenkuren in der Regel nicht nur die Menge an Nahrung und damit auch an Kalorien reduziert wird, die man täglich zu sich nimmt. Meist geht damit auch eine drastische Reduktion an Vitaminen, Mineralien und anderen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen einher. Besonders kritisiert werden von den Ärzten dabei sehr einseitige Diäten, da es bei diesen sehr schnell zu starken Mangelerscheinungen kommen kann. Diese können von eher lästigen oder zumindest kurzfristig wieder behebbaren Schäden wie beispielsweise Zahnfleischbluten bei einem Mangel an Vitamin C bis hin zu lebensbedrohlichen Herzerkrankungen bei Eiweißmangel reichen. Darüber hinaus ist die drastische Gewichtsabnahme zu Beginn der Diät nicht auf einen Abbau des Fettgewebes zurückzuführen, sondern auf einen größeren Verlust von Wasser. Wie die Erfahrungen von Ärzten immer wieder zeigen, wird auch im weiteren Verlauf einer Crash-Diät der Wasserverlust nicht durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr ausgeglichen. Dies kann das Herz-Kreislauf-System ebenfalls sehr stark belasten.

Da die Kohlsuppendiät, wie der Name schon sagt, im Wesentlichen auf nur einem Lebensmittel basiert, wird auch diese von Ernährungswissenschaftlern kritisch gesehen. Besonders bemängelt wird dabei der äußerst geringe Anteil an eiweißhaltigen Lebensmitteln, der langfristige Folgeschäden wahrscheinlich macht. Der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen ist aus Sicht der Ärzte aber angemessen. Tatsächlich kommt die Kohlsuppendiät gelegentlich sogar im Klinikbereich zum Einsatz. Mit Hilfe der magischen Kohlsuppe können Patienten, die unter starkem Übergewicht leiden, vor anstehenden Operationen genügend Gewicht verlieren, dass der Eingriff überhaupt erst möglich wird.

Falls die Kohlsuppendiät über einen längeren Zeitraum hinweg durchgeführt werden soll, empfehlen Ernährungsexperten dringend, mehr eiweißhaltige Kost in den Ernährungsplan aufzunehmen. Auch sollten aus ärztlicher Sicht Kohlehydrate nicht gänzlich gemieden werden, da sie den Muskeln und dem Gehirn schnell Energie liefern. Statt an Eiweiß und Kohlehydraten zu sparen, empfehlen Ärzte, parallel zu der Fastenkur Sport zu betreiben. Dadurch werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern es wird auch langfristig dem Muskelabbau entgegengewirkt.

Darüber hinaus zweifeln die Experten den langfristigen Erfolg von Diäten an, die einen relativ raschen Gewichtsverlust bewirken. Schon kurz nach dem Ende einer solchen Fastenkur steigt das Gewicht meist wieder ebenso rasch an, bis am Ende die Waage sogar mehr anzeigt als vor der Diät und die nächste Diät begonnen wird. Das ist der bekannte Jo-Jo-Effekt, mit dem schon viele ihre Erfahrungen machen mussten. Der stete Wechsel von Gewichtsabnahme

und Gewichtszunahme führt nicht nur dazu, dass das Gewicht immer mehr steigt, sondern schädigt auch den Körper und den Stoffwechsel nachhaltig.

Wer das vermeiden möchte, sollte nach Ansicht der Ernährungsexperten nach der Beendigung der Kohlsuppendiät seine Ernährung konsequent umstellen. Wie diese Umstellung zu handhaben ist, erfahren Sie bei einem Beratungsgespräch mit Ihrem Arzt. Wichtig ist neben dem Verzicht auf allzu fette und süße Nahrungsmittel auf jeden Fall, die tägliche Nahrung auf mehrere kleine Mahlzeiten aufzuteilen, da so ein dauerhafteres Sättigungsgefühl erreicht wird als mit wenigen größeren Mahlzeiten. Außerdem werden dadurch der Magen-Darm-Trakt und der Kreislauf entlastet. Im Gegenzug wird der Stoffwechsel gestärkt, so dass der Körper Vitamine und Mineralstoffe optimal verwerten kann. Auch eine stärkere Gewichtung von Eiweiß im Ernährungsplan ist sinnvoll, da dieses direkt dem Muskelaufbau zugutekommt. Da Muskelgewebe mehr Energie verbraucht als anderes wird es dadurch auch auf indirekte Weise wahrscheinlicher, dass man das erzielte Gewicht nach Beendigung der Diät halten kann.

Eine wenn auch im Normalfall nicht ungesunde, aber äußerst unangenehme Begleiterscheinung der Kohlsuppendiät ist die Tatsache, dass viele Menschen dabei genau wie bei anderen Gerichten mit Kohl starke Blähungen und damit in Verbindung entsprechende Gerüche entwickeln. Die meisten können dem entgegenwirken, indem sie die Kohlsuppe mit Kümmel würzen oder Magen-Darm-Tees trinken. Wenn man allerdings ohnehin zu Verdauungsstörungen neigt, können sich dadurch die Beschwerden deutlich verstärken. Auch deshalb raten Ärzte Menschen, die einen empfindlichen Darm haben, dringend von einer Kohlsuppendiät ab. Grundsätzlich sollten Crash-Diäten, wenn überhaupt, nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Für eine langfristige Reduktion des Gewichts sind sie in der Regel nicht geeignet.

Wenn Sie aber gesund sind und nicht über krankhaftes Übergewicht verfügen, spricht auch nach Ansicht von Ernährungsexperten nichts dagegen, zwei- bis dreimal im Jahre eine Kohlsuppenwoche einzulegen. Auch gegen einen regelmäßigen Kohlsuppentag pro Woche ist aus ärztlicher Sicht nichts einzuwenden. Tatsächlich gelten beide Varianten sogar als effektiver als die herkömmlichen mehrwöchigen Diäten, da man die Erfahrung gemacht hat, dass sich der Körper so nicht an die verringerte Kalorienzufuhr gewöhnen und den Stoffwechsel entsprechen drosseln kann.

## 8 Zusammenfassende Beurteilung

Wie bei den meisten Diäten scheiden sich auch bei der magischen Kohlsuppe die Geister. Auf der einen Seite ist die Kohlsuppendiät natürlich eine klassische Crash-Diät. Sie sorgt für eine minimale Kalorienzufuhr und ist auf einen möglichst raschen Gewichtsverlust ausgelegt. Die

Versorgung mit wichtigen Nährstoffen wird dagegen vernachlässigt, was rasch zu Mangelerscheinungen führen kann. Wenn die Kohlsuppendiät über mehrere Wochen hinweg durchgeführt wird, schaltet der Körper sozusagen auf ein "Notfallprogramm" um und drosselt den Stoffwechsel. Dies hat zur Folge, dass der Grundumsatz des Körpers sinkt und sich das Abnehmen verlangsamt. Das ist auch der Grund, warum viele die Erfahrung machen müssen, dass sie nach Beendigung der Kohlsuppendiät die verlorenen Pfunde rasch wieder zunehmen und am Ende sogar mehr wiegen als vor der Diät.

Allerdings hat die Kohlsuppendiät gegenüber anderen Reduktionsdiäten den entscheidenden Vorteil, dass man dabei nicht hungern muss. Wer ständig von Hungergefühlen geplagt wird, kann sehr leicht den Versuchungen des Kühlschranks erliegen, was nicht nur bedeutet, dass man kein Gewicht verliert, sondern auch noch ein Gefühl des Versagens wecken kann. Mit der magischen Kohlsuppe kann das nicht passieren. Außerdem ist die Kohlsuppendiät zumindest kurzfristig erfolgreich und wird deshalb sogar von Ärzten angeordnet, wenn ein Patient vor einer Operation möglichst schnell abnehmen soll. Da die Kohlsuppe trotz mancher Schwächen den Körper zumindest mit ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, spricht nichts dagegen, wenn ein gesunder Mensch mit ihrer Hilfe versucht ein paar Kilo abzunehmen. Die Diät sollte allerdings auch dann nicht zu lange dauern, weil es sonst durch den Mangel an Eiweiß zu Muskelabbau kommen kann. Wenn Sie jedoch im Abstand von ein paar Monaten jeweils eine kurze Kohlsuppendiät einlegen oder regelmäßig an einem Tag in der Woche zur magischen Kohlsuppe greifen, spricht auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nichts dagegen. Dadurch können auch kleinere Sünden ausgeglichen werden, so dass sie sich erst gar nicht auf der Waage zeigen. Sie können die Kohlsuppendiät mit ihrem überdurchschnittlichen Gewichtsverlust natürlich auch als Motivationsschub benutzen, bevor Sie sich daran machen längerfristig abzunehmen. Denn dauerhaft Gewicht zu verlieren und dabei den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden ist nur möglich, wenn die Ernährung umgestellt wird und regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert wird.

Ärzte und Ernährungswissenschaftler stimmen weitgehend darin überein, dass die Anwendung der Kohlsuppendiät im Rahmen einer einwöchigen Fastenkur ein- oder zweimal jährlich oder in Form eines Fastentags pro Woche (wie von seriösen Befürwortern der Methode empfohlen) einem gesunden Menschen nicht schadet. Menschen mit Stoffwechsel- und Kreislauferkrankungen sowie krankhaftem Übergewicht bedürfen bei der Kohlsuppen-Diät jedoch unbedingt der ärztlichen Überwachung. Eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebenswandels ist gerade bei ihnen einer Crashdiät in jedem Fall vorzuziehen. Als bedenklich stufen Ärzte dagegen ein Verfahren ein, das vor allem in Internetforen häufig für eine große Gewichtsabnahme innerhalb weniger Monate angepriesen wird, nämlich eine Abfolge mehrerer Fastenwochen mit der Kohlsuppendiät kurz hintereinander, häufig nur von ein- bis dreiwöchigen Fastenpausen unterbrochen.

Bildquelle: smartfoto / bigstockphoto.com