

Methode	Mayo-Diät	Schroth-Kur	Weight-Watchers
Was darf man essen?	Vorwiegend Verzehr von Gemüse, magerem Fleisch, Fisch, Obst. 21 bis 28 Eier pro Woche. Kein Streich- oder Kochfett. Getränke: nur schwarzer Tee oder Kaffee. Proteinbetonte Diät mit 1000 bis 1500 Kalorien.	Vor 150 Jahren vom Fuhrmann Johann Schroth als „natürliche Heilmethode“ zur Entschlackung entwickelt: drei Trockentage wechseln mit zwei „kleinen“ und „großen“ Trinktagen (1/2 bis 1 l Wein/d!) ab. Reis-, Gries- und Haferspeise sowie trockenes Brötchen ad lib.	Trainingsprogramm zur Gewichtsreduktion in wöchentlichen Gruppentreffen. Anbieter: Weight-Watchers Deutschland GmbH. (Neu: individuelle Fernbetreuung für alle, die nicht in eine Gruppe wollen). Ausgewogene Mischkost, fettreduziert, aber auch kalorienkontrolliert.
Vorteil	Scheinbar einfach durchzuführen, da klare Gebote und Verbote.	Einfach durchzuführen. Wird meist in Sanatorien (Oberstaufen) angeboten. Patienten erleben ein „fröhliche Kur“ (bis zu 100g Alkohol/d).	Gewichtsabnahme wird durch den Gruppenprozeß unterstützt. Ausgewogene Ernährungsempfehlungen. Umfassende Betreuung. Praktikable Tipps und Ratschläge. Punktesystem (Ampel). Neu: Konkrete Angaben für 5.000 Lebensmittel. Restaurantführer.
Nachteile	Einseitig und eintönig. Rigide Kontrolle. Nährstoffmangel. Unausgewogen. Bei Fettstoffwechselstörungen gefährlich. Eier können Plasmacholesterin erhöhen.	Einseitige Mangelernährung mit Defiziten bei Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. An Trockentagen unzureichende Flüssigkeitsaufnahme. Der hohe Weinkonsum ist völlig unakzeptabel.	Wöchentliche Beiträge (16,00 DM). Nur für Patienten, die sich in einer Gruppe wohlfühlen. Mehr Fremd- als Selbstkontrolle. Nicht überall im Angebot.
Bewertung	Mangelernährung mit Risiko, insbesondere bei Hypercholesterinämie. Von der Durchführung ist unbedingt abzuraten.	Wissenschaftlich unhaltbare und kontraindizierte Methode zur langfristigen Gewichtsregulation. „Entschlackung“ ist eine Fiktion, da bei normaler Nierenfunktion keine „Schlacken“ angesammelt werden.	Ein prinzipiell fundiertes Angebot für Menschen, die die Gruppenatmosphäre akzeptieren. Neu: individuelle Fernbetreuung. Mit Kosten verbunden. Lebenslange Mitgliedschaft (ohne zusätzliche Kosten) möglich.

Methode	Zitronensaft-Kur	Brigitte-Ideal-Diät	Fit für ´s Leben (Fit for Life)
Was darf man essen?	Erlaubt ist ausschließlich Zitronensaft und Ahornsirup	Fettreduzierte. Kalorienrestriktive Mischkost, die anhand von Tagesplänen und Rezepten abwechslungsreiche Vorschläge bringt.	Bestseller-Diät vom US-Ehepaar Diamond. Basis ist eine etwas abgewandelte Trennkost. Morgens nur Obst und Säfte. Milch und Milchprodukte sind verboten. Als Getränke: nur destilliertes Wasser.
Vorteil	Rasche Gewichtsabnahme zu Beginn. Einfach durchzuführen.	Genau Rezepturen für vier Wochen. Fettaufnahme ist auf 30g/d beschränkt. Kalorienaufnahme 1000 kcal/d.	Ein "spannendes" Buch, aber es stellt die Wissenschaft „auf den Kopf“. Hoher Unterhaltungswert durch Fehlinformation.
Nachteile	Extreme Fehlernährung. Keine Kautätigkeit. Riskant, da nahezu alle Nährstoffe fehlen.	Rigide Vorgaben von exakten Speiseplänen. Wenig Spielraum für individuelle Vorlieben. Wirkt nur, wenn sie genau eingehalten wird. Problem: Außer-Haus-Verzehr. Man muß selbst in die Küche.	Rhetorisch überzeugende Darstellung imponiert Laien und motiviert zu unausgewogener Ernährung. Komplizierte Vorschriften, die keine wissenschaftliche Basis haben, verwirren. Man muß den Autoren „glauben“, dann stellt sich ein psychologischer Gewinn, aber ein nutritives Defizit ein.
Bewertung	Unbedingt abzuraten. Gewichtsverluste sind Wasserverluste. Kein Lerneffekt. Fast mit Null-Diät vergleichbar. Oft fehlen Hinweise zur Flüssigkeitsaufnahme – gefährlich.	Ernährungsphysiologisch ausgewogene Kost und sensorisch durchaus attraktiv. Nur für eine begrenzte Zeit für Patienten möglich, die sich an die Rezepte halten können. Wenig Lerneffekt. Als Einstieg durchaus geeignet.	Kann nicht empfohlen werden. „Diese Diät ist strikt abzulehnen“ – Stiftung Warentest (1997). Kalziummangel ist vorprogrammiert. Destilliertes Wasser kann zu gesundheitlichen Problemen durch Mineralstoffdefizite führen.

Methode	Hay`sche Trennkost	Atkins-Diät Ähnlich: Punkte-Diät, Dr. Felix-Diät	FdH „Friß` die Hälfte“
Was darf man essen?	Anfang des 20. Jahrhunderts vom Arzt Dr. Howard Hay entwickelt. Eiweiß und Kohlenhydrate werden getrennt gegessen, um „Übersäuerung“ zu vermeiden (nie Fleisch, Fisch, Milch zusammen mit Kartoffeln, Zucker, Getreide)	Eiweiß und Fett sind unbeschränkt erlaubt, wie Fleische, Eier oder Käse. Verbot aller Kohlenhydrate (Brot, Obst, Gemüse). Empfohlen werden Vitamin- und Mineralstoffpräparate.	Von der gewohnten Nahrungsmenge wird nur noch die Hälfte gegessen. Volkstümliche Methode: „Ich esse einfach weniger“.
Vorteil	Fördert den Verzehr frischer Lebensmittel, wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte Reduziert die Fett- und Cholesterinaufnahme.	Diät täuscht vor, daß unbegrenzt gegessen werden darf.	Kein Verzicht auf Lieblingsspeisen. Scheinbar einfach durchzuführen.
Nachteile	Die „chemischen Verdauungsprozesse“ sind wissenschaftlich obsolet. Durch die Trennung geht der Ergänzungswert vieler Proteinquellen in Kombination mit Kohlenhydratlieferanten verloren. Die Heilversprechen (Krebs, Diabetes) sind völlig unhaltbar.	Knappe Ballaststoffaufnahme. Riskant für Patienten mit Dispositionen zu Fettstoffwechselstörungen. Harnsäure kann ansteigen (Gichtanfall) Extrem einseitige Fehlernährung.	Kein Lerneffekt für eine ausgewogene Ernährung. Schwierig durchzuführen, weil eine exakte Halbierung kaum gelingt. Falls es gelingt, werden auch Vitamine und Mineralstoffe „halbiert“.
Bewertung	Diese Ernährung kann – auch wenn ihre theoretische Begründung falsch ist – toleriert werden, da sie im Grunde zu einer fettreduzierten, kohlenhydratreichen Ernährung anleitet. Bei vielen Patienten, die durch Trennkost motiviert werden, eher nützlich als schädlich.	Diese Diät kann nach Aussagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in keinem Punkt akzeptiert werden. Die Begründungen sind wissenschaftlich unhaltbar.	Von der Durchführung wird abgeraten. Gefahr der Fehl- und Mangelernährung bei langfristiger Anwendung. Langfristig keine Wirkung, da Gewichtszunahme nach Absetzen wahrscheinlich.

Methode	Schnitzer-Kost	Pfundskur 96 (ab 1999: Pfundskur 2000)	Psycho-Diät
Was darf man essen?	2 Varianten: Intensiv-Kost mit 1500 kcal/d: nur Rohkost. Kein Brot, keine Kartoffeln, keine Milch. Normal-Kost mit 2200 kcal/d: zusätzlich erlaubt sind Vollkornbrot, Vorzugsmilch, Eier, Vollreis und Kartoffeln. Alles aus biologischem Anbau.	Alles. Sogar verboten, sich bestimmte Lebensmittel zu verbieten. Trainingsprogramm in 10 Wochenschritten zur Verminderung des Fettkonsums bei Liberalisierung der Kohlenhydrataufnahme.	Entwickelt vom Ehepaar Pearson in Chicago. Kein Diätvorschriften. Gegessen werden Lebensmittel, die „summen“, als innere Botschaft für ein echtes Bedürfnis. Gemieden werden Lebensmittel, die nur „winken“, weil dann nur ein äußerer Reiz, aber kein echtes Bedürfnis vorliegt.
Vorteil	Hoher Konsum an Ballaststoffen. Meiden von Zucker und Alkohol. Klare Ver- und gebote geben die Anleitung.	Verhaltenspsychologisches Training mit Übungen. Kochbuch mit gewohnten „deutschen“ Rezepten, die fettärmer zubereitet werden. Einfach nachzukochen. Es werden keine Kalorien gezählt. Wohl aber „Fettaugen“.	Psycho-Diät gibt gute Hinweise für kritische Essenssituationen. Trainiert die Sensibilität für den „Appetit“. Macht die Auslösereize bewußter, die zum Essen verführen. Durchaus zutreffende Ernährungsinformationen
Nachteile	Intensiv-Kost: eindeutige Fehl- und Mangelernährung. Normal-Kost: kann zu Fehlernährung führen, denn nur sorgfältige und abwechslungsreiche Gestaltung vermeidet Defizite (DGE)	Macht keine großen Versprechungen. Setzt Durchhaltevermögen und Eigenmotivation voraus. Patienten müssen bereit sein, 10 Wochen auch längere Texte zu studieren und Aufgaben zu erledigen.	Das Erleben von „summenden“ oder „winkenden“ Lebensmitteln eröffnet einen nicht gerade kleinen Spielraum subjektiver Definition. Es fehlen konkrete Verhaltenstips. Fehlernährung ist nicht ausgeschlossen, darum werden Ergänzungspräparate empfohlen.
Bewertung	Die Intensiv-Kost ist abzulehnen. Die Normal-Kost stellt eine vorwiegend ovo-lacto-vegetabile Kostform für „ernährungsinformierte Könner“ dar, die eine ernährungsphysiologische Ausgewogenheit nicht garantiert.	Erprobtes Trainingsprogramm auf wissenschaftlicher Basis. Für Gewichtsabnahmen bis zu 10 kg in ½ Jahr. Stellt hohe Anforderungen an die Motivation. „Umfaßt alles, was man zum dauerhaften Abnehmen braucht“. (Stiftung Warentest 1997)	Ein „Psycho-Ansatz“, der manchen Patienten zu besserer Selbstbeobachtung verhilft. Geeignet als Trainingsphase. Es fehlen aber konkrete Hinweise für eine ausgewogene Ernährung. Das Summ- oder Wink-Prinzip ist verlockend, muß aber nicht immer funktionieren.

<b>Methode</b>	<b>Heilfasten/ Nulldiät</b>	<b>Ananas, Apfel, Trauben, Gemüse &amp; Co.- Diäten</b>	<b>Dr. med. Max Bruker: Idealgewicht ohne Hungerkur</b>
<b>Was darf man essen?</b>	Nichts! Nur energiefreie Getränke (Mineralwasser, ungesüßten Kaffee oder Tee) Manchmal sind erlaubt: Gemüse- und Obstsaften, Brühe oder Kräutertee mit Honig	Nur das im Namen der Diät genannte Lebensmittel.	„Alles“ außer: erhitzte Kost. Keine „toten“ Nahrungsmittel, nur lebendige „Lebensmittel“, also naturbelassen, keine Industriekost. Verboten: Auszugsmehle, Fabrikzucker, Margarine, raffinierte Öle. „Richtiges“ Fett ist ad lib. Erlaubt, z. B. Butter, Sahne.
<b>Vorteil</b>	Bietet überzeugten Anhängern einen Ausstieg aus dem normalen Leben und einen Einstieg in Selbstbesinnung und Askese. Sehr emotional begründete Methode.	Eindeutige Vorgaben. Einfaches Einkaufen.	Bruker verspricht Gesundheit, langes Leben und die Heilung (fast aller) Krankheiten. Kalorien werden nicht gezählt. Betont pflanzliche Kost.
<b>Nachteile</b>	Krassste Form der Fehl- und Mangelernährung. Erhebliche Verluste an Körperprotein mit gesundheitlichen Risiken. Nur unter ärztlicher Aufsicht für beschränkte Zeit tolerabel.	Wenn über mehrere Tage durchgeführt, sind diese Diäten eine extreme Zumutung. Extrem einseitig. Krasse Formen von Fehl- und Mangelernährung. Können EBstörungen fördern.	Die Begründung zu dieser Kostform entbehrt jeder wissenschaftlichen Evidenz (DGE). Die Heilversprechen sind unhaltbar. Die Unterscheidung von toten Nahrungsmitteln und lebendigen Nahrungsmitteln ist obsolent. Manche Lebensmittel werden erst durch z. B. Erhitzung genießbar (z. B. Kartoffeln).
<b>Bewertung</b>	Nulldiät hat in der Adipositas-therapie keine Indikation mehr. Das Prinzip der „Entschlackung“ basiert auf einer Fiktion. 40% des Gewichtsverlustes bei Null-Diät gehen auf Proteinverlust zurück. Besser: Modifiziertes Fasten mit Formula Diäten.	Eindeutige Fehlernährung, daher abzulehnen. Vorteil: wegen ihrer Einseitigkeit werden sie auch höchstens für wenige Tage vom Patienten toleriert,	Da bestimmte Fette positiv besetzt werden und ohne Mengenlimitierung empfohlen werden, hat diese Kostform keinen Platz in der Adipositas-therapie. Die Kostform nach Bruker reflektiert mehr Weltanschauung denn moderne Kenntnisse der Ernährungswissenschaft.