

# Die Buttermilch macht's

Télécran-Redakteur Daniel Michels hat mittels Buttermilch und einer speziellen Behandlungsmethode bislang über 20 Kilo abgenommen. Doch der Kampf ist hart.

**A**uch wenn man kein BMI-Jünger ist und verlogene Model-Aussagen wie „Ich mag Schokolade...“ um die Wirklichkeit „...aber ich esse keine“ ergänzt, so weiß man schon, dass zu viel Gewicht ungesund ist. Doch was tun, wenn man im Gen-Lotto statt der S- die XXXL-Version erwischt hat? Zuerst muss die Erkenntnis reifen, dass es so nicht weitergehen kann und eine luftiger geschneiderte Garderobe auch nicht ewig hilft. Um viel abzunehmen, sind zwei Sachen nötig: schneller und anhaltender Erfolg. Sport nützt da nicht viel, man baut kein Fett ab, sondern schädigt höchstens seine Gelenke. Zudem stellt sich bei traditionellen Abnehm-Methoden der Erfolg bestenfalls langfristig ein. Auf Magenverkleinerung oder -Ring hatte ich keine Lust: Restrisiko oder Komplikationen sind bei keiner Operation auszuschließen.

Da wurde ich auf Osmolipolyse-Ultronique aufmerksam, eine Methode, die dem Tiefenfettgewebe zu Leibe rückt. Die Durchführung der nicht gerade billigen Behandlung erfolgt im Prinzip einmal wöchentlich mit Manschetten, die an der betroffenen Körperregion – bei Männern vorzugsweise im Bauchbereich – angebracht werden. Es erfolgt eine Tiefenbindegewebsmassage, durch die Fettsäuren freigesetzt werden. Die Folge: Fett wird schneller abgebaut, das Gewebe rekonstruiert und damit die Haut gestrafft. Gepaart mit der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten sind mit dieser Methode binnen vier Monaten Gewichtsabnahmen von über 20 Kilogramm möglich.

**Kalter Entzug.** Los geht es mit einer Fastenwoche: Buttermilch, Bouillon, Wasser, Kaffee oder Tee sowie als Highlight täglich ein Glas Elbling. Fertig. Anschließend darf man mit Einschränkungen mittags „normal“ essen, bevorzugt mageres Fleisch oder Gemüse. Wie bei etlichen Diäten sind auch hier Kohlenhydrate zu meiden. Glücklicherweise kann man sich selbst kochen. Fettige Kantinenkost mit der Beilagenauswahl Reis, Nudeln oder Pommes frites vereinfachen die Abnehmmission nicht wirklich. Denn die wöchentliche Behandlung allein reicht nicht, man muss auch die Ernährung umstellen. So nehme ich beispielsweise Kaffee nun ohne Zucker zu mir und trinke täglich mindestens drei Liter stilles Wasser. Zudem esse ich prinzipiell nach 18 Uhr nichts mehr, damit der Blutzuckerspiegel fällt.

Wer abnehmen will, sollte im Frühjahr starten. Denn wie ich es selbst erlebt habe, macht der Körper ab November „zu“. Immerhin kam ich ohne wesentliche Gewichtszunahme durch die Weihnachtszeit. Nun nehme ich die restlichen Kilos bis zum angestrebten Gewicht in Angriff. Wobei ich mir mittlerweile durchaus Ausnahmen wie etwas Schokolade genehmige. Doch wer das Gewicht halten will, muss seinen täglichen Kalorienverbrauch kennen. Sieht man sich die Nährwert-Angaben auf den Verpackungen an, dann weiß man, wie schnell dieser erreicht ist. Zur Gewichtskontrolle steige ich deshalb jeden Tag morgens und abends auf die Waage. Denn nur so lässt sich der JoJo-Effekt vermeiden.

Allein der Anfang ist schwer – und die Umstellung der Ernährung auch. Ein guter Helfer für Télécran-Redakteur Daniel Michels war die Buttermilch.

