

Was kostet 1 Kilo abnehmen?

Schlankheitskuren sind eine Investition. Die Preise pro Kilogramm verlorenes Gewicht liegen ja nach Methode zwischen 6 und über 600 Franken.



Die Grafik zeigt die Kosten pro Kilo Gewichtsabnahme verschiedener Methoden. Die Ausgangslage: Ein 40jähriger Mann, 180 Zentimeter gross, 85 Kilogramm schwer, möchte 5 Kilogramm abnehmen. Sein täglicher Kalorienbedarf zum Erhalten des derzeitigen Gewichts beträgt bei sitzender Tätigkeit 2450 kcal pro Tag. Um sein Ziel zu erreichen, müsste er über 6 Wochen mit einer Diät 850 kcal pro Tag einsparen – und mit mehr Bewegung zusätzlich verbrauchen. Für die Grafik wurde der Preis auf ein Kilogramm Gewichtsreduktion umgeschlagen. Exakte Berechnungsgrundlagen unter www.nzzfolio.ch.

Die **Brigitte-Diät** bietet Ernährungspläne und Kochrezepte. Es handelt sich um eine energiereduzierte Mischkost. Kosten insgesamt: 30 Franken.
Online-Abnehmprogramme bieten eine Kalorienbilanzierung mit Hilfe eines individualisierten Ernährungs- und

Fitnessprogramms. Der Nutzer führt ein Online-Tagebuch und hat Zugriff auf Rezepte und Fitnessprogramme. Kosten für eine dreimonatige Mitgliedschaft: 40 bis 72 Franken.

Fitnessclub: 10 Wochen Training. Mitgliedschaft für 3 Monate etwa 400 Franken.

Almased-Planfigur ist ein dreistufiges Vitalkurprogramm mit Ersatzmahlzeiten (Shakes). Die Kosten belaufen sich inklusive Kapseln zur Regulation der Darmflora auf 213 Franken.

Ernährungsberatung: Beratung und persönlicher Ernährungsplan, eine Basisberatung und zwei Kontrolltermine: 260 Franken.

Weight Watchers operiert mit einem Punkteprogramm, bei dem die Nahrungsmittel mit Punkten anstelle von Kalorien bewertet sind, und Gruppentreffen, an denen man Kochbücher und den unabdingbaren Einkaufsplan erwerben kann. Kosten der einfachen Variante: 313 Franken.

Appecal von Biomed ist ein Appetithemmer auf der Basis eines pflanzlichen Quellstoffes aus der Knolle der Teufelszunge. Kosten einer viermonatigen Kur: 614 Franken.

Formoline L 112 besteht zur Hauptsache aus Polyaminosacchariden, auch bekannt als Chitosan. Dieser Stoff entfaltet eine fettbindende Wirkung. Eine Kurpackung für 6 Wochen kostet 432 Franken.

Modifast ist eine proteinreiche Formuladiät, ein Mahlzeiterersatz. Eine Kur besteht aus Angriffsphase, Übergangsphase und Gewichtsstabilisierung. Kostenpunkt: 486 Franken.

Personal Coaching umfasst ein Anamnesegespräch, ein begleitetes Fitnesstraining sowie ein Ernährungsberatungsgespräch. Durchschnittspreis: 1090 Franken.

Paramediform ist ein Programm mit Vitalstoffanalyse, persönlichem Ernährungsplan, engmaschiger Betreuung und verschiedenen Produkten. Kosten: 3256 Franken.

Ruth Ellenberger