

# Minimize me



Heidi Klum hat sich mit dem „New York Body Plan“ nach ihrer Schwangerschaft in Rekordzeit Laufsteg-fit gemacht. Was kann das Programm wirklich? **Gesundheit-**Redakteurin wagte den Selbsttest.

TEXT: SANDRA BAIERL



Ich wollte es Heidi Klum gleich tun und das Sport- und Ernährungskonzept des Startrainers David Kirsch ausprobieren. „Der ultimative New York Body Plan“ verspricht maximale Erfolge in kürzester Zeit, sprich eine enorme Gewichtsabnahme und Umformung des gesamten Körpers. Täglich stehen 60 bis 90 Minuten Hantel- und Ausdauertraining auf dem Plan. Das Ernährungsprogramm verbietet Kohlenhydrate und verordnet viel Eiweiß: zwei Mahlzeiten pro Tag werden durch Eiweiß-Shakes ersetzt, sonst gibt's Fisch, Huhn, Salat und Gemüse.

Nun: Der Selbsttest hat gezeigt, dass das Programm wirkt. Und wie. Waage und Maßband verzeichneten bei mir ein Minus von knapp drei Kilo bzw. acht Zentimeter um die Taille. Und das schon nach sechs Tagen „Kirsch“-Programm. Die Mischung aus täglichem, beinhartem Fitness-Training und spezieller Diät ist nur schwer durchzuhalten, wird aber mit Wow-Blicken der KollegInnen belohnt.



Aus Expertensicht ist das Brachial-Konzept „nur für jene Menschen geeignet, die völlig gesund und sportlich sind – und nur als letzter Kick, um schnell zwei, drei Kilo zu verlieren“, erklärt Personal Trainerin und Ernährungs-Coach Bettina Kurz. „Für Einsteiger ist das Programm sogar gefährlich, weil es durch das hohe Sportpensum zu Überlastungsschäden für Knochen und Gelenke kommen kann.“ Ich wagte es trotzdem. Sportlich bin ich, und zwei, drei Kilo weniger wünsche ich mir schon länger.

### Sport bis zur Erschöpfung

■ **1. Tag:** Erster Eiweiß-Shake. Letzter Eiweiß-Shake. In diesem Fall verzichte ich aufs Frühstück anstatt *das* zu trinken. Und freue mich auf den Vormittagssnack: Eierspeis mit Schinken. Zu Mittag gibt's Tunfischsalat, nachmittags Gemüsesuppe. Das fühlt sich nach viel mehr an, als ich für gewöhnlich esse. Brauche heute keine Nahrung mehr. Am Abend wird's schwierig: 45 Minuten Laufen stehen am Programm, gefolgt von 45 Minuten Hanteltraining. Das Sportprogramm schafft mich.

■ **2. und 3. Tag:** Ich verfolge das Kirsch-Programm nach allen Regeln des Buches. Eiweiß-Mahlzeiten (esse weniger als vorgegeben, kein Hunger in Sicht) und viel Sport bringen erste Resultate: minus ein Kilo, vier Zentimeter an der Taille, drei Zentimeter an den Oberschenkeln verloren. Das spornt an. Bin hoch motiviert.



„Das Programm eignet sich für sportliche Menschen, die schnell drei Kilo verlieren wollen. Für Einsteiger halte ich es sogar für gefährlich: das hohe Sportpensum kann Überlastungsschäden verursachen.“

Bettina Kurz (Personal Trainerin und Ernährungs-Coach)

■ **4. und 5. Tag:** Gewöhne mich an den Ernährungsplan. Habe nie Hunger, bin super gelaunt (die Expertin sagt: die Endorphin-Ausschüttung sorgt für ein ‚High‘) und fühle mich schon sehr schlank. Kolleginnen – und sogar mein Freund – finden das auch. Die größere Anstrengung: Das Sportprogramm. Ich schaffe nur 70 Prozent vom Soll.

■ **6. Tag:** Beschließe, das ist mein letzter Tag Diät. Finde, ich bin dünn genug: minus 3 Kilo, minus acht Zentimeter an der Taille (Hosen flattern), minus fünf Zentimeter an den Oberschenkeln, minus zwei Zentimeter an den Oberarmen. Fühle mich körperlich sehr gut, aber meine Denkleistung lässt merklich nach (es fehlen Kohlenhydrate als Hirn-

nahrung, sagt die Expertin). Ich sehne mich nach Spaghetti und meinem Honig-Kornweckerl zum Frühstück. Mag vor allem keine Hanteln mehr stemmen.

### Hirnleistung lässt nach

Sogar Personal Trainerin Bettina Kurz findet die Ergebnisse erstaunlich und meint, das hänge damit zusammen, dass mein Körper schnell auf Muskeltraining anspricht. Was habe ich mit den drei Kilo verloren, frage ich. „Zunächst den Kohlenhydrat-Speicher, der ca. 500 Gramm ausmacht. Dazu kommen dreimal so viel Wasser, also nochmals 1,5 Kilo. Mit etwas Glück auch ein wenig Fett“, so Kurz. Was, wenn ich 14 Tage gepackt hätte? Die Expertin: „Die Effekte würden vermutlich deutlich nachlassen, der Energiepegel stark sinken“.

Mein Fazit ist trotzdem ein gutes. Der Extrem-Plan ist zwar alles andere als gesund und nur schwer durchzuhalten, aus meiner Sicht aber hocheffizient. Die ersehnte Portion Spaghetti war übrigens weniger aufregend als erträumt. Seit diesem Test esse ich anders: hochwertige Kohlenhydrate zum Frühstück (fürs Gehirn!), sonst Huhn, Fisch und viel Gemüse. Und gesportelt wird jetzt wieder mäßig, aber regelmäßig. Das hat auf lange Sicht den größten Nutzen. ■

## Der „New York Body Plan“

■ **Das Ernährungskonzept.** Viel Eiweiß, kaum Fett, keine Kohlenhydrate, keine Milchprodukte, keine Früchte. Typischer Tag:

**Frühstück:** Eiweiß-Shake

**Vormittag:** Rührei (ohne Eigelb!) mit Pilzen und Putenschinken

**Mittag:** Salat mit Spargel, Tomaten, 1 hartgekochtes Eiweiß, Putenschinken und Tunfischsteak.

**Nachmittag:** Gemüsesuppe à la Kirsch

**Abend:** Proteinshake

■ **Der Trainingsplan.** Eine tägliche ausgeklügelte Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Beispiel (für einen Tag):

**45 Minuten** forderndes Ausdauertraining (Laufen, Crosstrainer oder schnelles Walken)

**45 Minuten** spezielles Hanteltraining (mit 2 Kurzhanteln, Gymnastikball und Medizinball)

■ **Buchtipps:** David Kirsch: „Der ultimative New York Body Plan“, Riva Verlag, € 20,50.

