

Müller-Diät geht in die zweite Runde

24.04.2009, 11:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *ZEK*

Presseagentur: *ZEK*

Die jetzt erschienene zweite Auflage der Müller-Diät kommt gerade recht, um die Bikinifigur und die Badehosenfigur zu erreichen. Die zweite Auflage des Ratgebers von Sven-David Müller "Die Müller-Diät" ist vor wenigen Tagen erschienen. Auch wenn viele Menschen die Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit überschätzen, zwickt bei praktisch allen die Hose oder der Rock nach der Kalorienschlacht unterm Tannenbaum. Einer der beliebtesten Vorsätze zum Neuen Jahr ist, die Ernährungsweise umzustellen und abzunehmen. Eine wissenschaftliche Studie zeigt zwar, dass die Gewichtszunahme zwischen Weihnachten und Neujahr nur 370 Gramm beträgt (1), aber diese Zunahme hält sich hartnäckig auf den Hüften. Die Menschen nehmen zwischen Neujahr und Weihnachten und nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, betont Ernährungsexperte Sven-David Müller. Crashdiäten, Fasten und andere Kuren können das Übergewichtsproblem nicht dauerhaft lösen, da sie kurzfristig angelegt sind. Demgegenüber setzt die Müller-Diät auf eine Ernährungsumstellung und ist vielmehr ein Ernährungsprogramm als eine Diät. Darüber hinaus schließt das wissenschaftlich fundierte Programm neben der Ernährungsweise auch die Bewegung und das Verhalten inklusive Entspannung ein.

In Deutschland leben mindestens 47 Millionen übergewichtige Menschen. Es ist paradox, dass es von Jahr zu Jahr mehr Diäten und Übergewichtige gibt. Das beweist, dass die Diäten und ihre Ziele die Menschen nicht nachhaltig erreichen, kommentiert die Erwachsenenpädagogin Almut Carlitscheck. Der Autor der Müller-Diät hat in der zweiten Auflage die Bedürfnisse der Übergewichtigen noch gründlicher recherchiert und in das Ernährungsprogramm zum nachhaltigen Gewichtsmanagement aufgenommen, erläutert Almut Carlitscheck. Die Müller Diät setzt auf meine zwanzigjährige Erfahrung in der Diät- und Ernährungsberatung. Ein Großteil der 30.000 von mir beratenen Patienten war übergewichtig. Ich habe die Probleme, Sorgen und Anliegen meiner Patienten ernst genommen. So ist die "Müller Diät" auch das Ergebnis aus Fragen und Problemen, die mir meine Patienten immer wieder geschildert haben, erläutert der Autor. Bei der "Müller Diät" kommen Heißhunger und der gefürchtete Jojo-Effekt nicht zum Tragen. Das ist darauf zurückzuführen, dass die darin beschriebene ausgeklügelte Kost den Insulinteuflerkreis unterbricht und durch ein Drei-Mahlzeiten-Konzept wirklich sättigt. Der Autor beschreibt sein Ernährungskonzept als Moderat-Diät und setzt auf Slow-Carb, reichlich Ballaststoffe und ausreichend Proteine, um erfolgreich die Gewichtsziele zu erreichen. Durch die Kombination von süßen und deftigen Komponenten in jeder Mahlzeit verfolgt die Müller-Diät einen neuen wirkungsvollen Ansatz. Das bestätigen auch viele Anwender, die sich bei mir beispielsweise über die Internetseite www.muellerdiat.de gemeldet haben, berichtet Sven-David Müller stolz.

Nur durch die Kombination von dauerhafter Ernährungsumstellung, Bewegungsintensivierung und Verhaltensmodifikation mit reichlich Entspannung ist es möglich, das Problem Übergewicht zu beherrschen und schließlich zu lösen. Die erste Auflage meines Buches war innerhalb kürzester Zeit vergriffen und in der zweiten Auflage habe ich aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Leserwünsche einfließen lassen und den Rezeptteil erweitert. Besonders wichtig sind mir die 11 besten Tipps zum Abnehmen und die 60 besten Tipps zum Schlankbleiben. Sven-David Müller studiert als Diätassistent und Diabetesberater nutritive Medizin an der Donau Universität. Er arbeitet in Berlin als Medizinjournalist und Gesundheitspublizist. Aus dem Inhalt:

Satt und schlank durch das richtige Essen

Tipps und Infos rund ums Schlankwerden

- Die größten Diätlügen

Jetzt geht's los: die Müller-Diät

- Die Umstellungsphase

- Die Fatburning-Phase

- Die Stabilisierungsphase

- Schlankrezepte für jeden Tag

Rat und Tat

Bibliografische Daten: Die Müller-Diät, Sven-David Müller, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH, 2. überarbeitete Auflage 2009, ISBN 978-3-89993-562-2, 12,90 Euro

Die Bücher können zur Rezension unter diaetmueller@web.de oder direkt bei der Schlüterschen Verlagsgesellschaft (rheinlaender@schluetersche.de) bestellt werden. Rezepte und Fotos können unter Quellenangabe verwendet werden. Redaktionen werden Freixemplare für Verlosungsaktionen zur Verfügung gestellt.

Das Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) mit Sitz in Berlin-Charlottenburg widmet sich insbesondere dem Ernährungscoaching und betreibt wissenschaftlich begründete publikumsorientierte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in den Bereichen Ernährung, Prävention, Diätetik und Gesundheit. Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Diätassistenten sowie anderen Natur- und Geisteswissenschaftlern. Der Ernährungs- und Medizinpublizist Sven-David Müller leitet das ZEK.

Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK), Sven-David Müller, Wielandstraße 3, 10625 Berlin-Charlottenburg, Telefon 030-74780900, 0172-3854563, diaetmueller@web.de, <http://www.svendavidmueller.de>

Portrait

Die Homepage von Sven-David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven-David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems.

Auf seiner Homepage informiert Sven-David Müller über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

News-ID: 304001 • Views: 1371 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/304001/Mueller-Diaet-geht-in-die-zweite-Runde.html>