

**SERVICE** Was taugt die Nadel-Diät des Tessiner Arztes Massimo Fumagalli?

# Baby-Portionen essen und dank Akupunktur nicht zu sehr leiden



Massimo Fumagalli,  
Mediziner und  
Diät-Entwickler.

LUIISA ITA

**O**b Saftfasten, kohlenhydratarmer Ernährung oder Suppendiät – Abnehmwillige sind zu fast allem bereit, um ihre überschüssigen Pfunde loszuwerden. Häufig stürzen sie sich in eine ungesunde Crash-Diät. Die Konsequenz: Kurzfristig purzeln zwar die Pfunde, doch die extrem strikten Ernährungsformen sind in der Regel nicht alltagstauglich, und so sind die Kilos oftmals rasch wieder auf den Hüften – der klassische Jo-Jo-Effekt.

Eben dieser soll bei der neuen Abnehm-Methode nicht auftreten, an der der Tessiner Arzt Massimo Fumagalli über zwei Jahrzehnte hinweg geforscht hat. Seine Methode: mit Nadeln zum Traumgewicht! Erst kürzlich hat er seine Studienergebnisse zum Thema in einem renommierten Wissenschaftsjournal publiziert.

**Der Arzt kombiniert westliche Medizin mit traditioneller chinesischer Medizin.** Er leitete eine medizinische Studie, bei der er gemeinsam mit 35 Ärztinnen und Ärzten der auf Akupunktur spezialisierten Kliniken Sino-medica insgesamt rund 11 000 Patientinnen und Patienten mit Akupunktur-Nadeln behandelte. Kombiniert mit einer strikten und kohlenhydratarmer Diät hätten die Probanden sehr gute Erfolge erzielt, führt der Mediziner aus: «Die rund 11 000 Personen erzielten in sieben Monaten einen

beeindruckenden durchschnittlichen Gewichtsverlust von 17,5 Kilo. **Sie konnten über einen Zeitraum von anderthalb Jahren einen Gewichtsverlust von 15,5 kg durchschnittlich beibehalten.** Bemerkenswert ist, dass Personen mit schwerer Adipositas innerhalb von nur sechs Monaten eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 28 kg erzielten.»

Doch wie genau soll diese Wunder-Abnehm-Methode funktionieren? Fumagalli ist der Überzeugung, dass Fettleibigkeit vielerlei Ursachen haben kann – nicht nur übermässiges Essen. **So sieht er etwa die Wurzel des Übels auch im Zusammenspiel von Hormon-, Nerven- und Immunsystem oder in leichten Entzündungen oder Störungen des Darmmikrobioms.**

Zentral sind in der Studie die Hormone Ghrelin und Leptin, die in solchen Fällen in ein Ungleichgewicht fallen. Während Ghrelin für mehr Hunger sorgt, ist Leptin für ein Sättigungsgefühl zuständig. Wiegt man nun zu viel, so blockieren sich die

Leptine – man verbrennt weniger Kalorien, hat gleichzeitig mehr Hunger. «Ein Teufelskreis», so der Arzt.

Solange das Gleichgewicht innerhalb der Körperfunktionen nicht gewährleistet sei, könne eine Diät und auch zusätzliche Bewegung nicht in jedem Fall zu einer nachhal-



Mit den gesteckten Nadeln soll der Hormonhaushalt ins Gleichgewicht gebracht werden.

tigen Gewichtsabnahme führen – oftmals würden dann Medikamente oder chirurgische Eingriffe zum Zug kommen, die wiederum Nebenwirkungen haben könnten, so der Tessiner. Und genau hier kommt die Akupunktur zum Zug: **Mit präzise gesteckten Nadeln will Fumagalli die beiden Hormone Ghrelin und Leptin wieder ins Gleichgewicht bringen.** Durch die Therapie werde das extreme Hungergefühl abgemildert, die Diät überhaupt erst erträglich.

Denn das ist der Haken an der ganzen Sache: Fumagalli setzt den Schwerpunkt in der Kommunikation lediglich auf die wöchentlichen Akupunktursitzungen. Dass seine Probanden jedoch weniger Kalorien zu sich nehmen dürfen, als der Körper eigentlich benötigt, wird erst auf den zweiten Blick bewusst: Nur 450 Kalorien dürfen die Patienten täglich zu sich nehmen,

ohne Ausnahmen! Zum Vergleich: Bereits ein etwa vier Kiloschweres Baby benötigt etwa 400 bis 480 Kalorien täglich.

Um langfristig und gesund abzunehmen, empfehlen Ernährungsexperten grundsätzlich ein moderates Kaloriendefizit – dieses kann individuell für die eigene Körpergrösse und das Gewicht mit der Harris-Benedict-Formel berechnet werden. Im Netz finden sich Rechner, die das tägliche Kalorienbudget für eine moderate und langfristige Diät ausspucken: **Bei Frauen geht man meistens von einem täglichen Kontingent von rund 1600 bis 1800 Kalorien aus, bei Männern ist es in der Regel etwas mehr.**

Fumagalli erklärt den Speiseplan seiner Patienten: «Die Diät besteht aus drei Mahlzeiten pro Tag. Ein Apfel oder eine Kiwi zum Frühstück, Eiweiss – Fleisch oder Fisch – mit Gemüse oder

Salat zum Mittagessen und etwas Gemüse oder Salat zum Abendessen.» Auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie etwa Reis oder Pasta wird gänzlich verzichtet. Die Diät werde so lange durchgezogen, bis die Person das Idealgewicht erreicht habe: «Danach folgt eine zweimonatige Phase der schrittweisen Integration von Lebensmitteln, die in der Abnehmphase verboten sind. Zunächst Milchprodukte, dann Gemüse und schliesslich Kohlenhydrate. Alle zwei Wochen sind während dieser Zeit Akupunktursitzungen geplant.»

Sobald alle Nahrungsmittel wieder eingeführt worden seien, beginne die Erhaltungsphase: Für die nächsten zwei Jahre empfiehlt der Tessiner monatliche Akupunktursitzungen einhergehend mit einer kohlenhydratarmer Ernährung. Kohlenhydrate sollen weniger als 20 Prozent der gesamten täglichen

Nahrungsaufnahme ausmachen. Auch das ist wenig. **Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) empfiehlt, dass Kohlenhydrate bei einer ausgewogenen Ernährung ca. 45 bis 55 Prozent der täglichen Energieaufnahme ausmachen sollten.**

Mit dem Vorwurf einer ungesunden Crash-Diät konfrontiert, sagt Fumagalli: «Unsere Hypothese ist, dass die Akupunktur den Stoffwechsel anregt und dadurch die in der Literatur bekannten Nebenwirkungen der Crash-Diät – also die Verringerung der Stoffwechselrate nach der Diät und anschließender Jo-Jo-Effekt – unterdrückt. Daher schlagen wir eine langfristige Nachfolge- und Erhaltungsdiät mit regelmässigen Akupunktursitzungen vor, um den Stoffwechsel weiterhin anzuregen und so eine dauerhafte Gewichtsabnahme zu erreichen.»



## Nur einmal wurde an einer Auktion für ein Auto mehr bezahlt 46,65 Millionen Franken für 61-jährigen Ferrari

Ein Ferrari 250 GTO aus dem Jahr 1962 ist in New York für 51,7 Millionen Dollar (46,65 Millionen Franken) versteigert worden. Es handelt sich um den zweithöchsten Betrag, der jemals für ein Auto auf einer Auktion bezahlt wurde, wie das Auktionshaus Sotheby's mitteilte. **Der leuchtend rote Sportwagen hatte 38 Jahre lang einem Sammler aus den USA gehört.** Wer der erfolgreiche Bieter war, gab Sotheby's nicht bekannt. Mehr Geld in einer Auktion erzielte nur ein Mercedes-Benz 300 SLR Uhlenhaut Coupé, das im vergangenen Jahr für etwa 130 Millionen



Solch ein Ferrari 250 GTO wurde bei Sotheby's in New York versteigert.

Franken versteigert worden war, erklärte Sotheby's. Dennoch lag der für den Ferrari erzielte Preis unter der von Experten erwarteten Summe von mindestens 60 Millionen Dollar.

Der Sportwagen belegte den zweiten Platz bei einem 1000-Kilometer-Rennen auf

dem Nürburgring in Deutschland. **Nach mehreren Rennen in Italien wurde er Ende der 1960er-Jahre in die USA exportiert.** Dort wechselte das Auto mehrmals den Besitzer, bevor es 1985 in die Hände eines Sammlers aus Ohio gelangte, der es nun verkaufte.

Anzeige

# CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

## LAND DER TAUSEND TRÄUME

**24.-25.02.2024** Basel St. Jakobshalle

[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com) [www.goodnews.ch](http://www.goodnews.ch)