

## **Abnehmen 3.0: Mit neuer AMI-Formel und slim**

### **Dynamics**

**18.03.2015**

52 Prozent der Erwachsenen haben 2013 zu viel auf die Waage gebracht, das belegen die jüngsten Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Als Basis für diese Statistik wurde der Body-Mass-Index genommen, nach dem man ab einem BMI von 25, als übergewichtig gilt. Doch der BMI wird von Ernährungsexperten schon seit längerer Zeit in Frage gestellt: zu alt, zu ungenau und vor allem zu allgemein. Jetzt gibt es etwas Neues: den AMI. Der Area Mass Index soll viel präziser sein und mit der AMI-Formel soll es jetzt gelingen effektiver und leichter abzunehmen. slim Dynamics ist ein gerade freigeschaltetes Online-Ernährungsprogramm und bietet mit der AMI-Formel eine ganz neue Lösung, den Pfunden nachhaltig den Kampf anzusagen.

### **Leadin**

52 Prozent der Erwachsenen haben 2013 zu viel auf die Waage gebracht, das belegen die jüngsten Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Als Basis für diese Statistik wurde der Body-Mass-Index genommen, nach dem man ab einem BMI von 25, als übergewichtig gilt. Doch der BMI wird von Ernährungsexperten schon seit längerer Zeit in Frage gestellt: zu alt, zu ungenau und vor allem zu allgemein. Jetzt gibt es etwas Neues: den AMI. Der Area Mass Index soll viel präziser sein und mit der AMI-Formel soll es jetzt gelingen effektiver und leichter abzunehmen. slim Dynamics ist ein gerade freigeschaltetes Online-Ernährungsprogramm und bietet mit der AMI-Formel eine ganz neue Lösung, den Pfunden nachhaltig den Kampf anzusagen. Tim Kuchenbecker berichtet.

Abnehmen ist gar nicht so einfach, wer es schon einmal versucht hat, der weiß wovon die Rede ist, denn derjenige hat es oftmals auch schon ein zweites und auch ein drittes Mal probiert. Und nicht selten dabei den Body-Mass-Index als Grundlage für den Diät-Erfolg genommen. Denn viele Diätprogramme empfehlen anhand des eigenen BMI's die Kalorienmenge, die ich zumir nehmen darf, damit ich auch tatsächlich Gewicht verliere.

O-Ton

Es musste also etwas Individuelleres gefunden werden, eine Maßeinheit, die tatsächlich den einzelnen Menschen betrachtet. Mit einem 3D-Laser-Scanning wurden mehr als 400 Probanden berührungslos vermessen - die Körperoberfläche auf den Quadratmillimeter genau berechnet. Daten wie Gewicht, Größe, und Lebensgewohnheiten wurden gesammelt. Das Forschungsprojekt von Prof. Elmar Schlich und seinem Team an der Universität Koblenz-Landau stand unter dem Titel "Über den Area Mass Index - kurz AMI - zur Energiebilanz des Menschen".

O-Ton

Und, wenn die Energiebilanz des Menschen entscheidend ist, dann kommt es hier zu einem Teufelskreis: Denn Energie nehmen wir durch Nahrung auf und wir verbrauchen sie, indem unser Körper Wärme abgibt. Doch je dicker ich bin, desto größer ist meine Fettschicht und die wiederum speichert die Wärme.

O-Ton

Das Unternehmen slim Dynamics soll da jetzt Unterstützung bieten und spricht auf der eigenen Webseite slim-dynamics.com von einer wissenschaftlichen Revolution. Mit der Area-Maß-Index-Formel, der AMI-Formel - soll das tägliche Kalorienbudget exakt berechnet werden. Firmenchef Harald Piendl.

O-Ton

Um die komplexe Energiebilanz des Menschen berechnen zu können, braucht es jede Menge Informationen des Diät-Willigen.

O-Ton

Es wird bei slim Dynamics aber bewusst nicht von einer Ernährungsumstellung gesprochen.

O-Ton

Es geht um Nachhaltigkeit - kein Jojo-Effekt nach wenigen Wochen. Mein auf mich individuell abgestimmter Ernährungs- und Bewegungsplan, wird von Experten angefertigt, die mir auch mit Rat und Antworten beiseite stehen. Das Unternehmen möchte, dass der Kunde die Themen Bewegung und Ernährung, passend zur eigenen Person, generell verinnerlicht.

O-Ton

Drei bis sechs Monate dauert es etwa, bis die richtigen Verhaltensweisen im Unterbewusstsein angekommen sind. Auf slim-dynamic.com gibt es dafür Rezepte, Ernährungspläne, Bewegungsempfehlungen für den Alltag, Tipps und Tricks, wie ich auch in Restaurants problemlos essen gehen kann und vieles mehr. 249 Euro soll die Jahresmitgliedschaft inklusive Betreuung kosten, zum Start der Webseite gibt's den Einstieg für 149 Euro.

O-Ton

Für einen Diät-Erfolg, ist man dann aber doch irgendwie auch noch ein Stückchen selbst verantwortlich.  
Tim Kuchenbecker, Redaktion.