

# Rezensionen von Buchtips.net

## Sandra König, Christina Lachkovics-Budschedl: Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

### Buchinfos

Verlag: [Kneipp Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Kochbücher](#)  
ISBN-13: 978-3-7088-0514-6 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 2,30 Euro (Stand: 23. August 2025)

Garantiert abnehmen mit dem 10 - Wochen - Plan. Das versprechen Christina Lachkovics-Budschedl, Ernährungswissenschaftlerin und Sandra König, Mitarbeiterin der "Kronen Zeitung". Mit ihrem Buch "Kohlenhydrate sind keine Dickmacher", das inzwischen beim Kneipp-Verlag in der dritten Auflage erschienen ist, präsentieren sie ein revolutionäres Ernährungskonzept, das die Kilos purzeln lässt. Im Vordergrund stehen für die zu Unrecht in Verruf geratenen Kohlenhydrate. Die Autorinnen räumen an dieser Stelle mit den Vorurteilen auf und unterstützen Abnehmwillige, ihre Ernährung wieder auf gesunde und normale Beine zu stellen - und dazu gehört auch eine vernünftige Portion Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, etc.. Neben zahlreichen Informationen zu den Themen, gesunde Ernährung, schlank werden, Fett verlieren wird LeserInnen der 10-Wochen-Plan vorgestellt. Eingegangen wird nur auf den Ernährungsplan (figurbewusste Rezepte), begleitend sollen Abnehmwillige verschiedene Protokollblätter ausfüllen (Puls-, Wiege-, Bewegungsprotokoll, etc.). Das Geheimnis der 10-Wochen-Methode: Gegessen wird ausreichend, aber nur dreimal am Tag, zwischen den Mahlzeiten bekommt der Körper genügend Zeit, um Fett zu verbrennen.

Empfehlenswert für alle, die vorhaben ihre Ernährung umzustellen, ihr Gewicht zu reduzieren und sich mit dem Thema Kohlenhydrate näher auseinander setzen möchten.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)  
[30. Juni 2011]