

Medizin

Besser essen





Keto, Paleo oder mediterran: So viele Diäten! Doch womit nimmt man am ehesten ab, welche sind gesund fürs Herz oder beugen Krebs vor –und von welchen ist einfach nur abzuraten?

Von Werner Bartens

12. Januar 2024 - 9 Min. Lesezeit

ANZEIGE

Essen war schon mal einfacher.

Angebot auswählen und weiterlesen oder weiterhören

Unsere Abo-Empfehlung:

▼ **Probeabo Basis** **0,00 €***

Alle Artikel lesen.

- 4 Wochen kostenlos
- Danach nur 11,99 € mtl.
- Monatlich kündbar

* Nach kostenlosem Testmonat 11,99 € mtl. für 12 Monate, danach 16,99 € mtl.

Jetzt kostenlos testen

[Probeabo Basis für Studierende](#)

› **Jahresabo Basis** **119,00 €***

Alle Artikel lesen.

Oder finden Sie hier das passende Abo:

[Alle Abos vergleichen](#)

SZPlus

Bereits Abonnent? [Einloggen](#)

© SZ - Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.

Diese Geschichte teilen



Süddeutsche Zeitung



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)