

Abnehm-Tipps

Regelmässig im Frühling werden wir überschwemmt mit den neuesten Diäten und den schnellsten Möglichkeiten um eine Bikinifigur zu erzielen. Tausende von Strategien und Wundermitteln rund ums Gewicht abnehmen, zirkulieren mittlerweile in Form von Büchern, Magazinen, Zeitschriften, Fernsehsendungen und anderem mehr. Dabei vereinen fast alle dieser „Wundermassnahmen“ das gleiche Grundprinzip:

Eine massive Verringerung der täglichen Kalorienzufuhr, ohne dass die Kalorien gezählt werden müssen!

Was dabei im Körper geschieht, ist bei all diesen Methoden im Grossen und Ganzen einheitlich:

1. Zuerst eine massive Gewichtsabnahme (wohlverstanden, Gewicht ist nicht gleich Fett) in sehr kurzer Zeit. Z.B. fünf Kilos in zwei Wochen.
2. Anpassung des Körpers an die geringere Energiemenge mit einer sehr starken Reduzierung des Stoffwechsels.
3. Verlangsamung des Gewichtverlustes und sogar Stillstand
4. Da es den Grundwerten des Menschen widersteht, über längere Zeit eine so krasse Veränderung der Ernährungsgewohnheiten zu akzeptieren, wird jetzt automatisch zu den alten Mustern zurückgekehrt.
5. Mit dem jetzt verlangsamten Stoffwechsel, steigt das Gewicht schnell wieder auf die alten Werte und meistens einiges darüber hinaus.

Dick durch Diät!

Wer langfristig und gesund Gewicht, oder eben lieber Fett abnehmen will, muss seine Strategie unbedingt ändern. Dazu gehört, dass man sich zuerst einer Analyse des Ist-Zustandes unterzieht. Tönt kompliziert, ist es aber nicht. Es bedeutet höchstens etwas zusätzliche Arbeit, die jedoch im Vergleich zum anschliessenden Erfolg als sehr gering zu bezeichnen ist.

Bei dieser Analyse muss man sich einen Überblick über die aufgenommenen Kalorien und das eigene Essverhalten verschaffen. Am besten protokolliert man die verzehrten Speisen detailliert in einem Tagebuch. So sieht man schwarz auf weiss, was, wann und wie viel gegessen wird. Dabei ist absolute Ehrlichkeit gegenüber sich selbst, absolute Voraussetzung. Z.B soll jedes, noch so kleine Pralinee, das irgendwann zwischendurch verköstigt wurde, in dieser Liste erscheinen. Erst **nach** Erstellung dieser Analyse, sollen die ersten Massnahmen getroffen werden. Massnahmen, die zum Erfolg führen, erseht ihr aus den nachfolgenden zehn Tipps zum Abnehmen.

Zehn Tipps zum Abnehmen

Zur Kontrolle der zu erreichenden Veränderungen, empfehle ich das Messen von bestimmten Körperumfängen mit einem Messband, einmal in der Woche zu einem festgelegten Zeitpunkt. Z.B. immer montags gleich nach dem Aufstehen. Mögliche Messpunkte: Bauch beim Bauchnabel / Hüfte / Brust / Oberarme / Oberschenkel. Hier nun die zehn Tipps:

1. Die Ernährung **nicht** komplett umstellen, sondern nur schrittweise etwas ändern. Sehr gut bewährt hat sich die einstweilige Reduktion **eines** regelmässig konsumierten Genussmittels um 60 bis 70 Prozent. (Wein, Bier, Süssgetränk, Schokolade, Süssspeisen, Chips, etc.). Nicht ganz weglassen und alle anderen Ess-Gewohnheiten belassen! Für den weggelassenen Anteil ein Glas Wasser mehr trinken.
2. **Unbedingt** innerhalb einer halben Stunde nach dem Aufstehen **frühstücken**. Der Stoffwechsel muss in Gang gebracht werden!
3. Alle drei bis vier Stunden etwas essen. Auf Eiweiss- und Gemüse- oder Fruchtanteil für eine vollwertige Mahlzeit achten.
4. **Nie** über das Sättigungsgefühl hinaus essen!
5. Sich mit positiven Dingen beschäftigen und **nicht** ständig ans Abnehmen denken. Das stresst den Körper und Stress macht dick. Sich mit dem Endziel oder mit Teilzielen motivieren.
6. Drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen oder höchstens noch einen Proteindrink mit Wasser oder Magerquark oder mageres Fleisch. Das Körperfett wird hauptsächlich während dem Schlaf verbrannt. Deshalb auch genügend schlafen (mind. acht Stunden).
7. **Dreimal die Woche** ein möglichst intensives Krafttraining einplanen zur Erhaltung der Muskulatur und zur Verbesserung der Figur. Die Muskeln sind das einzige, was den Körper formt!
8. Von Woche zu Woche sich etwas mehr bewegen. D.h. den Bewegungsumfang **langsam** steigern. Bewegung kann auch im Alltag integriert werden.
9. Genügend trinken! Vor allem stilles Wasser. Die Trinkmenge pro Tag ist vom Körpergewicht abhängig. (ca. 0,4 Liter pro 10 Kilo Gewicht)
10. Wenn sich innerhalb einer Woche die Umfänge nicht mehr verändern, muss ein weiteres Genussmittel (falls noch vorhanden) stufenweise reduziert werden. Sind alle Genussmittel auf ein gerade noch erträgliches Mass reduziert, können als nächstes, die Kohlenhydrate-Anteile in der Ernährung ab 16 Uhr weggelassen werden.

Für eine gesunde und langfristige Gewichtsabnahme soll die Reduktion des Bauchumfanges nicht mehr als $\frac{1}{2}$ bis 1 cm pro Woche betragen. Die zehn genannten Tipps sind alle erprobt und mit Erfolg getestet wurden, unter anderem durch den Verfasser, Stephan Hodel (Inhaber des SUN-Fitness Bürglen)