

Abnehmen ohne Ernährungsumstellung?

Geht das? Das ist bei diesem Thema der Woche die Frage. Das heisst, Gewicht verlieren oder natürlich lieber Fett abbauen, ohne bei der Ernährung irgendetwas zu verändern. Lasst uns mal untersuchen, ob und wie das funktioniert.

Um Fett zu verlieren, ohne bei der Ernährung etwas zu verändern, könnte man sich folgende Möglichkeiten vorstellen:

- **durch Fett absaugen**
- **mit chemischen Mitteln**
- **durch Sport und Bewegung**

Fett absaugen ist sehr effizient und kann genau an den Stellen eingesetzt werden, wo es am meisten stört. Ist aber relativ teuer und immer mit erheblichen Risiken verbunden. Zudem wird wieder Fett aufgebaut, wenn der Lebensstil nicht geändert wird. Vielleicht nicht mehr am gleichen Ort, aber daneben, was dann etwas komisch aussieht.

Ach, wie wäre das komfortabel, wenn es eine Wunderpille gäbe, mit der das Fett einfach so wegschmilzt! Zum Teil gibt es bereits chemische Mittel, mit deren Hilfe die Fettverbrennung angekurbelt werden kann. Aber die ultimative Fettvernichtungspille existiert leider oder sollte man besser sagen zum Glück noch nicht. Alles, was chemisch aufgebaut ist, ist für den Körper unnatürlich und immer, mit zum Teil massiven Nebenwirkungen verbunden. Diese Nebenwirkungen übertreffen in ihrer Gesamtheit oft die erhofften Vorteile.

Bleiben noch der Sport und die Bewegung, egal in welcher Art und Weise. Überprüfen wir das an einem Beispiel. Als Beispiel dient uns Fritz. Fritz ist relativ unsportlich, hat etwas Übergewicht, arbeitet hauptsächlich im Büro und hat generell sehr wenig Bewegung. Wenn Fritz täglich 500 m zu Fuss geht, was übrigens dem europäischen Durchschnitt entspricht, ist das schon viel.

Da sein Bauch ihn langsam stört, entscheidet Fritz etwas dagegen zu tun und beginnt ein Training. Er startet mit zwei Einheiten in der Woche. Da er vorher gar nichts gemacht hat, bedeutet das schon relativ viel Einsatz für ihn. Was passiert? Im ersten Moment baut Fritz etwas Muskeln auf. Nur der Muskelaufbau hält sich in Grenzen, da seine Ernährung nur wenig Eiweiss enthält. Ohne Eiweiss, dem Baustoff für unsere Muskeln, wachsen diese nur sehr spärlich.

Wie sieht es aber mit dem Fettabbau aus? Auch da verändert sich nicht allzu viel. Der Gewichtsverlust hält sich ebenfalls in Grenzen. Was verbraucht der Körper durch das zusätzliche Training? Pro Stunde Training verbraucht er, je nach Intensität zwischen 300 bis 600 Kilokalorien (kcal). Bei zwei Stunden Training in der Woche wären das grob geschätzt 1000 kcal. Um ein Kilo gespeichertes Körperfett abzubauen, müssen aber 7000 kcal verbrannt werden. Das heisst Fritz muss sieben Wochen trainieren, um ein Kilo Fett loszuwerden. Nicht gerade berauschend.

Zudem hat Fritz nach dem abendlichen Training plötzlich wieder Hunger. Hunger, das hatte er vorher selten. Kaum zu Hause, wird der Kühlschrank geplündert und schwups, sind die 1000 kcal wieder ausgeglichen.

Fazit: Gewichts- oder Fettverlust fast gleich Null!

Fritz ist jedoch hartnäckig und steigert sein Trainingspensum auf heroische dreimal pro Woche. Was denkt ihr, hat er jetzt Erfolg? Um mit Sport und Bewegung alleine abzunehmen, müsste Fritz schätzungsweise 10 bis 15 Stunden in der Woche trainieren. Mit einem so grossen Trainingsaufwand, würde sein Stoffwechsel enorm beschleunigt und er könnte dadurch wahrscheinlich essen was und wie viel er möchte. Durch das häufige Essen und den vielen Sport, hat dann der Körper keine Veranlassung mehr, Fett zu speichern und wird sich automatisch auf ein tieferes Gewicht einpendeln.

Nur, wer hat schon 10 bis 15 Stunden pro Woche Zeit? Einfacher ist es da, zusätzlich einige Massnahmen bei der Ernährung zu berücksichtigen. Womit wir wieder beim Titel dieses „Thema der Woche“ sind. Aber da sind die Meisten nicht kompromissbereit. Keiner möchte auf irgendwas verzichten oder sich einschränken. Jeder behauptet, sich mit einer gesunden und bedarfsgerechten Ernährung auszukennen und auch bereits so zu leben.

Ich würde das gerne glauben, aber die Realität zeigt ein ganz anderes Bild. Allein die jährlichen Durchschnittszahlen, was die Menschen bei uns in der Schweiz und in Mitteleuropa generell so an Genussmitteln verbrauchen, straft jegliche Vernunft Lügen.

Das sind z.B. pro Kopf und Jahr:

- 12 Kilo Schokolade
- 42 Kilo Zucker
- 4,5 Kilo Salz (fast 10x zuviel)
- 45 Kilo Fett (die Hälfte würde reichen)
- 11 Liter reinen Alkohol (Umgerechnet mehr als 80 l Wein oder über 200 l Bier)

In Kilokalorien ausgedrückt sind das über 700'000 kcal im Jahr oder fast 2000 kcal im Tag. Der durchschnittliche Tagesbedarf an Energie beträgt jedoch nur rund 2000 Kcal. Nur 2000 kcal, da körperliche Arbeit in der heutigen Zeit weitgehend eliminiert ist. Da bleibt für gesunde und bedarfsgerechte Ernährung nicht mehr viel übrig. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass unsere tägliche Energieaufnahme weit über diesem Durchschnitt liegt. Dass so kein Körperfett verbraucht, sondern im Gegenteil eingelagert wird, sollte jedem klar sein.

Empfehlung

Überprüft wieder einmal euer gesamtes Essverhalten! Schaut was beim Einkaufen im Wagen landet! Kontrolliert die Essensvorräte (Was nicht da ist, kann nicht schaden)! Sucht nach Einsparmöglichkeiten bei den Genussmitteln im Alltag. Nicht weglassen, sondern die Menge verkleinern. Eine Einsparung von 300 kcal an Genussmitteln im Tag, bringt bereits locker einen Fettabbau von einem halben Kilo in der Woche!

Bildet euch bezüglich Ernährung weiter und informiert euch! Eine sehr gute und zudem für unsere Mitglieder kostenfreie Möglichkeit dafür, ist unsere Ernährungsstunde. Diese findet jeden Montag um 19 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Und vor allem, behaltet euer regelmässiges Training und mehr Bewegung im Alltag bei. Nur so könnt ihr etwas mehr essen und haltet euren Stoffwechsel im Schwung!