

www.trendfit.net/thema/abnehmtipps



E-BOOK
RATGEBER

ABNEHMTIPPS

1	Erfolgreich abnehmen & Gewicht halten.....	4
2	Die wichtigsten Tipps zum Abnehmen	4
2.1	Abnehmen durch Kaloriendefizit.....	4
2.2	Ein Rechenbeispiel.....	4
2.3	Welche Rolle spielt der Stoffwechsel?	5
2.4	Schon wenig Bewegung hilft	6
2.5	Wasser ist so wichtig wie das Essen	7
2.6	Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig.....	7
2.6.1	Mahlzeiten im Tagesverlauf	7
2.6.2	Pausen zwischen Mahlzeiten.....	8
2.7	Gesunder Schlafrhythmus	8
2.8	Realistische Ziele setzen	9
2.9	Langfristig statt kurzfristig abnehmen.....	9
3	Welche Vorteile haben Diäten?	9
3.1	Schnelle Erfolge	10
3.2	Einstieg in Ernährungsumstellung.....	10
3.3	Erfahrungen mit bewusster Ernährung sammeln	10
3.4	Stoffwechsel kann verbessert werden	11
4	Welche Nachteile haben Diäten?	11
4.1	Mangelernährung.....	11
4.2	Jojo-Effekt.....	12
4.3	Diäten in der Schwangerschaft.....	12
4.3.1	Ernährungsumstellung statt Diät.....	12
4.3.2	Nur wenig Mehrbedarf	13
4.4	Viel Disziplin nötig	13
5	Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?	13
5.1	Arten von Nahrungsergänzungsmitteln	14
5.2	Wirksamkeit und Risiken	14
6	Diät-Programme.....	15
6.1	Was sind Diät-Programme?.....	15
6.2	Online-Diätprogramme	15
7	Formula-Diäten	16
7.1	Vorteile von Formula-Diäten	16
7.2	Nachteile von Formula-Diäten	17

8	Abnehmen mit Sport	17
8.1	Fettverbrennungszone	18
8.2	Kalorienverbrauch statt Fettverbrennung	18
8.3	Ausdauersport	18
8.4	Tipps für Anfänger	19
8.5	Aerobic & Fitnesskurse	19
8.6	Abnehmen durch Muskelaufbau	20
8.7	EMS Training	20
8.8	Sex als Kalorienbrenner	20
9	Der Weg zur Strandfigur	21
9.1	Rechtzeitig anfangen	21
9.2	Ernährungsplan erstellen.....	22
9.3	Trainingsplan erstellen	22
9.4	Gewicht nach dem Sommer halten	23
10	Fazit	23

1 Erfolgreich abnehmen & Gewicht halten

Wenn Sie einige Abnehmtipps beherzigen, muss der Weg zum Wunschgewicht kein Traum bleiben. Übergewicht ist in den allermeisten Fällen das Resultat aus falscher Ernährung und mangelnder Bewegung. Haben Sie dies erkannt und sind motiviert, Ihre überflüssigen Pfunde loszuwerden, gibt es keinen Grund mehr, mit dem Abnehmen zu warten. Befolgen Sie die wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung und unterstützen Sie Ihr Vorhaben mit viel Bewegung. Schon bald werden die ersten Pfunde purzeln und Sie werden am eigenen Leib erfahren, wie schön es ist, mit weniger Gewicht belastet zu sein. Achten Sie darauf, mehr Energie / Kalorien zu verbrauchen, als Sie durch die Nahrung zu sich zu nehmen, und bringen Sie Ihren Stoffwechsel durch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung in Schwung. So kurbeln Sie die Fettverbrennung an, die Sie durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Mahlzeiten unterstützen können. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und setzen Sie sich realistische Ziele, sodass Sie nicht nur kurzfristig einige Pfunde loswerden, sondern auch langfristig mit weniger Gewicht durchs Leben gehen. Mit diesen Tipps ist Abnehmen keine Qual, sondern der Beginn eines neuen, gesünderen Lebensabschnitts.

2 Die wichtigsten Tipps zum Abnehmen

Die Basis einer gesunden und vor allem nachhaltigen Gewichtsabnahme ist eine Ernährungsumstellung, die sowohl die Vorgänge des menschlichen Körpers als auch den individuellen Alltag des Abnehmwilligen berücksichtigt. Auch wenn es am Anfang vielleicht etwas schwerfällt, alte Gewohnheiten aufzugeben, es lohnt sich! Mit einigen grundlegenden Abnehmtipps ist der Start in ein neues, leichteres und damit auch gesünderes Leben für übergewichtige Menschen kein unlösbares Problem mehr.

2.1 Abnehmen durch Kaloriendefizit

So gut wie alle Diäten, Wunderkuren und vermeintlich neuen Diätgeheimnisse basieren auf einer seit langer Zeit bekannten Erkenntnis: Wer mehr Energie verbraucht als er über die Nahrung zu sich nimmt, verliert Gewicht. Der Körper reagiert auf ein Kaloriendefizit nämlich, indem er auf das zurückgreift, was vorhanden ist und das sind Fett und Muskeln. Im Idealfall wird durch das Kaloriendefizit also Fett abgebaut, während die Muskulatur erhalten bleibt.

2.2 Ein Rechenbeispiel

Ein Kilogramm Körperfett hat 9.000 kcal, von denen etwa 80 bis 85 Prozent auf reines Fett und der Rest auf Wasser oder andere Einlagerungen im Körper entfallen. Um dieses Kilo Körperfett abzubauen, sind also 7.200 bis 7.650 kcal mehr zu verbrauchen als mit der Nahrung

aufgenommen werden. Mit einem Kaloriendefizit von 500 kcal täglich würde es somit 15 Tage dauern, um das Kilo Körperfett vollständig zu verbrennen.

Grundsätzlich gilt, dass die Gewichtsabnahme umso größer ausfällt, je größer das Kaloriendefizit ist. Aber Achtung! Das bedeutet nicht, dass Sie nun versuchen sollten, möglichst wenige Kalorien zu sich zu nehmen. Im Gegenteil: Es ist wichtig, dass der Körper immer genügend Energie und Nährstoffe erhält, um seinen täglichen Aufgaben nachkommen zu können. Außerdem besteht bei einem zu großen Kaloriendefizit die Gefahr von Heißhungerattacken. Experten raten deshalb dazu, die tägliche Energiezufuhr um höchstens 20 Prozent des notwendigen Kalorienbedarfs zu verringern. Dabei ist darauf zu achten, dass die Nahrung genügend Proteine enthält, damit der Körper nicht auf die in den Muskeln gespeicherte Energie, sondern auf die Fettreserven zurückgreift und diese zum Schmelzen bringt. Bei einer zu geringen Kalorienzufuhr kann es sogar zu einer Gewichtszunahme kommen, denn dann stellt sich der Stoffwechsel um.

2.3 Welche Rolle spielt der Stoffwechsel?

Wer seinen übermäßigen Pfunden langfristig und vor allem gesund zu Leibe rücken möchte, sollte wissen, wie unser Stoffwechsel funktioniert und wie sich unser Essverhalten auf den Stoffwechsel auswirkt. Ob und wie wir unsere Ernährung umstellen, hat nämlich einen Einfluss auf den Stoffwechsel, der wiederum ein gehöriges Wörtchen bei der Gewichtsabnahme mitspricht. Wer einen langsamen Stoffwechsel hat, neigt dazu, leicht Gewicht zuzunehmen und hat eher Probleme, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden. Menschen mit einem aktiven Stoffwechsel haben dagegen Probleme damit, Gewicht zuzulegen. Sie können praktisch alles essen und bleiben gertenschlank, selbst wenn sie nur wenig oder gar keinen Sport treiben. Ob ein Mensch einen aktiven oder eher trägen Stoffwechsel hat, hängt von mehreren Faktoren ab.

Zu den Einflussfaktoren des Stoffwechsels gehören einige unbeeinflussbare Faktoren wie das Alter oder Geschlecht einer Person. In der Regel haben jüngere Personen einen aktiveren Stoffwechsel als ältere Menschen. Gleiches gilt für Männer, deren Stoffwechsel üblicherweise schneller ist als bei Frauen. Man weiß auch um einige Krankheiten, die mit einer Verlangsamung des Stoffwechsels einhergehen wie beispielsweise eine Unterfunktion der Schilddrüse.

Es gibt allerdings auch Faktoren, die sich negativ auf den Stoffwechsel auswirken und die sich durchaus beeinflussen oder im Idealfall vollständig abstellen lassen. Dazu gehört in erster Linie eine ungesunde Ernährung, bei der sehr viel Zucker konsumiert wird. Auch große und schwere Mahlzeiten können den Stoffwechsel ausbremsen. Und, was auf den ersten Blick überraschend klingen mag, selbst eine strenge Diät oder ein zu großes Kaloriendefizit kann ungeahnte Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben: Erhält der Körper über einen längeren Zeitraum weniger Energie, als er benötigt oder gewohnt ist (Kaloriendefizit), versucht er sich

über eine Veränderung des Stoffwechsels an die neue Situation anzupassen. Der Körper schaltet auf Notbetrieb um. Hierzu verlangsamt er den Stoffwechsel und verbrennt zuerst die Muskulatur. Denn die ist in Notsituationen überflüssig und verbraucht zudem auch noch viel Energie. Um ein längeres Überleben zu sichern, kann auf sie verzichtet werden. Für eine ausgeglichene Energiebilanz sind dann jedoch viel weniger Kalorien erforderlich als noch zu Beginn der Diät, deshalb schrumpft das Kaloriendefizit. Im Extremfall kann aus dem Kaloriendefizit auf diese Weise im Laufe der Zeit sogar ein Kalorienüberschuss werden und statt der Gewichtsabnahme kommt es zu einer Gewichtszunahme. Dies kann nur verhindert werden, indem der Stoffwechsel durch mehr Bewegung oder Sport ordentlich angekurbelt und der Abbau der Muskulatur gestoppt oder verringert wird.

2.4 Schon wenig Bewegung hilft

Es muss nicht immer gleich die teure Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder der Beitritt in den Sportverein sein, wenn es darum geht, sich mehr zu bewegen. Auch wenn die Gruppendynamik im Studio oder Verein durchaus ihre Vorteile hat, lässt sich schon alleine in der täglichen Routine etwas erreichen. Jede Bewegung im Alltag mehr verbrennt zusätzliche Kalorien und unterstützt so die Fettverbrennung. Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßig ausgeführte leichte bis moderate Bewegungen den Stoffwechsel anregen und in der Summe den Kalorienverbrauch deutlich erhöhen kann. Und es ist gar nicht so schwer, zusätzliche Bewegung in den Alltag zu integrieren. Unsere tägliche Routine bietet unzählige Möglichkeiten, die einfach nur genutzt werden müssen: Benutzen Sie beispielsweise die Treppen, anstatt gemütlich mit dem Aufzug zu fahren. Lassen Sie Ihr Auto stehen und holen Sie Ihre Sonntagsbrötchen zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Gehen Sie wieder einmal auf die altmodische Art in der Fußgängerzone shoppen statt bequem vom Sofa aus online zu bestellen. Steigen Sie eine U-Bahn- oder Busstation vor Ihrem Ziel aus und laufen Sie den restlichen Weg. Und schließlich verbrennt auch die Haus- und Gartenarbeit viele Kalorien, was Sie sich zunutze machen können.

Diese zusätzlich verbrauchten Kalorien tragen natürlich dazu bei, das angestrebte Kaloriendefizit zu erreichen. Wichtig hierbei ist allerdings, den Kalorienverbrauch pro Bewegungseinheit ungefähr zu kennen. Häufig wird dieser nämlich überschätzt und so mancher Abnehmwillige "gönnt sich zur Belohnung" für seine Trainingseinheit etwas "Leckeres" wie ein oder zwei Stücke Schokolade oder gar einen ganzen Burger. Dadurch werden jedoch die soeben mühsam verbrannten Kalorien im Handumdrehen wieder verzehrt. Für manche Menschen ist die Bewegung selbst schon Belohnung, da sie die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden erhöht. Wer sich darüber hinaus für die Überwindung des inneren Schweinehundes belohnen möchte, sollte dies nicht mit Nahrungsmitteln tun, sondern sich beispielsweise einen schönen Blumenstrauß, einen Besuch in der Sauna oder einen zusätzlichen Kinobesuch mit Freunden gönnen.

2.5 Wasser ist so wichtig wie das Essen

Unter den unzähligen Abnehmtipps findet sich immer auch der Ratschlag, viel Wasser zu trinken. Dabei geht es einerseits darum, während einer Diät oder Ernährungsumstellung auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Ernährungsexperten empfehlen mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken, und zwar am besten in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee. Im Gegensatz zu süßen Getränken wie Obstsaften oder Limonaden enthält Wasser keine Kalorien und darf deshalb jederzeit ohne schlechtes Gewissen getrunken werden. Es füllt den Magen und hat so eine sättigende Wirkung. Deshalb raten einige Experten dazu, vor den Mahlzeiten oder aber zwischendurch als kalorienfreie Hungerbremse ein Glas Wasser zu trinken.

Doch nicht nur deshalb ist Wasser bei einer Diät so wichtig. Es existiert auch die weitverbreitete Annahme, dass Wassertrinken selbst beim Abnehmen hilft. Tatsächlich gibt es einige wenige Studien, die diese Theorie unterstützen. So fand man beispielsweise mit normalgewichtigen Probanden heraus, dass das Trinken von zimmerwarmem Wasser Energie verbraucht. Dabei ist von bis zu 50 Kalorien bei einem halben Liter Wasser die Rede. Ärzte erklären den höheren Kalorienverbrauch teilweise damit, dass das getrunkene Wasser im Magen auf Körpertemperatur erwärmt werden muss. Dieser energieverbrauchende Vorgang könnte bei entsprechend häufiger Wiederholung dabei helfen, das aktuelle Gewicht zu halten und/oder Übergewicht vorzubeugen. Umstritten ist allerdings, ob das Trinken von Wasser tatsächlich auch das Abnehmen effektiv unterstützt. Die Befunde hierzu sind nämlich längst nicht eindeutig. Aber selbst wenn das nicht der Fall sein sollte - Wasser hat eine ganze Menge positive Effekte. Es spendet der Haut Feuchtigkeit und strafft sie, reguliert die Körpertemperatur über die Schweißdrüsen, hilft beim Transport von Nähr- und Botenstoffen im Blut und fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration.

2.6 Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig

Der menschliche Körper mitsamt seinen Hormonen funktioniert nach einem bestimmten Rhythmus und durchläuft jeden Tag, jeden Monat und jedes Jahr gewisse Zyklen. Auch die Ernährung profitiert von festen Strukturen. Stoffwechselformone orientieren sich an diesen Strukturen und bereiten sich schon nach kurzer Zeit in Erwartung der nächsten Mahlzeit auf die kommende Nahrungszufuhr und anschließende Verdauung vor. Da der Körper sozusagen lernt, dass er zu bestimmten Zeiten Energie in Form von Nahrung erhält und vermutlich keine Hungerphasen zu erwarten sind, hält er es nicht für nötig, Energie in Form von Fettdepots anzulegen. Gleichzeitig verringern regelmäßige Mahlzeiten auch das Risiko der gefürchteten Heißhungerattacken und unkontrollierten Überfälle auf den Kühlschrank.

2.6.1 Mahlzeiten im Tagesverlauf

Einige Studien weisen darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Essverhalten im Tagesverlauf und Übergewicht gibt. So scheinen beispielsweise Personen, die nicht

frühstücken, eher zu Übergewicht zu neigen, als Personen, die den Tag mit einem Frühstück beginnen. Wer nicht frühstückt, tendiert offenbar dazu, über den restlichen Tag verteilt mehr und vor allem ungesündere Lebensmittel zu essen. Das Frühstück sorgt für eine erste Sättigung und liefert genug Energie für die ersten Anforderungen des Tages. Ernährungsexperten raten deshalb dazu, das Frühstück als Mahlzeit nicht auszulassen. Außerdem empfehlen einige Fachleute, die letzte Mahlzeit des Tages nicht nach 19 Uhr einzunehmen. Eine zu späte Nahrungsaufnahme soll demzufolge die Verdauung zu stark belasten und sich negativ auf das Gewicht auswirken. Ob diese Annahme stimmt, ist unter Experten umstritten. Schließlich beweisen ganze Kulturen, die traditionell sehr spät zu Abend essen, wie beispielsweise die Menschen im Mittelmeerraum, dass späte Mahlzeiten nicht automatisch mit einem höheren Gewicht einhergehen.

2.6.2 Pausen zwischen Mahlzeiten

Zwischen den Mahlzeiten sollten idealerweise mindestens drei bis vier Stunden Pause liegen, damit der Körper die Speisen verdauen kann. Über die optimale Anzahl der Mahlzeiten herrscht allerdings Uneinigkeit. Während manche Experten für genau drei Mahlzeiten plädieren, empfehlen andere vier bis fünf Mahlzeiten, die über den Tag verteilt verzehrt werden sollen. Möglicherweise gibt es hier aber auch individuelle Unterschiede, und während der eine mit drei Mahlzeiten prima auskommt, braucht der andere noch zwei zusätzliche Zwischenmahlzeiten. Um herauszufinden, welchen Rhythmus der eigene Körper bevorzugt, sollten Sie beide Varianten einfach mal über zwei Tage hinweg ausprobieren. So merken Sie schnell am eigenen Leib, welche Form der Regelmäßigkeit Ihr Körper favorisiert.

2.7 Gesunder Schlafrhythmus

Neben dem Essverhalten gibt es noch andere Faktoren, die einen Einfluss auf das Körpergewicht haben. Hierzu gehört beispielsweise auch der Schlafrhythmus. Studien konnten zeigen, dass Übergewicht durch unregelmäßigen und vor allem zu wenig Schlaf begünstigt wird. Dieser negative Effekt von Schlafmangel auf das Gewicht hat gleich mehrere Gründe. Zum einen ist das Hungergefühl nach einer langen Nacht deutlich ausgeprägter als nach einem erholsamen Schlaf. Wer mehr Hunger hat, isst mehr und häufiger und neigt zudem dazu, eher ungesunde Lebensmittel zu verzehren. Insbesondere kohlenhydratreiche und süße Speisen werden bevorzugt verzehrt, also genau die Lebensmittel, die eine Gewichtszunahme begünstigen. Gleichzeitig geht eine Übermüdung immer auch mit einer gewissen Trägheit und Antriebslosigkeit einher. Die Folge: Müde Menschen bewegen sich weniger und verbrennen somit auch weniger Energie und Kalorien als ausgeschlafene Personen. Um sich die angestrebte Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung also nicht noch schwerer zu machen, sollten Sie darauf achten, ausreichend und so gut wie möglich zu schlafen. Gehen Sie früh ins Bett und vermeiden Sie Störungen durch Licht oder Fernseher. So starten Sie erholt in jeden neuen Tag und können sich mit ganzer Kraft Ihrer Aufgabe widmen, überflüssige Pfunde zu verlieren.

2.8 Realistische Ziele setzen

Natürlich möchten wir alle so schnell wie möglich zu unserer Traumfigur kommen. Doch je nach Ausgangsgewicht und in Abhängigkeit von einigen anderen Faktoren müssen Sie schon etwas Geduld aufbringen, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Auch wenn die Werbung "Drei Kilo in zwei Tagen", "Sieben Pfund pro Woche" oder "Im Handumdrehen zur Bikinifigur" verspricht, vergessen Sie diese Slogans am besten gleich wieder. Versprechen dieser Art sind nicht nur höchst unseriös, weil sie die persönliche Ausgangssituation des Einzelnen ignorieren, sondern in der Regel auch völlig übertrieben. Wer aufgrund solcher Aussagen eine Diät beginnt und nicht den beworbenen Gewichtsverlust erzielt, wird schnell frustriert und ein Abbruch der Diät ist vorprogrammiert. Setzen Sie sich deshalb lieber realistische Ziele, die Sie auch tatsächlich erreichen können, ohne zu radikalen und ungesunden Maßnahmen zu greifen.

Streben Sie beispielsweise ein Kaloriendefizit von 500 kcal pro Tag an, können Sie hierdurch im besten Fall 3.500 kcal pro Woche einsparen. Diese Energiemenge entspricht ungefähr einem halben Kilogramm Körperfett. Mit anderen Worten: Mit einem konsequenten Kaloriendefizit von täglich 500 kcal können Sie pro Woche etwa 0,5 Kilogramm Körperfett abnehmen. Erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch durch mehr Bewegung oder Sport, ist auch eine Gewichtsreduktion von bis zu einem Kilogramm pro Woche möglich und bei entsprechender Motivation und Durchhaltevermögen auch realistisch.

2.9 Langfristig statt kurzfristig abnehmen

Wer seine überflüssigen Pfunde loswerden möchte, freut sich zweifelsohne, wenn sich der Zeiger der Waage so schnell wie möglich nach unten bewegt. Dennoch ist eine langfristige Ernährungsumstellung immer einer kurzfristigen Crashdiät vorzuziehen. Auch wenn die Kilos dabei vielleicht etwas langsamer purzeln, ist das Risiko für Heißhungerattacken und die Gefahr des Jojo-Effekts hier deutlich geringer. Wer seine Ernährung nachhaltig auf gesunde Lebensmittel umstellt, wird leichter durchhalten und kann sein Zielgewicht länger halten. Außerdem sind bei einer dauerhaften Ernährungsumstellung auch ab und zu kleine Leckereien erlaubt, ja sogar erwünscht. Nur wer sich ab und zu mal etwas gönnt und das auch in vollen Zügen genießt, anstatt sich alles Leckere für immer zu verbieten (was sowieso nicht klappt), lernt, sein Essverhalten bewusst kontrollieren.

3 Welche Vorteile haben Diäten?

Die meisten Menschen, die an Übergewicht leiden und versuchen, die übermäßigen Kilos wieder los zu werden, haben in der Vergangenheit schon mindestens eine, wenn nicht sogar mehrere Diäten ausprobiert. Angesichts der Tatsache, dass die meisten von ihnen immer noch

(oder schon wieder) an Übergewicht leiden, scheinen Diäten nicht unbedingt die beste und nachhaltigste Methode zur Gewichtsreduktion zu sein. Dennoch bieten sie einige Vorteile, die viele Menschen davon überzeugen, es mal (wieder) mit einer neuen Diät zu probieren.

3.1 Schnelle Erfolge

Die meisten Diäten streben eine möglichst rasche Gewichtsabnahme an. Tatsächlich lassen sich mit vielen Diäten in kürzester Zeit erste Erfolge auf dem Weg zur Traumfigur erzielen. Der Gewichtsverlust kommt dabei auf ganz unterschiedliche Weise zustande. Während er bei einigen Diäten durch eine (teilweise radikale) Verringerung der täglichen Energiezufuhr erreicht wird (Kaloriendefizit), setzen andere Diäten auf den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Inhaltsstoffe. Ein typisches Beispiel hierfür ist die in den letzten Jahren in Mode gekommene Low-Carb-Diät, bei der weitgehend auf Kohlenhydrate als Energielieferant verzichtet wird. Je größer der Unterschied zwischen dem bisherigen Essverhalten und der Ernährung während der Diät ist, umso schneller zeigen sich Veränderungen auf der Waage. Allerdings - und das ist die Kehrseite der Medaille - steigt damit auch das Risiko des berühmten Jojo-Effektes.

3.2 Einstieg in Ernährungsumstellung

Auch wenn die meisten Diäten keine langfristige Ernährungsumstellung darstellen, können sie als Einstieg hierzu dienen und den Weg in ein leichteres Leben ebnen. Die schnellen Erfolge, die sich vor allem zu Beginn einer Diät einstellen, wirken bei vielen Abnehmwilligen motivierend. Sie sind dann eher bereit, ihr bisheriges Essverhalten zu überdenken. Angesichts der purzelnden Pfunde ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie zu einer Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten bereit sind. Im Idealfall besteht diese Veränderung des Essverhaltens allerdings nicht in einem radikalen Verzicht oder einer einseitigen, sondern in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Nur so können Abnehmerfolge auch langfristig erhalten bleiben, lauten die Tipps von Experten. Allerdings sehen nur die wenigsten Diäten einen direkten Einstieg in eine echte Ernährungsumstellung vor. Hier sind die Abnehmwilligen selbst gefragt, sich bewusst mit dem Thema gesunde Ernährung auseinander zu setzen.

3.3 Erfahrungen mit bewusster Ernährung sammeln

Zu Beginn jeder langfristigen Ernährungsumstellung steht das Wissen darüber, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Für viele Übergewichtige ist das Thema Essen ein leidiges Thema, mit dem sie sich nicht gerne auseinandersetzen. Das eigene Essverhalten bewusst wahrzunehmen, mögliche Fehler zu erkennen und einen neuen Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen, sind jedoch die Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung. Eine Diät kann hierbei hilfreich sein. Durch die üblicherweise fest strukturierte und streng reglementierte Nahrungsaufnahme machen viele übergewichtige Menschen zum ersten Mal oder nach langer

Zeit wieder Erfahrungen mit einer bewussten Ernährung. Besonders das gezielte Einkaufen und bewusste Zubereiten der Speisen sorgt oftmals für ein Aha-Erlebnis. Erweisen sich diese Erfahrungen als positiv, sind sie der beste Einstieg für eine weiter- und tiefergehende Beschäftigung mit dem Thema gesundes Essen.

3.4 Stoffwechsel kann verbessert werden

Häufig ist der Stoffwechsel übergewichtiger Menschen langsam und träge. Dieser Prozess lässt sich mit etwas Arbeit wieder umkehren. Eine gute Diät kann den trägen Motor wieder auf Touren bringen und die Fettverbrennung richtig ankurbeln. Um das zu erreichen, müssen unter anderem regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend Bewegung beziehungsweise Sport auf dem Tagesplan stehen. Doch nicht nur die Regelmäßigkeit spielt eine große Rolle für den Stoffwechsel, sondern auch das, was und wie viel Sie täglich zu sich nehmen. Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit gesunden und nährstoffreichen Lebensmitteln und verzichten Sie möglichst auf fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel. Achten Sie auf die Größe der Portionen, die Sie essen. Aber Vorsicht! Wenn Sie zu wenig Energie zu sich nehmen, schaltet der Stoffwechsel auf Sparflamme um und aus der geplanten Gewichtsabnahme kann schnell eine Gewichtsstagnation oder sogar Zunahme werden.

4 Welche Nachteile haben Diäten?

Mit Diäten können Sie Ihr Gewicht auf ein gesundes Maß bringen. Allerdings haben die Schlankheitskuren für den Körper nicht nur Vorteile. Es gibt auch einige Nachteile, die dazu führen, dass der Erfolg einer (langfristigen) Gewichtsreduktion längst nicht in allen Fällen gegeben ist. Aufgrund der großen Vielfalt der Diätkonzepte ist es so gut wie unmöglich, auf jede Diätform im Einzelnen einzugehen. Es gibt jedoch Nachteile, die auf fast alle Diäten zutreffen und die jeder kennen sollte, der eine Diät beginnen möchte.

4.1 Mangelernährung

Insbesondere bei den sogenannten Mono-Diäten besteht die Gefahr einer Mangelernährung. Als Mono-Diät werden all jene Diäten bezeichnet, die den vorwiegenden Verzehr eines bestimmten Lebensmittels propagieren. Typische Beispiele hierfür sind die Reis-, Eier- oder Ananas-Diät. In der Regel ist die tägliche Kalorienzufuhr hierbei auf eine bestimmte Menge, die oft bei etwa 1.000 kcal liegt, begrenzt. Diese Kalorien sollen größtenteils durch das vorgegebene Lebensmittel zu sich genommen werden, andere Lebensmittel sind meistens nur in kleinen Mengen erlaubt. Es ist offensichtlich, dass die Nährstoffzufuhr bei einer solchen Ernährung sehr einseitig ausfällt und es schnell zu einem Nährstoffmangel kommen kann. Insbesondere die Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen ist nicht immer gegeben. Daher raten Experten von einer solchen Diät ab. Aber auch bei vermeintlich ausgewogeneren Diäten

lohnt es sich, genauer hinzusehen und die erlaubten Lebensmittel und Mahlzeiten auf ihre Nährstoffe hin kritisch unter die Lupe zu nehmen.

4.2 Jojo-Effekt

Der wohl größte Nachteil von Diäten ist der von allen Abnehmwilligen gefürchtete Jojo-Effekt. Er bezeichnet die häufig zu beobachtende Gewichtszunahme, die nach dem - durchaus erfolgreichen - Abschluss einer Diät auftritt. Häufig kehren durch den Jojo-Effekt nicht nur die während der Diät verlorenen Kilos zurück, sondern es kommen auch noch weitere hinzu, sodass das Gewicht nach der Diät über dem Ausgangsgewicht liegt. Dieser Effekt lässt sich durch die Veränderung des Stoffwechsels erklären, der im Rahmen einer Diät auftritt. Nimmt der Körper während einer Diät sehr viel weniger Energie zu sich, als er gewohnt ist, passt sich der Stoffwechsel an die geringere Energiemenge an. Mit anderen Worten: Um alle Körperfunktionen gut zu erfüllen, sind weniger Kalorien nötig als zuvor. Ist nun das Wunschgewicht erreicht, beendet der oder die Betroffene die Diät. Kehrt er dann wieder zu dem vorherigen Essverhalten zurück, nimmt er viel mehr Energie zu sich, als sein Körper inzwischen benötigt. Die Folge: Die überschüssige Energie wird in Form von Fett im Körper gespeichert und im Handumdrehen klettert die Zahl auf der Waage wieder nach oben.

Alle Diäten, die keine langfristige Umstellung der Ernährung einleiten, bergen die Gefahr des Jojo-Effekts. Dass er zuschlägt, lässt sich nur vermeiden, indem das Essverhalten langfristig geändert wird. Auch nach dem Erreichen der Traumfigur gilt es also, auf seine Ernährung zu achten, um sein soeben erreichtes Wunschgewicht auch zu halten.

4.3 Diäten in der Schwangerschaft

Die gesundheitlichen Risiken, die mit Übergewicht einhergehen, sind groß. Dennoch gibt es Situationen, die denkbar ungeeignet sind, um mit einer Diät zu beginnen. Hierzu gehört unbedingt die Schwangerschaft, denn in dieser Zeit benötigen Sie ganz besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe. Eine Unterversorgung oder Mangelernährung kann Ihnen und auch Ihrem ungeborenen Kind schaden. Studien zeigen, dass vor allem in der ersten Hälfte der Schwangerschaft schon eine leichte Verringerung der Energiezufuhr die Entwicklung des kindlichen Gehirns nachhaltig beeinträchtigen kann. Deshalb sind Diäten während der Schwangerschaft absolut tabu!

4.3.1 Ernährungsumstellung statt Diät

Werdende Mütter, die schon vor Beginn der Schwangerschaft stark übergewichtig waren, sind einem besonderen Risiko ausgesetzt, an einer Schwangerschafts-Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken. Um dem vorzubeugen und das Risiko für andere Komplikationen zu verringern, können übergewichtige Schwangere Ihr Essverhalten auf gesunde Art und Weise ändern. Wichtig ist, besonders fette und süße Nahrungsmittel möglichst von Ihrem

Speiseplan zu streichen. Ersetzen Sie diese durch gesunde Lebensmittel und achten Sie auf ausreichend Bewegung. Führen Sie eine Ernährungsumstellung oder vermehrte Bewegung aber stets in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt durch und teilen Sie ihm mögliche Probleme und Sorgen mit.

4.3.2 Nur wenig Mehrbedarf

Übrigens: Die alte Redensart, dass Schwangere "für Zwei" essen dürfen oder sollen oder sogar müssen, ist längst überholt. Tatsächlich liegt der Energie-Mehrbedarf einer werdenden Mutter bei gerade einmal 300 kcal. Das entspricht ungefähr einem Brötchen mit Frischkäse oder einem Thunfisch-Sandwich. Wer dagegen tatsächlich immer die doppelte Menge isst, wird auch in der Schwangerschaft unverhältnismäßig viel zunehmen und spätestens nach der Geburt mit noch größeren Gewichtsproblemen zu kämpfen haben. Deshalb betonen Hebammen, Ärzte und Ernährungsexperten: Während der Schwangerschaft sollten Sie auf keinen Fall hungern, sondern auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Sie dürfen auch gerne schlemmen, aber in Maßen!

4.4 Viel Disziplin nötig

Unkontrolliertes und unbewusstes Essen ist einer der Faktoren, die Übergewicht begünstigen. Diäten versuchen durch eine strenge Kontrolle und vorgegebene Pläne sowie Listen mit erlaubten und verbotenen Lebensmitteln, diesen Risikofaktor möglichst konsequent auszuschalten. Wie streng die Vorgaben sind, hängt von dem jeweiligen Konzept der Diät ab. Eines haben jedoch alle Diäten gemeinsam: Sie erfordern viel Disziplin, um sie bis zum Erreichen des Wunschgewichts durchzuhalten. Wer nicht so diszipliniert ist oder sich einfach nicht gerne wochenlang vorschreiben lässt, an welchem Tag es welches Gericht gibt, erlebt schnell Frust und neigt dazu, früher aufzugeben. Natürlich verlangt auch eine Ernährungsumstellung ein gewisses Maß an Disziplin, aber hier gibt es doch wesentlich mehr Freiheiten bei der Gestaltung der Mahlzeiten. Und durch die höhere Flexibilität werden auch kleine Sünden eher verziehen als bei einer strengen Diät, bei der womöglich sogar sehr viele Lebensmittel komplett vom Speiseplan gestrichen werden.

5 Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?

In Zeitschriften, dem Fernsehen oder dem Internet werben Firmen für immer neue Wunderpillen, wodurch das Abnehmen angeblich zum Kinderspiel wird. Von schnellen Erfolgen ist da die Rede, die ganz ohne Sport und Diäten erzielt werden können. Wer bislang keinen Erfolg beim Abnehmen hatte, ist für alle neuen Tipps, Tricks und Chancen dankbar und versucht es nicht selten mit Nahrungsergänzungsmitteln. Neben den Eiweißshakes und Protein-Riegeln, die Sportler manchmal vor oder nach dem Training verzehren, zählen vor

allein die zahlreichen Pillen, Kapseln oder Tropfen, die wahre Wunder beim Abnehmen versprechen, zu den bekannten Präparaten. Allein die Einnahme dieser Mittel soll schon dazu führen, dass der Hüftspeck schmilzt und die Pfunde purzeln. Wie das funktionieren soll? Die einzelnen Arten von Nahrungsergänzungsmitteln schwören auf ganz verschiedene Wirkweisen.

5.1 Arten von Nahrungsergänzungsmitteln

Zu den bekanntesten Nahrungsergänzungsmitteln zählen Präparate zum Entschlacken und Entwässern. Sie sollen überschüssiges Wasser aus dem Körper entfernen und so das Abnehmen unterstützen. Andere Mittel sollen aufgrund der enthaltenen appetitzügelnden Inhaltsstoffe wie Mate- oder Guarana-Extrakte den Hunger abmildern und vor Heißhungerattacken und unkontrolliertem Essen schützen. Wieder andere Nahrungsergänzungsmittel bestehen aus verschiedenen Algen, Enzymen oder Hormonen, die den Stoffwechsel anregen sollen, um den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Daneben gibt es auch sogenannte Fettblocker, die verhindern sollen, dass der Körper die durch Nahrung aufgenommenen Fette verwerten kann und sie deshalb unverarbeitet wieder ausscheidet. Eine ähnliche Wirkweise haben auch Kohlenhydratblocker. Sie hemmen Enzyme im Verdauungssystem, die für die Spaltung von Kohlehydraten zuständig sind und verhindern so, dass diese weiterverarbeitet werden.

5.2 Wirksamkeit und Risiken

Egal, um welche Art von Nahrungsergänzungsmittel es sich handelt, die Wirksamkeit dieser Mittel ist gelinde gesagt minimal und in den meisten Fällen überhaupt nicht vorhanden. Es gibt in der Regel keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass diese Diätpräparate überhaupt einen Effekt auf das Abnehmen haben. Nur wenn sie tatsächlich als Ergänzung zu einer Diät oder Ernährungsumstellung und verstärkter Bewegung oder Sport eingenommen werden, können Abnehmerfolge beobachtet werden. Aber diese würden sich bei einer reduzierten Kalorienzufuhr, gesunder Ernährung und mehr Sport auch ganz ohne die fragwürdigen Nahrungsergänzungsmittel zeigen.

Es ist bei der Einnahme sogar besondere Vorsicht geboten. Denn einige dieser vermeintlich harmlosen Nahrungsergänzungsmittel haben teilweise gravierende Nebenwirkungen. Manche der beschriebenen Mittel können den Stoffwechsel massiv beeinträchtigen, zu Schwindel und Mangelerscheinungen, Schlaf- oder Herzrhythmusstörungen führen und verfügen über ein hohes Suchtpotenzial. Mediziner raten deshalb dringend von der Einnahme solcher Präparate ab.

6 Diät-Programme

Mit der zunehmenden Zahl übergewichtiger Menschen steigt auch die Anzahl der auf dem Markt erhältlichen Diät-Programme, Formula-Diäten und anderer Diätprodukte. Inzwischen gibt es eine nahezu unüberschaubare Vielfalt an Programmen und Produkten, die bei der Gewichtsabnahme helfen sollen. Sie basieren auf unterschiedlichen Konzepten und haben verschiedene Vor- und Nachteile.

6.1 Was sind Diät-Programme?

Diät-Programme sind Abnehm-Konzepte, die traditionell in Gruppen durchgeführt werden. Das wohl bekannteste Diätprogramm ist Weight Watchers, aber es gibt darüber hinaus noch zahlreiche weitere Programme, die mit ähnlichen Konzepten arbeiten. Diese Programme gehen weit über eine einfache Diät hinaus, da sie nicht auf eine möglichst schnelle, sondern möglichst langfristige und gesunde Gewichtsreduktion abzielen. Deshalb stehen hier der Wissenserwerb und das gemeinsame Erlernen eines neuen Essverhaltens im Mittelpunkt. Ein wesentlicher Aspekt bei Diätprogrammen wie Weight Watchers ist der Austausch von Erfahrungen und Tipps in Gruppen mit anderen Abnehmwilligen. Mehrere Studien belegen, dass ein gemeinsames Ziel von Gleichgesinnten, in der Gruppe besser funktioniert als alleine. Tatsächlich hat das Gruppenerleben gleich mehrere Vorteile: Erstens können sich Menschen hier gegenseitig unterstützen, motivieren, um Rat fragen, aber auch sich gemeinsam über Erfolge freuen und stolz auf sich sein. Zweitens übt die Gruppe auch eine nicht zu unterschätzende positive soziale Kontrollfunktion aus. Sie kann dazu beitragen, dass Teilnehmer länger durchhalten, Rückschläge und Hindernisse besser überwinden und das Ziel nicht aus den Augen verlieren. Deshalb können solche Diät-Programme sehr sinnvoll sein und werden häufig von Ärzten empfohlen. Viele Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für die Teilnahme an ausgewählten Diät-Programmen.

6.2 Online-Diätprogramme

Alternativ zu den Diätprogrammen mit Gruppentreffen erleben seit einigen Jahren auch Online-Diätprogramme regen Zulauf. Die Vorteile gegenüber den klassischen Treffen einer Gruppe liegen auf der Hand: Erstens sind Online-Diätprogramme anonym, also auch für Personen geeignet, die ungern mit Fremden über ihre Gewichtsprobleme oder Abnehmwünsche sprechen möchten. Zweitens sind sie jederzeit und überall erreichbar, Sie sind also nicht auf die Termine des Gruppentreffens angewiesen, wenn Sie Fragen haben oder Anregungen suchen. In den jeweiligen Apps und Online-Foren finden sich in der Regel schon zahlreiche Fragen, Antworten, Abnehm Tipps und Diskussionen. Drittens bieten Online-Diätprogramme meistens noch viele weitere zusätzliche Funktionen wie ein Online-Tagebuch, ein Lebensmittelverzeichnis mit Nährstoffangaben oder eine schnelle Rezeptsuche nach

verschiedenen Kriterien. Allerdings ist die Betreuung durch Experten online naturgemäß weniger umfangreich und individuell als eine persönliche Betreuung. Welche Variante besser ist, lässt sich nicht pauschal beantworten. Entscheiden Sie deshalb nach Ihren persönlichen Vorlieben und probieren Sie aus, welches Programm am besten zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passt.

7 Formula-Diäten

Als Formula-Diät werden Diäten bezeichnet, bei denen einzelne oder sogar alle Mahlzeiten durch spezielle, industriell hergestellte Nährstoffmischungen ersetzt werden. Die häufigste Variante ist der aus einem Pulver und Milch oder Wasser angerührte Shake. Es gibt aber auch Fertigmischungen für Suppen oder Snacks in Form von Riegeln. Zu den bekanntesten Anbietern von Formula-Diätprodukten gehören Almased, Amapur, BMC, Slim-Fast und Yokebe. Die Diätform basiert im Grunde auf einer reduzierten Kalorienzufuhr. Diese soll durch den Mahlzeitenersatz, der laut deutscher Diätverordnung höchstens 400 kcal enthalten darf, erreicht werden. Die Inhaltsstoffe der Formula-Produkte sind von der Diätverordnung vorgegeben, deshalb gibt es nur wenige Unterschiede zwischen den Produkten der einzelnen Hersteller. Es dürfen pro Tag drei Mahlzeiten verzehrt werden, von denen je nach angestrebter Gewichtsabnahme ein bis drei Mahlzeiten ersetzt werden können. Zwischen diesen Mahlzeiten muss eine Pause von mehreren Stunden liegen, Zwischenmahlzeiten sind in der Regel nicht erlaubt. Damit in dieser Zeit kein Hunger aufkommt, enthalten die Pulvermischungen sehr viel Eiweiß, welches lange sättigt. Gleichzeitig sorgt der hohe Proteingehalt dafür, dass durch die reduzierte Kalorienzufuhr keine Muskelmasse abgebaut wird.

7.1 Vorteile von Formula-Diäten

Formula-Diäten sind relativ einfach, denn sie erfordern weder das aufwendige Zählen von Kalorien noch exotische Zutaten oder eine komplizierte Zubereitung von Mahlzeiten. Es gibt keine Verbote hinsichtlich der Lebensmittel, die verzehrt werden dürfen und die Anwender können flexibel entscheiden, wie viele Mahlzeiten sie durch einen Shake oder Ähnliches ersetzen möchten. Dank der zunehmenden Anzahl verschiedener Geschmacksrichtungen gibt es eine gewisse Auswahl und Abwechslung, die vor Eintönigkeit und dem Verlust der Motivation schützen soll. Aufgrund der strengen Vorgaben hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fett sowie Mineralstoffe und Vitamine, sind zumindest bei einer kurzzeitigen und korrekten Anwendung der Zielgruppe keine Mangelerscheinungen zu befürchten. Durch die teilweise deutlich reduzierte Kalorienzufuhr sind schnelle Abnehmerfolge möglich. Diese können vor allem für extrem übergewichtige Menschen eine

gute Motivation sein, um während oder nach der Formula-Diät mit einer langfristigen Ernährungsumstellung zu beginnen.

7.2 Nachteile von Formula-Diäten

Obwohl die Inhaltsstoffe von Formula-Diätprodukten gesetzlich vorgeschrieben sind, ist zu bedenken, dass es sich hierbei stets um Mindestanforderungen handelt. Insbesondere der teilweise sehr geringe Anteil von Ballaststoffen kann bei längerer Anwendung zu gesundheitlichen Problemen wie Verstopfung führen. Als langfristige Ernährung, die verschiedene Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten muss, ist die Formula-Diät deshalb nicht geeignet. Hinzu kommt, dass eine längere Anwendung noch andere Nachteile mit sich bringt. So sind die Diätprodukte trotz großer Unterschiede zwischen den Herstellern nicht gerade preisgünstig. Der Ersatz aller Mahlzeiten durch einen Shake ist auf Dauer teurer als eine normale (und gesunde!) Ernährung mit frischen Lebensmitteln. Hinzu kommt, dass der Geschmack trotz einiger Varianten im Laufe der Zeit sehr eintönig werden kann, was in noch größerem Maße auf die meist breiartige Konsistenz der Ersatzmahlzeiten zutrifft. Der wohl größte Nachteil jeder Formula-Diät ist jedoch, dass sie keinen Lerneffekt mit sich bringt. Auch wenn sie vielleicht die längst verloren geglaubte Motivation zum Abnehmen wieder wecken kann, stellt diese Abnehmethode doch keine langfristige und nachhaltige Umstellung des Essverhaltens dar. Die Anwendung vermittelt keinerlei Wissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung und birgt die Gefahr, durch den Jojo-Effekt alle Abnehmerfolge wieder zunichte zu machen.

Angesichts dieser Vor- und Nachteile empfehlen Ernährungsexperten Formula-Diäten in der Regel nur sehr stark übergewichtigen Menschen, die aus motivationalen oder gesundheitlichen Gründen eine schnelle Gewichtsabnahme erzielen sollen. Aber auch Personen, die kurzfristig ein paar Pfund abnehmen möchten, um am Strand wieder eine gute Figur zu machen, können von einer Formula-Diät profitieren. Alle anderen sollten lieber gleich mit einer ernsthaften Änderung ihrer Essgewohnheiten beginnen, so die Tipps der Experten.

8 Abnehmen mit Sport

Sport ist in jeder Hinsicht eine wertvolle Hilfe beim Abnehmen. Nicht nur, dass so zusätzliche Kalorien verbrannt werden, auch der Muskelaufbau trägt zur Fettverbrennung bei. Deshalb ist es sinnvoll, die Gewichtsabnahme sowohl mit Ausdauersport zur Fettverbrennung als auch mit Krafttraining zum Muskelaufbau tatkräftig zu unterstützen. Typische Ausdauersportarten sind Joggen oder Fahrradfahren. Als Krafttraining sind einige wenige gezielte Übungen mit oder ohne Geräte zu empfehlen, die häufig wiederholt werden. Unabhängig davon erhöht Sport auch die allgemeine Fitness und ist deshalb ein wesentlicher Faktor für die allgemeine Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden.

8.1 Fettverbrennungszone

Wer schon einmal Sport mit dem ausdrücklichen Ziel der Gewichtsabnahme gemacht hat, hat bestimmt schon einmal etwas von der legendären Fettverbrennungszone gehört. Diese Zone bezeichnet den Bereich von 55 bis 60 Prozent des Maximalpulses einer Person und ist deshalb individuell verschieden. Im Durchschnitt liegt die sogenannte Fettverbrennungszone bei etwa 120 bis 130 Herzschlägen pro Minute. In diesem Pulsbereich soll der Körper besonders viel Fett verbrennen können. Jahrelang hörte man immer wieder die gleichen Tipps: "Du musst in der Fettverbrennungszone trainieren, nur dann verbrennt der Körper Fett und du kannst abnehmen." Oder es hieß: "Ein Training mit höherem Puls hat keinen Effekt auf das Abnehmen." Tatsächlich handelt es sich bei der Fettverbrennungszone allerdings um einen Mythos, der sich leider bis heute hartnäckig hält. Unter Sportmedizinern und anderen Bewegungsexperten herrscht weitgehende Einigkeit darüber, dass der Zusammenhang zwischen Fettverbrennung und Gewichtsabnahme nicht alleine über einen bestimmten Pulsbereich erklärt werden kann.

8.2 Kalorienverbrauch statt Fettverbrennung

Es stimmt, dass die Muskulatur in einem niedrigeren Pulsbereich mehr Fett verbrennt und in einem höheren Pulsbereich eher auf die gespeicherten Kohlenhydrate zurückgreift. Allerdings füllt der Körper die durch intensives Training entleerten Kohlenhydratspeicher schnell wieder auf, um die Leistungsfähigkeit der Muskulatur aufrechtzuerhalten. Und die hierfür notwendigen Kohlenhydrate stammen aus dem Abbau von Fett. Es findet hier also sehr wohl eine Fettverbrennung statt, nur eben unmittelbar nach und nicht während des Trainings. Übrigens ist dieser Effekt geringer, wenn Sie kurz nach dem Training essen. Dann versucht der Körper seine Vorratsspeicher nämlich zuerst durch die Kohlenhydrate aus der Nahrung aufzufüllen. Was bei der Legende um die Fettverbrennungszone ebenfalls nicht berücksichtigt wird, ist der Kalorienverbrauch, der bei einem niedrigen Puls wesentlich geringer ausfällt als bei einem hohen Puls. Ob die beim Sport verbrauchten Kalorien aus Fett- oder Kohlehydratspeichern stammen, ist letztlich egal. Entscheidend ist, dass mehr Kalorien verbraucht als über die Ernährung zugeführt werden. Da der Kalorienverbrauch mit zunehmender Trainingsintensität steigt, fördert ein moderates bis stärkeres Training das Abnehmen mehr als ein langsames Training.

8.3 Ausdauersport

Jede Bewegung verbrennt Kalorien. Und da es beim Abnehmen grundsätzlich darum geht, mehr Kalorien zu verbrauchen, als der Körper über die Nahrung erhält, ist jede Form von Sport hilfreich. Besonders effektiv - und gleichzeitig auch gesund - ist Ausdauersport. Durch Schwimmen, Nordic Walking, Jogging oder Radfahren aktivieren Sie verschiedene Muskelgruppen, die zusammen jede Menge Kalorien verbrauchen. Als Faustregel gilt, dass der

Kalorienverbrauch umso größer ist, je anstrengender eine Sportart ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie sich, um möglichst effektiv abzunehmen, nun die anstrengendste Sportart aussuchen müssen. Wichtig ist, dass Sie eine Sportart finden, die Ihnen Spaß macht, sodass Sie länger dabeibleiben und nicht die Lust an der Bewegung verlieren. Schaffen Sie Ihre gesteckten Ziele nicht auf Anhieb, verzweifeln Sie nicht. Verringern Sie die Bewegungsintensität und verlängern Sie dafür die Dauer Ihrer Trainingseinheit. So verbrennen Sie auf die gesamte Trainingszeit betrachtet mehr Kalorien, obwohl der Kalorienverbrauch einer einzelnen Einheit geringer ausfällt.

8.4 Tipps für Anfänger

Gerade Anfängern, die noch nie oder vor Ewigkeiten zum letzten Mal Sport gemacht haben, fällt Ausdauersport zunächst schwer. In diesem Fall lauten die besten Tipps: Lassen Sie es langsam angehen und versuchen Sie zunächst, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Beginnen Sie dann mit einigen "leichteren" Sportarten wie Schwimmen oder Fahrradfahren. Beide Sportarten sind auch für stark übergewichtige Menschen geeignet, da hier das eigene Körpergewicht nicht die ganze Zeit getragen werden muss und die Gelenke geschont werden. Aber auch wer mit Nordic Walking oder Joggen beginnt, sollte sich nicht überschätzen und lieber langsam beginnen. Mit zunehmender Übung können Sie dann die Trainingsintensität und damit auch den Kalorienverbrauch steigern.

8.5 Aerobic & Fitnesskurse

Nicht nur das klassische Ausdauer- und Krafttraining hat einen positiven Effekt auf die Gewichtsabnahme. Auch die von Fitness-Studios, Volkshochschulen und anderen Institutionen angebotenen Aerobic- und Fitnesskurse können das Abnehmen gezielt unterstützen. So unterschiedlich sie sind, haben sie doch einige Gemeinsamkeiten: Sie kombinieren verschiedene Elemente zu einem dynamischen Workout, das oft ein bestimmtes Trainingsziel verfolgt. Je nach Kursziel steht die allgemeine Fitness, Ausdauer, Koordination oder die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen im Mittelpunkt der Anstrengungen. Bei allen Kursen trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und verbrauchen jede Menge Kalorien. Die genaue Anzahl der verbrannten Kalorien ist natürlich wie bei allen Sportarten von verschiedenen Faktoren wie Ihrem Alter, Geschlecht, Trainingszustand und Ausgangsgewicht abhängig. Weitere Tipps zum Abnehmen mit Aerobic oder anderen Fitnesskursen lauten: Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, lassen Sie sich im Studio beraten, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt. Starten Sie als Anfänger mit den einfacheren Kursen und steigen Sie im Laufe der Zeit zu den Fortgeschrittenen auf. Trainieren Sie am besten drei bis vier Mal pro Woche. Je nach Trainingsintensität sollte eine Einheit zwischen 30 und 60 Minuten lang sein.

8.6 Abnehmen durch Muskelaufbau

Die Muskulatur des Körpers sorgt nicht nur für ein strafferes Aussehen, sondern erhöht auch gleichzeitig den Energiebedarf des Körpers. Mit anderen Worten: Muskelmasse verbrennt auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettgewebe. Wer mehr Muskelmasse hat, hat einen höheren Grundumsatz. Deshalb ist es ratsam, neben dem Ausdauertraining auch ein Krafttraining zum Muskelaufbau zu absolvieren. Wundern Sie sich aber nicht, wenn sich das zusätzliche Training nicht sofort auf der Waage bemerkbar macht. Vor allem Anfänger, die sich vorher gar nicht oder kaum bewegt haben, bauen zunächst Muskeln auf, ohne sofort Fett zu verlieren. Dann kann es sein, dass das Gewicht anfangs stagniert oder sogar leicht ansteigt. Oft erkennen Sie die positiven Effekte des Trainings aber schon an Ihrer Figur, wenn beispielsweise durch regelmäßiges Treppensteigen der Bauch flacher, die Beine fester oder der Po straffer wird. Deshalb empfehlen Experten, nicht nur das Körpergewicht, sondern beispielsweise auch den Brust-, Bauch- und Beinumfang regelmäßig zu messen. Und vergessen Sie nicht: Unabhängig davon tun Sie Ihrer Gesundheit mit der zusätzlichen Bewegung etwas Gutes und beugen zahlreichen Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

8.7 EMS Training

Seit einigen Jahren finden sich in den Fitness-Studios der großen Franchise-Ketten sogenannte EMS-Geräte, die das über Jahre angefutterte Hüftgold mithilfe von Strom förmlich schmelzen lassen sollen. EMS ist die Abkürzung für Elektro-Myo-Stimulation und bezeichnet die gezielte Stimulation der Muskulatur durch Strom. Ihren Ursprung hat das Training im Reha-Bereich, wo es unter anderem zur Vorbeugung von Muskelschwund und zum gezielten Muskelaufbau in der Physiotherapie eingesetzt wird. In der Trainingseinheit hat der Betreffende eine spezielle Funktionskleidung an, über die er elektrische Impulse erhält, während er einzelne Übungen durchführt. Der Strom verstärkt die Arbeit der Muskeln und erreicht selbst tiefer liegende Muskelschichten. So wird die Muskulatur intensiv stimuliert und trainiert und der Muskelaufbau gefördert. Studien haben verschiedene positive Effekte des EMS Trainings bestätigt: ein verbessertes Muskelwachstum, die Linderung von Rückenschmerzen und gelöste Verspannungen sind einige davon. Auch wenn EMS Training den Experten zufolge nicht das normale Krafttraining ersetzen kann, kann es eine hilfreiche Ergänzung hierzu sein. Während der Schwangerschaft oder mit einem Herzschrittmacher sollten Sie auf diese Art der Muskelstimulation allerdings verzichten. Für alle anderen gilt: Lassen Sie sich vor dem ersten EMS-Training von Ihrem Hausarzt durchchecken.

8.8 Sex als Kalorienbrenner

Sicher eine der schönsten Arten, zusätzliche Kalorien zu verbrennen, ist das Liebesspiel. Hier geht es im wahrsten Sinne des Wortes heiß her - kein Wunder, dass sich dies auch auf den

Energieverbrauch des Körpers auswirkt. Beim Sex werden fast alle Muskeln aktiviert, durch die in 20 bis 30 Minuten immerhin 150 Kalorien verbrannt werden können. Paare, die es wilder mögen, kommen sogar auf bis zu 350 Kalorien in der gleichen Zeit, heißt es. Manche Forscher widersprechen diesen Zahlen jedoch und setzen den Energieverbrauch beim Koitus deutlich geringer an. Warum? Auch wenn dies keiner gerne hören mag, der durchschnittliche Sex dauert eben nicht 20 bis 30 Minuten, sondern nur fünf bis sechs Minuten und in dieser kurzen Zeit hält sich der Kalorienverbrauch eher in Grenzen. So schön und vergnüglich Sex als Kalorienbrenner auch ist, als alleinige Maßnahme zur Gewichtsreduktion ist die ausgelebte Lust wohl nicht ausreichend. Hier sollten Sie lieber noch weitere Tipps zum Abnehmen beherzigen. Aber natürlich dürfen Sie völlig frei wählen, auf welche Weise Sie die entscheidenden zusätzlichen Kalorien verbrennen möchten.

9 Der Weg zur Strandfigur

Spätestens, wenn der Sommerurlaub gebucht ist, wird es höchste Zeit, die über den Winter angefütterten Speck wieder los zu werden. Schließlich will jeder am Strand eine gute Figur machen. Damit Sie dieses Ziel erreichen, sollten Sie einige grundlegende Abnehm Tipps beherzigen. Sie verraten Ihnen, wie Sie schon bald wieder in Ihren Badeanzug / Bikini bzw. Ihre Badehose passen.

9.1 Rechtzeitig anfangen

Zwar finden sich in Zeitschriften, Magazinen und Ratgebersendungen immer wieder Tipps, mit denen Sie noch in allerletzter Minute die perfekte Strandfigur erzielen können. Doch es überrascht wohl nicht, dass diese Abnehm Tipps eher für Menschen gedacht sind, die sowieso schon recht nahe an ihrem Wunschgewicht sind. Für alle, die mit mehr als nur einigen Pfund zu viel zu kämpfen haben, kommen Last-Minute-Tipps für die Bikinifigur oft zu spät. Sie müssen rechtzeitig anfangen, damit der Körper überhaupt die Möglichkeit bekommt, die überflüssigen Kilos wieder loszuwerden. Doch was bedeutet rechtzeitig? Eine Gewichtsabnahme von einem halben bis einem ganzen Kilogramm pro Woche ist ein ambitioniertes Ziel, das Sie mit der nötigen Disziplin erreichen können. Mithilfe dieses Wertes ergibt sich der ungefähre Zeitraum, den Sie für Ihre Gewichtsabnahme einplanen müssen. Haben Sie also beispielsweise zum Jahresbeginn den Vorsatz gefasst, etwa 10 Kilogramm Gewicht zu verlieren, müssen Sie hierfür realistisch betrachtet zwischen 10 und 20 Wochen Zeit einplanen. Sobald Sie wissen, wann Sie in Urlaub fahren, sollten Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen und das Projekt Abnehmen starten. Noch besser ist natürlich, wenn Sie gar nicht erst auf einen Anlass wie den Sommerurlaub warten, sondern den Kampf gegen die Kilos gleich angehen - so tun Sie Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden unabhängig von der Jahreszeit etwas Gutes!

9.2 Ernährungsplan erstellen

Die Sommerkleider sitzen rundum etwas eng und der Bikini zeigt mehr, als Sie möchten. Wer sich so nicht am Strand präsentieren möchte, muss schnell seine Ernährung ändern, um bis zum Urlaub noch das eine oder andere überflüssige Kilo zu verlieren. Erstellen Sie sich hierzu am besten einen persönlichen Ernährungsplan. Dieser hilft Ihnen, sich auf gesunde Lebensmittel zu konzentrieren und einen Bogen um ungünstige Nahrungsmittel zu machen. Planen Sie dabei aber ruhig auch kleine Leckereien ein. Solange Sie die Mengen kontrollieren, ist auch Naschen erlaubt. Gegen ein kleines Stückchen Schokolade ist nichts einzuwenden, gegen eine ganze Tafel allerdings schon. Mit einem entsprechend ausgewogenen Ernährungsplan können Sie Ihre Ernährung so gestalten, dass Sie auf nichts verzichten müssen.

Doch wie muss ein guter Ernährungsplan aussehen? Achten Sie grundsätzlich darauf, genug zu trinken und stillen Sie Ihren Durst am besten mit Wasser oder ungesüßtem Tee. So sparen Sie ganz leicht Kalorien ein und bleiben auch an warmen Tagen fit und konzentriert. In manchen Tipps zum Abnehmen wird grüner Tee empfohlen, der sich aufgrund seiner Inhaltsstoffe positiv auf die Fettverbrennung auswirken soll. Probieren Sie es aus! Bevorzugen Sie generell proteinhaltige Lebensmittel gegenüber kohlenhydratreichen Speisen und unterstützen Sie so den Muskelerhalt während der Gewichtsabnahme. Setzen Sie ruhig auch einmal scharfe Gerichte, die kräftig mit Chili, Curry oder Ingwer gewürzt sind, auf den Speiseplan. Die Schärfe sorgt für einen höheren Energieverbrauch, der sich positiv auf das Kaloriendefizit auswirkt, heißt es. Variieren Sie Ihren Speiseplan nach Belieben, indem Sie verschiedene Gemüsesorten und Salate ausprobieren. Leichte Gerichte belasten den Körper nicht und sind gerade in den Frühlings- und Sommermonaten ideal, um dem Wunschgewicht näherzukommen. Wie bei jeder nachhaltigen Ernährungsumstellung sollten Sie auch hier darauf achten, sich satt zu essen und nicht zu hungern. Ist das Kaloriendefizit zu groß, drohen gesundheitliche Probleme, Heißhungerattacken und Muskel- statt Fettabbau. Da Sie die besten Erfolge mit einer Kombination aus guter Ernährung und Bewegung erzielen, sollten Sie neben dem Ernährungsplan auch einen Trainingsplan erstellen.

9.3 Trainingsplan erstellen

Für eine Traumfigur am Strand ist es nicht nur das Gewicht ausschlaggebend, sondern auch, dass der Körper im wahrsten Sinne des Wortes in Form ist. Deshalb ist ein gezieltes Training unverzichtbar. Experten zufolge hat sich eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining als effektivsten für die Strandfigur herausgestellt. Beginnen Sie am besten mit einem leichten Krafttraining, das Sie alle zwei Wochen intensivieren. Versuchen Sie zusätzlich ein- bis zweimal pro Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren. Hier werden 30-60 Minuten Schwimmen, Radfahren, Laufen oder Walking empfohlen. Denken Sie bei der Erstellung Ihres Plans aber daran, trotz aller guten Vorsätze realistisch zu bleiben. Wer beispielsweise bislang schon Probleme hatte, die Treppen in die dritte Etage hochzusteigen, wird wahrscheinlich auch bei

leichtem oder mäßigem Übergewicht kein komplettes Work-out absolvieren (können). Lassen Sie sich deshalb vorher von Ihrem Arzt untersuchen und beraten, wie Sie Ihren Pfunden vor dem Sommer am besten zu Leibe rücken können. Übrigens: Ein gutes Training stärkt nicht nur die Muskeln und formt so den Körper, sondern hat ganz nebenbei auch noch andere Effekte, die Sie bei Ihrem Strandauftritt gut aussehen lassen. Dank der stabilisierten Gelenke und der verbesserten Haltung bewegen Sie sich sicherer und gewinnen so automatisch an Ausstrahlung.

9.4 Gewicht nach dem Sommer halten

Sie haben Ihr Wunschgewicht noch vor dem Urlaub erreicht und konnten mit einer tollen Figur am Strand glänzen? Herzlichen Glückwunsch! Das erste Ziel ist damit erreicht. Das nächste Ziel ist allerdings keineswegs einfacher, denn jetzt geht es darum, das neue Gewicht auch nach dem Sommer zu halten. Wenn Sie es schaffen, nicht wieder in alte Gewohnheiten zurückzukehren und dem Jojo-Effekt somit keine Chance lassen, können Sie dem nächsten Strandurlaub ganz gelassen entgegensehen. Und zwar ist es dann auch völlig egal, wann dieser sein wird. Selbst spontane Trips in den Süden sind kein Grund zur Figur bezogenen Sorge mehr. Um Ihr Gewicht zu halten, ist es unbedingt erforderlich, das für die Gewichtsabnahme erlernte Essverhalten beizubehalten. Haben Sie Ihre Kilos durch eine Diät verloren, sollten Sie diese nun durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung ersetzen. Verzichten Sie auf zu süße, fettige und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel und bevorzugen Sie frische und kalorienarme Speisen. Gönnen Sie sich zwischendurch etwas Leckeres und aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel durch regelmäßige Bewegung. Solch ein gesunder Lebensstil, bei dem sich Ernährung und Bewegung ideal ergänzen, ist die beste Voraussetzung dafür, Ihr Gewicht langfristig zu halten.

10 Fazit

Gute Abnehmtipps sind Gold wert! Denn wer diese beim Abnehmen beherzigt, kann förmlich zusehen, wie die Pfunde purzeln und die Lieblingsjeans endlich wieder passt. Viele Menschen mit Übergewicht haben im Laufe ihres Lebens schon unzählige Diäten ausprobiert - und leider in den meisten Fällen mangels Erfolg abgebrochen. Viele Betroffene haben sogar die Erfahrung gemacht, dass sie, wenn sie einmal erfolgreich abgenommen haben, ihr neues Gewicht nicht lange halten konnten. Besonders frustrierend ist, dass nicht nur das ursprüngliche Gewicht schnell wieder erreicht ist, sondern sich aufgrund des gefürchteten Jojo-Effekts häufig noch weitere Kilos hinzugesellen. Die Ursache hierfür ist schnell gefunden: Bei den meisten Diäten handelt es sich um kurzfristige und mehr oder weniger radikale Einschnitte in die gewohnte Ernährung. Sie zielen nur auf eine schnelle Gewichtsabnahme ab, ändern aber nichts an dem eigentlichen Problem des Betroffenen: seinem Essverhalten. Sie zeigen weder vorhandene Fallen auf noch geben sie Tipps, wie sich das Essverhalten in eine

gesunde und ausgewogene Ernährung umwandeln lässt. Denn nur wer das macht, hat die Chance, langfristig abzunehmen und sein Wunschgewicht dann auch zu halten. Gute Tipps, die auf eine nachhaltige Ernährungsumstellung und mehr Bewegung setzen, helfen beim erfolgreichen Abnehmen.

Bildquelle: Romario Ien / bigstockphoto.com