

Abnehmen – Prinzip bekannt – Durchführung schwierig?

Die häufigsten **Gründe für hartnäckige Gewichtsprobleme** und den Jojo-Effekt sind: zuviel Bequemlichkeit in Beruf und Freizeit; zuviel Zucker und Fett in der Nahrung; zuwenig Zeitinvestition in Körpertraining oder kein Spaß dabei; zuviel Fastfood und Convenience-Food statt frischer Nahrung; Hungerattacken bei falschen Diäten oder falschen Trainingsprogrammen; mangelnde Konsequenz nach Kursen. Trifft da etwas auch auf Sie zu? Dann sollten Sie sich an das bekannte, **unumgehbare Prinzip** erinnern:

Durch Bewegung wird Energie in kcal verbraucht. Durch die Nahrung wird Energie in kcal aufgenommen. Für stabiles Gewicht muss beides etwa gleich sein! Wenn nicht, wird entsprechend der Differenz gnadenlos zu- oder abgenommen! Langfristig helfen da auch keine Mittel und Tricks! Die Energiedifferenz, durch 9000 geteilt, ergibt die Gewichtsänderung in kg Fett.

Der größte Teil des Energieverbrauches ist der **Ruheumsatz**, der ununterbrochen läuft, die Lebensfunktionen aufrecht erhält und die aktiven Muskeln versorgt und regeneriert. Je besser möglichst viele Muskeln trainiert sind, umso höher der Ruheumsatz, **auch in der Nacht!** Der zweitgrößte Teil der Energie wird im **Alltag** verbraucht, sitzend oder in Bewegung, leider stark reduziert durch die Zivilisations-Bequemlichkeiten! Der direkte Verbrauch durch **Sport** ist zwar auf den ganzen Tag gerechnet relativ gering, aber er sorgt langfristig für Muskelaufbau und dadurch gesteigerten Ruheumsatz.

Die wichtigste Maßnahme vor dem Abnehmen ist also ein Muskelaufbautraining, denn der damit steigende Ruheumsatz wirkt sich am stärksten aus! Außerdem wird dadurch die direkte Fettverbrennung in den Muskeln erhöht, was den Blutzuckerspiegel stabilisiert und dadurch Hungerattacken vermeidet. Der beste Sport dafür ist Nordic-Walking! **Die wichtigste Maßnahme während des Abnehmens** ist die Erhöhung des Alltagsumsatzes, d.h. Verzicht auf Bequemlichkeit, stattdessen Bewegung und Krafteinsatz wo immer es möglich ist! Ersatzweise hilft Ausdauersport, aber mehrere Stunden pro Woche! Gleichzeitig wird die **Nahrungsaufnahme** möglichst stark reduziert, aber nur so, dass weiterhin die sportliche Leistung möglich ist. Andernfalls würde man Muskelmasse verlieren und der dadurch sinkende Ruheumsatz würde zum Jojo-Effekt führen! **Längerfristig** darf die Nahrung nicht stark reduziert werden, weil sonst der Körper mit wichtigen Stoffen unterversorgt wäre!

Dazu das **Beispiel einer durchschnittliche Kursteilnehmerin**: Hausfrau, 48 Jahre alt, 166 cm groß, 78,5 kg schwer, d.h. ungefähr 10 kg zuviel. Wenn diese Dame keinen Sport betreibt, hat sie pro Tag einen **Ruheumsatz** von 1372 kcal und durch tägliche Arbeit und Wege einen **Alltagsumsatz** von 1486 kcal, zusammen also 2858 kcal pro Tag. Mit genau diesen kcal über die Nahrungsaufnahme würde die Dame ihr Gewicht genau halten, aber mit den üblichen 3000 kcal Nahrung pro Tag würde sie pro Monat 0,5 kg und pro Jahr 6 kg zunehmen!

Wenn die Dame über längere Zeit pro Woche 3 Stunden intensives Nordic-Walking betreiben würde, dann würde sie ihren täglichen **Ruheumsatz** auf 1525 kcal **steigern** und zusätzlich durchschnittlich 161 kcal direkt durch den Sport verbrauchen. Pro Tag verbraucht sie also insgesamt 3172 kcal und hat kein Gewichtsproblem mehr!

Wenn sie nun die Nahrungsaufnahme auf 2500 kcal reduzieren würde, dann nähme sie pro Monat 2,3 kg ab! Das könnte sie leicht durchhalten bis zum Wunschgewicht, weil sie sich bei dieser Nahrungsmenge schon einige Schmankerl oder Sünden leisten könnte!

Die Schwierigkeit liegt darin, den **eigenen Energieumsatz und den Energiegehalt der traditionellen Nahrung zu kennen**, um dann das Gleichgewicht herzustellen. Hier hilft nur ein Trainer der beides praktisch schult: Bewegung und Ernährung, der praktische Rezepte liefert und der bei der Energiebilanz hilft. Sinnvoll ist auch der Einsatz eines elektronischen Messgerätes, z.B. „SenseWear“, zur genauen Bestimmung des Ruhe- und Alltags-Energieumsatzes. Nach entsprechendem Vorbereitungstraining kann dann die Nahrung unter Aufsicht noch stärker reduziert werden und eine Gewichtsabnahme von **1-2 kg pro Woche** erzielt werden.

Wichtig nach dem Abnehmen ist, dass die Energiebilanz ausgeglichen bleibt! Das Bewegungsprogramm sollte beibehalten werden, wenn es Spaß macht, sogar gesteigert werden! Bei der **Ernährung** können die kalorienreicheren Leibspeisen wieder eingebaut werden, aber die Rezepte aus dem Kurs sollten so viel wie möglich weiterverwendet werden, auch weil dann das Verhältnis der Nährstoffe Kohlehydrate, Eiweiß und Fett stimmt!

Unsere **Kurse** mit Nordic-Walking, Ernährungsschulung und Energiebilanzierung sind so geplant, dass die sechswöchige heiße Abnehmphase nach Weihnachten oder vor den Sommerferien liegt, also richtig gegen Winterspeck oder für die Bikini-Figur! Es gibt Rezepte für 4 Wochen, geeignet für Berufstätige. Auf Wunsch wird die Energieumsatzmessung mit dem SenseWear - Gerät durchgeführt. Weitere Details können unter www.gsn-daucher.de oder Tel. 09103/797837 abgerufen werden.

Copyright © 2008 Peter Daucher, Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung!