



*SEF-Methode*

## Die alte, neue Art abzunehmen



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b><i>Vorwort</i></b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b><i>7 Falsch Aussagen</i></b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b><i>Die 3 Grundpfeiler um abzunehmen</i></b> .....	<b>15</b>
	<b><i>3.1 Der Stoffwechsel</i></b> .....	<b>15</b>
	<b><i>3.1.1 Was ist der Stoffwechsel</i></b> .....	<b>15</b>
	<b><i>3.1.2 Die Stoffwechseltypen</i></b> .....	<b>16</b>
	<b><i>3.1.2.1 Die Ektomorphen</i></b> .....	<b>16</b>
	<b><i>3.1.2.2 Die Endomorphen</i></b> .....	<b>16</b>
	<b><i>3.1.2.3 Die Mesomorphen</i></b> .....	<b>16</b>
	<b><i>3.1.2.4 Wissenswertes</i></b> .....	<b>16</b>
	<b><i>3.1.3 Wie kann der Stoffwechsel helfen abzunehmen?</i></b> .....	<b>17</b>
	<b><i>3.1.4 Verhaltensweisen die den Stoffwechsel senken</i></b> .....	<b>17</b>
	<b><i>3.1.4.1 Diäten!</i></b> .....	<b>17</b>
	<b><i>3.1.4.2 Achten Sie auf den Fructosegehalt Ihrer Lebensmittel!</i></b> .....	<b>18</b>
	<b><i>3.1.5 Verhaltensweisen die den Stoffwechsel fördern</i></b> .....	<b>19</b>
	<b><i>3.1.5.1 Frühstücken Sie!</i></b> .....	<b>19</b>
	<b><i>3.1.5.2 Machen Sie keine Diäten!</i></b> .....	<b>19</b>
	<b><i>3.1.5.3 Trinken Sie Wasser – je mehr umso besser!</i></b> .....	<b>19</b>
	<b><i>3.1.5.4 Fitnesstraining</i></b> .....	<b>20</b>
	<b><i>3.1.5.5 Essen Sie mehrmals am Tag</i></b> .....	<b>20</b>
	<b><i>3.1.5.6 Verschiedenes</i></b> .....	<b>22</b>
	<b><i>3.2 Die Ernährung</i></b> .....	<b>23</b>
	<b><i>3.3 Die Bestandteile der Ernährung</i></b> .....	<b>25</b>
	<b><i>3.3.1 Die Proteine</i></b> .....	<b>25</b>
	<b><i>3.3.1.1 Was sind Proteine und wie wirken sie in unserem Körper?</i></b> .....	<b>25</b>
	<b><i>3.3.1.2 Wie können uns Proteine helfen abzunehmen?</i></b> .....	<b>25</b>
	<b><i>3.3.1.3 In welchen Lebensmitteln sind Proteine enthalten?</i></b> .....	<b>26</b>
	<b><i>3.3.2 Die Kohlenhydrate</i></b> .....	<b>27</b>
	<b><i>3.3.2.1 Was sind Kohlenhydrate?</i></b> .....	<b>27</b>
	<b><i>3.3.2.2 Wie können uns Kohlenhydrate helfen abzunehmen?</i></b> .....	<b>27</b>
	<b><i>3.3.3 Die Fette</i></b> .....	<b>27</b>
	<b><i>3.3.3.1 Was sind Fette und wie wirken sie in unserem Körper?</i></b> .....	<b>28</b>
	<b><i>3.3.3.2 Wie kann uns Fett helfen abzunehmen?</i></b> .....	<b>28</b>
	<b><i>3.3.3.3 In welchen Lebensmitteln sind Fette enthalten?</i></b> .....	<b>30</b>

3.4 Die Fitness.....	31
3.4.1 Das aerobe Training.....	31
3.4.2 Das anaerobe Training.....	33
3.4.2 Muskelaufbautraining.....	34
4 Die SEF-Methode.....	35
4.1 Der Grundbedarf.....	35
4.1.1 Berechnung des individuellen Grundumsatzes.....	35
4.1.2 Wie gross muss/darf das Kaloriendefizit sein?.....	37
4.2 Die Ernährung.....	39
4.2.1 Wie kann ich den definierten täglichen Grundbedarf einhalten?.....	39
4.2.2 Der „SEF-Methode“ Ernährungsrechner.....	40
4.3 Fitness.....	44
4.3.1 Wie soll man trainieren?.....	44
4.3.2 Was bringen diese Trainings?.....	45
4.3.2.1 Aerobes Ausdauertraining.....	45
4.3.2.2 Muskelaufbautraining.....	46
4.3.2.3 Intervall Training.....	47
4.3.2.4 Wie viel Kalorien sollte man pro Tag durch Sport verbrennen?...	49

# 1

## Vorwort

---

Um zum vorneherein keine falschen Vorstellungen zu erwecken, möchte ich an dieser Stelle, das heisst gleich zu Anfang, klar zum Ausdruck bringen, der Autor dieses Buches, also ich, bin weder Mediziner, Ernährungswissenschaftler noch Fitness-trainer, sondern vielmehr ein interessierter Zeitgenosse, der sich zum Thema Abnehmen, Diäten, Fitness sehr tief eingelesen hat und dieses Wissen nun in konzentrierter und vor allem vereinfachter Form weitergeben möchte.

Der Vorteil für Sie, der sich aus dieser Konstellation ergibt, ist folgender:

Ich bin unabhängig!

Weder muss oder will ich etwas verkaufen noch muss oder will ich mich durch das Verbreiten einer eigenen Theorie in irgendeiner Form profilieren. Was Sie hier zu lesen bekommen, beruht in den allermeisten Fällen auf lange bekannten und wissenschaftlich bewiesenen Tatsachen.

Nichts in diesem Buch ist neu oder beruht in irgendeiner Weise auf den neusten Erkenntnissen.

Nun mag sich mancher Fragen weshalb schreibt jemand etwas, dass alle schon wissen? Ganz einfach - weil die einfachen Wahrheiten offensichtlich immer mehr in Vergessenheit geraten und stattdessen irgendwelche „Wundermittelchen“ in den Vordergrund treten. Insbesondere dann, wenn es sich ums abnehmen handelt. Kurz gesagt, halte ich es für unglaublich, welchen Unsinn man sich tagtäglich als den neusten „Gag“ in Sachen Traumfigur, Sixpack usw. anhören und -sehen muss.

Hier ein kleines, wenn auch harmloses Beispiel: Seit über zwanzig Jahren weiss man, wissenschaftlich bewiesen, das Krafttraining zum abnehmen weit effektiver ist als das viel gepriesene Ausdauertraining im aeroben Bereich. Es ist mir daher absolut schleierhaft, weshalb in „Film, Fernsehen und anderswo“ Ausdauertraining nach wie vor als das Nonplusultra gepriesen und Krafttraining lediglich im Zusammenhang mit Anabolika Missbrauch in den Mittelpunkt gerückt wird. Dies ändert sich mittlerweile zwar langsam, aber noch lange nicht in dem Ausmass, wie es gerechtfertigt wäre.

Dies soll im Übrigen nicht heissen, das Ausdauertraining nicht gesund wäre. Es ist lediglich so, dass es zum Abnehmen wesentlich effektivere Aktivitäten gibt, die man unternehmen kann.

Aber wie auch immer, im Falle eines Zweifels an dem nachfolgend Gesagten wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen ausgebildeten Fachmann (wobei ich davon überzeugt bin, auch diese werden Ihnen keine anderslautenden Informationen liefern).

In diesem Buch erfahren Sie was im Bereich abnehmen wirklich funktioniert und vor allem auch weshalb. Unter abnehmen verstehe ich im Übrigen ganz dezidiert den Abbau von Körperfett und weniger den eigentlichen Gewichtsverlust. Weshalb ist das wichtig? Ganz einfach deswegen, weil dieser kleine aber feine Unterschied die Differenz darstellt, zwischen langfristig abnehmen und kurzfristig eine Anzugsgrösse kleiner tragen zu können. Was das heisst, erfahren Sie später.

Die „SEF-Methode“ - **STOFFWECHSEL, ERNAERUNG, FITNESS** - erläutert Ihnen nicht nur im Detail wie Sie Ihr Wohlfühl- oder Idealgewicht (was immer das sein mag) erreichen und halten können, sondern liefert auch die Hilfsmittel, dies so bequem wie möglich umzusetzen.

Es freut mich das Sie sich offensichtlich für die SEF-Methode interessieren und hoffe, dass Sie den einen oder anderen Tipp in Ihrem Alltag befolgen werden und damit sicher auch abnehmen werden. Wenn nicht von heute auf morgen dann aber langfristig, anhaltend und gesund.

Bitte beachten Sie: Im ersten Teil geht es lediglich um die Theorien, die hinter der SEF-Methode stehen. Ich empfehle auch dies zu lesen. Wer es allerdings eilig hat kann selbstverständlich gleich zu Punkt 4 gehen und die SEF-Methode kennenlernen.

Fragen, Hinweise, Kritiken usw. nehme ich gerne unter [sefmethode@buatong.ch](mailto:sefmethode@buatong.ch) entgegen und werde diese soweit möglich und sinnvoll in den nächsten Versionen dieses Buches berücksichtigen.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen  
Rolf

PS: Ich versuche in diesem Buch teilweise sehr komplexe Zusammenhänge vereinfacht darzustellen, sodass sie auch der medizinische Laie es versteht. Damit will ich sagen, Hinweise betreffend komplexer Details, sofern Sie das Gesagte nicht als falsch „erscheinen“ lassen, werden in diesem Buch keine Berücksichtigung finden.

# 2

## Falsch Aussagen

*Bevor es darum geht Ihnen den Weg zum erfolgreichen Fettabbau zu erläutern, geht es im Folgenden darum einige falsch Aussagen im Zusammenhang mit dem Abnehmen richtig zu stellen.*

### 2.1 Falsch Aussage 1

*Man muss einfach die Kalorienzufuhr auf ein Minimum reduzieren und man nimmt ab.*

Dies stimmt nicht. Wer erfolgreich und vor allem langfristig abnehmen möchte, wird nach diesem Prinzip scheitern. Je weniger Kalorien Sie zu sich nehmen um so mehr wird sich Ihr Stoffwechsel reduzieren (sehen Sie Punkt 3.1). Ums prägnant auszudrücken: Sehr kalorienarme Diäten werden Sie im Endeffekt „dicker“ machen.

Wenn Sie weniger Essen wird Ihr Körper weniger verbrennen, wenn Sie mehr Essen wird er mehr verbrennen. Dies ist noch nicht einmal paradox, sondern ist ein angeborener „Überlebensmechanismus“ unseres Körpers. Das heisst um erfolgreich abzunehmen muss dem Körper die KORREKTE Anzahl Kalorien zugeführt werden. Wie viel das sind und wie sich die Kalorien zusammensetzten, sollten um den grösstmöglichen Erfolg zu erzielen erfahren Sie in diesem Buch.

Diäten sind nicht effektiv um langfristig abzunehmen. Was Sie bewirken ist ein kurzfristiger Gewichtsverlust. Im schlimmsten Falle ist davon auch die Muskelmasse betroffen, was tragisch ist, da Muskeln zu den wichtigsten Energieverbrennern unseres Körpers zählen.

**Stark kalorienreduzierte Diäten machen Sie „dicker“.**

## 2.2 Falsch Aussage 2

*Alles was zum Thema abnehmen geschrieben und gut begründet wird, ist auch richtig! Der neuste Trick ist, Werbung wie eine wissenschaftliche Abhandlung aussehen zu lassen.*

Um es Ihnen einfach zu machen, verspricht jemand viel mehr als 1 kg Fettverlust pro Woche ist es mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit unseriös oder aber zumindest sehr ungesund und wird Sie in Ihrem bestreben etwas für Ihre Gesundheit zu tun schädigen.

Wer - wie ich kürzlich im Internet gelesen habe - sage und schreibe 15 kg Fettverlust pro Woche verspricht, hat entweder keine Ahnung oder ist schlicht ein Bauernfänger.

Hier die physikalische Gleichung zu dieser Aussage:

Nehmen wir an eine Person, nennen wir sie Peter, wiegt 100 kg ist 40 Jahre alt und männlich, 1.80 Zentimeter gross und körperlich inaktiv. Diese Person, Peter, verbrennt pro Tag ca. 2500 kcal. - zu erwähnen ist, Peter hat einen durchschnittlichen Stoffwechsel.

Würde Peter nun eine 1-wöchige fasten Kur beginnen, das heisst die Kalorienzufuhr auf null senken, würde er  $7 \times 2'500 = 17'500$  kcal. aus seinen Fettreserven verbrennen. Dies ist leider nur bedingt wahr, denn auch die Muskelmasse würde angegriffen. Aber um die Kalkulation einfacher zu gestalten nehmen wir mal an die ganze benötigte Energie würde einzig aus den Fettreserven bezogen. Des Weiteren würde sich spätestens am zweiten Tag der Nulldiät der Stoffwechsel reduzieren und der oben angenommene Grundumsatz von 2'500 kcal. pro Tag sinken.

Hier nun die vereinfachte Kalkulation, die wie oben erwähnt, eher positiv gerechnet ist:

Ein Gramm Körperfett hat einen Brennwert von ca. 7 kcal. (nicht zu verwechseln mit Nahrungsfett, das einen Brennwert von ca. 9.3 kcal. hat). Das heisst der maximale Fettverlust von Peter beträgt bei einer Nulldiät pro Woche maximal 2.5 kg ( $17'500 \text{ kcal} : 7 \text{ kcal. pro Gramm Fett} = 2'500 \text{ Gramm}$ ).

Bei kleineren Leuten und vor allem bei Frauen ist dieser Wert noch kleiner, weil der Grundumsatz geringer ist. Dazu komme ich später.

Nun werden einige unter Ihnen natürlich aufhorchen und sagen „so ein Unsinn“ ich habe schon viel mehr innerhalb einer Woche abgenommen.

Ich glaube Ihnen gerne das die Waage einige Kilos weniger angezeigt hat, aber mehr Fett als oben erwähnt abgenommen haben Sie nicht! Was Sie getan haben, ist sich zu dehydrieren. Das heisst, Sie waren auf einer wasserlösenden Diät (wie es viele Diäten sind). Unser Körper besteht aus ca. 70 % Wasser und jeder Spitzensportler kann innerhalb von wenigen Stunden einige Kilogramms Gewicht in Form von Wasser verlieren. Aber wie gesagt, mit abnehmen hat dies rein gar nichts zu tun und ungesund ist es zudem auch.

Dazu kommt noch, das man bei solchen radikal Diäten den Darm entleert, was auch einige hundert Gramm Gewichtsverlust bringt, aber mit eigentlichem abnehmen hat dies wiederum nichts zu tun hat.

Was Sie verlieren möchten ist Fett und nicht Wasser (nehme ich an), deshalb konzentriere ich mich darauf.

Mehr zu diesem Thema finden Sie auf der Webseite unter [www.buatong.ch/schnellabnehmen.htm](http://www.buatong.ch/schnellabnehmen.htm) und [www.buatong.ch/mehrabnehmen.htm](http://www.buatong.ch/mehrabnehmen.htm)

1 kg pro Woche Fett abzunehmen ist bereits eine sehr grosse Herausforderung. Wird mehr versprochen ist dies physikalisch grenzwertig und man sollte skeptisch werden.

**Gehen Sie es langsam an und glauben Sie nicht alles, was versprochen wird!**

**Verwechseln Sie nie GEWICHTSVERLUST mit FETTVERLUST!  
Dies sind zwei unterschiedliche Dinge.**

## 2.3 Falsch Aussage 3

### *Fett kann schnell, leicht und einfach abgebaut werden!*

Schön wäre es! Leider ist dem nicht so.

Schnell ist relativ, was tatsächlich möglich ist, haben Sie oben erfahren. Ich finde bis zu einem Kilogramm die Woche sehr schnell, wenn ich allerdings sehe was andere versprechen gebe ich natürlich gerne zu, dass mit einem Kilogramm kein Blumenstrauss zu gewinnen ist.

Einfach? Überlegen Sie! Was in Ihrem Leben das wichtig und richtig für Sie war, haben Sie EINFACH erreicht? Das Studium, die Lehrabschlussprüfung, eine glückliche Ehe, wohlgezogene Kinder usw.?

Wahrscheinlich nicht, nehme ich an. All dies war wahrscheinlich mit Entbehrungen, Kompromissen und last but not least Anstrengungen verbunden.

Genauso ist es, wenn man gesund und langfristig abnehmen möchte.

Wie oben gesagt, das Wundermittel gibt es nicht und wird es auch nicht geben. Zumindest solange nicht, bis es jemandem gelingt, die grundlegende Physik ausser Kraft zu setzten. Wenn man allerdings so durchs Internet surft und die gemachten Versprechen bezüglich abnehmen studiert, könnte man tatsächlich meinen dies sei bereits gelungen und zwar vielfach.

Mein Tipp: Verschwenden Sie Ihr Geld und Ihre Energie nicht damit nach diesem Wundermittel zu suchen.

### *Leicht und einfach!*

Abzunehmen ist leicht aber alles andere als einfach. Was ich damit meine ist: Es wird leicht sein mein Buch zu verstehen es wäre auch leicht dies in seinem Alltag umzusetzen es wird allerdings alles andere als einfach sein dies auch zu tun. Zu gross ist die Versuchung eine Abkürzung zu nehmen. Selbstdisziplin ist die erste Grundvoraussetzung um erfolgreich abzunehmen. Wie bereits gesagt - Selbstdisziplin ist die Grundvoraussetzung für alles man in seinem Leben erreichen möchte. Wer diese nicht aufbringen möchte, wird kaum jemals erfolgreich abnehmen können.

Denken Sie nicht, Personen mit einem perfekten Körper seien so geboren worden. Verfallen Sie nicht dem Irrtum - und der Ausrede - diese Leute hätten einfach die besseren Gene (bis zu einem gewissen Punkt kann dies durchaus wahr sein, hat aber seine Limiten). Die Wahrheit ist, wer ein „Sixpack“ am Strand vorweisen kann, hat hart, sehr hart dafür gearbeitet, geschwitzt, „gelitten“ und eine grosse Selbstdisziplin bewiesen um dies zu erreichen. Dies ist auch für jene Leute gültig die bereits von Geburt an mit den besten Voraussetzungen „gesegnet“ waren.

Mit nur einem „Bauch-Vibrations-Gerät“ wie es jedes Wochenende im Fernsehen angepriesen wird, bekommt man kein „Six Pack“. Neben vielen anderen vorbehalten: Woher sollen die ausgeprägten Muskeln kommen, wenn Sie verkümmert sind? Ganz

sicher nicht von Vibrationen. Zudem sinkt der Körperfettanteil nicht unter 10 (und dies ist absolut notwendig um die „Bauchmuskeln - wenn den welche vorhanden sind - sichtbar zu machen) indem man lediglich den Bauch massiert. Wenn es so einfach wäre, wäre jede „Mukibude“ bereits wegen Besuchermangels geschlossen.

Um dies klarzustellen und niemanden vor den Kopf zu stossen: Nicht allen übergewichtigen Personen fehlt es an Selbstdisziplin. Leider gibt es in der Tat auch Menschen, die mit einer Unterfunktion gewisser Organe geboren wurden (ich bin kein Mediziner, daher kann und möchte ich darauf nicht weiter eingehen) und für Ihr Übergewicht nichts können.

Begegnen Sie allen Menschen ob Athlet oder übergewichtig mit Respekt. Einige können schlicht nichts dafür übergewichtig zu sein und andere können gut und glücklich damit leben, was ich respektiere. Jeder nach seiner Façon.

Da Sie dieses Buch lesen, gehe ich allerdings davon aus, dass Sie etwas unternehmen möchten. Daher die offenen Worte.

Alles was man in seinem Leben erreichen möchte hat seinen Preis. Abnehmen auch. Es gibt keinen einfachen Weg.

**Von nichts kommt nichts. Wer etwas anderes glaubt und nach einer Abkürzung sucht, wird kaum Erfolg haben.**

## 2.4 Falsch Aussage 4

*Einige Leute werden nie abnehmen, weil Ihre Gene dies nicht zulassen!*

Es ist wahr, jeder von uns ist zu einem gewissen Grade seinen Genen unterworfen. Dies trifft auch auf den Stoffwechsel und damit die Fähigkeit schneller oder langsamer ab- respektive zuzunehmen zu.

Man muss die Tatsache akzeptieren, nicht jeder von uns, egal wie hart oder wie lange er trainiert, kann Mister Universum, Miss World oder Miss Fitness werden. Aber wie auch immer, man kann (sollte) auch nicht nur dasitzen, seinen Genen die Schuld geben und aufgeben. Jeder kann abnehmen, bei den einen dauert es einfach etwas länger als bei den anderen. Dies ist nicht unbedingt gerecht, aber es ist nun mal so - leider.

Vielleicht zählen Sie zu den Leuten, die trotz einer strengen Diät, mehr Training, höherer Selbstdisziplin (weniger ausgelassene Trainings, weniger Ausrutscher beim Nachtschiff usw.) weniger Erfolge vermelden können als Ihre Nachbarin.

Seien Sie einfach stolz darauf, wenn Sie es trotzdem schaffen, den möglich ist es.

Die Fragen die sich stellen sind folgende:

- 1) Sind Sie bereit das zu geben, was notwendig ist, um das gesetzte Ziel zu erreichen?
- 2) Sind Sie bereit die Tatsache, dass Sie es eventuell schwerer haben als andere, zu akzeptieren?

Falls Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten können, sind Sie auf einem guten Weg.

**Akzeptieren Sie wer Sie sind und arbeiten Sie „einfach“ härter, wenn es denn notwendig sein sollte.**

## 2.5 Falsch Aussage 5

### *Kohlenhydrate machen Fett!*

Es gibt wohl keine Diskussion in der „Welt des Abnehmens“, wie die nie enden wohlende Debatte über den Einfluss von Kohlenhydrate auf das abnehmen.

Egal was einige „Spezialisten“ sagen: Kohlenhydrate machen nicht Fett! Punkt!

Es ist einfach eine Lüge zu sagen das Kohlehydrate Fett machen, was Fett macht ist die Zufuhr von mehr Kalorien als der Körper verbrennen kann. Punkt!

Wie auch immer, natürlich entspricht es einer Tatsache, dass einige Personen auf einer Kohlenhydrat armen Diät „schnell“ abnehmen (dies ist aber etwas ganz anderes als zu sagen Kohlehydrate machen Fett). Es ist auch wahr das die meisten, wenn nicht alle Bodybuilder auf eine solche Diät setzten, um sich zum Beispiel auf einen Wettkampf vorzubereiten. Ihr Ziel ist es den Körperfettanteil auf ein Minimum zu reduzieren, damit die Muskeldetails besser sichtbar werden.

Unabhängig dieser Tatsachen, eine Kohlenhydrat arme Diät ist NICHT die allein seligmachende Antwort um abzunehmen. Im schlimmsten Falle ist eine derartige Diät sogar sehr ungesund. Im besten Falle kann Sie helfen kurzfristige Ziele zu erreichen - sehen Sie das Bodybuilder Beispiel.

Wie viel Kohlenhydrate und vor allem welche Art von Kohlenhydraten auch beim Abnehmen nicht fehlen dürfen erfahren Sie später.

**Eine ausgewogene Ernährung, inkl. Kohlenhydrate ist der Schlüssel um langfristig und gesund abzunehmen.**

## 2.6 Falsch Aussage 6

*Man muss nur das richtige Essen um abzunehmen (Fett zu verlieren), Fitnesstraining ist nicht wichtig!*

Richtig Essen ist selbstverständlich eine Grundvoraussetzung um gesund und vor allem auf Dauer abzunehmen. Dennoch liegt der obigen Aussage eine grundlegend falsche Annahme zugrunde.

Es wird nämlich suggeriert, dass wenn man das überschüssige Fett „aushungert“ lediglich Fett verloren geht. Dies entspricht aber ganz und gar nicht den Tatsachen.

Wie früher bereits erwähnt, wird bei dieser Methode (Diät) auch wichtige Muskelmasse abgebaut. Merke: Woher der Körper seine Energie bezieht, kann vom Abnehmwilligen nicht selbst bestimmt werden.

Zudem wird bei der Methode „aushungern“ der Stoffwechsel sehr schnell in den Sparmodus schalten, was folgendes bewirkt:

- 1) Sie werden nach einer gewissen Zeit langsamer eventuell gar nicht mehr abnehmen, obwohl Sie sich minutiös an die Diät halten
- 2) Wenn Sie Ihre Kalorienzufuhr wieder erhöhen, werden Sie sofort Gewicht zulegen  
- hier haben wir ihn - den JoJo-Effekt

Zusammenfassend kann man sagen, ein Kaloriendefizit lediglich über eine Senkung der Kalorienaufnahme zu erreichen ist äusserst kontraproduktiv. Dies, da sowohl kalorienverbrennende Muskelmasse verloren geht, als auch der Stoffwechsel negativ beeinflusst wird.

Der bessere und wie ich denke der richtige Weg seine überflüssigen Pfunde zu verlieren ist diese zu verbrennen nicht „auszuhungern“. Verbrennen in dem Sinne, dass nicht die Kalorienzufuhr drastisch gesenkt, sondern der Kalorienverbrauch erhöht wird, um das benötigte Defizit zu erreichen.

Eine Kombination vom beidem im korrekten Masse angewendet ist die vielversprechendste Methode.

Ich kann mir gut vorstellen das im Moment einige von Ihnen den starken Drang verspüren diese Lektüre zu beenden. Sie denken vielleicht: „Nicht schon wieder einer der mir sagt ich muss einfach laufen, hüpfen und Purzelbäume bis zur Erschöpfung machen und dann wird alles gut.“ Keine Angst dies wird nicht geschehen. Was ich sagen will ist:

Ohne den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und in Schwung zu halten, wird jede Bemühung langfristig abzunehmen scheitern. Fitness ist neben anderen Massnahmen ein Weg den Stoffwechsel zu unterstützen.

**Hungern ist gar kein Weg.**

## 2.7 Falsch Aussage 7

*Iss soviele Lebensmittel mit negativen Kalorien wie Du möchtest und Du wirst abnehmen!*

Wenn ich es mir genau überlege, hätte dies an erster Stelle genannt werden sollen, denn diese Aussage ist nicht nur falsch sondern geradezu absurd - egal wie viele Male sie im Internet und anderswo propagiert wird.

Für diejenigen die nicht wissen worum es hier geht: Die Behauptung besagt, dass es Lebensmittel gibt, die dem Körper weniger Kalorien zuführen als dieser braucht um sie zu verbrennen - und daher wird man logischerweise beim Verzehr dieser Nahrungsmittel abnehmen.

Zu diesen Nahrungsmitteln zählen laut Gerücht Äpfel, Sellerie, Karotten, Grapefruit, Kohl und so weiter und so fort.

Kurz gesagt, das ist Nonsense. Jede dem Körper zugeführte Kalorie hat einen bestimmten Brennwert, der vom Körper auch grösstenteils absorbiert wird. Um diese grundlegende naturwissenschaftliche Theorie zu widerlegen, müsste jemand, der die oben erwähnte Theorie vertritt, zuallererst die gesamte Thermophysik widerlegen. Kann keiner. Punkt.

Und um es noch etwas prägnanter auszudrücken: Stimmt dieses Gerücht, würde dies in letzter Konsequenz heissen, dass jemand der sich nur von diesen Lebensmitteln ernährt, verhungern würde. Das heisst, sein Körper würde sich selbst „auffressen“. Für unsere Urahnen, die Sammler, wären dies sehr schlechte Nachrichten.

Richtig ist, dass unser Körper etwas mehr Energie aufbringen muss um Proteine umzusetzen, als das er für Kohlenhydrate und Fett benötigt. Dies bedeutet, dass unsere Urahnen die Jäger, in Sachen Diät sogar etwas besser gestellt waren, als die Sammler.

Des Weiteren, obwohl es hunderte, weltweit wahrscheinlich tausende Webseiten gibt, die dieses Gerücht verbreiten, habe ich bislang keine gefunden, die sagt wie viel z. B. ein Apfel den an negativen Kalorien bringen soll. Wenn etwas Wahres daran wäre, hätte mittlerweile doch bestimmt schon einer mal genaue Angaben gemacht. Anstatt dies zu tun, da es schlicht nicht möglich ist, wird stattdessen das Gerücht munter weiterverbreitet.

Jedoch, alle, oder zumindest fast alle Lebensmittel denen negative Kalorien nachgesagt werden, werden auf der Waage Erfolge zeitigen, den Sie haben die Eigenschaft den Körper zu entwässern und zu entschlacken. Mit Fettverlust und abnehmen hat dies aber überhaupt nichts zu tun, sondern ist lediglich ein Ansatz um die Herkunft dieses Irrglaubens zu erklären.

# 3

## Die 3 Grundpfeiler

---

Im Folgenden geht es darum zu erläutern was es braucht damit Sie gesund und vor allem auch langfristig Ihr Idealgewicht erreichen können.

Die 3 Grundpfeiler um erfolgreich abzunehmen sind:

- Der **S**toffwechsel
- Die **E**rnährung
- Die **F**itness

### 3.1 Der Stoffwechsel

Sie werden sich wahrscheinlich schon gefragt haben weshalb einige Menschen alles, und dies auch noch in unbegrenzten Mengen, Essen können und dennoch den Anschein erwecken als lebten sie in strenger Askese. Währenddessen andere nach 100 Gramm Schokolade diese gleich auf die Hüften legen.

Die Ursache für diese Unterschiede ist der verschiedenartig ausgeprägte Stoffwechsel, welcher teilweise genetisch bedingt ist aber auch stark durch unsere Lebensweise beeinflusst ist.

#### 3.1.1 Was ist der Stoffwechsel?

Der Stoffwechsel ist ein sehr komplexer chemischer Vorgang in unserem Körper, welcher dafür zuständig ist die zugeführte Energie (Nahrung) „aufzubrechen“ und diese Energie dem Körper dann in geeigneter Form zuzuführen.

Sehr vereinfacht gesagt: Bei Personen mit einem schnellen Stoffwechsel wird die Energie, welcher der Körper benötigt schneller „aufgebrochen“ und verarbeitet. Der Grundumsatz (Anzahl verbrannter Kalorien im Ruhezustand) ist „von Hause aus“ höher als bei Menschen mit einem langsamen Stoffwechsel.

Das heisst, Menschen mit einem schnellen Stoffwechsel verbrennen mehr Kalorien als andere mit einem langsamen Stoffwechsel und werden daher obwohl sie gleichviel Essen nicht zunehmen, währenddessen das Gegenüber sofort an Körpermasse zulegt.

## 3.1.2 Die Stoffwechseltypen

### 3.1.2.1 Die Ektomorphen

Wahrscheinlich kennt jeder von Ihnen den einen oder anderen überaus schlanken Menschen, der scheinbar einfach nicht zunehmen will oder kann, obwohl er alles isst, ohne sich Grenzen setzen zu müssen.

Dabei handelt es sich um den Ektomorphen Typen. Sein Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren, alles was er zu sich nimmt wird sofort wieder verbrannt oder ausgeschieden. Eigentlich ist er ein schlechter „Futterverwerter“ und würde in „engen“ Zeiten wahrscheinlich froh sein es wäre anders.

Der Ektomorph hat auch Mühe Muskelmasse zuzulegen. Daher wird er kaum einen richtig athletischen Körper aufbauen können. Sein sehr schneller Stoffwechsel wird dies kaum zulassen.

### 3.1.2.2 Die Endomorphen

Der Stoffwechsel ist bei Endomorphen im Gegensatz zum Ektomorph äusserst langsam. Jede Kalorie zu viel wird sofort in Form von Fett auf die Rippen gelegt. Eine Ursache dafür kann eine Unterfunktion der Schilddrüse sein (muss aber nicht), bei sehr starkem Übergewicht sollte man dies ärztlich abklären lassen.

### 3.1.2.3 Die Mesomorphen

Die Mesomorphen sind die Althehen. Sie besitzen von Grund auf mehr Muskelmasse als die anderen beiden Typen und zeichnen sich durch „optimale“ Körperproportionen aus - schmale Hüften, breite Schulter usw. Viele Leichtathleten und Kunstturner sind tendenziell eher mesomorph.

### 3.1.2.4 Wissenswertes

Nun ist es natürlich nicht so, dass man die gesamte Menschheit einfach in drei Gruppen einteilen kann. Vielmehr ist es so, dass jeder Mensch eine „Mischung“ dieser drei Grundtypen ist. Einfach mit einer anderen Ausprägung.

Bezüglich dem Stoffwechsel resp. dem Grundumsatz ist auch zu beachten, dass er im Alter abnimmt. Dies ist auf den natürlichen Muskelschwund (falls man nichts dagegen unternimmt) der im Alter auftritt zurückzuführen. Studien haben ergeben, dass ab dem 30igsten Altersjahr der Grundumsatz eines Menschen um 1 bis 3 Prozent pro Dekade (10 Jahre) sinkt. Deshalb nehmen auch viele Menschen ab diesem Alter auch langsam zu, obwohl Sie an ihrem Lebensstil eigentlich nichts verändert haben.

Der höhere Muskelanteil von Männer im Vergleich zu Frauen ist auch der Grund für deren höheren Grundumsatz.

### 3.1.3 Wie kann der Stoffwechsel helfen abzunehmen?

Ganz einfach. Ohne einen gut funktionierenden Stoffwechsel kann man nicht oder nur sehr schwer abnehmen. Dies heisst, um erfolgreich und vor allem langfristig abzunehmen, muss zuallererst alles unternommen werden, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Dies ist im Übrigen möglich ganz unabhängig davon, zu welchen Stoffwechseltypen man zählt. Einzig die Aufwendungen um dieselben Ziele zu erreichen fallen individuell anders aus. Sehen Sie dazu Punkt 2.4.

**Ein langsamer Stoffwechsel ist ein Grund, aber keine Entschuldigung nicht abzunehmen.**

Der Stoffwechsel ist zwar zu einem gewissen Grade genetisch bedingt, die Lebensweise hat aber einen mindestens genauso grossen Einfluss darauf. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass bei den allermeisten Menschen der Stoffwechsel positiv beeinflusst werden kann und dadurch ein „schnelleres“ abnehmen möglich wird.

### 3.1.4 Verhaltensweisen die den Stoffwechsel senken

Der erste Schritt um erfolgreich abzunehmen ist alle Verhaltensweisen die den Stoffwechsel negativ beeinflussen aus seinem Alltag zu „verbannen“.

Hier die wichtigsten Punkte:

#### ***3.1.4.1 Diäten!***

Um es auf den Punkt zu bringen - Diäten sind die Totengräber des Stoffwechsels.

Wenn Sie die tägliche Kalorienzufuhr unter einen gewissen Level - dies im Verhältnis zu Ihrer Konstitution - senken, wird ihr Stoffwechsel innerhalb von 48 Stunden um 10 bis 20 % sinken.

Praktisch heisst dies folgendes:

Nehmen wir eine durchschnittliche Dame mit einem Gewicht von 65 kg, 1.70 m gross, inaktiv und 40 Jahre alt - nennen wir Sie Petra.

Petra hat einen Kalorien Grundumsatz von ca. 1'676 kcal. pro Tag und isst auch dementsprechend. Das heisst, Sie hält ihr Gewicht.

Petra beginnt nun, aus welchen Gründen auch immer, eine Diät und senkt Ihre Kalorienaufnahme auf sagen wir mal 800 kcal. In diesem Falle erreicht sie zu Beginn der Diät ein Kaloriendefizit von 876 kcal. pro Tag. Mit diesem Kaloriendefizit kann Sie theoretisch pro Woche ca. 900 Gramm Fett abnehmen (um die Berechnung nachvollziehen zu können, sehen Sie Punkt 2.2).

Dies wird aber nicht geschehen, denn bereits am zweiten Tag wird ihr Grundumsatz um durchschnittlich 15 % kleiner sein als zu Beginn der Diät. 1'676 kcal. minus 15 % = 1'424 kcal. Dies bedeutet, dass das Kaloriendefizit „nur“ noch 624 kcal. pro Tag beträgt und die wöchentliche Fettabnahme noch ca. 600 Gramm.

Und, wie bereits erwähnt, es kommt noch schlimmer. Leider wird nicht nur Fett sondern auch Muskelmasse verbrannt. Die reduzierte Muskelmasse wird den Stoffwechsel auf längere Sicht gesehen noch weiter reduzieren, bis zum Schluss mit keiner Gewichtsreduzierung mehr zu rechnen ist.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt wird Petra sich sagen, das bringt ja nichts und wieder beginnen normal zu essen.

Und nun kommt die grösste Enttäuschung. Da der Stoffwechsel im Keller ist - und sich leider bei Weitem nicht so schnell erholt, wie er in den Keller gerutscht ist - wird aus dem Kaloriendefizit ein massiver Kalorienüberschuss. Obwohl Petra nicht mehr isst als vor der Diät, wird sie nun an Gewicht zulegen - erinnern Sie sich, vor der Diät konnte Petra mit demselben Speiseplan ihr Gewicht halten.

*Alles klar?*

Wie man es besser macht erfahren Sie später.

### ***3.1.4.2 Achten Sie auf den Fructosegehalt Ihrer Lebensmittel!***

Es gibt viele Hinweise darauf, dass Fructose den Stoffwechsel negativ beeinflusst und damit mitverantwortlich dafür ist, dass die Bevölkerung insbesondere den Industriestaaten stetig schwerer wird.

Es ist ganz klar, dass diese, wenn auch mittlerweile gut hinterlegte Theorie sehr umstritten ist und von vielen Leuten nicht gerne gehört wird. Denn genau genommen sagt Sie: „Die Einnahme von **zu vielen** Früchten und fruchtehaltigen Lebensmitteln macht dick“.

Soweit würde ich nicht gehen. Aber selbst für die sicherlich sehr gesunden Früchte gilt Paracelsus Aussage: „Alles ist Gift und nichts ist Gift, alleine auf die Dosierung kommt es an“.

Wie auch immer, Essen Sie weiter Früchte aber folgende Punkte sollten beachtet werden:

- Getrocknete Früchte in Massen oder am besten gar nicht (frisch sind sie sowieso besser)
- Natürliche Fruchtsäfte in Massen
- Süssgetränke (Limonaden) sind vielfach mit Fructose gesüsst - verzichten Sie am besten ganz darauf

Wenn ich gerade dabei bin, auch wenn es themenmässig nicht ganz hierher passt, beachten Sie, Fructose führt dem Körper genauso viele Kalorien zu wie Zucker. Auch Fructose macht dick und hat zudem, genauso wie Zucker, den Nachteil, dass Sie kein Sättigungsgefühl auslöst.

### 3.1.5 Verhaltensweisen die den Stoffwechsel fördern

Bitte beachten Sie, die unten aufgeführten Punkte folgen keiner bestimmten Reihenfolge.

#### ***3.1.5.1 Frühstück Sie!***

Kurz nach dem Aufstehen ist Ihr Stoffwechsel im Keller. Ein ausgewogenes Frühstück gibt ihm einen Frühstart. Verpassen Sie diese Chance auf keinen Fall. Ansonsten werden Sie den ganzen Vormittag mit einem Stoffwechsel verbringen der Ihrem Ziel abzunehmen ganz und gar nicht zuträglich ist.

Ihr Körper verharrt im „Hungerzustand“ und wird den Stoffwechsel entsprechend senken resp. nicht „aufdrehen“.

#### ***3.1.5.2 Machen Sie keine Diäten!***

Ich wiederhole mich hier, denn es ist wichtig. Essen Sie. Übertrieben gesagt: „Nur wer isst hat auch einen Stoffwechsel“ - was soll den auch „gewechselt“ werden, wenn es nichts zu „wechseln“ gibt?

Wie viel im Maximum die Kalorienaufnahme gekürzt werden sollte erfahren Sie später. Wie Sie ihr individuelles maximales Kaloriendefizit berechnen können auch.

#### ***3.1.5.3 Trinken Sie Wasser - je mehr umso besser!***

Wasser ist der Grundstein jeglichen Lebens. Weil dem so ist, und eigentlich jeder dies zumindest auf intellektueller Basis auch weiss, ist es umso erstaunlicher weshalb sich immer weniger Leute daran halten und sich „absichtlich“, zum Beispiel mittels einer Diät, dehydrieren.

Wie viel Wasser man pro Tag benötigt hängt vom Körpergewicht ab. Das heisst es gibt keinen festen Wert wie er so oft gehört wird. Dies ist eigentlich auch logisch. Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Je schwerer man ist, desto mehr Wasser benötigt man auch um den Haushalt in Ordnung zu halten.

Als absolutes Minimum sind 0.03 Liter Wasser pro Tag und Kilogramm Körpergewicht anzusehen. Dies entspricht bei einer 80 kg schweren Person 2.4 Liter.

Wasser hat, neben der Tatsache das es uns grundsätzlich am Leben erhält, folgende positiven Wirkungen:

- Wasser regt die Verdauung an
- Wer ausreichend Wasser trinkt, steigert seinen Stoffwechsel. Studien haben ergeben, dass die Grundumsatzrate durch den Konsum von ausreichend Wasser, um bis zu drei Prozent gesteigert werden kann
- Wasser senkt das Hunger Gefühl. Hunger ist oftmals ein verstecktes Durstgefühl

Merken Sie: Alkohol, insbesondere Bier, Kaffee und Tee, ist kein Wasser - auch wenn es darauf basiert. Alkohol, Koffein und Teein regen die Nieren an, was dazu führt das dem Körper Wasser verloren geht und nicht zugeführt wird.

Für mich machen es die Italiener richtig: Zu jedem Espresso gehört mindestens ein Glas Wasser.

#### *3.1.5.4 Fitnesstraining*

Wie bereits gesagt: Keine Angst! Niemand wird Sie pro Tag zwei Stunden auf die Tartanbahn schicken. Ich insbesondere nicht, da es sich hier um ein Buch zum abnehmen handelt und Ausdauertraining in ungefähr die anstrengenste Methode ist, um dies zu tun.

Dennoch - Ausdauertraining ist natürlich sehr sinnvoll, um vielfältigen anderen Krankheiten vorzubeugen. Nur zum abnehmen ist es nicht wirklich effektiv.

Wie auch immer, Fitness-Training insbesondere ein gezieltes Muskelaufbautraining wirkt Wunder, wenn es um den Stoffwechsel geht.

Einen möglichen und vor allem machbaren Plan stelle ich Ihnen später vor.

Zwischenzeitlich erfahren Sie unter folgenden Links mehr zu Thema:

<http://www.buatong.ch/fettverbrennung.htm>  
<http://www.buatong.ch/fettverbrennungmuskelaufbau.htm> und  
<http://www.buatong.ch/fettverbrennungspuls.htm>

#### *3.1.5.5 Essen Sie mehrmals am Tag*

Ich nehme an, dass Sie dies schon vielfach gehört haben.

Nun ich gehe jetzt nicht hin und sage Ihnen so was wie: „Je mehr Mahlzeiten am Tag umso besser“. Denn dies stimmt so nicht. Drei Mahlzeiten am Tag können gegebenenfalls durchaus ausreichend sein, um das gesetzte Ziel zu erreichen.

*Aber was ist das Ziel?*

Das Ziel ist es den Stoffwechsel während des ganzen Tages auf Trab zu halten und keine Hungergefühle aufkommen zu lassen.

Um dies zu erreichen, sollte man folgendes beachten:

Der Blutzucker sollte während des Tages nicht zu sehr schwanken. Je kleiner die Schwankungen umso besser.

Der Grund hierfür ist folgender:

Wenn man Nahrung zu sich nimmt, steigt der Blutzucker. Um den Blutzucker auf seinen normalen Wert zurückzubringen, schüttet der Körper Insulin aus. Insulin signalisiert dem Hirn, das man satt ist.

Das heisst es wäre erstrebenswert, dass der Körper den ganzen Tag lang eine gewisse Menge Insulin ausschüttet, so wäre sichergestellt, dass keine grösseren Hungergefühle aufkommen und man isst automatisch weniger.

Nun ist es aber so, dass der Körper nach einer herzhaften Mahlzeit, die zudem im schlimmsten Falle noch einen hohen glykämischen Index aufweist (was das ist erfahren Sie später) sehr viel Insulin ausschüttet, was vielfach zu einer Unterzuckerung führt. Bei einer Unterzuckerung stellt der Körper - logischerweise - die Insulinausschüttung sofort ein und man bekommt, obwohl man erst vor Kurzem viel gegessen hat wieder Hunger.

Ich nehme an das kommt Ihnen bekannt vor.

Genau diesen Effekt gilt es zu verhindern. Nun ist dies mit mehreren Mahlzeiten über den Tag verteilt einfacher zu erreichen als mit lediglich zwei oder drei. Es ist allerdings durchaus möglich denselben Effekt auch mit drei Mahlzeiten sicherzustellen, dazu muss allerdings die Lebensmittel Auswahl stimmen. Das heisst der glykämische Index der Nahrung sollte in einem solchen Falle vielleicht etwas kleiner ausfallen. Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index machen länger satt, so heisst es. Dies ist allerdings nicht immer richtig, unter bestimmten körperlichen Voraussetzungen kann dies sogar kontraproduktiv sein.

Wie auch immer, im Normalfall sollte es funktionieren. Einzig auf einen Punkt sollten Sie achten, falls Sie den glykämischen Index von Nahrungsmitteln zum Massstab nehmen: Solche Lebensmittel enthalten vielfach einen etwas höheren Fettanteil, das heisst achten Sie darauf die Fettzufuhr, wie später bestimmt wird, nicht zu überschreiten.

Einen weiteren Vorteil, der ein relativ konstanter Blutzucker mit sich bringt ist, dass der Körper immer etwas zu tun hat, das heisst verdaut. Dies hält den Stoffwechsel in Schwung, was für einen grösseren Grundumsatz sorgt.

### 3.1.5.6 Verschiedenes

Die oben aufgeführten Punkte sind diejenigen Aspekte, die Ihren Stoffwechsel tatsächlich mobilisieren können. Nun wird vielfach auch gesagt, dass gewisse Nahrungsmittel, Vitamine usw. den Stoffwechsel ebenfalls anregen.

Dies ist richtig, allerdings ohne die oben erwähnten Grundlagen zu beachten/befolgen wird dies nicht viel bringen. Dennoch hier eine kurze Liste derjenigen Nahrungsmittel die den Stoffwechsel, wenn auch nur in sehr beschränktem Masse unterstützen können.

- Grüner Tee (wenn Sie Tee trinken, sollten Sie auch mehr Wasser trinken)
- Blaubeeren
- Melonen
- Vitamin B insbesondere Vitamin B12 und Kalzium
- Scharfe Speisen gewürzt mit Chili, schwarzer Pfeffer, Ginger etc.

**Ohne einen funktionierenden Stoffwechsel ist abnehmen nicht nur schwierig, langfristig gesehen ist es unmöglich.**

**Bevor Sie etwas anderes gegen Ihr Übergewicht unternehmen, bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung.**

## 3.2 Die Ernährung

Nun geht es ans Eingemachte. Wie sieht eine gesunde Ernährung aus, mit welcher man rank und schlank wird und vor allem auch bleibt?

Dazu gibt es Hunderte von Meinungen und Ansichten. Und das Erstaunlichste daran ist, dass die „Hauptmeinung“ andauernd kippt und ändert. Was gestern noch gesund war, ist heute das allerletzte und morgen wieder das Nonplusultra.

Persönlich habe ich es schon lange aufgegeben den verschiedenen Strömungen noch zu folgen. Je nachdem welcher Meinung man zuneigt, wird man auch viele Spezialisten, Forschungsergebnisse und vieles mehr finden, welche die eigene Ansicht stützen.

Die älteren untern Ihnen werden sich sicher noch an die Zeit erinnern als das Essen und der damit verbundenen Verzehr von übermässig Protein - sprich Fleisch - als das allein selig machende angesehen wurde.

Irgendwann sagte man dann dies sei doch nicht so gut, aber Gemüse müsse auf den Tisch, je mehr umso besser und Fleisch wurde für jede Zivilisationskrankheit verantwortlich gemacht die greifbar war.

Und dann kamen die Körnchen - wer nicht mindestens so und soviel Gramm Getreide pro Tag isst, lebt „lebensgefährlich“. Wenn ich mich nicht Irre sind wir nun seit längerer Zeit bereits, bei den Früchten. Am besten mindestens fünf am Tag sollten es schon sein. Aber jetzt werden bereits die ersten Stimmen laut, dass dies wegen dem Fruktosegehalt nun doch nicht so gesund sei (sehen Sie auch Punkt 3.1.4.1). Was nun?

***Am besten abwarten und weiter Essen!***

Tatsache ist: Der Organismus kann sich in keinem Fall so schnell ändern wie die Empfehlungen. Vom Fleischesser, zum Vegetarier, zum Körnchenpicker weiter zum Früchteverwerter und nun wahrscheinlich wieder zurück.

***So geht das nicht!***

Ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste Punkt in der Evolutionsgeschichte der Menschheit ist die Tatsache, dass der Mensch ein Allesesser ist. Ohne diese grundlegende Eigenschaft würde der Mensch heute die Erde wahrscheinlich nicht „beherrschen“, sondern wäre bereits in einem frühen Stadium verhungert (dazu gäbe es sicherlich noch einiges zu sagen, aber das gehört nicht hierher).

Von diesem grundlegenden Gedanken ausgehend - der Mensch ist ein Allesesser - sollte man auch seine Nahrung zusammenstellen. Ausgeglichen. Von allem etwas.

Mehr dazu finden Sie unter <http://www.buatong.ch/gesundeernaehrung.htm>

Ich erinnere hier nochmals an Paracelsus: „Alles ist Gift und nichts ist Gift, allein auf die Dosierung kommt es an“.

Hier gibt es allerdings noch eine Nuss zu knacken. Was für den einen Gift, ist für den anderen Nektar. Nicht alle von uns sind gleich. Die einen mögen viel Fleisch und es bekommt Ihnen gut - d. h. der Cholesterinspiegel ist optimal Sie sind vital und gesund - bei den anderen löst der Verzehr eines Schweinesteaks Brechreiz aus. Der andere kann mit Körnchen seinen Kreislauf in Schwung halten, der andere bricht zusammen. Und so weiter.

**„Vorsicht beim Lesen von Gesundheitsbüchern – Du könntest an einem Druckfehler sterben.“**

Frei nach Mark Twain

Damit will ich sagen, nachfolgende Empfehlungen richten sich an den durchschnittlichen Menschen. Wo aber ein Durchschnitt ist, gibt es auch mehr oder weniger ausgeprägte Extremformen. Alles Nachfolgende sind also nichts anderes als Richtwerte und müssen für Sie nicht unbedingt zutreffen. Wenn Sie in den letzten fünfzig Jahren kaum Früchte gegessen haben, Früchte Ihnen nicht schmecken und Ihr Arzt konstatiert Ihnen eine einwandfreie Gesundheit (abgesehen von den paar Pfunden zu viel), sehe ich keinen Grund, weshalb Sie damit anfangen sollten, täglich Früchte zu essen.

Wenn Sie allerdings Innereien lieben und Ihr Arzt einen viel zu hohen Cholesterinspiegel diagnostiziert ist es höchste Zeit über die Bücher zu gehen.

Den gerne gehörten Spruch: „Alles was mir schmeckt ist gesund“ würde ich so auf keinen Fall unterschreiben. Umformuliert in „Alles was mir nicht schmeckt, muss ich auch nicht Essen“ allerdings schon.

Um abzunehmen, ist es unter dem Strich das Wichtigste die Kalorienbilanz im Gleichgewicht zu halten, wenn man dies mit einer ausgewogenen Ernährung hinkriegt, umso besser.

### 3.3 Die Bestandteile der Ernährung

Im Folgenden geht es insbesondere um die Eiweisse (Proteine), Fette und Kohlehydrate in unserer Ernährung, dies daher da diese drei Bestandteile der Ernährung die effektiven Energielieferanten sind und uns im ungünstigen Falle das Übergewicht bescheren.

Es geht nicht um Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe usw. Diese sind zwar auch sehr wichtig, wenn man sich gesund ernähren will, machen aber nicht direkt Fett (Auswirkungen auf den Stoffwechsel wie oben beschrieben mal ausgenommen) da Sie keine effektiven Kalorienlieferanten darstellen.

### 3.3.1 Die Proteine

#### *3.3.1.1 Was sind Proteine und wie wirken sie in unserem Körper?*

Einige von Ihnen sind vielleicht daran interessiert zu erfahren, um was es sich bei Protein (Eiweiss) tatsächlich handelt. Da es dazu bereits viele Abhandlungen gibt, möchte ich diese hier nicht wiederholen und verweise Sie gerne auf Wikipedia <http://de.wikipedia.org/wiki/Protein>

**Wichtiger Wert:** 1 g Eiweiss liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ.

#### *3.3.1.2 Wie können uns Proteine helfen abzunehmen?*

Momentan sind sie ja wieder in, die sogenannten „Low-Carb“ Diäten (Kohlenhydrat reduzierte Diäten). Was vielen nicht bewusst ist, diese Diäten könnte man auch „Hoch Protein Diäten“ nennen. Irgendwoher müssen die Kalorien ja kommen.

Bitte verstehen Sie dies nicht falsch. Protein ist einer der wichtigsten Energie Lieferanten unseres Körpers und eine ausreichende Versorgung mit Protein ist äusserst wichtig, insbesondere um während des Prozesses des Abnehmens keine Muskelmasse zu verlieren.

Aber auf die Menge kommt es an. Für eine durchschnittlich aktive Person (ca. 2 Stunden Sport die Woche) reichen ca. 0.8 bis 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aus um den Bedarf zu decken. Wenn man Krafttraining betreibt, darf es auch ein wenig mehr sein. 1.5 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht können bei einem fitten Menschen als noch tolerierbar angesehen werden.

Wichtig zu wissen ist auch, dass der Körper nur eine gewisse Menge von Protein auf einmal verarbeiten kann (d.h. in Aminosäuren umwandeln kann). Das heisst, das benötigte Eiweiss sollte über den Tag verzehrt werden und nicht alles auf einmal. Eiweissbomben, wie Sie zum Beispiel Silvester Stallone in Rocky 1 „schluckt“, bringen Otto Normalverbraucher, ausser eventuell einer Magenverstimmung, gar nichts. Die „überflüssigen“ Aminosäuren werden einfach wieder ausgeschieden.

Aber weshalb sind Proteine wichtig um abzunehmen? Die Atkins Diät (die Mutter aller Low-Carb - Hoch Protein Diäten) hat man in dieser Hinsicht sehr genau studiert. Es war absolut unklar, wie es sein kann, dass eine Diät die den unbegrenzten Konsum

von Eiweiss Kalorien (Hamburger bis zum abwincken) empfiehlt, funktionieren kann. Denn nachgewiesenermassen machen auch Kalorien aus Protein dick.

Zur Erinnerung - wer mehr Kalorien zuführt als sein Körper verbrennt nimmt zu.

Aus diesem Grunde hat man an der Universität in Kopenhagen einen gross angelegten Versuch mit Studenten gestartet um eine Erklärung für dieses Phänomen zu finden.

In der Tat konnte festgestellt werden, dass die Gruppe welche sich sehr eiweislastig ernährte innerhalb von 6 Monaten 4 kg mehr abnahm als die Referenzgruppe, welche einer „normalen“ Diät folgte.

Was war geschehen? Weshalb zeitigen Proteine solche Erfolge. Die Schlussfolgerungen der Wissenschaftler waren Folgende (in keiner bestimmten Reihenfolge):

- Proteine lösen Wasser aus dem Körpergewebe, was zu einer Gewichtsreduktion führt
- Die einseitige Ernährung führt dazu das man weniger isst - die Mahlzeiten sind langweilig
- Protein hat einen grösseren Sättigungseffekt als Kohlehydrate, daher isst man automatisch weniger

Insbesondere den letzten Punkt sollte man sich zunutze machen. Proteine machen satt und das Hungergefühl wird unterdrückt.

**Eine ausreichende – nicht übertriebene – Zufuhr von Proteinen hilft das Hungergefühl zu unterdrücken und erhält die Muskelsubstanz.**

10 bis maximal 20 % des Kaloriengrundbedarfes sollten mit Proteinen gedeckt werden.

### *3.3.1.3 In welchen Lebensmitteln sind Proteine enthalten?*

Grundsätzlich sind Proteine sowohl in Fleisch, Fisch als auch Gemüse enthalten.

Hochwertige Eiweislieferanten, mit einer hohen biologischen Wertigkeit sind Eier, Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Geflügel. Aber auch Reis, Nüsse und Kartoffeln stellen Protein zur Verfügung wenn auch in einer geringeren Wertigkeit.

Unter Wertigkeit versteht man wie viel der zugeführten Eiweise vom Körper auch als solche verwertet und z. B. den Muskeln in Form von Aminosäuren zur Verfügung gestellt werden können. Eier besitzen eine Wertigkeit von 100, Kartoffeln immerhin noch eine von 34.

### 3.3.2 Die Kohlenhydrate

#### *3.3.2.1 Was sind Kohlenhydrate und wie wirken sie in unserem Körper?*

Einige von Ihnen sind vielleicht daran interessiert zu erfahren, um was es sich bei Kohlenhydrate tatsächlich handelt. Da es dazu bereits viele Abhandlungen gibt, möchte ich diese hier nicht wiederholen und verweise Sie gerne auf Wikipedia <http://de.wikipedia.org/wiki/Kohlenhydrate>

Wichtiger Wert: 1 g Kohlenhydrate liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ.

Diese ist im Übrigen kann Fehler - Kohlenhydrate haben in der Tat denselben Brennwert wie Proteine.

#### *3.3.2.2 Wie können uns Kohlenhydrate helfen abzunehmen?*

Nun wird einem ständig gesagt gar nicht. Dies ist so nicht die ganze Wahrheit. Kohlenhydrate werden von unserem Körper benötigt, um optimal zu funktionieren und sie machen nicht Fett, wie einem von diesen „Low-Carb Diäten“ vorgebetet wird. Bitte lesen Sie nochmals Punkt 2.5.

Wichtig ist allerdings, dass man darauf achtet die Kohlenhydrate in Form von sogenannten komplexen Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Komplexe Kohlenhydrate müssen vom Körper bevor er sie verwerten kann in Einfachzucker zerlegt werden und werden damit dem Kreislauf nach und nach zugeführt, was den Blutzuckerspiegel keine Sprünge machen lässt (sehen Sie auch Punkt 3.1.5.5) und den Stoffwechsel auf Trab hält.

Komplexe Kohlenhydrate findet man in Brot, Gemüse, Kartoffeln, Reis und, Nudeln.

Jetzt ist es allerdings so, dass je niedriger der glykämische Index ist umso besser, da damit das Sättigungsgefühl länger anhält und manche Menschen (also nicht alle) dadurch weniger essen. Vollkornbrot, ungeschälter Reis und Vollkornnudeln sind daher den „normalen“ Produkten vorzuziehen.

Wie angedeutet, stehe ich der „Glyx-Theorie“ etwas skeptisch gegenüber, da sie insbesondere bei stark uebergewichtigen Menschen, aufgrund einer vielfach bestehenden Insulinresistenz, nichts bringt. Aber da es, solange Sie konsequent auf die Kalorienbilanz achten, auch nicht schaden kann, erwähne ich sie dennoch.

Nun kommen wir zu den Kohlenhydraten, die in der Tat INDIREKT Fett machen können. Dies sind die einfachen Kohlenhydrate, oder einfach Zucker, wie sie zum Beispiel in Schokolade und anderen Süßwaren enthalten sind. Traubenzucker ist der Prototyp eines einfachen Kohlenhydrates.

Wie gesagt, auch diese Kohlenhydrate machen eigentlich nicht dick, solange man sie in Massen genießt und damit seine Kalorienbilanz nicht in den negativen Bereich katapultiert. Das grössere Problem, das einfach Zucker jedoch mit sich bringen ist, dass sie nicht satt machen und im Gegenteil das Hungergefühl verstärken (sehen Sie auch Punkt 3.1.5.5).

Zusammenfassend heisst dies, wer sich im Griff hat, kann auch während er abnimmt mal ein Stück Torte essen, solange zwei Voraussetzungen gegeben sind:

- 1) Es passt in die Kalorienbilanz (das Stück Torte) - d. h. man verzichtet auf etwas anderes
- 2) Man kann der Heisshungerattacke die dies auslösen kann widerstehen

Wer sich nicht sicher ist, verzichtet.

**Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten  
unseres Körpers.**

50 bis 60 % des Energiebedarfes sollten mit vorzugsweise  
komplexen Kohlenhydraten gedeckt werden.

**Dies macht abnehmen um einiges leichter.**

### 3.3.3 Die Fette

#### *3.3.3.1 Was sind Fette und wie wirken sie in unserem Körper?*

Einige von Ihnen sind vielleicht daran interessiert zu erfahren, um was es sich bei Fetten tatsächlich handelt. Da es dazu bereits viele Abhandlungen gibt, möchte ich diese hier nicht wiederholen und verweise Sie gerne auf Wikipedia <http://de.wikipedia.org/wiki/Fette>

**Wichtiger Wert:** 1 g Fett liefert 9.3 kcal oder 29.3 kJ.

**Nebenbemerkung um Missverständnisse zu vermeiden:** Körperfett und Nahrungsfett unterscheiden sich in ihrem Brennwert. Nahrungsfett hat wie oben erwähnt einen Brennwert von ca. 9.3 kcal. Dies ist wichtig zu wissen um seine Ernährung richtig zu gestalten. Körperfett - als dasjenige welches Sie gerne weghaben möchten - hat „lediglich“ einen Brennwert von ca. 7 kcal. pro Gramm. Dies ist wichtig zu wissen wenn es ums abnehmen geht.

Damit hat Fett von allen wichtigen Kalorienlieferanten den mit Abstand höchsten Brennwert. Dies ist wahrscheinlich auch der Grund, warum Fett als der Dickmacher Nummer 1 eine zweifelhafte und vor allem unberechtigte Berühmtheit erlangt hat.

#### *3.3.3.2 Wie kann uns Fett helfen abzunehmen?*

Auch auf die Gefahr hin mich zu wiederholen. Wie die Kohlenhydrate macht auch Fett an sich nicht dick. Was zu Übergewicht führt, ist ein Zuviel davon und noch

schlimmer ist ein Zuviel in der falschen Zusammensetzung. Die Antwort auf die Frage ist also: „Indem man ausreichend und das Richtige, aber nicht zu viel davon isst.“

Wenn Sie nun denken einem Zuviel kann ich vorbeugen indem ich fettarme Produkte esse irren Sie. Theoretisch ist dies zwar möglich, aber nur dann wenn man vom fettarmen Produkt in der Menge nicht mehr isst, als vom Fetthaltigen und genau dies scheint der Knackpunkt zu sein. Das Vorreiter Land für fettarme Produkte ist Amerika. In der Tat hat man seine Mühe in einem amerikanischen Einkaufszentrum eine Vollmilch zu finden.

Obwohl sich der durchschnittliche Amerikaner „Light“ ernährt, wird er immer schwerer. Weshalb ist das so?

Der Grund ist, weil er denkt (der Amerikaner aber auch der Rest der Welt), diese Produkte machen nicht dick und deshalb isst er mehr davon. So einfach ist das.

Ein zweiter Grund sind die künstlichen Süsstoffe in den „Light“ Produkten. Diese künstlichen Süsstoffe „gaukeln“ dem Hirn vor der Blutzucker sei gestiegen. Dies führt dazu, dass Insulin ausgeschüttet wird, um den Blutzucker zu senken. Da aber künstliche Süsstoffe in der Tat keine Blutzuckererhöhung auslösen, sackt nun der Blutzucker ab und dies löst im Gegenzug Heisshunger aus. Das heisst: „künstliche Süsstoffe machen indirekt dick“. Aber zurück zum eigentlichen Thema dieses Abschnittes: Fett.

Grundsätzlich unterscheidet man 3 Arten von Fett in der Nahrung.

- Die gesättigten Fette
- Die ungesättigten Fette
- Die mehrfach ungesättigten Fette

Grundsätzlich ist es so, dass ungesättigte Fette den gesättigten Fetten vorgezogen werden sollten, da es die gesättigten Fette sind, die den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen.

Es gibt da allerdings noch eine vierte Art von Fett, dass allerdings in der Natur in dieser Form nicht existiert sondern vielmehr von der Nahrungsmittel Industrie „erfunden“ wurde. Es sind dies die Transfette. Bei den Transfetten handelt es sich um ungesättigte Fette, die während Stunden über 200 °C erhitzt wurden und so haltbar gemacht werden. Transfette kennt unser Körper an sich nicht und dies ist der Grund, weshalb sie für uns so ungesund sind.

Gemäss den momentan geltenden Empfehlungen für Fett sollten 30 bis 35 % der Kalorienaufnahme mit Fett gedeckt werden. Wobei der Anteil an gesättigten Fetten 10 % nicht übersteigen sollte und wenn es irgendwie geht sollte der Anteil der Transfette gegen Null tendieren. Wobei ich anfügen möchte, falls man zum Beispiel ein Muskelaufbau Training macht, wird sich der Anteil Proteine an der Ernährung im oberen Bereich bewegen. Daher muss dieser „Überschuss“ woanders eingespart werden - ich empfehle dies beim Fett zu tun.

Zusammenfassung: Es gibt gute Fette, die Ungesättigten und mehrfach Ungesättigten und es gibt weniger gute Fette die Gesättigten. Zusätzlich gibt es noch Transfette diese sind so gut es geht zu meiden.

Zu Transfetten finden Sie hier noch mehr Informationen

<http://www.organische-chemie.ch/chemie/2007feb/transfette.shtm>

### *3.3.3.3 In welchen Lebensmitteln sind Fette enthalten?*

*Gesättigte Fette finden sich in:*

Butter, Käse, Fleisch, Wurst, Vollmilch, Joghurt, Blätterteig, Schweineschmalz, Bratfett, Kokosnuss- und Palmöl

*Ungesättigte Fette finden sich in:*

Oliven, Raps, vielen Arten von Nüssen, Avocados und ihren Öle

*Mehrfach ungesättigte Fette finden sich in:*

Omega-3 mehrfach ungesättigt: Lachs, Makrele, Hering, Forelle, Walnuss, Raps und ihre Öle. Omega-6 mehrfach ungesättigt: Sonnenblumensamen, Weizenkeime, Sesam, Walnuss, Sojabohne, Mais und ihre Öle. Manche Margarinen (siehe Etikett).

*Transfette Fette finden sich in:*

Backwaren, Blätterteig, Brat- und Backfette, Pizzas, Frittiertem, Fast Food usw.

**Unser Körper braucht auch Fette, um richtig zu funktionieren.**

Maximal 35 % unseres Energiebedarfes sollte mit Fett gedeckt werden. Aber achten Sie darauf den Grossteil des Bedarfes mit ungesättigten Fetten zu decken und verzichten wann immer möglich auf Transfette.

## 3.4 Die Fitness

Fitness ist ein sehr breites Gebiet. Grundsätzlich kann man jede Bewegung die man tätig als eine Art Fitness betrachten. Ich weise ausdrücklich darauf hin das ich jede Art der Bewegung empfehle und egal was man macht dies für unseren Körper, den Kreislauf, das Herz usw. gesund ist. Im Folgenden geht es jedoch darum aufzuzeigen, welche Art der Fitness den Stoffwechsel am effektivsten in Schwung bringt und damit das Ziel - nämlich abzunehmen - am wirksamsten unterstützt.

### 3.4.1 Das aerobe Training

Unter aerobem Training versteht man eine körperliche Tätigkeit, die bei einer Pulsfrequenz von maximal 80 bis 85 % des maximal Puls ausgeführt wird. Wie hoch dieser Puls genau ist, kann ich ebenso wenig bestimmen wie der Trainer im Fitnessstudio. Den dies ist ein absolut individueller Wert und kann lediglich von Sportarzt genau bestimmt werden. Normalerweise wird Ihnen ein Fitnesstrainer sagen ein Puls von 130 bis 140 sei optimal. Dies stimmt so allerdings nicht. Für den einen mag dies gut sein, für den anderen viel zu hoch für eine Dritten schlicht eine Unterlastung.

Also, wenn Sie es genau wissen wollen, kommen Sie um eine sportärztliche Untersuchung nicht herum.

Bis heute hält sich das hartnäckige Gerücht, dass aerobes Training die Fettverbrennung am besten unterstützt. Grundsätzlich stimmt dies auch, da es natürlich korrekt ist, dass bei dieser Art des Trainings der Körper weniger auf den Zucker als Energielieferant zurückgreift, sondern nach einer bestimmten Zeitdauer (mind. 30 Min.) vermehrt auch auf die Fettreserven. Aber was soll das bringen? Es ist absolut unwichtig woher der Körper seine Energie während des Trainings bezieht. Hauptsache es wird etwas verbrannt! Ein Kaloriendefizit ist ein Kaloriendefizit. Punkt!

Da es wichtig ist diese Aussage nachvollziehen zu können, versuche ich das eben gesagte in einem Bild zu verdeutlichen:

Stellen Sie sich 4 Behälter vor. Im Ersten befindet sich die Anzahl kcal. die Sie ihrem Körper täglich zuführen. In diesem Beispiel 1'500 kcal. Nun werden, sehr vereinfacht gesagt, diese Kalorien dem Körper in Form von Glukose = schnell verfügbare Energie, zugeführt (wie gesagt so einfach ist das nicht, aber für das Beispiel reicht es vollständig aus).

Jetzt beginnen Sie Sport zu treiben, das heisst, Sie feuern Ihren Stoffwechsel an und verbrennen über den Tag gesehen 2'000 kcal. Zuallererst wird nun der Körper auf die leicht verfügbare Energie, nämlich den Glukosespeicher zurückgreifen und die verfügbaren 1'500 kcal. verbrennen (sofern Sie ein hochintensives anaerobes Training durchführen). Danach wird er auf die noch benötigten 500 kcal., aus den Fettreserven beziehen.

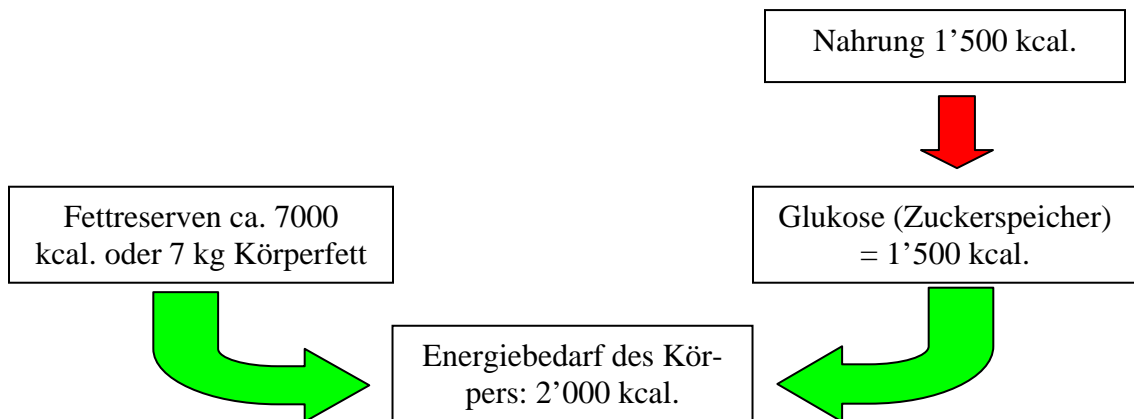
Nun, auch dies ist sehr vereinfacht dargestellt und widerspricht vor allem der Theorie, welche dem aeroben Training zugrunde liegt.

Diese besagt nämlich, dass wenn man im aeroben Bereich trainiert, beginnt der Körper vermehrt Fettreserven zu verbrennen und der Glukosespeicher wird weniger der benötigten Energie liefern.

Das ist richtig. Bringt aber überhaupt nichts. Schauen Sie sich die Darstellung genau an. Egal wie Sie trainieren, solange das Kaloriendefizit 500 kcal. beträgt werden Sie Ihre Fettreserven entsprechend angreifen. Egal wann, welcher „Behälter“ wie viel der benötigten Energie liefert, über den Tag gesehen ist es lediglich von Bedeutung, dass der Glukosespeicher leer wird und die Fettreserven überhaupt „angezapft“ werden.

Um es ganz einfach auszudrücken: Verbrennt der Körper während des Trainings kein Fett, wird er es später umso mehr tun, da der Glukosespeicher leer ist. Ist der Glukosespeicher nicht leer, wird er auch nach dem Training noch Energie liefern und die Fettverbrennung dadurch reduzieren.

Beachten Sie: Dieses Beispiel ist in ungefähr korrekt solange man das Kaloriendefizit nicht zu gross werden lässt. Wie bereits mehrfach gesagt, geschieht dies, wird auch die Muskelmasse angegriffen und der Stoffwechsel (Grundumsatz) wird langfristig gesehen gesenkt. Das heisst die 2000 kcal. werden nicht mehr erreicht und der ganze Vorgang unterbrochen.



Überdies ist zu sagen: Die echte Fettverbrennung beginnt ohnehin erst nach dem Training, bekannt unter dem Begriff „Nachbrenneffekt“. Das heisst je mehr eine Trainingform den Nachbrenneffekt „anheizt“, umso effektiver ist sie in Bezug auf einen möglichen Fettverlust.

Daher werde ich Ihnen aerobes Training zum abnehmen nicht empfehlen.

Beim Abnehmen kommt es nicht in erster Linie darauf an aus welcher Quelle (Glukose - sprich Zucker - speicher oder Fettreserven) der Körper seine Energie bezieht, sondern darauf soviel Energie wie möglich zu verbrennen.

Beim aeroben Training verschiebt sich, wie gesagt, die Energiebilanz nach einer gewissen Zeit tatsächlich vom Zucker hin zu den Fettreserven. Das heisst, ein höherer Prozentsatz der Energie wird aus Fett bezogen. Aber das ist nicht von Bedeutung,

den über alles gesehen ist aerobes Training ineffektiv. Die gesamte Energiebilanz ist im Verhältnis zum betriebenen Aufwand nicht zufriedenstellend.

Obwohl man jeden Tag eine Stunde joggt, wird man nicht sehr viel abnehmen. Dies ist dann auch der Grund, weshalb es viele frustriert aufgeben.

Unter diesem Link <http://www.buatong.ch/fettverbrennungspuls.htm> können Sie selbst nachrechnen, was aerobes Training wirklich bringt und werden erstaunt sein wie mager die Bilanz ausfällt.

Ein weiterer Grund weshalb aerobes Training (trotz vielen anderslautender Empfehlungen) das Abnehmen nur bedingt unterstützt, ist die Tatsache, dass der „Nachbrenneffekt“ äusserst gering ist. Das heisst, nach dem Training sinkt der Stoffwechsel sehr schnell wieder ab und damit geht ein grosses „Abnehmpotential“ verloren.

Wenn man vom „abnehmen im Schlaf“ spricht, meint man damit, dass der Körper nach einem korrekt durchgeführten Kraft- oder Intervalltraining noch lange nach dessen Beendigung auf Hochtouren arbeitet und dadurch Kalorien verbrennt. Und nochmals, aus welchem „Behälter“ diese Energie kommt ist grundsätzlich zweitrangig solange ein vernünftiges Kaloriendefizit besteht.

### 3.4.2 Das anaerobe Training

Um es vorwegzunehmen: Anaerobes Training ist nur für Personen geeignet, die grundsätzlich gesund sind. Im Zweifelsfalle kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Unter anaerobem Training versteht man ein Training bei stark erhöhtem Puls. Um es ganz einfach auszudrücken, wenn Sie einen Sport betreiben und ausser Atem kommen, haben Sie anaerob trainiert.

Wie bereits oben erläutert ist beim anaeroben Training der Anteil an Glukose zur Energiebereitstellung höher als der Energieanteil durch Fett. ABER, beim anaeroben Training wird insgesamt vielmehr Energie verbrannt als beim aeroben Training und daher ist es auch effektiver um abzunehmen.

Auch führt anaerobes Training dazu, dass noch Stunden nach dem Training der Stoffwechsel auf Hochtouren läuft und den Abnehmprozess dadurch unterstützt.

Empfehle ich nun andauernd anaerob zu trainieren. Nein.

Auch dies hat seine Tücken. Es ist nämlich so, Fettverbrennung ist ein langsamer Vorgang. Das heisst, wenn man sehr viel und lange trainiert und wird das Kaloriendefizit zu gross, können die „Fettpolster“ die benötigte Energie nicht mehr zur Verfügung stellen und die benötigte Energie wird aus den Muskeln bezogen. Dies ist fatal und absolut kontraproduktiv.

Dies gilt übrigens auch für alle anderen Trainingsformen. Also auf das Mass kommt es an. Was das ist erfahren Sie unter Punkt 4.3.3.3.

### 3.4.2 Muskelaufbautraining

Das Nonplusultra um langfristig abzunehmen ist seine Muskeln aufzubauen. Nichts ist effektiver. Der Grund dafür ist ganz einfach die Tatsache, dass Muskeln zu den grössten Energieverbrennern in unserem Körper zählen.

Mehr Details dazu erfahren Sie hier:

<http://www.buatong.ch/fettverbrennungsmuskelaufbau.htm>

Dies ist auch einer der Gründe weshalb Diäten insbesondere im Zusammenhang mit einem übertriebenem Ausdauertraining nichts bringen. In einem solchen Szenario wird das Kaloriendefizit so gross, dass der Körper beginnt Muskelmasse zu verbrennen. Ein Desaster. Der Jo-Jo Effekt ist vorprogrammiert und fitter wird man sich auch nicht fühlen.

Ein Nachteil des Muskelaufbautrainings ist, dass dies ein langwieriger Prozess ist. Man kann nicht von heute auf morgen zum Beispiel 5 kg Muskeln aufbauen. Bei Männern dauert dies bis zu 6 bei Frauen bis zu 12 Monaten. Dennoch, die Effizienz ist unbestritten und zusammen mit einem Intervalltraining ist Krafttraining die mit Abstand beste Methode seine überflüssigen Pfunde loszuwerden.

Mehr dazu erfahren Sie unter Punkt 4.3.3.2.

**Um abzunehmen muss man auf seine Fitness achten!**

Aber mehr ist nicht besser! Auf die richtige Dosierung kommt es an.

# 4

## Die SEF-Methode

Auf den vorhergehenden Seiten haben Sie viel über die Theorie gelernt die der nachfolgend beschriebenen Methode langfristig und vor allem auch gesund abzunehmen zugrunde liegt. Ich nenne Sie die SEF-Methode, da sich das Konzept auf die drei beschriebenen Grundelemente Stoffwechsel, Ernährung und Fitness abstützt.

## 4.1 Der Grundbedarf

Wie bereits ausführlich dargelegt kann man nur auf eine Weise abnehmen. Indem man mehr Kalorien verbrennt als man zu sich nimmt. Um abzunehmen muss dem Körper ein Kaloriendefizit „zugefügt“ werden.

Eine andere Art abzunehmen gibt es nicht, auch wenn dies vielerorts versprochen wird.

Aufgrund dessen gibt es zwei Fragen die vor jedem Versuch abzunehmen geklärt werden müssen:

- 1) Wie gross ist der individuelle Grundumsatz an Kalorien
- 2) Wie gross muss/darf das Kaloriendefizit sein damit man gesund und langfristig abnehmen kann

### 4.1.1 Berechnung des individuellen Grundumsatzes

Die schlechte Nachricht zuerst. Es gibt keine Möglichkeit Ihren persönlichen also individuellen Grundumsatz per „Ferndiagnose“ genau zu bestimmen. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass der Grundumsatz direkt mit Ihrer körperlichen Veranlagung zusammenhängt. Sehen Sie dazu den Punkt 3.1.2.1 und folgende.

Die gute Nachricht ist, eine Annäherung kann man machen.

Bitte gehen Sie auf die Seite <http://www.buatong.ch/kalorienbedarfsrechner.htm>

Auf dieser Seite können Sie den durchschnittlichen Kalorienbedarf eines durchschnittlichen Menschen mit Ihren individuellen „Daten“ (Grösse, Gewicht, Alter, Geschlecht) berechnen.

Falls Ihr Übergewicht (Körperfett) massiv ist, kann man davon ausgehen, dass Sie tendenziell eher endomorph veranlagt sind. Dies bedeutet, dass Ihr Grundumsatz wahrscheinlich kleiner ist als der berechnete. Um Ihnen etwas an die Hand zu geben: Sollte Ihr BMI grösser 30 sein, können 5 - 10 % des berechneten Wertes abgezogen werden. Hier geht zum BMI-Rechner <http://www.buatong.ch/bmi.htm>

Liegt Ihr BMI unter 30, kann mit dem errechneten Wert gearbeitet werden. Um einen ganz genauen Wert zu erhalten, ist eine ärztliche Abklärung in einer dafür ausgestatteten Praxis notwendig.

Bitte beachten Sie, auch der BMI ist kein 100 %tig korrekter Wert. Falls Sie von Natur aus breit gebaut sind, ist der BMI höher als bei einem schmäleren Zeitgenossen, obwohl der Körperfettanteil gleich ist. Ein austrainierter Bodybuilder hat immer einen hohen BMI, obwohl sein Körperfett im Optimalfall unter 10 % liegt.

Was ich damit sagen will ist folgendes: Reduzieren Sie die Kalorienzufuhr nicht einfach weil Sie sich mehr davon versprechen. Dies ist kontraproduktiv und wird Sie nicht schlanker machen. Lesen Sie im Zweifelsfall nochmals Punkt 2.1.

Nun gut, jetzt haben Sie also einen Wert, mittels der oben erwähnten „Rechnern“ festgelegt, mit dem man arbeiten kann. Ihren Grundumsatz.

Beispiel: Anna ist 1.62 m gross, 77 kg schwer, körperlich inaktiv und 40 Jahre alt. Ihr durchschnittlicher täglicher Kalorienbedarf beträgt 1'513 kcal. Anna hat einen BMI von 29.

Eine Frage, die es nun noch zu beantworten gilt, ist: Wie viel sollte Anna abnehmen?

Auch hier wieder eine Frage die sich so einfach nicht beantworten lässt. Die Damen unter Ihnen werden vielleicht Antworten, soviel, dass ich so aussehe wie das Topmodel in der Werbung. Gut so, Ehrgeiz ist eine gute Voraussetzung um abzunehmen (solange es nicht ungesund wird) aber zielführend ist dies kaum. Denn nicht nur, ist dieses Top Model wahrscheinlich mit optimalen Genen ausgestattet worden, es trainiert auch täglich mit einem Fitnesstrainer, hat einen Ernährungsberater zur Seite und MUSS einem Ideal entsprechen, das mit „wohlfühlen“ und „gesund“ im schlimmsten Falle nichts mehr zu tun hat.

Hier meine Phi mal Daumenregel:

Anna sollte als erstes Ziel einen BMI von unter 25 anstreben, also 24.

Dies entspricht bei Anna einem Fettverlust von ca. 13 kg. Aus medizinischer Sicht liegt Anna's maximales Gewicht bei ca. 64 kg. Das minimale Gewicht aus medizinischer Sicht liegt bei einem BMI von etwas über 20 oder ca. 53 kg. Darunter sollte es nicht gehen.

D. h., Anna sollte zwischen 13 und 24 kg abnehmen. Wie viel genau, ist im Endeffekt Anna's Entscheidung. Wenn Sie die 64 kg einmal erreicht hat, geht es darum herauszufinden, wo Ihr persönliches Wohlfühlgewicht liegt.

#### 4.1.2 Wie gross muss/darf das Kaloriendefizit sein damit man gesund und langfristig abnehmen kann?

Die Antwort ist 1 kcal. pro Tag, pro Woche oder gar Jahr. Nur ist dies nicht zielführend, da ein Fortschritt nicht zu erkennen wäre. Was ich damit sagen will ist, egal wie gross das Kaloriendefizit ist, solange es eines gibt wird man abnehmen. Und übrigens ist für viele Menschen bereits nicht mehr zuzunehmen, ein grosser

übrigens ist für viele Menschen bereits nicht mehr zuzunehmen, ein grosser Schritt in die richtige Richtung.

Nehmen wir Anna. Ihr erstes Ziel sollte es sein 13 kg abzunehmen. Wie sollte Sie dies nun angehen?

Anna wird auf lange Sicht gesehen, nicht erfolgreich damit sein, die 13 kg lediglich auszuhungern. Das heisst einfach nichts oder fast nichts mehr zu essen wird die 13 kg nicht zum Verschwinden bringen. Nein im Gegenteil, die Chancen wären gut, dass Sie in Kürze noch mehr wiegt. Der Grund liegt darin, dass Sie nach anfänglichen Erfolgen immer weniger abnehmen würde und irgendwann der Abnehmprozess fast zum Erliegen käme. Spätestens dann kehrt Sie zurück zu Ihren alten Essgewohnheiten (ich quäle mich hier und bringen tut's nichts) und massiv an Gewicht zulegen. Gegebenenfalls lesen Sie nochmals Punkt 2.6.

Also, nur ein bestimmter, begrenzter Prozentsatz des Kaloriendefizits sollte über die Anzahl aufgenommener Kalorien erreicht werden.

#### *Wie viel ist dies nun?*

Im Falle von Anna maximal 313 kcal. pro Tag.

Diese Zahl kommt daher, dass der Grundbedarf von Anna 1'513 kcal. beträgt und man als erwachsener Mensch nie weniger als 1'200 kcal. pro Tag Essen sollte. Nur so kann sichergestellt werden, dass der Stoffwechsel nicht zusammenbricht.

Wenn Ihr individueller Grundbedarf nun höher liegt, sagen wir mal bei 2'000 kcal., heisst dies nicht das Sie 800 kcal. pro Tag einsparen sollten. Das Maximum eines ernährungsbedingten Kaloriendefizits würde ich bei 400 kcal. pro Tag sehen.

Bedenken Sie, ein grösserer Mensch benötigt mehr Kalorien um seinen Stoffwechsel auf Trab zu halten als ein kleinerer.

Die weit bessere Methode um abzunehmen ist es das Fett zu verbrennen. Dies wird dadurch erreicht das der Grundumsatz, bei Anna 1'513 kcal., gesteigert wird.

Dies erfolgt durch mehr Bewegung. Bei Anna sollte der Grundumsatz um ca. 400 kcal. gesteigert werden. Dies sollte ohne grösseren Anstrengungen möglich sein, da Anna bis anhin inaktiv war. Was dies bedeutet erfahren Sie später unter Punkt 4.3.3.4.

#### **Zusammenfassung:**

Mit diesem Plan würde Anna ein tägliches Kaloriendefizit von 713 kcal. pro Tag erreichen (313 kcal. + 400 kcal.). Dies bedeutet Sie würde pro Woche ca. 700 Gramm an Fett verlieren (713 kcal. x 7 Tage / 7 kcal. pro Gramm Fett) und könnte Ihr erstes Ziel, 13 kg leichter zu werden in ca. 4 bis 5 Monaten erreichen.

Sehr ehrgeizig wie ich finde und gleichzeitig das Maximum das ich empfehlen würde.

Wie Sie später lesen können, müssen unter Umständen insbesondere bei der Kalorienaufnahme noch Anpassungen gemacht werden. Falls sich Anna während des Prozesses unwohl, schlapp usw. fühlen würde, wäre dies ein Zeichen das der Körper seine Energie nicht nur aus den Fettreserven sondern auch aus den Muskeln bezieht. Dies gilt es auf jeden Fall zu vermeiden. In einem solchen Falle müsste die Kalorienzufuhr wieder erhöht werden und das Ziel würde sich um 2 bis 3 Monate verschieben.

Wäre dies so tragisch?

Wichtig ist auf jeden Fall zu verhindern das der Stoffwechsel leidet. Das Ziel ist es ihn zu fördern und wenn dies bedeutet mehr zu essen, dann ist das halt so. Punkt. Dagegen können Sie nichts tun.

**Hören Sie auf Ihren Körper, er weiss am besten was gut für Sie ist.**

Langsam ist nicht immer falsch!

## 4.2 Die Ernährung

*Vieles was es zum Thema Ernährung zu sagen gibt, habe ich bereits unter Punkt 3.2 erläutert. Falls Sie dies noch nicht gelesen haben, empfehle ich Ihnen dies nun nachzuholen.*

*Daher geht es nachfolgend nicht mehr um die Wirkweise und Bestandteile der Ernährung, sondern vielmehr darum Ihnen etwas an die Hand zu geben, damit Sie das Gesagte auch in die Praxis umsetzen können.*

#### 4.2.1 Wie kann ich den definierten täglichen Grundbedarf einhalten?

Wenn Sie Punkt 4.1 „durchgearbeitet“ haben, kennen Sie nun Ihren täglichen maximalen Bedarf an Kalorien um abzunehmen und gleichzeitig Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Nun geht es darum dies auch im Alltag umzusetzen zu können. Dies ist definitiv der schwierigere Teil. Insbesondere deshalb weil Kalorienzählen äusserst kompliziert ist und man insbesondere in einem Restaurant oder Kantine kaum abschätzen kann, was nun wie viele Kalorien mit sich bringt. Deshalb habe ich ein „einfaches Werkzeug“ erarbeitet, welches Ihnen bei diesem Prozess, der absolut notwendig ist, Hilfeleistung bieten kann. Das heisst, Sie müssen keine Kalorien zählen. Aber Sie müssen/sollten erarbeiten (mit dem Werkzeug) wie viel Gramm von was Sie essen können, um im Plan zu bleiben.

Irgend etwas muss man „zählen“. Ohne das geht es nicht. Und wer Ihnen etwas anderes erzählt, will Ihnen entweder irgendeine radikal Diät aufschwätzen, von der Sie spätestens 6 Monate nach Beendigung noch schwerer sein werden als vorher. Oder aber es handelt sich um eine dermassen einseitige Diät das einem der Appetit schon beim Zuschauen abhanden kommt.

Wie bereits gesagt man kann von jeder Nahrung dick werden, es kommt nur auf die Menge an.

Hier ein Beispiel:

Nehmen wir an Sie essen an einem Tag „lediglich“ folgendes:

- Zum Frühstück: 150 Gramm Haferflocken, mit 3 dl fettarmer Milch, einem kleinen Löffel Zucker, schnetzeln sich noch einen Apfel rein und dazu gibt's 3 dl Orangensaft
- Zum Mittagessen: 100 Gramm Feldsalat mit 1 dl franz. Salatdressing, ein Brötchen und dazu 3 dl Traubensaft
- Zum Abendessen gibt es nichts

Man sollte meinen dies sei ein strenges Diät Menü, mit dem man auf jeden Fall abnehmen sollte. Sie erinnern sich an Anna mit einem Grundbedarf von 1'513 kcal pro Tag. Wenn Sie dies jeden Tag isst, wird sie zunehmen.

*Diese beiden Mahlzeiten weisen eine gesamt Kalorienzahl von 1'736 kcal. auf.* Deshalb muss man zählen. Nicht alles, was nach wenig klingt, ist auch wenig. Ein Glas Traubensaft hat alleine schon 222 kcal. das Salatdressing sage und schreibe 245 kcal. und das Brötchen schlägt mit 220 kcal. zu buche.

*Achten Sie auf die versteckten Kalorien.*

Wenn Sie gesund und langfristig abnehmen möchten, sollten Sie alles was auf dem Markt angeboten wird Essen, aber in den richtigen Mengen und wenn es irgendwie möglich ist, in einer ausgewogenen Nährstoff Zusammensetzung. Bei einem solchen Prozess kommt man ums Zählen nicht herum, auch wenn es bei der „SEF-Methode“ „nur“ Gramm und nicht Kalorien sind.

#### 4.2.2 Der „SEF-Methode“ Ernährungsrechner

Wenn Sie diesem Link folgen xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, finden Sie da einen Link zum Kalorienrechner, der in einem Excel-Spreadsheet angelegt ist. Da ich dies alles kostenlos abgebe, möchte ich kein Geld investieren um dieses Programm professionell gestalten zu lassen - ich hoffe Sie haben Verständnis dafür.

##### *Schritt 1:*

Geben Sie im orangen Feld unter Schritt 1 den Kalorienbedarf ein, welchen Sie unter Punkt 4.1.1 für sich individuell bestimmt haben.

##### *Schritt 2:*

Wie unter Punkt 3.3 ausführlich dargelegt benötigt unser Körper alle Arten von Brennstoffen die in der Natur vorkommen. Dazu gehören Protein, Kohlenhydrate und Fett. Grundsätzlich gibt es von vielen Ämtern und Gesundheitsinstituten ziemlich fest fixierte Werte, wie viel von was noch gesund ist. Ich unterstütze dies, sehe es jedoch eher als Empfehlung denn als einen fixen Wert, dem jeder Einzelne stoisch zu folgen hat.

Daher haben Sie in Schritt 2 die Möglichkeit selbst festzulegen, in welche Richtung Ihre Ernährung gehen soll. Ich empfehle allerdings dringend in der Bandbreite der gegebenen Empfehlungen zu bleiben. Kein Fett ist nicht gesund, zu wenig Kohlenhydrate ist nicht gesund, ohne Proteine werden Sie Mühe haben, dass nachfolgend vorgeschlagene Fitnessprogramm erfolgsbringend durchzuführen usw.

Ballast- und Mineralstoffe, sowie Vitamine werden hier nicht einzeln berücksichtigt. Sofern Sie sich einigermaßen ausgewogen ernähren wird der Bedarf dieser Grundstoffe normalerweise automatisch gedeckt.

Also geben Sie nun in die orangen Felder unter Schritt 2 Ihre persönlichen Präferenzen ein. Diese können selbstverständlich auch später wieder angepasst werden. Wichtig ist das im blauen Feld immer 100 steht.

##### *Schritt 3:*

Unter Schritt drei sollten/müssen Sie (falls die Tabelle funktionieren soll) eingeben, wann Sie wie viel Essen möchten. Es gibt Leute die mögen es am Morgen deftig anderen reicht ein Kaffee. Ich möchte hier niemanden Vorschriften machen.

Allerdings empfehle ich die angegebenen Empfehlungen einzuhalten. Insbesondere das Frühstück ist wichtig um Ihren Stoffwechsel in Gang zu kriegen (sehen Sie auch Punkt 3.1.5.1).

Die Tabelle arbeitet lediglich mit den drei üblichen Hauptmahlzeiten. Falls Sie während des Vormittages noch etwas essen möchten, schlagen Sie dies dem Frühstück zu und den Nachmittagsnack dem Mittagessen.

Geben Sie in den orangen Feldern Ihre persönlichen Präferenzen ein und achten Sie auch hier darauf, dass im blauen Feld zu guter Letzt die Zahl 100 steht.

#### **Schritt 4:**

Hier müssen Sie nichts tun. Diese Tabelle zeigt Ihnen automatisch, aufgrund Ihrer Vorgaben an, wann Sie wie viel von welchen Nährstoffen zu sich nehmen sollten. Die Kilokalorien sollten zumindest in ihrer Gesamtzahl unbedingt eingehalten werden.

Betreffend der Nährstoffe müssen Sie es nicht so genau nehmen, dies wird ohnehin nicht möglich sein. Wenn man über den Tag verteilt die Vorgaben plus/minus erreicht ist dies völlig ausreichend.

#### **Schritt 5 und 6:**

Dies ist das Herzstück des SEF-Ernährungsrechners.

Unter Schritt 5 finden Sie in der Spalte B einen Pfeil. Wenn Sie darauf drücken, geht eine Liste mit Nahrungsmitteln auf. Rechts von dieser Liste ist ein „Scroll“ mit welchem Sie die Liste rauf und runter fahren können, bis Sie das gewünschte Nahrungsmittel finden.

Klicken Sie auf das ausgewählte Nahrungsmittel und es wird automatisch in die oberste Zeile übertragen.

Angezeigt wird dann der Name des Nahrungsmittels, die kcal pro 100 Gramm, die Proteine in Gramm, die Kohlenhydrate in Gramm und die Fette in Gramm, die dieses Lebensmittel pro 100 Gramm enthält.

**Hinweis:** Bei all diesen Angaben handelt es sich um Durchschnittswerte. Je nach dem wo und wie Gemüse grossgezogen wurde, kann es leicht abweichende Nährstoffwerte aufweisen. Ein Rindsfilet ist nicht gleich Rindsfilet, je nachdem wie das Rind ernährt wurde können leicht abweichende Werte „korrekt“ sein.

Für unsere Zwecke ist die Genauigkeit aber auf jeden Fall ausreichend.

Nun geht es darum einzeln, pro Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), sein Essen zusammenzustellen. Wie bereits gesagt, Zwischenmahlzeiten sollten dem Frühstück oder dem Mittagessen zu geschlagen werden.

Dazu gehen Sie wie folgt vor:

- 1) Entscheiden Sie sich für eine der drei Mahlzeiten mit der Sie beginnen möchten
- 2) Wählen Sie den ersten Bestandteil aus - z. B. Haferflocken (gehen Sie dazu wie oben beschrieben vor)
- 3) Nun muss dieser Bestandteil - die Haferflocken - inkl. aller Angaben in die Liste unter Schritt 6 übertragen werden. Dazu markieren Sie mit dem Cursor die entsprechende Zeile von Spalte B bis F. Machen Sie einen Rechtsklick auf Ihrer Maus und wählen Sie „kopieren“. Markieren Sie nun unter Schritt 6 die erste Zeile, Mausclick rechts und wählen Sie „einfügen“.
- 4) Wählen Sie nun den zweiten, dritten usw. Bestandteil aus der Liste aus und übertragen Sie alles in die jeweils noch unbesetzten Felder unter Schritt 6. Die Liste ist auf 10 Bestandteile pro Mahlzeit beschränkt.

**Hinweis:** Vergessen Sie nicht, die versteckten Kilokalorien auch in die Liste zu übertragen. Auch ein Orangensaft hat Kalorien.

Wenn Sie dies getan haben, gehen Sie zu Schritt 7.

#### **Schritt 7:**

Hier finden Sie nun alle ausgewählten Lebensmittel bereits eingetragen. Was noch zu tun ist, ist in den orangenen Feldern pro Lebensmittel das Gewicht, welches Sie essen möchten in Gramm einzutragen. Wenn Sie das Programm zum ersten Mal benutzen, steht da eine 1 als Platzhalter.

Sobald dies erledigt ist, finden Sie in den roten Feldern die Gesamtmenge der kcal und die Nährstoffe in Gramm, die Ihnen diese Mahlzeit zuführen wird.

Jetzt geht es darum die Gramm pro Lebensmittel so lange anzupassen, bis die Anzahl kcal mit dem definierten Wert pro Mahlzeit unter Schritt 4 übereinstimmen.

Wie bereits erwähnt wird es schwierig sein, die Nährstoffwerte in Übereinstimmung zu bringen. Falls Sie jedoch massive Abweichungen feststellen, können Sie z. B. die Beilage austauschen. Um dies einfacher zu machen, gehen Sie zurück zu Schritt 5 und 6. Wählen Sie in Schritt 5 im Menü den Punkt „Alle“. Dies führt dazu, dass die komplette Liste erscheint. Nun können Sie, falls es zum Beispiel an Proteinen fehlt, ein Gemüse mit einem hohen Protein Gehalt wählen und durch dasjenige mit einem niedrigeren Anteil ersetzen.

Löschen Sie einfach das zu ersetzende Lebensmittel und kopieren Sie das „Neue“ wie oben beschrieben an dieselbe Stelle.

Sie können diesen „Mangel“ allerdings auch beim Abendessen kompensieren.

Für die nächste Mahlzeit beginnen Sie wieder bei Schritt 5.

Das wars! Los geht's!

**Ernähren Sie sich ausgewogen. Halten Sie sich an die festgelegte Kalorienmenge und merken Sie sich, diese Menge zu unterschreiten wird nicht dazu führen das Sie mehr abnehmen – im Gegenteil.**

### 4.3 Fitness

Nun kommen wir für viele wohl zum unangenehmsten Teil, der Fitness, oder anders ausgedrückt der Bewegung. Wie bereits erwähnt, geht es hier allerdings nicht darum Sie unnötig „herumzuschauen“ sondern zu definieren was und wie viel dem Abnehmen zuträglich ist.

### 4.3.1 Wie soll man trainieren?

Grundsätzlich gibt es vier Arten von Training. Aerobes-, Anaerobes-, Intervall- und gezieltes Muskelaufbautraining (für Details sehen Sie Punkt 3.4). Wobei Intervall- und anaerobes Training sich ansich nur durch die Ausführung unterscheiden und eigentlich dasselbe sind.

Um am effizientesten abzunehmen, empfehle ich Muskelaufbautraining mit Intervalltraining zu kombinieren. Wobei ich die Einschränkung machen muss - Intervalltraining ist aufgrund der erhöhten Belastung des Kreislaufes nur gesunden Menschen zu empfehlen - im Zweifelsfalle klären Sie mit Ihrem Arzt, ob es das Richtige für Sie ist. Des Weiteren bin ich mir natürlich auch bewusst, dass bei einem sehr starken Übergewicht Intervalltraining kaum möglich ist, zumindest solange nicht bis man seinen Muskelapparat dafür genügend gestärkt hat. Ebenfalls wird eine untrainierte Person Mühe haben überhaupt ein vernünftiges Intervalltraining durchzuführen (die „Puste“ wird einem ausgehen bevor es wirklich etwas bringt).

Daher hier vorab eine grundsätzliche Empfehlung:

Trainingsempfehlung für gesunde Menschen, die leicht bis mässig übergewichtig sind:

- 2 bis maximal 3-mal die Woche ein 1-stündiges Muskelaufbautraining im Fitnesscenter unter der Anleitung eines Instructors
- 1-mal die Woche ein Intervalltraining - dem Trainingsstand angepasst

Trainingsempfehlung für gesunde Menschen mit starkem Übergewicht (BMI >30):

- 2 bis maximal 3-mal die Woche ein 1-stündiges Muskelaufbautraining im Fitnesscenter unter der Anleitung eines Instructors
- 1-mal die Woche ein aerobes Training, oder falls dies auch nicht möglich ist, versuchen Sie zumindest dann und wann einen Spaziergang von mindestens 30 Minuten zu machen (allerdings wird dies in puncto abnehmen wenig bringen, gesund ist es trotzdem)

Trainingsempfehlung für Menschen mit Herz, Kreislauf oder anderen Einschränkung:

- Halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Arztes

### 4.3.2 Was bringen diese Trainings?

#### 4.3.2.1 Aerobes Ausdauertraining

Wie bereits unter Punkt 3.4.1 erläutert, bringt aerobes Training in puncto Fettverbrennung herzlich wenig - auch wenn es nach wie vor als das Nonplusultra angepriesen wird.

Die Annahme, dass aerobes Training das Beste ist um abzunehmen, wird noch dadurch unterstützt, dass einige (wenn nicht sogar viele) Kalorienrechner, die auf dem Netz zu finden sind Angaben zur erreichten Kalorienverbrennung pro Sportart machen, die beim besten Willen nicht nachvollziehbar und vor allem nicht erreichbar sind (wie um Himmelswillen kommt jemand darauf das 1-Stunde-Eishockey weniger Kalorien verbrennt als 1 Stunde leichtes Joggen).

Die tatsächlichen Werte liegen vielfach viel niedriger. Auf meiner Seite stelle ich zwar „nur“ die Werte für Joggen zur Verfügung, aber dafür sind diese Angaben auch erreichbar und wie ich denke „korrekter“. 100 % richtig können solche Werte nie sein, da jeder einzelne Mensch einfach zu unterschiedlich ist. Im Übrigen sind den kcal. Anzeigen auf den Sportgeräten vielfach auch nicht zu trauen. Sie sind tendenziell zu hoch.

<http://www.buatong.ch/kalorienrechner.htm>

Den maximal Wert für 60 Min. leichtes Joggen den ich im Netz fand war 1'050 kcal. Wenn Sie nach diesem Wert gehen, ist es kein Wunder, weshalb Sie über die erzielten Erfolge enttäuscht sein werden. Für einen Menschen mit einem Gewicht von 75 kg ist ein Wert von 650 kcal. pro gejoggte 10 km eher als realistisch anzusehen.

Nun kommt allerdings beim Ausdauertraining, wie dem Joggen ein weiteres Problem ganz allgemeiner Art dazu: Ein untrainierter Mensch - ob übergewichtig oder nicht - wird die grösste Mühe haben 10 km in einer Stunde zu laufen. Er wird nach 30 bis 40 Min., gegebenenfalls noch früher, bei diesem Tempo den „Löffel abgeben“. Diese „Behauptung“ habe ich heute bevor ich dies schrieb persönlich überprüft. Ich bin auf eine beliebte Joggingstrecke spazieren gegangen und habe mich wiederholt an die mich passierenden Jogger angehängt. Den meisten von Ihnen konnte ich mich im forcierten „Spaziergang“ mühelos anhängen. Mehr als 6 bis 7 km pro Stunde waren dies nicht, und dennoch waren einige bereits ziemlich am Anschlag - zu erwähnen ist, heute ist der 2. Januar und viele Anfänger, die Ihre guten Vorsätze umsetzen möchten, waren unterwegs.

Nun gut, wir brauchen einen Wert: Untrainierte (75 kg schwer) können mit aerobem Training maximal 650 kcal. pro 10 km Joggen verbrennen. Tendenziell eher einiges weniger.

Wenn ein Untrainierter so joggt, wie es landläufig empfohlen wird - nur so schnell das man sich noch mühelos unterhalten kann - werden nach 1 Stunde kaum mehr 400 kcal. rausschauen, denn er wird kaum auf die 10 km kommen.

Das oben Gesagte wird einige Leute, diejenigen die Ausdauersport zum abnehmen propagieren und diejenigen die an viel höhere Werte glauben, nicht überzeugen. Deshalb stelle ich gerne folgenden Link zur Verfügung der das Gesagte wissenschaftlich bewiesen unterstreicht.

[http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2008/0429/005\\_dickmacher.jsp](http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2008/0429/005_dickmacher.jsp)

#### 4.3.2.2 Muskelaufbautraining

Ein richtig durchgeführtes Krafttraining hat folgende massiven Vorteile gegenüber aerobem Training:

- 1) Die Kalorien, die man verbrennt, sind nur geringfügig niedriger als bei einem aeroben Training - und dies trotz den Pausen zwischen den Übungen. Ca. 550 kcal.
- 2) Krafttraining bewirkt im Körper einen Anstieg des Stoffwechsels um ca. 10 %. Dieser Anstieg hält zwischen 24 bis 48 Stunden nach dem Training an. Beim oben erwähnten 75 kg schweren „Jogger“ bedeutet dies einen zusätzlichen Kalorienverbrauch von 200 kcal. pro 24 Stunden (beim Ausdauertraining ist dieser Effekt viel geringer, bis nicht vorhanden)
- 3) Jedes Kilogramm Muskeln, das aufgebaut wird, verbrennt für sich alleine 30 kcal. pro Tag. Nun ist allerdings anzufügen, dass wenn man trainiert und gleichzeitig die Kalorienzufuhr beschränkt um abzunehmen, der Muskelaufbaueffekt gering ausfallen wird.

Die Kalorienbilanz bei 3maligem, 1stündigem Krafttraining pro Woche sieht also wie folgt aus:

3 x 550 kcal. plus ca. 900 kcal. (Annahme der Stoffwechsel bleibt während 36 Stunden nach jedem Training erhöht) = 2'550 kcal. oder 850 kcal. pro Stunde Training.

Krafttraining ist weit effektiver als das Joggen und dazu langfristig gesehen sinnvoller, da einem Muskelabbau auf jeden Fall vorgebeugt wird und wenn man alles richtig macht (das Kaloriendefizit optimal ausgewogen ist) darf sogar mit einem kleinen Muskelzuwachs gerechnet werden.

Ebenfalls ist es im Gegensatz zum oben beschriebenen Ausdauertraining mit dem Krafttraining so, dass auch ein Ungeübter dieses von Anfang an durchhält (der untrainierte Kreislauf wird insgesamt nicht so stark belastet) und daher kann das gesetzte Ziel erreicht werden.

Allerdings, unter Krafttraining verstehe ich nicht mit einer 0.5 kg Hantel 30 Min. „rumzuturnen“. Sondern vielmehr verstehe ich darunter für den Anfänger ein Ganzkörper Muskeltraining, wobei mit einem Gewicht gearbeitet wird, welches einem maximal 20 Wiederholungen pro Muskelgruppe erlaubt. Nach der maximal 20zigsten Wiederholung darf auch unter grösster Anstrengung eine 21zigste nicht mehr möglich sein.

Dies ist ganz schön anstrengend, macht aber Spass wenn man den Bogen erst mal raus hat.

Ist man bereits einigermaßen trainiert und hat sich an die Bewegungsabläufe - unter der Leitung eines Instruktor - gewöhnt, können die Gewichte durchaus auch so erhöht werden, dass lediglich noch 8 bis 12 Wiederholungen möglich sind.

Eine Aufwärmphase gehört natürlich zu jedem Krafttraining dazu, aber falls Ihnen 30 Minuten aerobes Training auf dem Fahrrad empfohlen werden, sollten Sie dankend ablehnen und sich stattdessen erläutern lassen, wie ein vernünftiges Stretching aussieht. Es sei denn natürlich Sie bringen genügend Zeit mit und würden neben dem abnehmen noch gerne etwas für Ihren Kreislauf tun - was nie falsch sein kann.

Am besten Sie wenden sich an ein gutes Fitnesscenter. Da erhalten Sie alle Unterstützung die Sie benötigen, incl. vielfach bewährten Trainingsplänen.

#### ***4.3.2.3 Intervall Training***

Beim Intervall Training handelt es sich im Prinzip um nichts anderes als ein Ausdauertraining, welches in Intervallen forciert wird.

##### ***Der forcierte Intervall***

Unter forciertem Intervall wird eine Anstrengung verstanden, bei welcher man seinen Körper ans Limit seiner Leistungsfähigkeit bringt. Das heisst nahe an den maximal Puls resp. in die anaerobe Zone. Beim Joggen würde dies heissen man läuft schneller.

##### ***Der normale Intervall***

Nach dem forcierten Intervall folgt der „normale Intervall“ währenddessen man sich weiter bewegt aber langsamer und dafür Sorge trägt, dass der Puls wieder in den aeroben Bereich sinkt (sehen Sie auch Punkt 4.3.3.1). Sobald dieser Puls erreicht ist, wird wieder forciert.

Solche Intervalle können grundsätzlich beliebig oft wiederholt werden. Jedoch sollte ein Training nie länger als eine Stunde dauern, tendenziell eher kürzer.

Die Intensität eines solchen Trainings ist sehr individuell. Je fitter Sie sind umso länger wird der forcierte Intervall andauern und umso kürzer der normale Intervall. Um es so einfach wie möglich auszudrücken, ein fitter Mensch wird sein Limit erreichen, indem er zum Beispiel während des Joggens für dreissig Sekunden einen Sprint hinlegt, welcher nahe bei seinem maximal Tempo liegt.

Ein gänzlich untrainierter Mensch wird wahrscheinlich sein Limit bereits erreichen, wenn er einfach so „dahintrabt“.

Jeder muss also seine Limiten selbst herausfinden und festlegen.

Weshalb sollte man ein Intervall Training einem normalen Ausdauertraining, wenn es ums abnehmen geht, vorziehen?

Der Grund ist, dass wissenschaftliche Studien ergeben haben, dass der Kalorienverbrauch bei dieser Art des Trainings um satte 36 % ansteigt. Ebenfalls ist der Nachbrenneffekt nach dem Training länger, da die Muskeln bedeutend mehr

brenneffekt nach dem Training länger, da die Muskeln bedeutend mehr „strapaziert“ wurden.

Die Kalorienbilanz bei 3maligem Intervalltraining pro Woche sieht also wie folgt aus:

Die Werte von Punkt 4.3.3.1 (aerobes Ausdauertraining) zugrundegelegt, kann ein untrainierter 75 kg schwerer Mann maximal 1'000 kcal. (650 kcal. plus 36 %) pro Stunde Intervalltraining verbrennen. Auch diese Werte liegen tendenziell tiefer, da Untrainierte die Intensität die es benötigt diesen Wert zu erreichen schlicht nicht leisten können.

Aber wie auch immer, wenn Sie auf ein Ausdauertraining um abzunehmen nicht verzichten möchten ist es empfehlenswert Intervalle einzubauen.

**Beachten Sie:** Ein Intervalltraining verlangt dem Körper insbesondere Herz und Kreislauf einiges ab. Diese Art des Trainings ist daher nur grundsätzlich gesunden Menschen zu empfehlen. Im Zweifelsfalle konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dieser Art des Trainings beginnen.

Übrigens: Weder beim Ausdauer, noch beim Intervalltraining, ist Joggen die einzige Sportart die man betreiben kann. Ich persönlich halte Rudern für weit effektiver. Rudern hat insbesondere den Vorteil, dass man dabei gleichzeitig neben der Ausdauer Kraft trainiert und auch der Oberkörper insbesondere Rücken, Arme und Brust mittrainiert werden. Dies ist beim Joggen nicht oder zumindest viel weniger der Fall. Des Weiteren, wenn man es richtig macht, ist Rudern bei Weitem gelenkschonender als Joggen.

Gute „Ruder-Heimtrainer“ sind fürs das gleiche Geld zu haben wie andere Heimtrainer.

**Maximale „abnehmerfolge“ erzielt man nicht mit Ausdauertraining. Krafttraining, eventuell kombiniert mit Intervalltraining, sollte das „Mittel“ der Wahl sein.**

#### *4.3.2.4 wie viel Kalorien sollte man pro Tag durch Sport verbrennen?*

400 kcal. bis maximal 800 kcal.! Damit wäre eigentlich alles gesagt. Lesen Sie vielleicht vorab nochmals Punkt 4.1.2.

Um erfolgreich abzunehmen, ist es von grösster Bedeutung das Kaloriendefizit nicht zu gross werden zu lassen, ansonsten wird der Stoffwechsel zusammenbrechen und das gesetzte Ziel wird nicht erreicht werden. Als maximales Kaloriendefizit pro Tag sehe ich 800 kcal. und zwar zusammengezählt - das ernährungsbedingte Defizit plus das durch Sport generierte Defizit.

Falls man sich mit diesem Grenzwert aus welchen Gründen auch immer nicht anfreunden kann und schneller abnehmen will (zur Erinnerung, ich spreche hier immer von Fett und nicht von Wasser), kann ich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit sagen, dass das Unterfangen langfristig scheitern wird. Nebenbei erwähnt ungesund wäre es zudem.

Die Gründe dafür sind vielfältig. Nicht nur das der Stoffwechsel „zusammenbrechen“ wird, auch die Muskelmasse wird angegriffen - was dies bedeutet, ist u. a. unter Punkt 4.3.3.2 beschrieben - und zudem werden die meisten Abnehmwilligen schnell die Lust an der Sache verlieren, da die vielleicht anfänglichen Erfolge sehr schnell stagnieren werden.

Grundsätzlich würde ich es durchaus unterstützen die genannten 800 kcal. lediglich durch Sport zu erreichen und die Ernährung (zumindest die Anzahl zugeführter Kalorien) wie Sie ist beizubehalten. Nun ist es aber so, dass ein solches Defizit durch Sport alleine für den durchschnittlichen, übergewichtigen Bewegungsmuffel (entschuldigen Sie den Ausdruck aber vielleicht können Sie sich dennoch darin wiedererkennen) schlicht nicht erreichbar ist.

Daher macht es durchaus Sinn ein Teil des Kaloriendefizits über die Ernährung herbeizuführen. Wie viel dies sein sollte, ist unter Punkt 4.1.2. detailliert beschrieben.

Die Hälfte der 800 kcal. also 400 kcal. pro Tag sind durch mehr Bewegung allerdings durchaus erreichbar. Etwas mehr als 3 Stunden Krafttraining pro Woche bringen einem bereits ans Ziel. Um für den Kreislauf noch etwas Gutes zu tun, kann man dies auch noch mit einem Intervalltraining (sofern körperlich möglich) verbinden.

**Mehr Training ist nicht gleichzusetzen mit mehr Fettverbrennung. Übertreiben Sie es nicht und halten Sie das Kaloriendefizit in Grenzen.**

Zusammengefasst lässt sich sagen: „Jeder kann abnehmen, sofern er dies auch wirklich möchte“. Allerdings scheitern die meisten am falschen Ehrgeiz dies in einer Rekordzeit tun zu wollen.

Nun bleibt mir nichts anderes mehr übrig zu sagen als:

**Viel Erfolg!**