



Abnehmen ohne JoJo-Effekt

Wir fangen zunächst mit den Grundlagen zu Übergewicht und Grundumsatz an und liefern Ihnen im Anschluss hilfreiche Tipps.

Definition „Übergewicht“:

Übergewicht ist die Abweichung vom Normgewicht bedingt durch die Vermehrung der Körpermasse, vor allem des Körperfettanteils

Klassifikation nach BMI (Body-Mass-Index):

Normalgewicht:	18,5 - 24,9
Übergewicht (Präadipositas)	25 - 29,9
Adipositas	> 30

BMI Formel:

$$\frac{\text{kg}}{(\text{m})^2} = \text{BMI}$$

Übergewicht kann entstehen, wenn die Energieaufnahme den Energiebedarf langfristig übersteigt (positive Energiebilanz)!

Kategorien des Bauchumfangs bei Erwachsenen

	Erhöhtes Risiko	Stark erhöhtes Risiko
Frauen	80 - 88 cm	> 88 cm
Männer	94 - 102 cm	> 102 cm

Jeder Mensch hat einen bestimmten Kalorienbedarf, den er benötigt, um sein Körpergewicht konstant zu halten.

Harris-Benedict-Formel zur Ermittlung des Grundumsatzes

für Männer:

Grundumsatz [kcal/24 h] = **66,47** + (13,7 × Körpergewicht [kg]) + (5 × Körpergröße [cm]) – (6,8 × Alter [Jahre])



für Frauen:

Grundumsatz [kcal/24 h] = **655,1** + (9,6 × Körpergewicht [kg]) + (1,8 × Körpergröße [cm]) – (4,7 × Alter [Jahre])

Man addiert dann zum Grundumsatz:

- | | |
|--------------------|---|
| 10 bis 20 Prozent | für mäßige körperliche Bewegung |
| 30 Prozent | für leichte körperliche Tätigkeit |
| 50 Prozent | für mittelschwere körperliche Tätigkeit |
| 70 bis 100 Prozent | für schwere körperliche Tätigkeit |

Was soll ich konkret tun, um abzunehmen?

Empfohlene „Zauberformel“ für ein gesundes Gewicht:

2x Ausdauer + 2x Kraft + 4x Ernährung

Was bedeutet das?

- Ausdauertraining ist die Basis

(Einsteiger beginnen mit 2x 15-20 Minuten in der Woche, auf lange Sicht: 30 Min. 2x pro Woche)

- Stark macht schlank!

(Schon 2x Krafttraining steigert den Kalorienverbrauch – das lässt sich auch gut vor oder nach Ihrem Ausdauertraining kombinieren)

- An mindestens 4 Tagen in der Woche gezielt auf die Ernährung achten!

(An den Trainingstagen 3-5 Mahlzeiten pro Tag, vermeiden Sie Alkohol)



Allgemeine Ernährungsempfehlungen



Regeln für gesunde Ernährung und ein langfristig gesundes Gewicht

1. Lebensmittelvielfalt genießen!
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkornprodukte wählen, weniger Weißmehl verzehren
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen. Auch hier gilt: weniger ist mehr. Auf „Bio“-Siegel und Haltungsform 4 achten. Warum? Das ist gesünder für Mensch, Umwelt und das Klima.
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen. Ölsaaten, kaltgepresste Öle, Nüsse, Avocado (in Maßen) usw.
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser, ungesüßten Tee und Saftschorlen (3:1) trinken
8. Schonend zubereiten, sodass Vitamine erhalten bleiben.
9. Achtsam essen und genießen!
10. In Bewegung bleiben!



Lebensmittel als Hunger- und Kalorienbremse!

→ **Ballaststoffe** heißt das Zauberwort!

Sie füllen den Magen und den Darm, weil Sie viel Wasser binden und so stark aufquellen. Ballaststoffe sind unverdauliche, pflanzliche Faserstoffe (Zellulose, Pektin, Lignin) und liefern keine Energie!

Der Trick: Sie sparen Kalorien, weil Sie durch das Aufquellen weniger essen. Zudem wirken Ballaststoffe ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel was auch zu einer lang anhaltenden Sättigung führt. Erst wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, werden Hungersignale vom Gehirn gesendet. Und: Ballaststoffhaltige Lebensmittel haben meist weniger Kalorien als ihre ballaststoffarmen Verwandten.

Viel Ballaststoffe sind enthalten in:

Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Müsli, Obst (Apfel, Birne, Beeren, Zitrone, Feige, Avocado, Quitte), Gemüse (Paprika, Rosenkohl, Möhren, Fenchel, Artischocke, Ingwer), Kartoffeln und Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Sojaprodukte).

→ **Vollkornprodukte:**

Die in Vollkornprodukten enthaltene Stärke wird im Körper in ihre Zuckereinheiten zerlegt, welche in das Blut abgegeben werden. Durch diesen Prozess steigt der Blutzuckerspiegel vergleichsweise langsam an und sinkt auch erst allmählich Richtung „Nüchternwert“. Lebensmittel, wie z.B. Süßwaren, Weißbrot, die viel einfachen und zweifachen Zucker enthalten, lassen den Blutzucker erheblich schneller ansteigen und absinken.

Obst und Gemüse enthalten zwar ebenfalls einfachen Zucker in Form von Fructose (Fruchtzucker), haben jedoch auch einen hohen Ballaststoffgehalt, der den Blutzuckeranstieg mildert. Durch den langsameren Blutzuckeranstieg, treten Hungersignale erst sehr viel später auf und man ist länger satt.



„Heißhunger“

Zwei Arten von Heißhunger lassen sich unterscheiden:

- Nach längerem Verzicht auf beliebte Lebensmittel (seelisches Ungleichgewicht) oder
- nach längerem Verzicht auf Lebensmittel allgemein (körperliches Ungleichgewicht)...

...kann sich Heißhunger auf bestimmte Produkte entwickeln. Heißhunger mit körperlichem Ursprung beruht auf einer längeren Unterzuckerung oder einem verhältnismäßig rapide an- und absteigenden Blutzuckerspiegels. Hiernach kann es zu Schweißausbrüchen und Schwindel (vor allem das Gehirn benötigt schnell verfügbare Kohlenhydrate) kommen und zeigt sich in einem Verlangen nach schnell verfügbarer Energie (einfachen Zuckern in Süßwaren).

Was können Sie tun?

- Essen Sie sich satt an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.
- Lenken Sie sich ab! Gehen Sie an die frische Luft, trinken Sie etwas.
- Haben Sie sich längere Zeit untersagt, bestimmte Süßwaren zu verzehren, wird das Verlangen danach immer größer. Gönnen Sie sich auch während einer Diätphase hin und wieder eine kleine (!) Belohnung, damit der Heißhunger darauf nicht zu groß wird.

Achten Sie auf versteckte Fette!

Versteckte Fette sind auf den ersten Blick nicht zu erkennen. Meist sind diese Fette tierischer Herkunft. Die Hälfte des gesamten Fettverzehr wird im Durchschnitt in unserer Bevölkerung durch versteckte Fette gedeckt.

Beispiele für versteckte Fette:

pflanzlich:

- Oliven, Nüsse, Samen (z. B. Erdnüsse haben 45-50% Fett)

tierisch:

- Sahne, Mayonnaise, fetter Fisch, Fleisch (z. B. Hackfleisch, Brathähnchen), Wurst (v.a. Leberwurst, Teewurst mit 30% Fett, Blutwurst, Fleischwurst, Salami, aber



auch Currywurst mit 40g Fett), Käse (v.a. Weichkäse Doppelrahm, 30% Fett absolut)

außerdem:

- Schokolade, Kuchen, Kekse, Eis, Chips, Blätterteiggebäck, helle Soßen, Eier

Alternativen:

So einfach lässt sich mit Kleinigkeiten Fett im Alltag einsparen:

Nehmen Sie...

- Milch mit 1,5% Fett und testen Sie auch einmal Pflanzenmilch
- Überlegen: Müssen Pastagerichte oder das Frühstück immer Käse beinhalten?
- Fettarme Fleischsorten, wie Geflügel ohne Haut, Rinderhüfte oder -filet
- Saure Sahne statt Creme fraiche, hier gibt es inzwischen auch gute pflanzliche Alternativen, die fettärmer sind, z. B. vegane Creme fraiche
- Kaffeesahne oder pflanzliche Sahne statt herkömmlicher Sahne (beim Kochen)