

Wenn abnehmen stagniert

Kennen Sie das? Sie haben den festen Entschluss gefasst abzunehmen und sind eifrig dabei sich mehr zu bewegen und auf eine gesunde Ernährung zu achten, aber seit einiger Zeit bleiben die erhofften Erfolge aus? Zu Beginn purzelten noch einige Kilos und nun stagniert Ihr Gewicht.

Erst einmal, es ist völlig normal. Die Stagnation ist ein natürlicher Prozess, Sie haben nichts falsch gemacht. Völlig verständlich, dass dies auf den ersten Blick frustrierend wirkt und gar ein Rätsel aufgibt. Aber eine Stagnation Ihres Gewichtes bis zu einem Monat ist kein Grund zur Sorge. Wir klären auf, wie es dazu kommt und geben Ihnen hilfreiche Tipps, damit Sie weiterhin Erfolg beim Abnehmen haben.

Die Stagnation kann verschiedene Gründe haben:

1. Muskeln sind schwerer als Fett

Sie haben damit begonnen (mehr) Sport zu treiben. Dies führt automatisch dazu, dass sich vermehrt Muskeln in Ihrem Körper bilden. Muskeln sind schwerer als Fett und somit kommt es dazu, dass auch wenn Sie Fett verlieren, Sie auf der Waage dennoch zunehmen. Bleiben Sie jedoch dabei, denn Muskelwachstum ist der beste Weg nachhaltig abzunehmen. Durch einen höheren Muskelanteil im Körper steigt der Energieverbrauch und Sie können mehr Kalorien zu sich nehmen. Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und Sie werden nachhaltig weiter Gewicht reduzieren.

Ein Tipp:

Messen Sie Ihre Werte differenzierter durch eine Körperanalyse-Waage. Leider sind einige Geräte sehr unzuverlässig. Es hilft eine Beratung bei Experten, z.B. im Fitnessstudio oder Gesundheitszentren. Gerne können Sie auch Ihren Hausarzt um Rat fragen.

2. Stagnation durch Hungern

Oft setzt man beim Abnehmen falsch an und lässt Mahlzeiten aus. Abnehmen bedeutet nicht zu hungern. Wenn man zu wenig isst, schleicht sich der Hungerstoffwechsel ein, ohne dass man es merkt. Dabei wird Muskelmasse abgesetzt und man nimmt zwar ab, jedoch an der falschen Stelle. Durch den Hungerstoffwechsel und den Muskelverlust verbraucht man weniger Energie und kann folglich auch weniger zu sich nehmen. Der Körper ist im „Sparmodus“. Die Aktivierung des Stoffwechsels zum Normalzustand kann einige Monate dauern.

Ein Tipp:

Achten Sie auf eine ausgewogene gesunde Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten, damit der Stoffwechsel aktiviert bleibt. Generell gilt auf versteckte Fette und Zucker zu achten, Kohlenhydrate vor allem morgens zu essen – das Frühstück ist wichtig, um den Stoffwechsel



shutterstock.de

in Gang zu setzen – und eher eine leichte Mahlzeit zum Abend vor dem Schlafen.

3. Stagnation durch Gewöhnung

Manchmal stellt man für eine Diät auch seine Ernährung stark um. Dabei kann es dazu kommen, dass der Körper die neue Nahrung zunächst nicht vollständig verwertet – sich sozusagen noch daran gewöhnen muss. Sobald der Körper sich umgestellt hat, wird er die neue Nahrung effektiver umsetzen und das Abnehmen wird fortschreiten.

Ein Tipp:

Bieten Sie Ihrem Körper Abwechslung bei der Ernährung oder setzen Sie nicht nur auf eine komplette Umstellung, sondern fokussieren Sie eine leichte Verringerung Ihrer Kalorienzufuhr gekoppelt mit einer Steigerung Ihrer sportlichen Aktivitäten.

4. Die unauffälligen Extras

Meist beobachtbarer Grund für eine Stagnation des Gewichtes sind eingeschlichene Extras. Da der Körper in Stress gerät, weil er nicht gerne Fettpolster abbaut, aktiviert er alles, um an wertvolle Reserven dran zu kommen. Dies sind z.B. vergrößerte Portionen Müsli, etwas dickere Butter auf dem Körnerbrot oder süßes Obst wie Bananen. Zu solchen Extras greifen wir oft unbewusst und kriegen gar nicht mit, wie sich plötzlich zusätzliche versteckte Kalorien ansammeln.

Ein Tipp:

Notieren Sie am Anfang Ihre neue Ernährung und vergleichen Sie in wie weit Sie sich nach einer bestimmten Zeit daran halten oder vielleicht schon abgewichen sind. Auch einheitliche Maßeinheiten, wie eine bestimmte Tasse für das Müsli oder Löffel als Maßeinheit sind nützlich. Achten Sie auch beim Sport darauf, ob sich Nachlässigkeiten verstecken. Nutzen Sie noch so oft das Rad wie zuvor oder sagen Sie doch in letzter Zeit eine Sportvereinbarung wiederholt ab?

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen. Als Unterstützung begleiten wir Sie in unseren HausMed-Coaching „Leichter abnehmen“ gemeinsam auf Ihrem Weg. Mit praktischen Tipps, Erinnerungen, Austausch und vielen weiteren Informationen helfen wir Ihnen Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Probieren Sie es aus!

Ihr HausMed Team