

Der Weg zur Traumfigur

Wer kennt nicht das Problem: „Die überflüssigen Kilos, die man sich zugelegt hat, sind sehr hartnäckig und es ist langwierig und beschwerlich, sie wieder loszuwerden“. Diäten sind auch nicht jedermanns Geschmack - sie werden oft angefangen um sie nach kurzer Zeit erfolglos wieder aufzugeben. Die verlorenen Pfunde erweisen sich als sehr anhänglich und kehren schnell wieder zurück.

Viele Menschen plagen sich mit überflüssigen Pfunden herum, die sich meist nicht von heute auf morgen angesammelt haben und auch nicht von ungefähr kommen.

Fehlernährung und Bewegungsmangel sind die Gründe dafür.

Die meisten essen, oder trinken, nicht nur zuviel, sondern auch das Falsche. Auf die biologische Wertigkeit und die Nährstoffdichte von Nahrungsmitteln wird sowieso nicht geachtet und vorwiegend Nahrung mit vielen Kalorien und wenig wertigem Inhalt gegessen.

So nimmt man **unnötige** Kalorien zu sich und es entstehen Fettpölsterchen an den ungeeignetsten Stellen.

Hier ein paar Denkanstöße!

- **Jeder hofft auf eine Wunderdiät.**
- **Dutzende Versprechungen der Wissenschaft gehen um den Erdball.**
- **Keine hilft..... langfristig! Bei langfristig meine ich dauerhaft! Für immer!**
- **Ich kenne keine 5 Personen, die zum dick werden neigen und die dauerhaft schlank „geblieben“ sind! Du vielleicht? Aber sei ehrlich!**
- **Du musst dein Leben ändern. Vor allen Dingen musst du sadistisch zu dir selber werden. Damit meine ich, dass man Sport treiben muss, aber nicht mit Stöcken „spazieren“ gehen!**
- **Du musst dich quälen! Auf einiges Verzichten. Vor allen Dingen auf Sachen, welche die Industrie als gut anbietet, weil es keine Kalorien hat.... und, und, und!**
- **Einfach mal nachdenken!**
- **In Amerika laufen seit zig Jahren Studien mit ca. 300.000.000 Probanden. Die essen seit Jahrzehnten nur noch degeneriertes Zeug und sind das dickste Volk der Welt.**
- **Das ist Fakt! Ohne wissenschaftliche Erklärung!**
- **Low Carb, abends keine Kohlenhydrate, dann kannst du essen so viel du willst! Die Weisheit kommt auch von da drüben!**
- **Wissenschaftlich lässt sich das vielleicht alles erklären. Ich erspare uns die Erklärung.**
- **Wie effektiv ist das alles in der Praxis? Wie funktioniert das langfristig? Ist das euer Lebensziel? Wenn ja: O.K.**
- **Aber.....**
- **Wenn du dich wieder „normal“, oder eben, wie vorher ernährst, kommt der jo jo Effekt.**
- **Egal, wie die Diät geheißen hat!**

Theoretisch ist es doch ganz einfach. Unterm Strich brauchst du eine **negative Energiebilanz**.

Kleine Sünden müssen die Ausnahme bleiben!

Abends keine Kohlenhydrate heißt: „Abends auf Naschereien weitgehend verzichten“.

Auch Obst ist Zucker pur. Obst isst man morgens oder nachmittags.

Na klar ist da was dran mit der „abends keine Kohlenhydrate Weisheit“.

Aber nicht ein paar Nudeln, Kartoffeln oder gar Reiß sind das Problem.

Wer abends nicht mehr nascht, hat schon viel erreicht

Zusammenfassung

Wer sich entschließt seine Lebensgewohnheiten zu ändern, (Sport & Ernährung) möchte natürlich auch Erfolgserlebnisse haben und schwarz auf weiß sehen, dass sich seine Anstrengungen lohnen. Durch spezielle Körperfettanalysen kann das Körperfett nachgewiesen werden. Bei allen Diäten nimmt man nur am Anfang sehr schnell ab. Der Körper entschlackt, entwässert und wenn man auf der Waage steht, ist sehr schnell ein Erfolg sichtbar. Danach tritt aber schnell Stillstand ein. Wenn man nun einmal kontrolliert, wie viel Fett in dieser Zeit tatsächlich abgebaut wurde, sind viele enttäuscht und geben auf. Es dauert Wochen, bis der Körper ans Eingemachte geht und wirklich richtig Fett verzehrt.

Wer das ewige Zu- und Abnehmen satt hat, muss bereit sein in beiden Richtungen umzudenken. Eine andere und gesündere Ernährung muss mit mehr Bewegung (Sport) verbunden werden, denn nur so kann gewährleistet werden, dass die Gewichtsreduktion langfristig erhalten bleibt.

Ein zusätzlicher Effekt durch die sportliche Betätigung ist ein strafferes Bindegewebe, gestützt durch die bessere Muskulatur und somit eine schönere Körperform und eine straffere Haut.

Aber nur wenn du das beibehältst, wirst du schlank und fit bleiben!

Zum Abschluss

möchte ich noch mit einer uralt eingesessenen Meinung aufräumen, dass man zum Abnehmen unbedingt Ausdauersport treiben und auch noch ausschließlich mit Pulsfrequenz 120-130 / Minute trainieren muss. Die Studie „Tremblay et al“ hat schon Ende der 80er Jahre nachgewiesen, dass intensives Krafttraining bezogen auf die Fettverbrennung wesentlich effektiver ist, als jede Ausdauertrainingsform. Was in allen anderen Berechnungen nicht bedacht wurde, ist der sogenannte Nachbrenneffekt der insbesondere beim Krafttraining sehr lange anhält. Die ruhende Muskulatur bezieht ihre Energie vorwiegend aus der Fettsäureoxidation. Das heißt auch, dass dadurch der Grundumsatz um einiges angehoben wird.

„Sie verbrauchen sogar über Nacht noch mehr Energie“.

Effektive Fettverbrennung... Puls 120... Natürlich will ich den Ausdauersport nicht abwerten, aber die Trainingsweise bei Puls 120-130 war ursprünglich nie zum Abnehmen gedacht, sondern zur Ökonomisierung der Glykogenreserven beim Langzeitausdauertraining.

Effektive Fettverbrennung!

Die Berechnung geht hierbei von der Effektivität der Fettverbrennung im Vergleich zum Glykogenverbrauch aus. Wenn man die Gesamtheit der Fettverbrennung bei Puls 120-130 im Vergleich zu Puls 150-160 betrachtet, dann sieht das Ergebnis deutlich anders aus.

Beispiel:

A) Langsames Laufen ("Joggen") im Fettstoffwechselbereich (dem vermeintlich optimalen Fettabbaubereich), Herzfrequenz ca. 60% der maximalen Herzfrequenz (z.B. 120-130/min). Das bedeutet ungefähr 70-80% Fettverbrennung, 20-30% Glucoseverbrennung. Der Energieumsatz beträgt ca. 8 Kilokalorien pro Minute , somit kommen ca. 6 kcal pro Minute aus der Verbrennung freier Fettsäuren.
B) Laufen mit mittlerer Geschwindigkeit, Herzfrequenz 75 bis 80% der max. HF (z.B. 150 - 160/min). Hier haben wir einen deutlich höheren Energieumsatz (ca. 16 bis 18 kcal/min), wobei die Energie zu ungefähr gleichen Anteilen aus Fettverbrennung und Glucoseverbrennung bereitgestellt wird. In diesem Fall werden ca. 8 - 9 "Fett-Kilokalorien" pro Minute verbrannt.
Das bedeutet, dass in diesem Fall durch den höheren Kalorienverbrauch im gleichen Zeitraum um ein Viertel bis ein Drittel mehr Fett verbrannt wird!

Bei einer intensiveren Belastung ist die Fettverbrennung durch die Gesamtbelastung wesentlich höher, als bei der sogenannten effektiven Fettverbrennung.

Zum Schluss muss natürlich gesagt werden, dass diese Erkenntnis nur bei trainierten Menschen angewendet werden kann, weil untrainierte diese Pulsfrequenz kaum durchhalten können und damit die Belastungsdauer zu kurz ist.

Neuere Studien (Die neue Biologie der Muskeln) von „Bente Pedersen“ und „Se Jin Lee“ sind diesbezüglich noch beeindruckender als Tremblay et al!

Richard Stober