

# Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



## Stoffwechsel

Für Ihre Gesundheit: Wie Sie Ihren Stoffwechsel steigern

Wenn Sie nicht regelmäßig Körperübungen zur Stärkung Ihrer Muskeln machen, werden Sie nach Ihrem vollendeten 25. Lebensjahr pro Jahrzehnt, das Sie älter werden 2,5-3,5 kg Muskelmasse verlieren. Das passt auch zur Reduktion des Stoffwechsels von bis zu 20% alle zehn Jahre, die wir älter werden!

Der Stoffwechsel erzeugt in Ihrem Körper Energie und nutzt sie, um alles - von der Aufnahme der Nährstoffe in die Zellen bis zum Laufen eines Marathons - zu bewerkstelligen. Kalorien sind die Maßeinheit für den Grundumsatz.

Jeder von uns hat einen Grundumsatz. Grundumsatz ist jene Energie, die der Körper verbraucht, wenn ein Mensch nach dem Aufwachen in völliger Ruhe im Bett liegt. Bei den meisten Menschen macht der Grundumsatz 60 bis 70 Prozent des gesamten Energieverbrauches eines Tag aus. Wie Sie noch sehen werden, ist das auch gut so.

Ihr Grundumsatz verbraucht diese Kalorien für Atmung, Verdauung, Blutzirkulation, Immunabwehr und Gewebereparatur.

Durchschnittlich 15 – 30 % des Grundumsatzes jedes Menschen wird für die Aktivitäten jeder Art verbraucht

Muskeln stellen den wichtigsten Faktor für die Umwandlung Ihrer Nahrung und Ihres Körperfetts in Energie dar. Regelmäßige Bewegung steigert Ihren Grundumsatz durch die Entwicklung größerer Mitochondrien in jeder Muskelzelle. Dadurch werden mehr Kalorien verbrannt. **Auch wenn wir in Ruhe sind, verbrennen die Muskelzellen mindestens zehn mal soviel Kalorien wie Fettzellen.**

Aber leider - es sei denn wir machen regelmäßig Übungen - verlieren wir mehr als ein viertel Kilo Muskeln jedes Jahr nach dem Alter von 25 Jahren und setzen in der gleichen Zeit drei mal soviel Fett an. Ohne einen entsprechenden Trainingsanreiz nehmen unsere Muskeln an Größe und Stärke ab. Dieser Muskelschwund wirkt sich in einer signifikanten Verringerung des Grundumsatzes von 2% pro Jahr aus. **Und der entsprechende Rückgang des Stoffwechsels führt zu einem immer ungünstiger werdenden Verhältnis von Fett und Muskeln je älter wir werden.**

Da unser Grundumsatz mit fortschreitendem Alter abnimmt, ist eine Veränderung der Essgewohnheiten notwendig, weil sich sonst Ihr Körperfett vergrößert und Ihr Gewicht zunimmt. **Also: wenn Sie 30 oder 40 Jahre alt sind und genau so essen wie mit 20 Jahren und nicht verstehen können, warum Sie Gewicht zunehmen, dann deshalb, weil Ihr Energiebedarf gesunken ist.**

**Krafttraining ist einer der Schlüssel gegen den Rückgang Ihres Grundumsatzes.** Krafttraining mindestens zweimal pro eine Woche ist wesentlich für die Förderung Ihres Stoffwechsels. Durch ein gutes und konsequentes Trainingsprogramm können Sie weiterhin 24 Stunden pro Tag Kalorien verbrennen und dies lange, nachdem Sie das Fitness-Studio verlassen haben.

**Je mehr Muskeln Sie haben, umso höher wird Ihr Grundumsatz sein.**

Untrainierte Frauen und Männer können ein bis zwei Kilo mehr Muskeln und 40-60 % mehr Kraft nach zwei Monaten von regelmäßigem Krafttraining haben.

**Jedoch auch das, was Sie essen, hat eine markante Auswirkung auf Ihren Körper.** Manche der Kalorien werden sich weniger auf Ihren Bauchumfang auswirken als andere. Es ist nur die Frage, welche Wahl Sie treffen. Ein großer Teil der Stoffwechselenergie wird für die Umwandlung der Nahrung in verwertbare Energie benötigt. Der Vorgang an sich von Verdauung, Verwendung und Speicherung von Energie aus Nahrung benötigt 10-15 % des täglichen Stoffwechsels. Während des Verdauungsvorganges wird die Nahrung in verwendbare Formen verwandelt. Komplexe Kohlenhydrate werden in einfachen Zucker, Fett in Fettsäuren und Proteine in Aminosäuren verwandelt.

**Von großer Wichtigkeit ist es, Protein mit jeder Mahlzeit aufzunehmen (Achtung Quelle!) Protein (Eiweiß) enthält Stickstoff, der als Harnstoff von der Leber ausgeschieden wird. Durch diesen zusätzlichen Schrittes Ihres Stoffwechsels ist der Stoffwechseleffekt von Protein etwa doppelt so hoch als der von Fett und Kohlehydraten.**

Vorausgesetzt, dass Sie regelmäßige Übungen machen, alle zwei bis drei Stunden essen und wenigstens etwas Eiweiß in diesen Mahlzeiten zu sich nehmen, kann sich Ihr Stoffwechsel während des ganzen Tages erhöhen. Nachdem Sie ein gesundes und stabiles Gewicht erreicht haben, müssen Sie sicherstellen, dass Sie nur soviel Kalorien essen, wie Sie verbrennen um dieses Gewicht zu halten.

Wenn Sie in Ihrem Beruf vorwiegend sitzend arbeiten, wird das Folgende zwar ärgerlich, aber trotzdem aufschlussreich sein. **Der Unterschied des Energieverbrauchs zwischen Sitzen und Stehen ist etwa 1 kcal pro Minute. Das mag nicht viel erscheinen, aber das addiert sich sehr schnell.** Nach einer Stunde summiert sich dies zu 60 kcal und am Ende eines achtstündigen Arbeitstages auf etwa 500 kcal! Das Verbrennen von zusätzlichen 500 kcal pro Tag über eine Woche wird zu einem Gewichtsverlust von einem halben Kilogramm führen. Das sind über 25 kg in einem Jahr. Jetzt wird Ihnen sicher einiges klar.

**Die beste Variante ist: aktiv zu sein.** Sich selbst zu einem Krafttraining zwei bis drei mal pro Woche zu verpflichten wird einen großen Unterschied machen (nicht nur für Ihren Stoffwechsel). Die positiven Effekte sind zahllos. Zunehmende Knochenmasse und Knochenfestigkeit, geringerer Blutdruck, Verhütung von Verletzungen, verbessertes Aussehen, günstigere Körperzusammensetzung, verbesserte Stimmung, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sowie eine Verringerung der Stressbelastung.

Wenn Sie diesen Aufwand auf sich nehmen, die Arbeit Ihren Körper und Ihren Geist zu stärken und zu verbessern, sowie die richtige Nahrung zu wählen, dann werden

Ihre Schuldgefühle verschwinden. **Fügen Sie genügend Protein (möglichst auf pflanzlicher Basis) jeder Ihrer Mahlzeiten bei, um Ihrem Körper das notwendige Material zur Reparatur dessen zu geben, was beim Training beansprucht wurde.** Erhalten Sie dadurch einen aktiveren Stoffwechsel über den ganzen Tag. Denken Sie daran genügend Obst und Gemüse zu essen, da es voll von Wasser und Nährstoffen ist und wenig an Kalorien besitzt.

**Achten Sie auf sich selbst! Sie haben nur einen Körper und Ersatzteile sind schwer zu bekommen.**

## Das Essen ist Ihr Freund

Essen ist nicht Ihr Feind, es ist Ihr Freund. **Das Streichen von Mahlzeiten ist nicht die Antwort.** Ändern Sie Ihre Denkgewohnheiten, denn die Wahrheit ist Folgendes. Sie müssen Kalorien essen, um Kalorien zu verbrennen! Wie bitte? Wenn Sie nicht genügend Kalorien essen um ihre täglichen Körperfunktionen zu erhalten, wird Ihr Körper mit Panik reagieren. Er denkt, dass nicht genügend Nahrung vorhanden ist und wird seinen Energieverbrauch verringern. Er speichert mehr Energie von der gegessenen Nahrung, als er verbraucht. Aber wenn Sie regelmäßig essen, wird Ihr Grundumsatz zunehmen und diese Kalorien verbrauchen, statt sie für später zu sparen. Wenn Sie dies wissen – ist hier der Weg, wie Sie sicherstellen, dass Ihr Stoffwechsel optimal funktioniert:

- **Frühstücken Sie.** Wenn nicht, wird sich Ihr Stoffwechsel verlangsamen.
- **Frühstück Sie möglichst innerhalb von 45 Minuten nach dem Aufwachen.**
- **Trinken Sie mindestens 1 Glas Wasser vor dem Frühstück.**
- Essen Sie je nach Ihren Aktivitäten. Wenn Sie einen hektischen und körperlich beanspruchenden Tag haben, essen Sie genügend zum Frühstück und zu Mittag, damit Sie genügend Energie haben. **Am Abend, wenn Sie sich entspannen, wählen Sie ein leichtes Abendessen.**
- **Essen Sie gesund und ausreichend.** Essen Sie Eiweiß in Form von fettarmen Käse, Sojamilch, fettarmen Fleisch, Pute, Huhn, Fisch, Bohnen und Linsen. Essen Sie Nahrungsmittel mit hohen Nährwerten wie z.B. Amaranth oder Quinoa und mindestens 7-9 mal Obst oder Gemüse während des Tages. Essen Sie Lebensmittel mit „negativen“ Kalorien wie Äpfel, Spargel, Beeren, Brokkoli, Kohl, Sellerie, Blumenkohl, Knoblauch, Grapefruit, Zitrone, Mango, Zwiebel, Orangen, Papayas, Spinat, Zucchini, usw.
- Vermeiden Sie Zucker und Alkohol!
- **Essen Sie regelmäßige Mahlzeiten.** Alle 3-4 Stunden sind gut. Versuchen Sie zwischendurch Obst und Gemüse oder proteinreiche Snacks, damit Sie nicht hungrig werden. Je mehr Sie Hunger haben, umso weniger Kontrolle haben Sie darüber, was und wie viel Sie essen!
- Aerobic und Gymnastik. Sogar wenn Ihr Geist sich widersetzt, Ihr Körper liebt physische Aktivität.
- **Heben Sie Gewichte.** Muskeln verbrennen bis zu fünf mal mehr Kalorien als Fett. Bauen Sie Muskeltonus auf! Trainieren Sie Herz und Kreislauf so oft Sie können, 20-30 Minuten pulsintensive Aktivität wie Walking oder Laufband, Schwimmen und Radfahren. **Dies beschleunigt Ihren Stoffwechsel für mehrere Stunden.** Versuchen Sie es **erst einmal am Morgen** und erleben Sie den Nutzen den ganzen Tag!

- **Führen Sie Tagebuch.** Notieren Sie Ihr Essen und Ihre Aktivitäten. Dies wird Ihnen helfen, zu verfolgen was Sie essen und tun. Seien Sie ehrlich!
- **Wasser trinken.** Damit Ihr Stoffwechsel einwandfrei funktioniert braucht er Wasser. Faustformel: pro 25kg Körpergewicht trinken Sie einen Liter Wasser
- **Trinken Sie Grünen Tee vor dem Essen.** Grüner Tee vor dem Essen hilft Ihren Verdauungs-Stoffwechsel zu beschleunigen.
- Schlafen Sie regelmäßig ( in der Nacht ) 8 Stunden.
- Und am wichtigsten. **Seien Sie realistisch!** Planen Sie nicht mehr als 1 Kilogramm Gewicht pro Woche zu verlieren. Über Jahre körperlich untätig zu sein, nährstoffarmes Essen und schlechte Gewohnheiten kann nicht über Nacht ungeschehen gemacht werden. Bei der Gewichtsabnahme gibt es keine Abkürzung. Es braucht Anstrengung, Disziplin und Geduld. Aber es kann eine sehr ermutigende Erfahrung sein.

Essen Sie intelligent!

Das Essen ist Ihr Freund!

## Diät-Irrtümer

Mehr Sport lässt Kilos schneller purzeln!?

Leider stimmt das nicht immer. Wer sich wie gewohnt ernährt und zusätzlich intensiv trainiert kann sogar zunehmen - an Muskelmasse natürlich. Denn die ist schwerer als Fett und das macht zwar am Körper, nicht aber auf der Waage, eine gute Figur. Eine 70 Kilogramm schwere, sportliche Frau kann deshalb deutlich schlanker aussehen als eine 65 Kilo schwere Couch-Potatoe. Eine anfängliche Gewichtszunahme bei mehr Sport ist also ganz normal und positiv zu bewerten. Denn wenn die Muskeln einmal da sind, verbrennen sie Energie. Der Gewichtsverlust kommt zwar später, ist dafür aber nachhaltiger.

Schnell abnehmen geht nur mit Null-Diät

Wer meint er könnte mit Nichts-Essen schnell mal abnehmen der unterschätzt die Folgen. Eine Fastenkur ist keinesfalls hilfreich um eine schlanke Linie zu erreichen und vor allem nicht um diese zu halten. Der Stoffwechsel schläft förmlich ein, wenn man nichts isst. Hat man dann ein paar Kilos runter gehungert, kommen die wie ein Boomerang zurück. Vorgetäuschte Hungersnot sorgt nämlich dafür, dass der Körper bei Wiederaufnahme des Essens mehr einlagert - es könnte ja wieder mal knapp werden.

Obst essen macht schlank

Obst ist nicht kalorienfrei. Ganz im Gegenteil: Obst enthält viel Fruchtzucker, und der hat auch Kalorien. Eine Banane kann es auf 120 Kalorien bringen, ein Apfel auf 100 Kalorien, Süßkirschen, Ananas und Weintrauben haben zwischen 60 und 70 Kalorien pro 100 Gramm. Natürlich ist Obst ein idealer Sattmacher und enthält wertvolle Vitamine und jede Menge Ballaststoffe. Schokolade und cremige Desserts kann man beruhigt durch Obst ersetzen. Doch wer meint, zusätzlich zu 3 bis 5 vollwertigen Mahlzeiten noch bergeweise Obst verzehren zu können, wird schnell mit ein paar Extra Kilos bestraft. Denn zu viele Kalorien machen nicht schlank - egal ob sie von Obst oder Schokoriegeln stammen.

Fett macht fett...und Kohlehydrate auch

Wer meint, sich nur noch von Gemüse und magrerem Fleisch und Fisch ernähren zu müssen um schlank zu werden, täuscht sich. Die Natur liebt die Vielfalt, auch unser Körper mag es abwechslungsreich. Einseitige Ernährung, egal was weg gelassen werden soll, macht uns mürrisch und anfällig für unkontrollierbare Heißhungerattacken. Langfristig ist der vollkommene Verzicht auf einen Nährstoff (Fett, Eiweiß oder Kohlehydrate) schwer durchzuhalten. Zwingt man sich eine bestimmte Ernährungsweise auf, verliert man zwar ein paar Kilos, lernt aber nichts daraus. Außerdem stellt sich der Stoffwechsel nach einer bestimmten Zeit auf die neue, einseitige Ernährungsweise ein und das Gewicht stagniert. Im schlimmeren Falle kommen die verlorenen Kilos ganz schnell wieder zurück.