

www.trendfit.net/thema/abnehmen



E-BOOK
RATGEBER

GESUND ABNEHMEN

Inhaltsverzeichnis

1	Gesund Abnehmen – Einleitung.....	3
2	Ernährung.....	4
2.1	Die optimale Ernährung	5
2.2	Kohlenhydrate	7
2.3	Fette	9
2.4	Proteine	10
3	Stoffwechsel.....	11
3.1	Stoffwechsel allgemein	12
3.1.1	Grundumsatz	12
3.1.2	Baustoffwechsel	12
3.1.3	Hungerstoffwechsel.....	13
3.1.4	Energiestoffwechsel	13
3.1.5	Eisenstoffwechsel	13
3.1.6	Glukose-Stoffwechsel	13
3.1.7	Aminosäure-Stoffwechsel.....	13
3.1.8	Assimilation	13
3.1.9	Dissimilation	13
3.1.10	Biotransformation	14
3.2	Fettverbrennung	14
3.3	Schneller, langsamer und träger Stoffwechsel	15
4	Diäten	16
5	Bewegung.....	18
5.1	Abnehmen mit Sport	19
5.2	Welcher Sport passt zu mir?	20
5.3	Walken und Joggen	22
5.4	Radfahren	23
6	Fazit	24

1 Gesund Abnehmen – Einleitung

Noch nie wusste man so viel über den Körper, seine Funktionen und ihre Zusammenhänge wie heute. Deshalb ist es - zumindest theoretisch - heute auch viel einfacher, sich gesund und bewusst zu ernähren und auch das eigene Gewicht zu kontrollieren. Doch wie kommt es dann, dass heute viel mehr Menschen als früher an Übergewicht und krankhafter Adipositas leiden? Wieso werden die Menschen im Durchschnitt immer dicker? Das ist leicht erklärt: Dafür sind unter anderem unsere veränderten Lebens- und Arbeitsgewohnheiten verantwortlich, zu einem anderen Teil aber auch das Überangebot an Ernährung, das neben den positiven Faktoren auch viele negative Faktoren enthält. So ist es zwar einerseits gar nicht schwer, aus dem großen Angebot das Beste heraus zu picken, dies jedoch funktioniert nur, wenn man auch wirklich weiß, was das Beste ist.

Auch die Abnehm- und Diätkultur hat sich in den letzten Jahrzehnten radikal verändert. Wurde früher auf möglichst schnell wirksame Crash Diäten gesetzt, so steht heute mehr denn je das Erlernen eines gesunden und verantwortungsbewussten Essverhaltens im Vordergrund. Radikaldiäten, die auf einseitigen Ernährungsmodellen basieren, wurden als langfristig nicht wirkungsvoll erkannt, zudem sind sie meist schädlich für den Organismus.

Ein gesundes, bewusstes und verantwortungsvolles Abnehmen besteht heute zum größten Teil daraus, dem Körper ausgewogene und abwechslungsreiche Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung zu stellen, die er verwerten kann, ohne weitere Fettreserven einzulagern. In Kombination mit einem vernünftigen und individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnittenen Bewegungskonzept stellt sich so nicht nur eine Gewichtsreduktion ein. Vielmehr ändert sich auch das Bewusstsein des Diätwilligen für seinen Körper und dessen Bedürfnisse. Der Proband lernt - durch alltagstaugliche Wiederholungen - tatsächlich alles was er wissen muss, um sich gesund und vollwertig zu ernähren. Er kann die positiven Auswirkungen einer gesunden Ernährung auf seinen Körper spüren, denn zusammen mit dem Bewegungskonzept wirkt sich die Ernährung leistungssteigernd und vitalisierend aus.

Eine sehr schnelle Gewichtsreduktion ist heute ebenfalls verpönt, denn sie kann meist nur durch den Einsatz ineffektiver und häufig schädlicher Mittel bewirkt werden. Stattdessen geht es beim gesunden Abnehmen darum, den Körper langfristig aber nachhaltig von seinen Fettdepots zu befreien, und dem Menschen eine neue Lebensqualität und ein neues Bewusstsein für seine Ernährung zu geben. Dies erfordert zwar etwas Geduld, zahlt sich dafür aber langfristig nicht nur optisch, sondern auch gesundheitlich aus.

Gleichzeitig bietet das gesunde Abnehmen den großen Vorteil, dass es nicht von Verzicht, sondern von Genuss und Wohlbefinden geprägt ist. Die neue Lebensform muss also nicht "durchgehalten" werden, sondern kann ganz einfach nachhaltig gelebt und mit positiven

Erfahrungen gefüllt werden. In dieser Broschüre kann der Leser alles über das gesunde Abnehmen erfahren, was interessant und wichtig ist.

2 Ernährung

Ein Sprichwort sagt "Du bist, was Du isst." Egal ob man Sprichworten nun Glauben schenken möchte oder nicht, die Botschaft ist unmissverständlich: Das Essen, und die Auswahl desselben, sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und beeinflussen viele Faktoren, wie zum Beispiel unsere Vitalität, unsere Gesundheit und unser Gewicht.

Nie war es so einfach wie heute, sich gesund zu ernähren. Das Lebensmittelangebot ist nicht nur reichlich, sondern auch vielfältig. Die Zeiten der Knappheit und der Sparsamkeit sind vorbei. Leider jedoch birgt diese Tatsache auch einige Gefahren, denn nicht nur gesunde Lebensmittel sind im Überfluss im Angebot, sondern eben auch weniger gesunde. Da die Menschen immer weniger Zeit haben, hat sich eine Subkultur des Fast Food und der Fertiggerichte entwickelt, die weniger Nährstoffe, dafür aber mehr Zusatz- und Konservierungsstoffe enthalten. Diese Gerichte zu verteufeln wäre jedoch auch der falsche Ansatz. Vielmehr kommt es auf die richtige Dosierung an. Wer sich grundlegend ausgewogen und gesund ernährt, der kann hin und wieder auch ohne schlechtes Gewissen auf die Vorteile der schnellen Fertigmahlzeiten zurück greifen. Wichtig ist die Bilanz, die Ernährung unterm Strich muss stimmen.

Studien haben gezeigt, dass die Menschen in Mitteleuropa zu einem großen Teil an so genannten Wohlstandskrankheiten leiden. Allen voran stehen die Erkrankungen der Koronaren Herzgefäße, die durch Ablagerungen von Cholesterin und anderen schädlichen Stoffen entstehen. Diese sind Langzeitfolgen einer einseitigen, ungesunden und zu fettreichen Ernährung, die meist mit Bewegungsmangel und allgemeiner Trägheit einher geht. Nicht selten schließt sich hier der Teufelskreis, denn noch weniger Bewegung bedeutet noch mehr Übergewicht und umgekehrt.

Es gilt also vermehrt, seine Ess- und Lebensgewohnheiten kritisch zu prüfen und gegebenenfalls zu optimieren. Die gute Nachricht ist, dass dies vergleichsweise einfach zu bewerkstelligen und längst nicht mehr mit Verzicht verbunden ist. Eine vollwertige und verantwortungsbewusste Ernährung enthält einen verträglichen Mix an Kohlehydraten, Fetten, Eiweiß, Ballaststoffen, Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Alle diese Bestandteile sind in unseren Breiten ausreichend verfügbar, bequem zu besorgen und in vielerlei abwechslungsreichen Varianten zu kombinieren. Grundsätzlich müssen wir nur unser Bewusstsein neu schärfen, wenn wir unsere Essgewohnheiten verbessern möchten.

Viele Menschen müssen auch ihr Körpergefühl wieder ganz neu entdecken und erlernen. Früher nahmen die Menschen ihre kargen Mahlzeiten regelmäßig ein und waren froh,

überhaupt etwas Essbares auf den Tisch zu bekommen. Heute stehen uns Lebensmittel jederzeit und im Überfluss zur Verfügung. Oftmals bemerkten wir noch nicht einmal dass und wie viel wir gerade eben und zwischendurch konsumieren. Das Essen dient nicht mehr nur dem Zweck der Sättigung, sondern auch der Unterhaltung und der Vertreibung der Langeweile. Zwar ist es kein Fehler, die Ernährung auch als Genuss zu betrachten, dennoch sollte jeder Mensch sich angewöhnen, bewusst auf seinen Körper und dessen Signale zu hören. Denn wir wissen heute oftmals nicht mehr, was "Hunger", "Appetit" und "Sättigung" wirklich bedeuten. Oftmals ist auch das Gefühl für die Größe der Portionen stark durch den Überfluss geprägt und in seinen gesunden Relationen verschoben. So zählt nicht nur, was und wie viel wir essen, sondern auch in welcher Zusammensetzung und Reihenfolge. Die Ernährungspyramide gibt hierzu wichtige Aufschlüsse.

2.1 Die optimale Ernährung

Nachweislich besteht eine optimale Ernährung darin, die verschiedenen Kategorien von Lebensmitteln in einem ausgewogenen und stimmigen Maß miteinander zu kombinieren. So wird der von den meisten Menschen gefürchtete Verzicht ausgeschlossen, der früher oder später zu einem Heißhunger auf bestimmte Produkte führen würde und die Abnehmmental empfindlich schwächen könnte.

Der Kategorisierung der Lebensmittel liegen ihre Inhaltsstoffe und Bestandteile zugrunde. Manche Lebensmittel fallen nur in eine einzige Kategorie, andere dagegen gleich in mehrere. Jeweils die Hauptbestandteile der Nahrungsmittel sind ausschlaggebend für ihre Einordnung in die Lebensmittelpyramide.

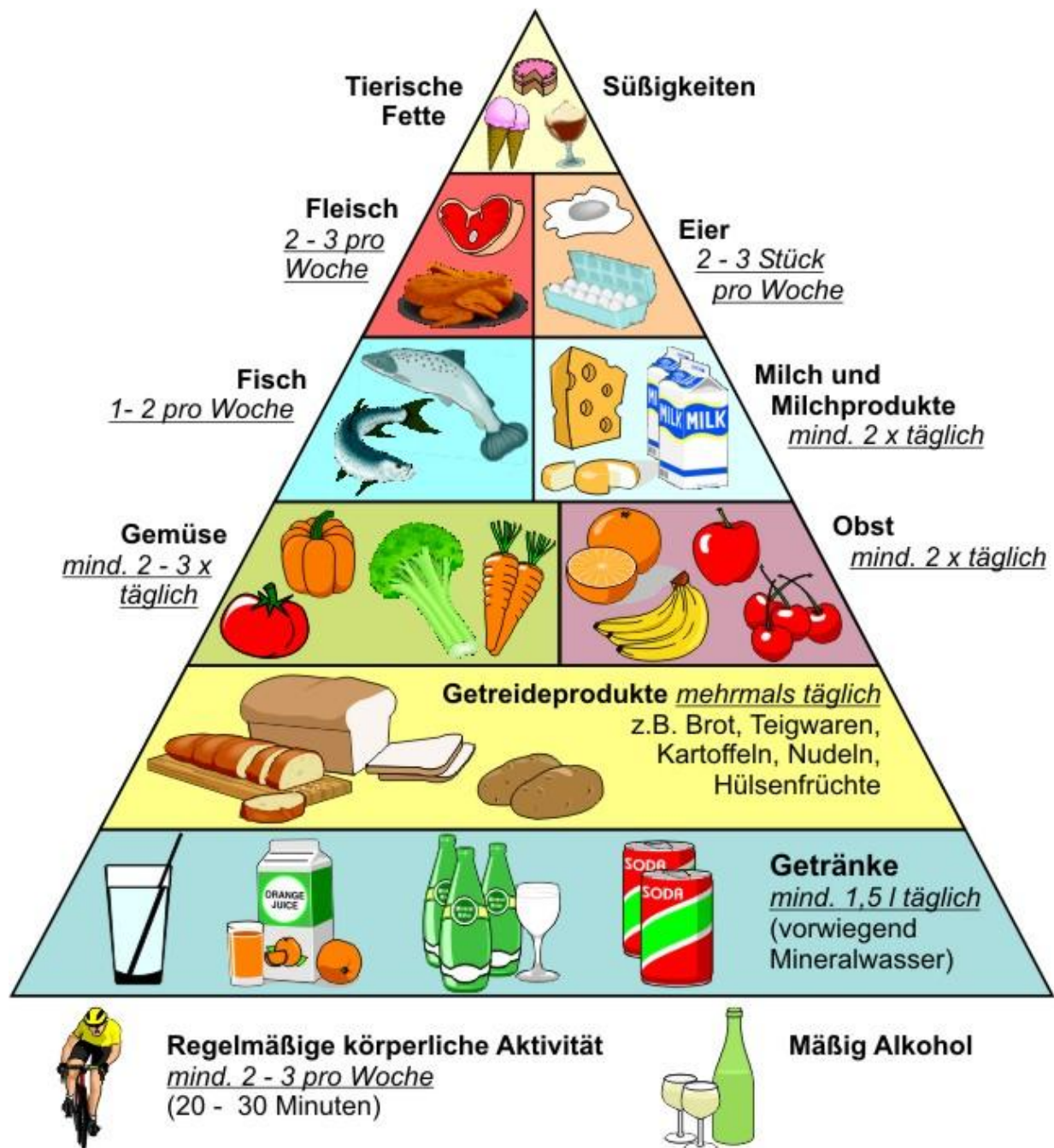
Das Bild der Ernährungs- oder Lebensmittelpyramide ist sehr anschaulich und kann deshalb auch vom Laien schnell verstanden und gelernt werden. Die breite Basis der Pyramide bilden diejenigen Lebensmittel, von denen man sich hauptsächlich ernähren sollte. Nach oben spitz zulaufend finden sich zunehmend die Lebensmittel, die zwar für eine ausgewogene Ernährung ebenfalls wichtig sind, die aber im Verhältnis in einem geringeren Umfang konsumiert werden sollten. So kann der Verbraucher schon mit einem kurzen Blick auf die Ernährungspyramide feststellen, ob er sich richtig ernährt oder nicht.

Bei der Lebensmittel- oder auch Ernährungspyramide handelt es sich um eine Empfehlung, nicht um eine Vorschrift. Sie bietet sehr viele Möglichkeiten, sich mit geschickter Kombination der empfohlenen Lebensmittel ausgewogen zu ernähren. Die empfohlenen Mengenverhältnisse sind sehr anschaulich dargestellt.

In den verschiedenen Ländern und Regionen der Welt sind unterschiedliche Ernährungspyramiden im Einsatz. Sie ähneln sich zwar in den Grundaufbauten, beinhalten jedoch die regional unterschiedlichen Lebensmittelprodukte. Nicht in allen Ländern und

Regionen sind dieselben Nahrungsmittel verfügbar, und auch nicht überall wie in Deutschland stets in beliebiger Menge erhältlich.

Die für Deutschland gültige Ernährungspyramide wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erstellt und folgt im Wesentlichen dem Vorbild der Ernährungspyramide der USA.



Die Basis bilden die Getränke, hier allen voran das Wasser. Ein täglicher Konsum von 1,5 Litern wird empfohlen. Weitere Basiselemente bilden diejenigen Grundnahrungsmittel mit langkettigen Kohlenhydrate und Stärken. Dazu zählen Brot, Nudeln und Reis.

Die nächste Ebene bildet das Gemüse und das Obst.

Die dritte Ebene wird von den Proteinen und eiweißhaltigen Nahrungsmitteln gebildet. Hierzu zählen Milch und Milchprodukte, aber auch Geflügel, Fisch, Fleisch, Nüsse, Eier und Hülsenfrüchte.

Die Spitze der Pyramide bilden Zucker, Fette und Pflanzenöle. Sie sind für eine gesunde Ernährung ebenfalls wichtig, sollten jedoch sparsam konsumiert werden.

Immer wieder stark kontrovers diskutiert wird bei der Deutschen Lebensmittelpyramide darüber, dass die kohlenhydratreichen Lebensmittel die Basis bilden. Die Kritiker setzen sich stark dafür ein, der zweiten Ebene mit Gemüse und Obst eine höhere Gewichtung zu verleihen. Der Grund ist schnell erklärt: Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind mit vielen Kalorien versehen. Diese sind für die Leistungsfähigkeit des Körpers sehr wichtig. Werden sie jedoch im Übermaß konsumiert, so können sie nicht mehr genutzt und verwertet werden, sondern werden vom Körper in Fettdepots eingelagert. Auf diese Weise sind in den letzten Jahrzehnten sehr viele Ernährungsfehler begangen worden. Die Bevölkerung legt an Gewicht zu, und viele Menschen leiden zunehmend unter den so genannten Wohlstandskrankheiten, die durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst werden. Der Trend der Entwicklung führt deshalb immer mehr dazu, dass die Stufen 1 und 2 der Ernährungspyramide optimaler gewichtet werden.

2.2 Kohlenhydrate

Kohlenhydrate zählen zu den größten Energielieferanten für den menschlichen Organismus und zählen neben den Fetten und Eiweißen zu den wesentlichen Bestandteilen der menschlichen Nahrung. Sie werden auch als Saccharide bezeichnet. Hauptsächlich sind Kohlenhydrate in Lebensmitteln wie Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln zu finden.

Kohlenhydrate sind in allen weltweit verbreiteten Grundnahrungsmitteln in hoher Form zu finden. Hauptsächlich jedoch sind sie Bestandteil der unterschiedlichen Getreidesorten, aus denen fertige Lebensmittel hergestellt werden: Weizen, Mais, Reis, Hirse, Roggen, Hafer und Gerste. Zu den kohlenhydratreichsten Endprodukten zählen Brot, Nudeln und Kuchen. Doch auch viele Gemüsesorten weisen einen hohen Anteil an Kohlenhydraten auf: Allen voran die Kartoffel, aber auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen.

Wofür benötigt der Körper Kohlenhydrate und was geschieht mit ihnen?

In erster Linie sind die Kohlenhydrate die Energielieferanten, die den Körper leistungsfähig halten. So treiben sie die Muskelkontraktion an, ohne die keine einzige menschliche Bewegung möglich wäre. Bewegung jedoch führt zu einem erhöhten Energieverbrauch, der wiederum über die Kohlenhydrate gewährleistet werden muss.

Kohlenhydrate bieten zudem den Vorteil, dass sie relativ schnell verwertbar sind. Sie liefern ihre Energie also vergleichsweise schnell. Hierin unterscheiden sie sich zum Beispiel von den Fetten. Kohlenhydrate enthalten Glucose, die von jeder einzelnen Körperzelle direkt durch die Zellmembran hindurch aufgenommen und wieder abgegeben werden kann. So kann durch verschiedene Stoffwechselprozesse sehr schnell Energie für die Leistungen des Körpers bereit gestellt werden. Dazu zählen neben den Muskeltätigkeiten auch die anabolen Prozesse und die Gehirnaktivität.

So erfolgt die schnelle Energieversorgung des Organismus vorwiegend über Glucose, die im Blut gelöst ist und sich im Blutzuckerspiegel messen lässt. Die Glucose wird während der Verdauungsprozesse im Dünndarm aufgenommen und direkt an das Blut abgegeben. Deshalb steigt nach jeder Nahrungszufuhr der Blutzuckerspiegel erst einmal an. Wird die Glucose dann nicht sofort benötigt, so verfügt der Körper über verschiedene Methoden der Zwischenspeicherung. Hier kommt das Insulin ins Spiel, das den Blutzuckerspiegel kontrolliert und auf ihn reagiert.

Ist keine Zeit vorhanden, den Verdauungsprozess abzuwarten, so muss die den Kohlenhydraten entstammende Glucose direkt aufgenommen werden. Dies kann durch die Zufuhr von Zucker geschehen, der in süßen Getränken oder Süßspeisen enthalten ist. Diese Stoffe lassen den Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen und sorgen so für eine hohe Leistungsfähigkeit. Allerdings sind sie ebenso schnell auch wieder verbraucht. Ein Marathonläufer beispielsweise kann sich auf den letzten Kilometern noch einmal die dringend benötigte Energie über süße Getränke zuführen. Beginnt er damit jedoch schon in der ersten Streckenhälfte, so reicht die Energiezufuhr langfristig nicht aus.

Insgesamt bedeutet dies, dass Kohlenhydrate sich ganz hervorragend zur Gewinnung schneller Energie eignen. Wird diese Energie durch körperliche oder geistige Betätigung verbraucht, so stimmt die Energiebilanz des Körpers. Werden sie nicht verbraucht, so lagert der Körper sie als Vorräte ein. Wie kommt es dann, dass man häufig gerade nach einer sehr kohlenhydrathaltigen und "schweren" Mahlzeit so müde ist? Ganz einfach: Der Verdauungsprozess zieht das Blut aus der Muskulatur ab, da er eine höhere Durchblutung benötigt. Während der Körper damit beschäftigt ist, schwer aufspaltbare ungünstige Nahrung zu verdauen, ist der Körper deshalb eher schlapp als leistungsfähig.

Um Kohlenhydrate als Notreserven im Körper einlagerbar zu machen, müssen sie in Fett umgewandelt werden. Hier liegen die Gefahren der kohlenhydratreichen Ernährung: Wird sie nicht genau dosiert, so macht sie dick. Wie bei allen anderen Nährstoffen auch, so kommt es also auch beim Konsum der Kohlenhydrate auf die Menge und die Balance an.

2.3 Fette

Fette und Öle gehören zu den grundlegenden Nährstoffen des Menschen. Sie werden als Energiespeicher benötigt. Zu beachten ist, dass es verschiedene Arten und Sorten von Fetten und Ölen gibt, die sich in ihren Wirkungsweisen zum Teil stark voneinander unterscheiden.

So werden Fette entweder aus tierischen Produkten oder aus Nutzpflanzen gewonnen, zum Teil sogar chemisch hergestellt. Die so genannten tierischen Fette können direkt aus dem Fettgewebe der Tiere gewonnen werden, so wie Talg, Schmalz oder Tran. Andere werden aus der Milch gewonnen und zu Butter weiter verarbeitet.

Pflanzliche Fette, die in Lebensmitteln verwendet werden, stammen aus Ölpflanzen oder Ölsaat und werden durch Pressung oder Dampfextraktion gewonnen, teils auch mit Hilfe von Lösungsmitteln. Die anschließende Raffination, die Entfernung der für den Menschen schädlicher Inhaltsstoffe, macht diese Fette für die menschliche Nahrung nutzbar. So stammte die Margarine zum Beispiel ursprünglich aus der tierischen Nutzung, wird heute jedoch nahezu vollständig aus pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen- und Rapsöl gewonnen.

Fette und Öle sind ganz besonders wichtige Grundnährstoffe für den Menschen. Neben der Energiespeicherung kommen ihnen noch andere Aufgaben zu, wie etwa die Isolation vor Kälte. Im Verdauungsprozess werden Fette und Öle dazu benötigt, fettlösliche Stoffe wie Vitamine für den Körper nutzbar zu machen. Fette dienen als Schutzpolster für das Nervensystem und die inneren Organe und stellen einen wichtigen Bestandteil der menschlichen Zellmembranen dar.

Der physiologische Brennwert von Fetten beträgt 39kJ/g, das ist mehr als doppelt so hoch als der der Kohlenhydrate und von Eiweiß. So fällt es dem Körper leicht, Vorräte an Depotfett anzulegen. Wie viel Depotfett der Körper bildet und einlagert, hängt unmittelbar mit der Kalorienbilanz zusammen. Bei einem höheren Energieumsatz dürfen also guten Gewissens auch mehr Fette konsumiert werden.

Fette lagern sich im Körper nicht nur in den Fettgeweben ein, sondern bleiben auch im Blut gelöst. Hier lässt sich der so genannte Cholesterinwert messen. Ist er zu hoch, so muss davon ausgegangen werden, dass die Ernährung allgemein zu fettreich ausgelegt ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Fettzufuhr von 60 bis 80 g pro Tag für den erwachsenen Menschen. Diese Fettmenge kann bis zu 25 % der aufgenommenen Kalorien beinhalten.

Eine zu starke Aufnahme von Fetten und Ölen führt jedoch nicht nur zu Übergewicht. Sie schädigt durch die permanent hohen Blutwert auch die Gefäße und macht sie anfälliger für Ablagerungen. Diese Ablagerungen führen langfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen und Arterienverkalkung.

Trotz all dieser Risiken wäre es nun falsch, eine übertriebene Furcht vor dem Konsum von Fetten zu entwickeln und diese grundsätzlich zu meiden. Für den menschlichen Fettstoffwechsel und die Aufnahme vieler wichtiger Substanzen in den Körper werden Fette dringend benötigt. Eine vernünftige Menge an Fetten und Ölen zu sich zu nehmen, ist also für den Körper durchaus wichtig und gesund.

2.4 Proteine

Proteine bilden einen weiteren sehr wichtigen Bestandteil der menschlichen Nahrung. Sie werden auch als Eiweiße, seltener als Eiweißstoffe bezeichnet und setzen sich aus Makromolekülen der Aminosäuren zusammen. Am häufigsten sind sie in den Lebensmitteln Fleisch, Fisch und Ei enthalten, sowie in den Milchprodukten Käse und Quark. Doch auch Nüsse und Hülsenfrüchte sind sehr reich an Proteinen.

Die wichtigste Funktion kommt den Proteinen beim Zellaufbau zu. Hier gehören sie zu den Grundbausteinen, ohne die eine Zellerneuerung nicht möglich wäre. Ohne dass der Mensch es merkt, erneuern und vermehren sich seine Zellen jedoch ständig. Ganz ohne Proteine wäre der Mensch daher nicht lebensfähig; ein Fehlen würde sich schon nach kürzester Zeit gravierend auswirken. Ist der Zellaufbau abgeschlossen, übernehmen die Proteine die Funktion, die Zelle am Leben zu erhalten. Sie sind zuständig für den Transport und den Austausch von Stoffen über die Zellen und funktionieren ähnlich wie eine Pumpe. Sie katalysieren chemische Reaktionen und erkennen bestimmte Signalstoffe.

Doch Proteine übernehmen noch weitere wichtige Funktionen innerhalb des menschlichen Körpers. Sie verteidigen die Gesundheit gegen schädliche Mikroorganismen und Toxine und stärken die Immunabwehr durch die Bildung von Antikörpern. Sie bilden Kollagene und Strukturproteine der Haut und sind verantwortlich für die Substanz des Gewebes und somit des ganzen Körperaufbaus. Sie sind verantwortlich für die Muskelkontraktion, die die Bewegungsfähigkeit des Menschen ermöglicht. Sie bilden Keratinstrukturen aus, die für das Wachstum von Haaren und Nägeln benötigt werden.

Proteine sind die Grundbausteine für Enzyme, die für viele Körperfunktionen wie zum Beispiel die Verdauung benötigt werden. Sie steuern die Funktionalität der Nerven und damit vieler Empfindungen. Spezielle Transportproteine sorgen dafür, dass wichtige Substanzen wie Hämoglobin (Sauerstofftransport) oder Transferrin (Eisentransport) im Körper gebildet werden. Proteine werden zur Hormonbildung benötigt, ebenso sind sie für die Blutgerinnung zuständig.

Doch Proteine bilden auch Reservedepots im Körper. So können sie bei Hungerzuständen als direkte Energielieferanten genutzt werden. Die in Milz, Muskeln und Leber gespeicherten Proteine werden gelöst und zu Produkten der Energieversorgung wie Aminosäuren umgewandelt.

Für eine ausgewogene Ernährung sind Proteine deshalb besonders wichtig. Im Rahmen eines gesunden Abnehmplans können sie ideal als Zwischen- oder Abendmahlzeit eingesetzt werden, da sie speziell bei schon vorhandenem Hungergefühl vom Körper schnell in Energie umgewandelt werden. Überschüssige Proteine werden nur zu einem sehr geringen Teil in Fettdepots eingelagert, daher fördert der Konsum von Proteinen die Fettverbrennung, vorausgesetzt, dass er in einem gesunden und überlegten Maß geschieht. Vor allem bei sehr hoher körperlicher Belastung sollten Proteine in ausreichender Form zugeführt werden.

3 Stoffwechsel

Der Stoffwechsel des Menschen, der auch Metabolismus genannt wird, steuert unterschiedliche chemische Prozesse im menschlichen Körper. Er ist dafür zuständig, dass Inhaltsstoffe, die wir über die Nahrung zu uns nehmen, vom Körper aufgespaltet, verwertet und absorbiert werden können. Nur wenn der Stoffwechsel funktioniert, kann die Ernährung auch verwendet werden.

Doch der Stoffwechsel übernimmt nicht nur die Transformation verschiedener chemischer Elemente, sondern auch deren Transport an die richtigen Stellen, an denen sie benötigt und weiter verwertet werden. Die meisten Stoffe werden umgewandelt, bevor sie ihre eigene Aufgabe übernehmen können. Zur Umwandlung jedoch werden andere, zusätzliche Stoffe benötigt.

Diese biochemischen Vorgänge steuern allerdings nicht nur die Ernährung des Menschen, sondern auch seine innere und äußere Atmung. Im Wesentlichen dienen sie der Erhaltung und dem Aufbau der Körpersubstanzen, und werden deshalb auch als Baustoffwechsel bezeichnet. Die Aufgaben der Energiegewinnung, die der Energiestoffwechsel tätigt, werden zur Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen benötigt.

Die Hauptakteure des Stoffwechsels sind die Enzyme. Sie katalysieren die unterschiedlichen chemischen Reaktionen und sind dafür zuständig, dass im Körper alles reibungslos läuft. Interessanterweise hat der menschliche Stoffwechsel also sehr viele und zum Teil höchst komplexe Vorgänge der Physiologie und der Biochemie zu übernehmen. Umso wichtiger, dass wir ihm über gesunde und ausgewogene Nahrung alle Substanzen bereit stellen, die er benötigt.

Von vielen Laien wird der Begriff des Stoffwechsels missverstanden, was aufgrund der Komplexität des Themas leicht möglich ist. Darum sei noch einmal betont, dass der Stoffwechsel sich nicht mit einem Austausch und einem Ersetzen von körpereigenen Stoffen beschäftigt, sondern dass es vielmehr darum geht, körperfremde Substanzen über den Stoffwechsel in körpereigene Materialien umzuwandeln. Man könnte - um sich leichter verständlich zu machen - also auch von einem Stoffwandel sprechen.

Gesunde Menschen verfügen über einen gesunden und gut funktionierenden Stoffwechsel. In vielen Fällen jedoch ist der Stoffwechsel ins Stocken geraten und kann gezielt über die Ernährung, Lebensgewohnheiten und Bewegung wieder etwas besser aktiviert werden. Für den Diätwilligen macht sich das am sichtbarsten über die Verdauung bemerkbar. Menschen mit einem schnellen, gut funktionierenden Stoffwechsel können sich über eine problemlose und regelmäßige Verdauungstätigkeit freuen.

Je schneller der Stoffwechsel, desto besser werden Nährstoffe verwendet und Reststoffe ausgeschieden. Die dem Körper zur Verfügung gestellte Energiemenge steigt an, was für eine erhöhte Fitness bei körperlicher Belastung sorgt. Zwar hat ein langsamer Stoffwechsel den Vorteil einer besseren Verwertung, diese kann unter Umständen aber auch gar nicht erwünscht sein. Wichtig ist es, über die Ernährung, ein optimales Mittelmaß zu ermöglichen.

3.1 Stoffwechsel allgemein

Der Stoffwechsel des Menschen besteht aus sehr vielen unterschiedlichen chemischen Prozessen, deren jeder auf seine eigene Art und Weise funktioniert und einem ganz bestimmten Zweck dient. Wer über den Stoffwechsel recherchiert und sich kundig machen möchte, der wird über sehr viele Fachbegriffe stolpern, die für den Laien kaum verständlich sind. Um sie zu verstehen ist ein überdurchschnittliches Wissen über chemische Vorgänge und Zusammenhänge notwendig.

Zum besseren Verständnis werden hier die wichtigsten Fachbegriffe aus dem Kontext des Stoffwechsels, die häufig im Rahmen von Themen rund um das Abnehmen und die Gesundheit auftauchen, in einfachen, aber allgemein verständlichen Worten erklärt. So soll die Verwirrung vermieden und für etwas mehr Klarheit gesorgt werden:

3.1.1 Grundumsatz

Als Grundumsatz wird der Stoffwechsel - sowohl als Tätigkeit als auch als Messgröße - bezeichnet, der den Stoffwechsel zum Thema hat, den der Körper bei absoluter Ruhe vollzieht. Das bedeutet, dass ein Stoffwechsel nicht nur bei Belastung stattfindet, sondern permanent, auch bei sitzender Tätigkeit oder im Schlaf.

3.1.2 Baustoffwechsel

Beim Baustoffwechsel werden Stoffe umgewandelt, aus deren Endprodukten der Organismus aufgebaut wird. So werden im Baustoffwechsel Bestandteile gewonnen, die nicht vom Körper verbraucht werden, sondern ihn letztlich bilden.

3.1.3 Hungerstoffwechsel

Im Rahmen einer Gewichtsreduzierung ist der Hungerstoffwechsel von Bedeutung. Er regelt die Fähigkeit des Körpers, auf ein reduzierteres Nahrungsangebot zu reagieren. So kann er zum Beispiel eine bessere Verwertung des vorhandenen Materials anordnen.

3.1.4 Energiestoffwechsel

Werden Stoffe und Produkte umgewandelt, um daraus Energie zu gewinnen, mit deren Hilfe die Körperfunktionen und die Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten werden, so ist dafür der Energiestoffwechsel zuständig.

3.1.5 Eisenstoffwechsel

Er kann schnell zu kurz kommen, wenn im Rahmen einer stark einseitigen Ernährung kein Ausgangsmaterial mehr für ihn bereit gestellt wird. Der Eisenstoffwechsel ist dafür zuständig, für den Körper die nötigen Substanzen bereit zu stellen, die er zur Versorgung mit dem lebenswichtigen Eisen benötigt.

3.1.6 Glukose-Stoffwechsel

Er wandelt dem Körper zur Verfügung gestellte Produkte so um, dass Glukose in ausreichender Form zur Verfügung steht. Sie wird für schnelle Energie, aber auch für geistige Leistungen und langfristige andere Prozesse im Körper benötigt.

3.1.7 Aminosäure-Stoffwechsel

Aminosäuren werden sehr stark für die Verdauung benötigt. Soll der Verdauungsapparat reibungslos laufen und Nahrungsprodukte in sinnvolle Bestandteile aufgespaltet werden, so benötigt der Körper ausreichend Aminosäuren. Diese werden im Aminosäuren-Stoffwechsel generiert.

3.1.8 Assimilation

Die Assimilation bezeichnet den hoch komplexen chemischen Vorgang, bei dem organismenfremde (also zugeführte) Stoffe in organismeneigene Stoffe umgewandelt werden. Sie stellt eine sehr wichtige Grundfunktion des Stoffwechsels dar.

3.1.9 Dissimilation

Bei der Dissimilation werden organismeneigene Stoffe abgebaut und umgewandelt, damit sie dem Körper nutzbar zur Verfügung stehen. Meistens werden diese Stoffe zur Energiegewinnung benötigt, die wiederum notwendig ist, um den Körper in Betrieb zu halten.

3.1.10 Biotransformation

Eine bedeutende Aufgabe kommt dem Stoffwechsel auch in der Biotransformation bei. Hier werden schädliche Substanzen, sowohl körpereigene als auch körperfremde, abgebaut und aus dem Körper entfernt. Die Biotransformation übernimmt dabei wichtige Aufgaben für die Entgiftung.

3.2 Fettverbrennung

Eines der viel gehörten Zauberwörter im Zusammenhang mit dem Gesunden Abnehmen ist die Fettverbrennung. Es klingt schon dem Wortlaut nach ziemlich leicht verständlich und eindeutig: Wer Gewicht verlieren möchte, der muss Fettreserven loswerden, und dies kann er am besten durch die Fettverbrennung tun.

Doch die Fettverbrennung funktioniert nicht nur so, dass bereits eingelagerte Fette verbrannt werden müssen. Auch die aktuell über die Nahrung zugeführten Fette können vom Körper so verwertet - also verbrannt - werden, dass sie gar nicht erst eingelagert werden.

Die Fettverbrennung funktioniert durch eine chemische Reaktion, die so geannte Fettsäureoxidation. Über einen Elektronenakzeptor wird das Fettmolekül im Körper gebunden und umgewandelt. Dies ist einer der wichtigsten Prozesse des Stoffwechsels, nämlich der Fettstoffwechsel. Ein biochemischer Vorgang, der unseren Körper mit der nötigen Energie versorgt und seine Leistungsfähigkeit aufrecht erhält.

In der Fettverdauung wird das dem Körper über die Nahrung zugeführte Fett in seine einzelnen Fettsäuren aufgespalten. Diese werden in den Fettstoffwechselprozess gebracht und stehen dann in Form von Energie zur Verfügung. Auch die Verbrennung des körpereigenen Fetts funktioniert auf diese Weise. Übrigens: Um ein Kilo Fett aus dem menschlichen Körper zu lösen, wird ein Energiebedarf von 7.000 kcal benötigt. Bei einem Marathonlauf verbrennt ein durchschnittlicher, gut trainierter Marathonläufer etwa 3.000 kcal.

Die Fettverbrennung im menschlichen Körper ist ein konstanter Vorgang, denn auch in Ruhephasen benötigt der Körper Energie. Wird der Leistungsumsatz durch körperliche Betätigung oder Sport erhöht, so wird auch die Fettverbrennung angeregt.

Auch über die Ernährung kann die Fettverbrennung gesteuert werden. Falsch wäre es, eine völlig fettfreie Ernährung anzustreben. Wie oben erklärt, werden Fette vom Körper nicht nur als Energielieferanten, sondern auch als Bestandteile verschiedener Verdauungsprozesse benötigt. Lediglich übermäßiger Konsum von Fetten oder stark fetthaltigen Speisen ist zu vermeiden, wenn man Gewicht reduzieren möchte. Eine stark kohlenhydrathaltige Ernährung setzt die Fettverbrennung übrigens herunter, denn der Insulinausstoß im

Verdauungsprozess von Kohlenhydraten wirkt sich negativ auf die Fettverbrennung aus. Dieser Effekt kann sogar bis zu 6 oder 8 Stunden nach Einnahme der Mahlzeit stattfinden.

Wer seine Fettverbrennung nach dem Sport aktiv halten sollte, um das so genannte "Nachbrennen" zu ermöglichen, der sollte also einige Stunden nach dem Sport möglichst auf die Zufuhr von Kohlenhydraten verzichten. In dieser Zeit kann die Fettverbrennung wichtige Dienste zum Abbau von unerwünschtem Körpergewicht und von Fettdepots leisten. Sehr sinnvoll ist es, die Kohlenhydratmahlzeit durch eine eiweißhaltige Mahlzeit zu ersetzen. Sie liefert dem Körper die benötigten Nährstoffe, die er nach dem Sport zur Regeneration und zum Muskelaufbau benötigt. So können zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen werden. Den Fehler, konsequent auf Kohlenhydrate zu verzichten, sollte man deshalb trotzdem nicht begehen, denn der Körper benötigt sie als wichtige Energielieferanten. Sinnvoll kann es deshalb sein, die Kohlenhydrate eher zu Beginn oder in der Mitte des Tages zu verzehren, damit der Körper über den Tag hinweg genug Leistung bringen muss. Nachts im Schlaf dagegen kann er die gelieferte Energie nicht abbauen und wandelt sie in Fettreserven um.

3.3 Schneller, langsamer und träger Stoffwechsel

Gemeinhin gilt es als erstrebenswertes Ziel, einen möglichst schnellen Stoffwechsel anzustreben. Die Geschwindigkeit des Stoffwechsels ist jedoch individuell von Mensch zu Mensch ganz verschieden. Faktoren wie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht beeinflussen die Geschwindigkeit des Stoffwechsels, hinzu kommen weitere zum Teil erbliche Faktoren und die allgemeine Prädisposition des Menschen. So muss einfach akzeptiert werden, dass es Menschen mit einem schnelleren, aber auch Menschen mit einem langsameren Stoffwechsel gibt. Die Bewertung von "schnell" und "langsam" kann deshalb immer nur eine subjektive sein. Wohl aber kann der Stoffwechsel durch einige Faktoren und Verhaltensänderungen beeinflusst werden.

Der schnelle Stoffwechsel ist - neben vielen anderen Faktoren - ausschlaggebend für die Leistungsfähigkeit des Menschen. Allerdings ist es hier gar nicht so einfach, zwischen Ursache und Wirkung zu unterscheiden.

Eine gesunde, ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung begünstigt einen schnellen Stoffwechsel. Wird der Körper mit Nahrungsmitteln versorgt, die er gut und schnell verdauen, aufspalten und verwerten kann, so beschleunigt dies natürlich den Stoffwechsel nicht unerheblich.

Sehr positiv auf die Geschwindigkeit des Stoffwechsels wirkt sich auch eine Erhöhung der körperlichen Aktivitäten aus. Bekommt der Körper ausreichend Bewegung, so wird seinem kalorischen Grundumsatz ein weiterer Leistungsumsatz hinzugefügt. Es stellt sich ein vermehrtes Hungergefühl ein, denn wer mehr arbeitet, darf und muss auch mehr Kalorien aufnehmen. Ist der Körper erst einmal aktiviert und in Schwung, so kann er auch die

Aufgaben der Verdauung leichter und schneller bewältigen. Immer vorausgesetzt, die zugeführten Lebensmittel sind ausgewogen, ballaststoffreich und gesund.

Bei einer aktiven Lebensweise erhöht sich also der Lebensmittelumsatz und der Lebensmitteldurchsatz. Davon profitiert der Stoffwechsel, er wird schneller und effektiver. Die zugeführten Kalorien werden schneller verfügbar gemacht und für Energieleistungen genutzt. Es werden weniger Fettstoffe im Körper eingelagert, idealerweise werden sogar bereits angelegte Fettstoffdepots angegriffen und verbraucht. Insgesamt fällt es dem Menschen also leichter, sein Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

Doch auch Menschen mit einem von Natur aus langsameren Stoffwechsel müssen im Umkehrschluss deshalb nicht zwangsweise an Gewicht zunehmen. Für sie ist es wichtig, kleinere Portionen zu essen und dem Körper zwischen den Mahlzeiten genügend Zeit zur Verdauung einzuräumen. Da der gesunde Körper sehr effektiv arbeitet, werden die zugeführten Nahrungsmittel bei einem langsameren Stoffwechsel umso intensiver genutzt und ausgewertet. Dies birgt bei einem zu hohen Nahrungsmittelkonsum natürlich die Gefahr der Gewichtszunahme, kann jedoch mit etwas Umsicht sehr gut gesteuert werden. Wer sich also in einem gesunden Maß bewegt und Sport treibt und dazu vernünftig isst, der kann mit seinem langsameren Stoffwechsel auch gut leben. Mit etwas Erfahrung lernt man seinen Körper schnell sehr gut kennen und kann entsprechend auf die Gegebenheiten reagieren.

Sehr negativ dagegen wirkt sich ein buchstäblich träger Stoffwechsel aus. Er wird häufig bei Personen angetroffen, die man ohne schlechtes Gewissen tatsächlich vom Charakter und ihren Lebensgewohnheiten selbst her als "träge" bezeichnen darf. Verbringt ein gesunder und leistungsfähiger Mensch seine komplette Zeit auf dem Sofa vor dem Fernseher, dann kann man ihm getrost ein Übermaß an Trägheit unterstellen. Er bewegt sich wenig und fordert seinen Körper nicht. Als Folge stellt der Körper seine Leistungsbereitschaft ein, reduziert seinen Stoffwechsel und wird selbst richtiggehend träge.

Wir reden hier nicht von einem faulen Sonntag oder von einigen trägen Tagen, wie sie im Winter häufig vorkommen, sondern von einem Lebensmodell, das sich über Jahre entwickelt. Häufig geht es auch mit einer zu fettreichen und ungesunden Ernährung einher. Genuss steht im Vordergrund, und nicht selten wird er über möglichst gehaltvolle und schwer verdauliche Speisen definiert. Hier liegen die Gefahren auf der Hand: Schwer verdauliche Lebensmittel werden einem trägen Organismus umgeführt: Die besten Voraussetzung für das Einlagern von Fettdepots.

4 Diäten

Die meisten Menschen kennen den Begriff der Diät aus dem Zusammenhang mit dem Wunsch nach Gewichtsreduktion. Hierbei handelt es sich um Diäten, die als primäres Ziel die

Optimierung der Figur verfolgen. Dabei kann es sich um tatsächliches, oder aber auch nur um subjektiv empfundenes Übergewicht handeln, das bekämpft werden soll. In beiden Fällen ist die Herangehensweise ähnlich, doch die Auswirkungen auf den Körper können sich dennoch grundlegend unterscheiden.

Eine Diät kann aber auch eine ernährungstechnische Maßnahme sein, die das Auslassen einer oder mehrerer bestimmter Substanzen zum Ziel hat, oder sich im Umkehrschluss mit der verstärkten Aufnahme einer bestimmten Substanz beschäftigt. Solche Diäten dienen meist dazu, verschiedene gesundheitliche Probleme zu verbessern. So kann zum Beispiel im Fall einer starken Akne eine spezielle Diät gehalten werden, die die Talgproduktion der Haut vermindert. Andere Diäten dagegen wirken wie Fastenkuren und dienen dazu, schädliche Stoffe aus dem Körper auszuschwemmen.

Allen Diäten jedoch ist gemeinsam, dass man sie bei einer länger dauernden Anwendung nach bestem Gewissen auf ihre Auswirkungen für die Gesundheit untersuchen muss. Die Praktikabilität muss individuell ermittelt werden. Wenn jemand zum Beispiel nur 2 oder 3 Kilo verlieren möchte, die ihn optisch von der idealen Bikinifigur trennen, so kann er dazu fast bedenkenlos auf jede Form der Diät zurück greifen. Ihre Dauer ist so kurz, dass der Körper so gut wie keine Mangelerscheinungen oder Antireaktionen entwickeln kann.

Wer jedoch größere Mengen an Gewicht abbauen möchte, der sollte nach einer wirklich gesunden und dauerhaft funktionierenden Diätvariante suchen, mit der er seinen Körper nicht durch einseitige Ernährung oder die Zuführung von Chemikalien schädigt, sondern die sich langfristig einhalten lässt und durch die Umgewöhnung des Essverhaltens zum nachhaltigen Erfolg führt.

Denn nur, wenn sich im Bewusstsein der Menschen etwas ändert, kann eine gute Ernährung auch funktionieren. Wer massiv zu dick ist, bei dem ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er sich zumindest im zurück liegenden Lebensabschnitt nicht optimal ernährt hat. Hier können also Lerneffekte stattfinden, die eine Änderung des Ess- und Lebensverhaltens langfristig bedingen. Eine dauerhafte Abnahme ist deshalb immer von dem Verständnis für eine bessere Ernährung geprägt.

Es gibt sehr viele verschiedene Diätformen und Diätangebote. Manche dieser Diäten sind sinnvoll, denn sie berücksichtigen exakt die oben genannten Gesichtspunkte und leiten den diätwilligen Menschen bei seinen Bemühungen um eine gesunde Ernährung und ein gesundes Abnehmen ideal an. Indem der Abnehmwillige seine Mahlzeiten selbst zubereitet und seine Einkäufe nach den vorgegebenen Plänen tätigt, lernt er über die längere Dauer seiner Diätbemühungen sehr viel über eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Was ihm zu Beginn häufig kompliziert erscheint, geht mit der Zeit buchstäblich in Fleisch und Blut über. So kann ein fundierter und sinnvoller Lernprozess statt finden.

Gefährlich und häufig tatsächlich ungesund sind so genannte Crash- und Wunderdiäten, bei denen der Proband seine Ernährung nicht optimieren muss, sondern bei denen eine Gewichtsabnahme durch den Konsum zusätzlicher, angeblich diätetischer Produkte versprochen wird. Meist handelt es sich dabei um Chemikalien oder andere Zusatzstoffe, die in irgend einer Art und Weise in die Verdauungsprozesse des Körpers eingreifen. So kann durch die Störung des natürlichen Gleichgewichts zwar eine kurzfristige und manchmal sogar schnelle Abnahme zu verzeichnen sein, diese ist meistens jedoch nicht von längerzeitiger Wirkung, da nach dem Ende der Diät die gewohnten Ernährungsfehler weiter geführt werden.

Auch Diäten, die auf einer einseitigen Ernährung basieren, sind aus gesundheitlicher Sicht mehr als kritisch zu betrachten. Vor allem bei einer längeren Dauer wird ein Ungleichgewicht im Körper aufgebaut. Im schlimmsten Fall können sogar Mangelerscheinungen entwickelt werden, die den Körper nachhaltig schädigen. Besonders häufig sind hier Mineralstoffmangel zu verzeichnen, die sich negativ auf die Knochendichte oder das Herz-Kreislaufsystem auswirken können. Statt vital und fit zu werden, werden die Diäthaltenden müde, kraft- und antriebslos.

Im Sinne der Gesundheit sollte auf solche Diätformen also am besten gänzlich verzichtet werden. Stattdessen bieten sich viele Möglichkeiten an, das Gewicht mit abwechslungsreicher, gesunder und ausgewogener Kost langsam aber stetig zu reduzieren.

5 Bewegung

Nichts ist so wichtig für den Körper wie eine regelmäßige Bewegung. Sie verhindert, dass unsere Muskeln erschlaffen und unsere Gelenke einrostet. Nur wer sich regelmäßig bewegt, der bleibt fit und gesund bis ins hohe Alter. Zudem sorgt Bewegung für einen erhöhten Energieaufwand des Körpers. Das bedeutet, wer sich regelmäßig bewegt, der darf am Ende des Tages auch ohne schlechtes Gewissen ein paar Kalorien mehr zu sich nehmen.

Betrachtet man einmal die Evolutionsgeschichte des Menschen, so findet man schnell heraus, dass unsere Vorfahren mehr oder weniger den ganzen Tag in Bewegung waren. Sie mussten jagen, ernten, säen und ernten, um ihr Überleben zu sichern. Damit verbrachten sie den größten Teil des Tages, um sich abends dem wohl verdienten Regenerationsschlaf zu überlassen.

Heute dagegen kann der Mensch seinen Tagesbedarf mit einem einzigen Gang zum Supermarkt sichern. Er verübt vorwiegend sitzende Tätigkeiten, und was früher noch schwere körperliche Arbeit war, wird heute zu Tage meist von speziellen Maschinen und Automatismen erledigt. So dass der Mensch nur noch einen Bruchteil des ihm zur Verfügung stehenden Bewegungspotenzials benötigt und nutzt.

Wer sich bewegt, der tut seinem Körper etwas Gutes. Dabei muss Bewegung nicht immer Sport oder sportliche Höchstleistung bedeuten. Sie kann aber als Abkehr von allzu großer Bequemlichkeit gesehen und erkannt werden. Nur ein Beispiel: Viele Menschen nutzen sogar für die kleinsten Besorgungen ihr Auto. Dagegen ist freilich nichts einzuwenden, den Gang zum Bäcker um die Ecke könnte man jedoch auch einfach zu Fuß unternehmen. So lassen sich viele Lücken im täglichen Bewegungskonzept finde, die ein Umdenken lohnenswert machen. Hier kann jeder Mensch auf einfache Art und Weise durch ein bewussteres Verhalten sehr große Vorteile für seinen Körper und seine Gesundheit erzielen.

Durch regelmäßige Bewegung wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, sondern auch die Muskeln werden aktiv genutzt und dadurch sanft trainiert. Der Körper bleibt elastisch und geschmeidig, und die Gesundheit bleibt meist länger erhalten. So ist jeder Mensch dazu angehalten, seine eigenen Lebensumstände genau zu prüfen und sein häufig vernachlässigtes Bewegungskonzept etwas zu optimieren.

Wer sich diese Tatsachen bewusst macht und sie etwas mehr in seinen Alltag integriert, der kann seinen körperlichen Allgemeinzustand schon in wenigen Wochen grundlegend verbessern. Mit steigender Kondition und Leistungsfähigkeit wird es dann auch immer leichter, von der Bewegung in den Sport über zu gehen. Auch der Grundumsatz des Körpers kann massiv durch Bewegung erhöht werden. So unterstützt die Bewegung massiv jede Diät- und Abnehmübung.

5.1 Abnehmen mit Sport

Wer abnehmen möchte, der kann seine Bemühungen ideal durch ein gesundes Maß an Sport ergänzen, denn der Sport liefert sehr viele Faktoren, die eine Diät oder einen Ernährungsplan positiv unterstützen. Ein schwer wiegender Fehler wäre es jedoch anzunehmen, dass man allein vom Sport abnehmen könnte. Dies ist meist nicht der Fall. Sogar gegenteilige Effekte können auftreten: Wer Sport treibt, der verbrennt dadurch aktiv eine große Menge an Kalorien. Dies macht sich durch ein erhöhtes Essbedürfnis, je nach Intensität des Sports sogar als richtig gehender Heißhunger bemerkbar. In diesem Fall können zwei gleich schlimme Fehler gemacht werden: Man isst zu viel und die falschen Dinge und bringt dadurch seine Energiebilanz erst recht aus dem Gleichgewicht. Oder man isst zu wenig und schädigt seinen Körper in dem krampfhaften Bemühen nach Gewichtsverlust, indem man ihm wertvolle Nährstoffe vorenthält, die er nach der erbrachten Leistung aber dringend benötigt.

Um diese unerwünschten Effekte zu vermeiden, ist es wichtig, den Sport und die Ernährung jeweils richtig zu dosieren und aufeinander abzustimmen. Hier kann ein Fitnesstrainer oder ein Ernährungsberater hilfreiche Tipps geben, die sich vor allem diejenigen Menschen dringend einholen sollten, die ihren eigenen Körper und seine Reaktion auf sportliche Betätigung nicht so gut kennen und einschätzen können.

Richtig ist in jedem Fall, dass sportliche Betätigung den Leistungsumsatz des Körpers erhöht. Das bedeutet, wer Sport treibt, verbrennt in dieser Zeit Kalorien und Fett, und baut so bei richtiger Ernährung zusätzliche Fettdepots in seinem Körper ab. Zusätzlich wird der Körper durch den Sport fit und stark gemacht. Ein positiver Nebeneffekt ist auch, dass man während des Sports beschäftigt ist, und nicht so sehr ans Essen denkt. So bietet der Sport eine gute Abwechslung zu den sonstigen Betätigungen und verlagert die Interessen erst einmal weg von der ständigen Nahrungsaufnahme. Auf gut Deutsch: Häufig essen wir ja auch nur aus Langeweile.

Sportliche Betätigung hat in manchen Fällen aber auch trotz optimaler Ernährung keinen Gewichtsverlust zur Folge. Im Gegenteil: Muskeln wiegen schwerer als Speck, und so kann es sein, dass zwar Speck abgebaut und Muskelmasse aufgebaut wird, und trotzdem eine Erhöhung des Gewichts stattfindet. Dies geschieht jedoch meist nur in sehr überschaubaren Rahmen, und betrachtet man einmal den Körper in seiner Gesamtheit, so wird man dennoch eine Verbesserung und Straffung der Figur und des Umfangs feststellen können.

Ein Grund fürs Abnehmen lässt sich häufig in den medizinischen Fakten finden: Zu hohes Übergewicht schädigt den Körper, macht ihn träge und krank. Auch hier kann der Sport entgegen wirken. Gemeinsam mit der Gewichtsreduktion trägt der Sport zur wesentlichen Verbesserung des Gesundheitszustands des Menschen bei. Er ist also als ein weiterer Schritt in Richtung eines gesunden, bewussten und leistungsfähigen Lebens zu sehen. Die beim Sport ausgeschütteten Endorphine, die auch als Glückhormone bekannt sind, tragen ihrerseits viel zum geistigen Wohlbefinden und zur Erneuerung bei.

5.2 Welcher Sport passt zu mir?

Eine ganz wichtige Voraussetzung beim gesundheitsbewussten Sport ist es, dass er regelmäßig und konsequent betrieben wird. Bei vielen Menschen scheitert diese Bedingung schnell an der fehlenden oder nachlassenden Motivation. Im Erfinden von Ausreden dagegen ist der Mensch meist sehr viel ausdauernder. Doch wie kann man es schaffen, die Motivation für den regelmäßigen Sport immer hoch zu halten? Ganz einfach: Indem man einen Sport auswählt, der einem möglichst viel Spaß und Freude bereitet. Wer sich zu einer Betätigung aufraffen muss, die ihm gar nicht liegt, der wird nicht lange durchhalten.

Um den richtigen Sport für sich selbst zu finden, ist eine klare Bestandsaufnahme wichtig. Häufig passen Wunsch und Realität zusammen, aber manchmal ist dies auch nicht der Fall. Am besten geht man dazu gezielt vor und notiert sich Argumente, Grundvoraussetzungen, Zeitfenster und andere Rahmenbedingungen auf einem Blatt Papier. Die ehrliche Beantwortung folgender Fragen kann dabei hilfreich sein:

- Wie ist mein Gesundheitszustand? Habe ich Krankheiten, die die Auswahl meines Sports beeinflussen? (Wenn diese Punkte gegeben sind, dann sollten Sie Ihre Sportart

und Ihr Sportprogramm mit der Beratung und Unterstützung Ihres Arztes auswählen, und sich auch regelmäßig von ihm kontrollieren lassen.)

- Wie ist mein körperlicher Allgemeinzustand und wie sieht es mit meiner Leistungsfähigkeit aus? Beginne ich ganz bei Null, oder ist meine Grundkondition schon gar nicht so schlecht?
- Wie viel Zeit und Aufwand kann und möchte ich pro Woche in den Sport investieren? Kann ich durchhalten, was ich mir vornehme?
- Wie gut kenne ich meinen Körper, und wie gut kann ich ein angebotenes Trainingsprogramm einschätzen, was seine Praktikabilität für mich betrifft?
- Welche Sportarten kenne ich schon, weil ich sie schon einmal betrieben habe? Welche davon haben mir gefallen, und welche haben mir gar nicht gefallen? Welche davon könnte ich mir heute vorstellen?
- Von welchen Sportarten habe ich schon immer geträumt, mich aber nie an sie heran gewagt? Kann ich mir vielleicht sogar einen großen Wunsch erfüllen?
- Welche Sportarten lassen sich gut in meinen Alltag, meine Familien- und meine Wohnsituation integrieren?
- Möchte ich einen Sport an der frischen Luft ausüben, oder lieber ein Fitness-Studio aufsuchen?
- Bin ich eher ein Einzelkämpfer und möchte mir eine Individualsportart suchen, oder fühle ich mich vielleicht bei einem Mannschaftssport wohler?
- Benötige ich Animation durch einen Trainer oder Coach, oder bin ich beim Sport lieber auf mich selbst gestellt?
- Ist es zur Überwindung des Inneren Schweinehundes von Vorteil, feste Termine und Trainingszeiten zu haben, wie dies etwa in einem Verein der Fall ist, oder bin ich in meiner Zeiteinteilung lieber flexibel?
- Möchte ich Sport zu einem rein gesundheitlichen Zweck ausüben, oder kann ich mir vielleicht sogar vorstellen, meine Leistung zu steigern und irgendwann zum aktiven Sportler zu werden? Bin ich bereit für ein leistungsorientiertes Training?
- Welche Sportangebote und Trainingsmöglichkeiten gibt es in meinem Einzugsgebiet, die ich auch in der Praxis gut erreichen und wahrnehmen kann?

Mit dieser Bestandsaufnahme tritt bestimmt schon etwas klarer zu Tage, welcher Sport der richtige sein könnte. Bei der weiteren Entscheidungsfindung kann es manchmal sehr sinnvoll sein, einfach seinem Gefühl zu folgen. Niemand sollte sich dazu zwingen, einen Sport zu betreiben, den er nicht mit Freude ausführt. Das allgemeine Sportangebot ist groß genug, dass jeder Mensch darin etwas finden kann, was ihm persönlich zusagt und Freude bereitet. Häufig sind dies übrigens Sportarten, von denen man sich nicht einmal auf den ersten Blick angesprochen fühlt.

Ein guter Trick kann es auch sein, sich einmal im eigenen Bekanntenkreis umzuhören. Welche Sportarten werden hier betrieben?

5.3 Walken und Joggen

Joggen und Walken sind zwei Sportarten, die sich ideal zur Ergänzung einer Diät einsetzen lassen. Ganz wichtig ist jedoch das Bewusstsein dafür, dass der Sport allein eine Diät nicht ersetzen, sondern sie nur unterstützen kann. Niemand nimmt vom Sport ab, wenn er sich nicht gleichzeitig auch um eine gesunde und ausgewogene Ernährung bemüht. Mehr noch: Durch den Muskelzuwachs beim Sport kann anfangs sogar eine Erhöhung des Gewichts statt finden.

Doch warum sind gerade Walken und Joggen so günstig für die Gewichtsreduktion? Das ist schnell erklärt: Die Bewegung an der frischen Luft verbrennt besonders viele Kalorien. Zudem bieten Joggen und Walken ein ganz hervorragendes Cardio-Programm, also ein Herz-Kreislauf-Training. Der Umsatz des Körpers wird angekurbelt, gleichzeitig findet eine Verbesserung der Herz-Kreislauftätigkeit statt. Dies stärkt zudem noch die Abwehrkräfte. Wer beim Walken und Joggen die ersten und oft mühsamen Anfänge überwunden hat und schon über eine bessere Fitness verfügt, der kann sehr gut auch längere Strecken im Fettverbrennungsmodus laufen und auf diese Weise seine Reserven etwas reduzieren.

Beide Sportarten sind in unterschiedlichen Intensitäten ausführbar, so dass sie für fast jede Person geeignet sind. Ältere Menschen, die vielleicht schon unter Gelenkbeschwerden leiden, werden sich beim sanfteren Walking wohler fühlen. Auch Patienten in der Rekonvaleszenz sind meist in der Lage, zumindest kürzere Strecken im Walking zurück zu legen.

Joggen dagegen ist schon etwas anstrengender und mehr für Personen geeignet, die sich in bester körperlicher Verfassung befinden. Sehr schnell lässt sich über das Joggen auch eine gute Grundkondition aufbauen. Bei einem gesunden, möglicherweise auch jüngeren Menschen, der körperlich an sich leistungsfähig ist, sein Sportprogramm aber über einen längeren Zeitraum vernachlässigt hat, kann das Joggen wahre Wunder bewirken.

Übrigens: Hat man die oft mühsamen Anfänge erst einmal überwunden, stellen sich rasch immer wieder Erfolgserlebnisse ein. Häufig sind es die größten Sportmuffel, die zu begeisterten Athleten werden. Auch die anfängliche Unlust lässt mit der Zeit schnell nach. Der Körper gewöhnt sich an die positiven Effekte des Sports und verlangt wie ganz von selbst nach ihnen.

Positive Nebeneffekte des Joggens und Walkens neben den Vorteilen für das Herz-Kreislauf-System sind auch die Stärkung von Lungen, Muskeln, Sehnen und Bändern. Die Bewegung an der frischen Luft und über die verschiedenen Jahreszeiten hinweg bringt den Menschen in einen besseren Einklang mit der Natur. So profitiert nicht nur der Körper, sondern auch die Seele.

Wer sich einem Lauftreff oder einem Sportverein anschließt, der wird beim Joggen und Walken mit Sicherheit auch viele nette Leute kennen lernen und neue Freunde gewinnen. Denn wie kaum eine andere Sportart eignet sich das gleichförmige Joggen und Walken auch für nette Gespräche während des Sports.

5.4 Radfahren

Auch das Radfahren eignet sich sehr gut zur Unterstützung einer Diät. Gerade Menschen, die sich selbst eher als Sportmuffel bezeichnen, können meist am ehesten noch dem Radfahren etwas abgewinnen, da sie es noch aus ihrer Kindheit und Jugend kennen. So bietet das Radfahren meist den Vorteil, dass es bereits beherrscht wird, und nicht erst mühselig erlernt werden muss. Die benötigte Ausrüstung dafür besitzen die meisten Menschen ohnehin.

Die Berührungsängste, die oft mit dem Sport verbunden sind, hängen häufig mit der Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und des eigenen Könnens zusammen. Viele Menschen haben die unnötige Angst, sich beim Einstieg in einen Sport als Anfänger möglicherweise lächerlich zu machen oder zu sehr in den Focus der bereits fortgeschrittenen Teilnehmer zu geraten. Auch die Selbstzweifel, ob man überhaupt in der Lage ist, den einen oder anderen Sport im vermeintlich fortgeschrittenen Alter noch erlernen zu können, sind sehr weit verbreitet.

Für viele Menschen ist der Sport eine Grauzone, etwas Fremdes, mit dem sie nie viele Berührungspunkte haben. Radfahren jedoch kennt nahezu jeder Mitteleuropäer aus seiner Kindheit. Hier ist die Sicherheit gegeben, dass der Wiedereinsteiger in den Sport davon überzeugt ist, dass er sein Sportgerät auch tatsächlich beherrschen wird.

Zudem bietet das Radfahren den großen Vorteil, dass man es auch alleine oder mit Freunden unternehmen kann, dazu aber keine Anleitung durch einen Trainer benötigt. So ist auch die Zeiteinteilung flexibel, da man sich nicht an mögliche Trainingszeiten halten muss. Radfahren lässt sich meist sehr gut in den Alltag integrieren, und schnell merken die meisten

Menschen, dass sie hin und wieder auch eine Besorgung mit dem Rad erledigen können, für die sie früher noch das Auto genutzt haben. So sind die Berührungsängste beim Radfahren insgesamt niedriger.

Aus gesundheitlicher Sicht bietet das Radfahren exakt dieselben Vorzüge wie das Joggen oder das Walken: Die Sportart wird an der frischen Luft betrieben und wirkt sich sehr positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Leistungsfähigkeit aus. Kondition kann schnell aufgebaut werden, so dass bald auch ein Training im Fettverbrennungsmodus möglich sein wird.

Zudem ist das Radfahren wesentlich gelenkschonender als das Joggen oder Walken. Gerade Menschen mit einem sehr hohen Körpergewicht profitieren hier davon, dass sie ihren Sport zwar mit eigener Muskelkraft bewerkstelligen müssen, jedoch nicht ständig ihr ganzes Gewicht zu tragen haben. So ist Radfahren ein Sport, den der wenig trainierte Mensch beginnen kann, und den er so lange steigern kann, wie er möchte. Denn nach oben sind immer nur die eigenen körperlichen Grenzen gesetzt.

6 Fazit

Gesundes Abnehmen beginnt mit einer gesunden, verantwortungsbewussten und ausgewogenen Ernährung. Sie beeinflusst unseren Körper, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zu einem ganz erheblichen Maß. So kann jeder Mensch sein Wohlbefinden zu einem guten Teil selbst über seine Ernährung steuern.

In diesem Zusammenhang ist es ganz besonders wichtig, die Inhalte, Bestandteile und Funktionsweisen der einzelnen Lebensmittel zu kennen und zu wissen, für welche Aufgaben der Körper sie benötigt.

Auch die individuelle Energiebilanz spielt eine Rolle. Sie unterscheidet sich von Mann zu Frau, von jung zu alt und je nach Größe und Gewicht. Die alltäglichen Aktivitäten spielen hier zudem eine große Rolle, denn wer mehr körperliche Betätigung und Bewegung hat, erhöht damit seine Energiebilanz.

Hier kommt der Sport ins Spiel. Sport dient nicht nur der Erhöhung des Grundumsatzes und der Vertreibung der sonst womöglich mit Essen und Naschen gefüllten Langeweile, sondern er verbessert auch den allgemeinen Gesundheitszustand, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, die Spannkraft und Vitalität, die Leistungsfähigkeit der Muskeln und vieles mehr. Zudem werden beim Sport die Endorphine, die so genannten Glückshormone ausgeschüttet. Auch eingefleischte Sportmuffel müssen zugeben: Hat man sich erst einmal aufgerafft, so fühlt man sich hinterher meist besser.

Bei all diesen Maßnahmen sollte man jedoch nicht außer Acht lassen, sie individuell auf seine Ausgangssituation und sein momentanes Befinden abzustimmen. Wer sich zu viel abverlangt, dem wird über kurz oder lang womöglich der Atem ausgehen. Besser ist ein gut dosiertes Herangehen an das Projekt der Gewichtsreduktion und an das Lebensziel Gesundheit. Der Abschied von lange gewohnten aber leider negativen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sollte angesichts der vielen positiven Auswirkungen einer gesunden Ernährung doch gar nicht so schwer fallen.

Fazit: Gesundes Abnehmen kann Freude bereiten und einen Zugewinn an Vitalität und Lebensqualität bedeuten. Vor Verzicht braucht sich niemand zu fürchten.