



„Abnehmen“ mit langfristigem Wohlfühlfaktor – worauf es wirklich ankommt!

Das Thema „Abnehmen“ ist Tag für Tag in vielen Köpfen der ÖsterreicherInnen präsent. Kein Wunder, die Flut an Informationen zum Thema Ernährung und Abnehmen ist schließlich kaum mehr zu bewältigen. Immer wieder tauchen neue Diäten auf und sorgen beim Laien für Verwirrung, Unsicherheit oder dem Entschluss, der nächsten neuen plausiblen Diät einen Versuch zu schenken. Fast jeder Zweite (41%) im Alter zwischen 18 und 64 Jahren ist laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017 dennoch übergewichtig bzw. adipös. Dies zeigt, dass „Abnehmen“, genauer gesagt das „nachhaltige Abnehmen“, gar nicht so einfach ist.

Unter „Abnehmen“ im herkömmlichen Sinne verstehen viele die Reduktion von Körpergewicht. Ob es sich dabei um die Abnahme von Körperfett und/oder Muskelmasse handelt, wird dabei nicht betont. Sinnvoll und vor allem gesundheitsfördernd ist das nachhaltige Abnehmen.

Im Folgenden werden 4 gängige Irrtümer aus meiner Beratungspraxis behandelt.

Mythos: Abnehmen funktioniert am besten mit einem Trainingsprogramm.

Die essentiellen 3 Säulen beim nachhaltigen Abnehmen sind, nach Priorität gereiht, die Motivation, die Ernährung und dann der Sport.

Ja, Abnehmen beginnt zuerst im Kopf! Nicht im Sinne von Kalorienzählen, sondern im Sinne von mentaler Stärke. Motivation ist der Motor, der einen täglich antreibt, erfolgreich Abnehmen und das Körpergewicht in Folge auch halten lässt.

Ein persönlicher Motivationsgrund (z.B. eine bestimmter Körperfettanteil, ein gewisses Körpergewicht, ein besseres Körpergefühl, ein bestimmtes Kleidungsstück) erleichtert vielen den Start und sorgt für Durchhaltevermögen.

Die Ernährung ist der nächste essentielle Part auf dem Weg zu seinem Wohlfühlgewicht. Denn, ob man nun von Beginn des nachhaltigen Abnehmens regelmäßig trainiert oder nicht, sollte man über den Tag verteilt kalorisch unbedingt mindestens seinen Grundumsatz (!) essen. Tut man das nicht, bleibt dem Körper nichts anderes übrig, als Muskelmasse – nicht Fettmasse – abzubauen (erkennbar an einem Gewichtsverlust von über 1 kg pro Woche). Zu Hungern ist nie der richtige Weg, so sind 3 regelmäßige und ausgewogene Hauptmahlzeiten wichtig. Abends möchten unsere Organe weniger Verdauungsarbeit leisten, so ist es Figur freundlich abends auf eine eiweiß- und gemüsebetonte Kost zu setzen.

Sport „schließt den Kreis“... Er kurbelt den Stoffwechsel an, setzt trainingswirksame Reize in bestimmten Muskelgruppen und unterstützt mit der richtigen Ernährung den Muskelaufbau sowie die Körperfettverbrennung. Trainierte Muskeln, genauer gesagt verdickte Muskelfasern, sind unsere besten Freunde, wenn es um das Thema „nachhaltiges Abnehmen“ geht. Denn sie sorgen längerfristig u.a. für einen erhöhten Ruheumsatz, für Kraftzuwachs und schenken uns einen fitten Körper. Da eine Muskelzelle vierfach mehr Wasser speichert als eine Fettzelle, nimmt man aufgrund des Muskelwachstums nicht rasch ab. Wussten Sie, dass sich Ihr Körper nicht während dem Training, sondern erst „in der Küche“ formt?

Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme vor bzw. nach dem Training im Zuge der Gewichtsreduktion ist entscheidend für den Muskelaufbau sowie den Körperfettabbau. Somit ist die Ernährung in Kombination mit Training ein entscheidender Faktor auf dem sportlich aktiven Weg zu seinem Wohlfühlgewicht.

Mythos: Beim Abnehmen reicht das Körpergewicht als Erfolgskontrolle.

Wer sein Körpergewicht reduzieren möchte, benötigt eine zuverlässige Erfolgskontrolle. Die bekannteste Methode ist das Wiegen des Körpergewichts, korrekterweise morgens nach dem ersten Entleeren der Blase. Diese Methode ist nach wie vor sehr beliebt, und lässt sich zuhause leicht realisieren und durchführen. Leider ist dies jedoch nicht ausreichend, da die Körperwaage den Wert nicht genug differenziert. So zeigt Muskelmasse ein höheres Gewicht als Fettmasse. Der Grund: Eine Muskelzelle speichert 4fach mehr Wasser als eine Fettzelle. Beginnt man im Zuge der Ernährungsumstellung daher mit einem Sportprogramm, baut man langsam Muskelmasse auf, was sich auf der Körperwaage als Körpergewicht (und nicht als Muskelmasse) sichtbar macht.

Ehrlicher ist es, seine Körperzusammensetzung in regelmäßigen Abständen mittels bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA) messen zu lassen. Die BIA ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Analyse der Körperzusammensetzung. Sie beruht auf der Tatsache, dass Muskeln und Wasser Strom besser leiten als Körperfett. Es wird 7 Sekunden lang ein sehr schwacher, nicht spürbarer Strom durch den liegenden Körper geleitet und der Widerstand gemessen. Je höher der Widerstand, desto größer ist das Fettdepot. Die BIA berücksichtigt Alter, Geschlecht, Körpergröße und Körpergewicht und liefert neben Körperfettmasse noch einige andere interessante Parameter wie fettfreie Masse, Körperzellmasse, Phasenwinkel, Gesamtkörperwasser, Muskelaktivität, Ernährungsindex u.v.m.

Mythos: Abnehmen ist im jungen Alter einfacher.

Abnehmen ist in jeder Altersklasse ein Thema. Im Alter fällt es vielen Menschen jedoch besonders schwer abzunehmen. Der Grund liegt in der Veränderung des Körpers und dem, meist aus-

bleibenden, Gegensteuern mittels Krafttraining – und zwar schon viele Jahre davor. Krafttraining in Kombination mit einer optimalen Ernährung erhöht den Grundumsatz. Der Grundumsatz (auch Ruheenergieverbrauch) ist jene Energie, die der Mensch bei Ruhe für die Aufrechterhaltung lebenswichtiger Körperfunktionen benötigt. Je höher der Grundumsatz, desto besser ist der Stoffwechsel in Ruhe und desto einfacher verliert man im Zuge des Abnehmens Körperfett. Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass der Grundumsatz ab dem 30. Lebensjahr um 10% pro Dekade sinkt. D.h. ab dem 40. Lebensjahr beginnt der Körper, seinen täglichen Energieverbrauch zu drosseln. Wie gut der Stoffwechsel im Alter ist, hängt somit vom Lebensstil der Jahrzehnte zuvor ab.

Der Grundumsatz ist vor allem abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Muskelmasse sowie bestimmten Hormonen (z.B. die Schilddrüsenhormone Thyroxin und Triiodthyronin, Adrenalin).

Abnehmen im jungen Alter ist nur bedingt einfacher. Die einen haben womöglich eine Störung des Grundumsatzes durch eine Schilddrüsenüberfunktion (Hypothyreose), andere wiederum sind täglich von Familie und Job belastet, und haben daher wenig Zeit, Kopf und Energie, sich auf einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Sport und guter Ernährung zu konzentrieren.

Das große Plus im Alter: Man hat die größten Herausforderungen in Job und Familie hinter sich, und kann die Zeit nutzen, um auf seine tägliche Ernährung zu achten und regelmäßig Sport zu treiben.

Egal ob jung oder alt: Kalorisch sollte man im Zuge des Abnehmens täglich nie weniger als seinen Grundumsatz essen. Der Körper hungert dann nämlich wie bei einer Diät und würde auf Sparflamme schalten bzw. stoffwechselaktive Muskelmasse abbauen.

Den Grundumsatz kann man selbst rechnerisch mittels einer Formel ermitteln oder – was viel präziser ist – mittels Atemgasanalyse bequem im Liegen messen lassen. Dabei trägt man eine Silikonmaske, die vorm Mund-Nasen-Bereich mit einem Mundstück (Sensor) verbunden wird. Im entspannten Zustand wird ruhig 10 Minuten ein- und ausgeatmet.

Dabei wird das Volumen des ausgeatmeten Kohlendioxids und des aufgenommenen Sauerstoffs gemessen. Und daraus ergibt sich der individuelle Grundumsatz.

Kurzum: Egal, ob jung oder älter. Jeder, der abnehmen möchte bzw. sein erreichtes Körpergewicht halten möchte, sollte seinen eigenen Grundumsatz kennen und in regelmäßigen Abständen kontrollieren lassen.

Mythos: Diäten helfen beim gesunden Abnehmen

Alle Diäten versprechen eine mehr oder weniger rasche Gewichtsreduktion. Leider sind alle Diäten langfristig selten erfolgreich. Alle Diäten haben gemeinsam, dass man sich nur in einem gewissen Zeitraum an die entsprechenden Diätvorschriften hält und ungesund sein Körpergewicht reduziert. Ungesund im Sinne von Reduktion von wertvoller, stoffwechselaktiver Muskelmasse, womit auch der Grundumsatz abnimmt und man am Ende der Diät täglich weniger Energie verbraucht als davor. Häufiges Fasten oder häufige Radikaldiäten (unter 1200 kcal/Tag) können den Grundumsatz um 10 bis 40% senken. Der Körper reduziert seinen Kalorienverbrauch, um für zukünftige Hungersnöte gewappnet zu sein.

Wenn man sich nach der Diät wie früher ernährt, nimmt man primär Körperfett zu und erreicht sehr rasch wieder sein altes Körpergewicht. Im Grunde ist man dann „fetter“ als vorher. Der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen - alle Anstrengungen haben nicht zum erhofften Erfolg geführt.

Kurzum: Ohne professionelle längerfristige Ernährungsumstellung in Kombination mit Sport und einer großen Portion Motivation wird keine Gewichtsabnahme von langer Dauer sein.



Mag. Verena Wartmann, MSc.

Verena Wartmann ist gewerbliche Ernährungswissenschaftlerin mit Zusatzausbildung in Klinischer Ernährungsmedizin, mamaFIT-Trainerin, UNIQA-Vitalcoach und Kooperationspartner des SVS Gesundheitshunderter.

Im Zuge Ihres entwickelten „Winning Lifestyle Programm's“ bietet sie erfolgreiche und gesamtgesellschaftliche Ernährungs- und Lebensstilberatung für anspruchsvolle Personen an und ist Ihr Ansprechpartner für nährstoffreiche, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Ernährung.

www.snitex.at
+43 676/59 59 135
verena.wartmann@snitex.at