

Welches Ziel ist beim Abnehmen realistisch?

by Patric - Dienstag, Januar 05, 2016

<http://derfitness.guru/welches-ziel-ist-beim-abnehmen-realistisch/>

Inhalt

1. [10 Kilo in 4 Wochen](#)
2. [Woraus besteht ein Kilogramm Bauchfett?](#)
3. [Wie viel Fettreduktion ist jetzt realistisch?](#)
4. [Wie kann ich den Körperfettanteil reduzieren?](#)
5. [Fazit](#)

Gewichtsreduktion und **Partnervermittlung** sind die beherrschenden Themen in der Werbung rund um den Jahreswechsel. Das ist die Zeit in der diese Branchen boomen. Menschen machen sich zum Jahreswechsel Gedanken, was und wie sie etwas ändern möchten. Das ist vollkommen in Ordnung!

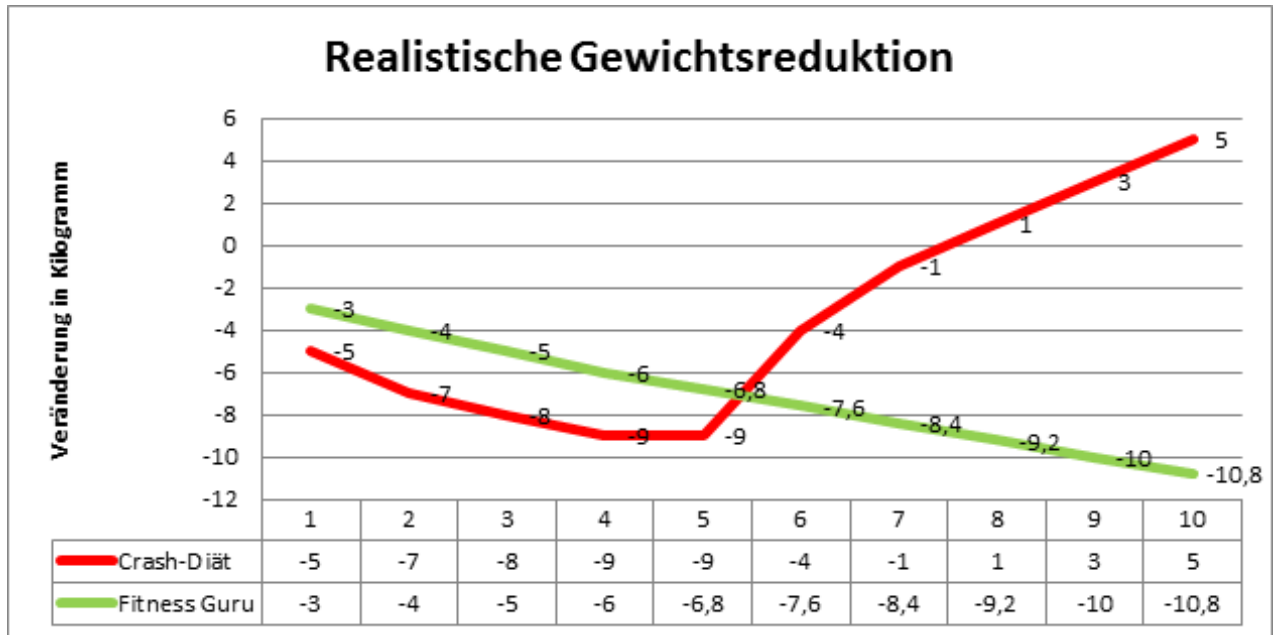
Gute Vorsätze umzusetzen, ist kompliziert. Kaum einer von uns kennt nicht die Probleme in diesem Zusammenhang. Gerade das Thema Gewichtsreduktion birgt gigantische Stolpersteine. Schnell ist die Motivation, die eigentlich gereicht hätte, um ordentlich etwas zu erreichen ,dahin. Aus Lust wird Frust!

Fitness Guru Leser wissen, dass man sich keine diffusen, sondern ganz klare Ziele setzen muss. Ziele die messbar sind. Um durch überzogene und unrealistische Zielvorgaben nicht zu scheitern, ist es unverzichtbar, zu wissen, was geht!

Was kann man im Bereich Fitness seriöser Weise erreichen?

Soviel ist klar: Pinocchio's dünner Bruder wird niemals innerhalb einer Sommerferienvorlaufphase von 4 Wochen zum „Beach – Arnold“. Auch wenn sich das viele wünschen würden!

Was aber ist realistisch? Wie viel kannst Du abnehmen? Wie viel Muskeln kannst Du aufbauen? In diesem Teil kümmern wir uns um die Gewichtsreduktion.



10 Kilo in 4 Wochen*

Ein untrügliches Merkmal einer vollkommen unseriösen Methode ist ein abenteuerliches Versprechen. Mit übelsten Methoden wird einfach versucht, den leidgeplagten Menschen mit Gewichtsproblemen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Oft verliert man nicht nur Geld, sondern setzt auch noch massiv die Gesundheit aufs Spiel. Im besten Fall tappst Du in die „Jojo Falle“.

Gehen wir sachlich an die Sache heran!

Der menschliche Körper besteht zu **70% aus Wasser**. Wir alle kennen den Boxer, der einen Tag vor seinem Kampf schwitzt, was die Poren hergeben, um in eine niedrigere Gewichtsklasse zu kommen. Da sind oft 3 kg und mehr drin.

Unser Körper speichert eine gewisse Menge an Kohlenhydraten in der Muskulatur und der Leber (**Glykogen**). Normalsterbliche sind mit ca. **300 – 400 g gespeichertem Glykogen** gesegnet. Um ein Gramm Glykogen zu binden, sind 2,7g Wasser nötig. Leert man die Speicher und füllt sie nicht wieder auf (z.B. Low-Carb), kommen schnell wieder **1 kg-1,5 kg** Gewichtsverlust hinzu.

Wir alle schleppen einiges an Gewicht in **Magen und Darm** mit uns herum. Manche **1 kg**, andere bis zu **4 kg**.

Man erkennt bereits deutlich, dass man durch die Effekte oben sein Gewicht in extrem kurzer Zeit gehörig reduzieren kann, ohne damit irgendetwas Positives zu erreichen! Ruckzuck sind **6 kg und mehr** weg. Es geht uns in Wahrheit aber doch gar nicht primär um Gewichtsreduktion, sondern um **Fettabbau!** Und Fett haben wir bis zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich viel verloren. Bestimmte Crashdiäten führen im schlimmsten Fall sogar dazu, dass wir durch einen Mangel an Eiweiß wertvolle Muskulatur verlieren. Muskulatur, die in Ruhe Energie verbraucht und

maßgeblich für ein sportlich, athletisches Aussehen ist.

Woraus besteht ein Kilogramm Bauchfett? *

Jetzt denkst Du sicher, dass das eine rhetorische Frage ist! Aus dem Artikel „[Wissenswertes über Kalorien](#)“ weißt Du, dass **1 g Fett 9,3 kcal** liefert. Um ein Kilogramm Fett zu verlieren müsste man also $1000 \times 9,3 = 9300$ Kcal verbrennen. Den Wert hast Du aber noch nie in diesem Zusammenhang gesehen. [7000 schon eher!](#) Da stimmt doch etwas nicht?

Fettgewebe besteht nicht zu 100% aus Fett, sondern zu 80%, welches im Gewebe eingelagert ist. Die restlichen 20% bestehen aus Proteinen und Wasser. Jetzt hat man es also pro Kilogramm Fettgewebe „nur“ noch mit ca. 800g Fett zu tun. Entsprechend ergibt sich ein Wert von etwa **7000 kcal**, die man verbrauchen muss, um das ungewünschte Polster loszuwerden.

***Ann.:** Für die Berufsmathematiker unter euch sei angemerkt, dass das Herauslösen aus dem Gewebe und das Verfügbarmachen der Energie aus dem Fett ebenfalls Energie verbraucht. Daher wird der rein rechnerische Wert ($800 \times 9,3 = 7440$ kcal) entsprechend nach unten korrigiert.*

Wie viel Fettreduktion ist jetzt realistisch? *

Gehe davon aus, dass Du mit gesunden Mitteln eine Fettreduktion von **250g bis 500g** pro Woche erreichen kannst. Wenn wir uns nochmals ansehen, was wir über das Fettgewebe ausgesagt haben, dann entspricht dies einem **Gewichtsverlust** von etwa 300 bis 600 g. Hört sich nicht nach viel an? Oh doch, das ist viel. Schließlich geht es hier rein um das Fett. Du wirst, und das kann man leider nicht komplett verhindern, auch an Muskelmasse verlieren und natürlich auch Wasser.

1 kg Gewichtsverlust in einer Woche ist also machbar.

Wie kann ich den Körperfettanteil reduzieren? *

Das berühmte **Energiedefizit** bringt Dich an Dein Ziel. Du musst mehr Energie verbrauchen, als Du zu Dir nimmst. Das kannst Du über zwei Arten erreichen.

Entweder Du **reduzierst die Aufnahme deiner Kalorien** oder Du sorgst durch **mehr Bewegung** dafür, dass der **Energiebedarf höher** ist.

Wichtige Tipps/Anmerkungen:

- Mache eine Woche **Bestandsaufnahme**, um überhaupt zu sehen, was Du an Energie zu Dir nimmst. Oft gibt es hier bereits ganz einfache Möglichkeiten, enorm Energie

einzusparen, ohne wirklich groß Verzicht üben zu müssen!

- **Ernährung** steht hinsichtlich der Gewichts- und Fettreduktion klar auf **Platz 1!** Achte besonders darauf, dass Du Dich Eiweißreich ernährst und viel Gemüse und bestimmte Obstsorten zu Dir nimmst.
- Durch **Sport** verbrauchst Du zusätzlich Energie und zeigst Deinem Körper, dass er die **Muskulatur nicht antasten** soll. Machst Du keinen Sport zehrt die Diät enorm an der Muskulatur und die möchten wir nicht verlieren! Achte darauf, dass die Muskeln richtig gefordert werden. **Der Körper MUSS merken, dass er seine Muskeln braucht.**
- **Trinke** ausreichend (*Wasser, ungesüßten Kräutertee, ...*) und nutze damit die Sättigung und unterstütze Deine Nieren.

Fazit *

Hinterfrage jede angeblich spektakuläre neue Diät! **Gewichtsreduktion ist nicht gleich Fettreduktion.** Geh die Sache langsam an und setze Dir realistische Ziele, bei denen Du von etwa **500g Fettreduktion pro Woche** ausgehst. Steuere Deine Ernährung so, dass Du ein entsprechendes **Energiedefizit** erreichst. 4000 bis 5000 eingesparte Kalorien und 2 bis 3 Mal die Woche Sport sollten genügen, um das Gewicht um ein Kilogramm zu reduzieren. Sport ist wegen der zusätzlich verbrauchten Energie gut, wegen der Signale für Deinen Körper, wertvolle Muskulatur nicht abzubauen, unverzichtbar. Um die Muskulatur zu schützen, setze den Schwerpunkt in Deiner Ernährung auf Eiweiß. Unterstütze den Stoffwechsel mit ausreichend Flüssigkeit.

Achte darauf, dass Du Dich selbst nicht zu sehr unter Druck setzt. Du merkst, dass Du nur 2 Mal in der Woche Sport machen kannst? Kein Problem! Du schaffst es nicht, die Kalorien um 5000 in der Woche zu reduzieren? Kein Problem!

Du hast immer noch die Möglichkeit, an einem Parameter zu schrauben. Dieser Parameter heißt **Zeit** und der wird auch Dir helfen, Dein Ziel zu erreichen. Wir kennen doch alle diejenigen, die beim Lauf in der Schule direkt, wie von der Tarantel gestochen, losgesprintet sind. Völlig fertig mussten die „Sportgranaten“ nach kurzer Zeit stehenbleiben. Der gemächliche Läufer lächelt und überrundet. **Sei Du der gemächliche Läufer! ?**

In den Kommentaren unten findest Du viele weitere wertvolle Hinweise und Tipps!

Wenn Du konkrete Fragen hast oder Unterstützung brauchst, schreibe einfach einen Kommentar

Ich kann Dir auch folgende Bücher guten Gewissens empfehlen:

-



[Fettlogik überwinden \(Ullstein Sachbuch\)*](#)

- Nadja Hermann
- Ullstein Taschenbuch
- Taschenbuch: 400 Seiten

9,99 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)



[Schluss mit den Diätlügen!: Wann Abnehmen wirklich gelingen kann*](#)

- Heinrich Everke
- Südverlag
- Auflage Nr. 1 (01.02.2016)
- Taschenbuch: 200 Seiten

18,00 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru