

Meine Diät-Erfahrung

Dieser Artikel ist Teil einer Serie > [Überblick](#)

Bitte beachten: Alle Angaben zu Gesundheitsthemen in diesem Blog sind unverbindlich und ohne Gewähr auf Richtigkeit oder Vollständigkeit. In diesem Artikel werden Produkte angesprochen, es ist aber unbezahlte Werbung, die auf meinen eigenen Erfahrungen basiert.

Neues Jahr, neues Glück!

Nachdem ich bereits letztes Jahr gute Erfahrungen mit Diäten sammeln konnte, wird es dieses Jahr ab Neujahr wieder fortgesetzt.

Ihr kennt das Problem: Man schaut an sich runter und sieht einen dicken Bauch. Fettpolster und Speckröllchen, wo sie eigentlich nicht hingehören. Ein Blick in den Spiegel und man ärgert sich über das Doppelkinn. Selfies sehen einfach nicht mehr so schön aus, wie früher. Die Spannkraft und die Elastizität der Haut und der Muskeln nehmen Jahr für Jahr ab und man ist jetzt in einem Alter, wo man dringend gegensteuern muss und nichts mehr „von selbst“ schön wird. Und die Waage, die lügt auch schon wieder nicht.

Ich bin beim Abnehmen über verschiedene Probleme, Erkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten gestolpert, die ich hier mit Euch teilen möchte.

Also kurz gesagt, bedeutet Abnehmen ja etwas ganz einfaches: **Nimm weniger Kalorien zu Dir, als Du verbrauchst.** Bzw. verbrenne mehr Kalorien, als Du mit der Nahrung wieder aufnimmst. Und diese Grund-Konstellation ist schon extrem schwierig!

Denn unser Körper ist auf Überleben und Fetteinlagerung trainiert. Abbau von Fettpolstern fällt ihm viel schwerer, als

der Aufbau. Und wir leben in einer Zeit des Nahrungsüberschusses und des Bewegungsmangels.

Wir können das alles nicht so leicht ändern, weil wir nicht den Überfluss, das breite Nahrungsangebot, den ungesunden modernen Lebensstil, noch unsere genetische Veranlagung, noch unser eigenes Altern verhindern können.

Wenn wir etwas ändern können, dann immer nur ganz kleine Schritte und in ganz engen, abgesteckten Bereichen. Das sollte uns immer bewusst sein, daher lautet die erste Grundregel beim Abnehmen: **Überfordere Dich nicht!** Bzw. Nicht übertreiben!

Was esse ich eigentlich?

Die erste Frage ist also: Was nehme ich überhaupt zu mir, wieviel Energie steckt in den Lebensmitteln, die ich so konsumiere? Wie sieht der Kohlenhydrate, der Eiweiß und der Fett-Gehalt aus?

Dieses „Kalorien-Zählen“ ist für mich die wichtigste Grundlage bei der Diät, weil wir hier in einen „messbaren“, bzw. wissenschaftlichen Bereich kommen und wirklich nachvollziehen können, ob die Diät anschlägt oder man sich bei der Nahrungsaufnahme eher selbst betrügt oder unter/ überschätzt. Zum Kalorienzählen benutze ich die „[Yazio](#)“-App.

Hier kann man für jede Mahlzeit seine gegessenen Lebensmittel auswählen. Die Entwickler haben eine große Datenbank, in der wirklich alle Lebensmittel enthalten sind. Mir ist es noch nie vorgekommen, dass die App irgendwas nicht kannte. Man kann sogar über einen Barcode ein gekauftes Produkt direkt einscannen. Sehr schön sind auch die Einschätzung und die genaue Nährwert-Angabe über die verzehrten Lebensmittel. Die App weist dann z.B. darauf hin, wenn ein Produkt zuviel Zucker, zuviel Salz oder zuviel gesättigte Fettsäuren hat. Aber auch die Vitamine und Mineralstoffe werden getrackt. Bei den „Menüs“ werden dann die gegessenen Lebensmittel zusammen addiert und man sieht immer sofort seine Gesamtmenge und kann

versuchen, unter einem gewissen Tageswert zu bleiben.

Ich bin dabei immer wieder erstaunt, wie schnell die Kalorien sich aufbauen! Selbst in Lebensmitteln, bei denen man es nicht vermutet, sind viele „versteckte Kalorien“ (vor allem Zucker) enthalten. Aber auch im harmlosen Glas Apfelschorle, das man zum Essen trinkt, steckt einiges an Zucker. Andere Lebensmittel sind dagegen viel gesünder, als man zuerst vermuten könnte. Z.B. Walnüsse, weil diese zwar sehr energiereich sind, aber auch ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese werden von unserem Körper besser verarbeitet als gesättigte Fettsäuren, wie sie z.B. in Butter vorkommen.

Als Ernährungsziel habe ich in meiner Yazio-App „Low Carb“ und „Abnehmen“ eingestellt. Ich habe bei mir selbst immer wieder festgestellt, dass ich sehr stark auf Kohlenhydrate reagiere und dies mein hauptsächlichster Grund für die Gewichtszunahme ist.

Denn auch hier gibt es bei den Menschen Unterschiede und manche reagieren auf Fett oder Eiweiß stärker.

Und auch beim „Tracken“ meiner Ernährung fallen mir zwei Dinge auf: Ich nehme tendenziell zuviel Kohlenhydrate zu mir und habe fast immer einen zu geringen Eiweiß- und Fett-Anteil in meiner Nahrung. Woran liegt das? Unsere Ernährung hat sehr viele Anteile aus Mehl, Reis, Weizen, Kartoffeln, Stärke, Brot, Zucker – alles Kohlenhydrate. „Gesunde Kohlenhydrate“ sind besser, als Faustregel kann man hier sagen, wenn sie „einen höheren Faseranteil“ haben, weil sie dann langsamer resorbiert werden (Glykämischer Index). Also Weißbrot weglassen und durch Schwarzbrot ersetzen! Keine Schokolade als Snack, sondern einen Apfel! Süße Getränke zu den Mahlzeiten durch ungesüßte Getränke (z.B. Wasser oder Tee) ersetzen! Zucker vermeiden, wo immer es geht. Und das alleine ist schon eine happige Umstellung, denn wir können nach Zucker regelrecht süchtig werden und die Industrie weiß das auch.

Eiweiß-Drinks

Zur Unterstützung meiner Diät trinke ich Eiweiß-Drinks. Aus der Werbung bekannt und von mir auch getestet und für gut befunden: Almased. Dies ist ein Pulver, das hauptsächlich aus Soja-Protein, Joghurt und Honig besteht und außerdem die wichtigsten Mineralien und Vitamine enthält, die man so braucht. Es ist zwar etwas teuer, aber es hat auch einen guten Effekt. Denn mit diesem Shake, der mit Wasser und Raps-Öl angerührt werden soll, kann man das Problem der zu starken Kohlenhydrate-Versorgung gut lösen. Der Shake füllt schnell die Eiweiß-Speicher wieder auf und enthält nicht zuviel Zucker (Kritiker sagen allerdings, dass er immer noch zu süß ist).

Beim Zählen der Kalorien schlägt er mit 230 kcal zu Buche und das reicht trotzdem, um „satt“ zu werden!

Man soll die Almased-Diät mit drei Shakes pro Tag starten, was dann gerade mal 690 Kalorien pro Tag wären. Das schaffe ich aber ehrlich gesagt nicht. Hier kommen wir nämlich zum Punkt vom Anfang: Nicht übertreiben! Der Körper muss erst langsam von der zu hohen und stark kalorienhaltigen Nahrung „entwöhnt“ werden.

Ich hatte es am Anfang des Jahres wieder, dass ich zu abrupt die Kalorien und die Kohlenhydrate reduziert habe und prompt eine ausgewachsene Migräne bekam (Migräne hat etwas mit dem Serotonin-Stoffwechsel zu tun und der hängt wiederum am Zucker).

Stoffwechsel-Probleme

Ein anderes großes Problem ist der Stoffwechsel. Mein Körper reagiert auf die entzogenen Kalorien sehr schnell mit Kälte und Frieren. Und das ist sehr unangenehm, gerade im Winter.

Durch die zuckerarme Diät sinkt der Blutzucker schnell ab und es wird stellenweise schwieriger, sich zu konzentrieren. Der Schwindel nimmt zu, im Gehirn gibt es regelrechte „Denkaussetzer“. Außerdem bemerke ich regelrecht, wie mir die

Energie fehlt und meine Lust mich zu bewegen, drastisch abnimmt. Das ist aber genau das, was ich nicht will! Anders formuliert: Ich werde durch die Diät am Anfang viel träger und unbeweglicher. Meine Müdigkeit nimmt zu und ich würde gerne den ganzen Tag schlafen. Das ist ein großes Problem, denn ich bin sowieso schon zu träge und bewege mich zu wenig. Wenn man jetzt noch den „Treibstoff“ wegnimmt, geht erstmal gar nichts mehr!

Wie kann man dieses Problem lösen? Man darf die Kalorien nicht zu stark entziehen! Eine langsame Umstellung ist besser, als eine zu schnelle. Die Grundfunktionen des Körpers müssen erhalten bleiben und man sollte sich nicht überschätzen. In den warmen Monaten mit viel Sonne und Wärme ist es generell leichter, auf Nahrung zu verzichten. Man muss seinen Stoffwechsel ankurbeln, auch wenn es schwer fällt!

Wenn der Sport an der frischen Luft schwerfällt, dann vielleicht lieber ins Fitnessstudio gehen oder schwimmen!

Generell ist das Abnehmen ab einem gewissen Alter eine Lebensaufgabe. Geh es langsam an und freue dich über die kleinen Erfolge. Hauruck-Diäten bringen nichts. Der langsame Weg führt zum Ziel.

- Im Wörterbuch speichern
 - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
 - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren

- Im Wörterbuch speichern
 - Keine Wortliste für Baskisch -> Deutsch...
 - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren

- Im Wörterbuch speichern
 - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
 - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren

- Im Wörterbuch speichern
 - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
 - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren

- Im Wörterbuch speichern
 - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
 - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren

- Im Wörterbuch speichern
 - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
 - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren