

10 Kilogramm in 3 Wochen... Warum die meisten Diäten Unsinn sind.

Sie haben Übergewicht? Viele haben damit ein Problem. Was tun wir jetzt? Das gute vorab: Sie können etwas dagegen tun. Also ab in den nächsten Kiosk und die aktuelle Zeitschrift mit welchem bekannten Frauennamen auch immer besorgt und einen Blick auf die Titelseite geworfen.

„Wow“ dort wimmelt es ja förmlich an Diäten. „10 Kilo in 3 Wochen ohne Hungern“, „Mit der XY Diät erreichen Sie Ihr Ziel von 15 KG weniger in nur 4 Wochen“.

Verlockend, nicht war? Sie haben die Auswahl, wählen Sie eine Diät ganz nach Ihrem Geschmack aus. Sie werden merken, die Diäten funktionieren. Zumindest vorerst. Nach einiger Zeit wird jedoch der JoJo Effekt zuschlagen und Sie haben wieder Ihr altes Gewicht erreicht. Prima oder? So können Sie immerhin direkt die nächste Diät ausprobieren und am Ende eine Wertung darüber abgeben, welche die beste ist, mit welcher Sie also in der wenigsten Zeit am meisten abgenommen (und wieder zugenommen...) haben. Das ist aber gar nicht Ihr Ziel? Dann sollten Sie JETZT hier weiterlesen.

Warum KEINE der üblichen Diäten funktioniert

Was ist eine Diät eigentlich? Letzten Endes funktioniert auch unser Körper nach dem thermodynamischen Prinzip. Das bedeutet im groben Energie, die wir zuführen wird entweder in kinetische (Bewegung) Energie, Wärmeenergie oder sonstige Energieformen umgewandelt und somit als „verbraucht“ (Energie wird niemals wirklich verbraucht in der Physik, sondern nur weitergegeben) angesehen oder aber gespeichert. Die überschüssige Energie speichert unser Körper üblicherweise als Fett. (Mit entsprechendem Training und passenden Nährstoffen auch als Muskelmasse, aber das einmal außen vor.) Natürlich spielen noch weitere Faktoren, die die Aufnahme der Nährstoffe verändern eine Rolle, aber im großen und ganzen wird dieses Prinzip als gültig betrachtet.

Nun haben wir über lange Zeit zu viel gegessen und 10 Kilogramm Fettmasse, die uns zu viel ist, aufgebaut. Da unsere Fettmasse nicht aus reinem Fett besteht, hat sie einen Nährwert von (7 kcal/g). Das bedeutet um diese 10 KG wieder ab zu bauen, brauchen wir ein Gesamtkaloriendefizit und 70 000 Kcal.

Gehen wir jetzt einfach mal von den durchschnittlichen 2000 Kcal Tagesbedarf aus, die als Maßstab auf fast jeder Lebensmittelpackung zu finden sind. Weiterhin als Beispiel die 3 Wochen und 10 Kg, die Sie abnehmen wollen. 3 Wochen haben 21 Tage. Sie haben also einen Gesamtbedarf von 42 000 kcal.

Um also nach dem thermodynamischen Prinzip 10 Kg abzunehmen müssten Sie 3 Wochen lang weniger als nichts essen. Diese Rechnung geht übrigens bei vielen Diäten ins weniger oder fast nichts aus.

Warum nehme ich trotzdem bei vielen Diäten ab?

Die meisten Diäten dehydrieren Sie einfach nur. Der Wasseranteil Ihres Körpers wird gesenkt. Dadurch wirken Sie auch allgemein schlanker. Das Problem ist, dass das Wasser in unserem Körper

wichtig für unseren Stoffwechsel ist. Wir haben weniger Kraft und unser Stoffwechsel verlangsamt sich. Beenden wir die Diät, nehmen wir das Wasser schnell wieder auf und bauen durch den Verlangsamten Stoffwechsel(=Verringerter Grundumsatz) sogar mehr Fett auf.

Wie nehme ich richtig ab?

Korrektes Abnehmen braucht Zeit. Versuchen Sie ein Kaloriendefizit von etwa 300 Kcal täglich zu halten. Sie werden so für die 10 Kg damit über 30 Wochen brauchen. Kombiniert mit etwas Sport können Sie sogar fast an Ihrem sonstigen Normalumsatz essen. Essen Sie danach nicht mehr und nicht weniger als Ihr Umsatz. Nach einiger Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür. Durch den Sport könnte sich Ihr Gesamtumsatz sogar erhöht haben, und Sie können sogar mehr essen als Ihr vorheriger Gesamtumsatz, OHNE wieder zuzunehmen.