

SICH KALORIEN ZUZUFÜHREN GEHT ZWAR SCHNELLER, ALS SIE ZU VERBRAUCHEN, BERÜCKSICHTIGEN SIE JEDOCH EIN PAAR GRUNDPRINZIPIEN IN SACHEN TRAINING, ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNG, GELINGT ABNEHMEN MIT JEDEM AUSGANGSGEWICHT UND JEDEM ZIEL. DIE WICHTIGSTE ZUTAT IST IHR WILLE ZUM ERFOLG. HABEN SIE? SUPER, DANN LEGEN WIR LOS!

TEXT URSULA MITTEREGGER

Es ist Spätfrühling, um nicht zu sagen Frühsommer, um damit den Druck noch größer zu machen. Vielleicht brennt auch in Ihnen in Anbetracht des nahenden Sommers die Frage: Wie werde ich meinen Winterspeck bis zum Sommer bloß wieder los? Es muss doch ein Geheimrezept geben! Und ja, das gibt es wirklich – Sie haben richtig gelesen! In unserem Artikel verraten wir Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um langfristig zu Ihrem Wunschgewicht zu finden. Dabei machen wir Ihnen sicher nichts vor: Es gibt zwar ein paar Schlüsselemente in Sachen Abnehmen (zu denen wir gleich kommen), die sie unbedingt berücksichtigen sollten, was es aber nicht gibt, ist eine Wunderwaffe gegen die überschüssigen Kilos. Kein Übungsprogramm, keine Diät, kein Trainingsgerät und auch keine medizinische Methode kann Ihnen den Weg abnehmen, der vor Ihnen liegt, wenn Sie Gewicht reduzieren möchten. Es gibt nur einen Schlüssel zum Erfolg: Konsequenz! Gepaart mit einer sinnvollen Abstimmung von Training, Ernährung und Entspannung, die Hand in Hand mit Ihrem Ausgangsniveau und Ihrer Zielsetzung geht, ist das Wunder

möglich: die Bikinifigur 2021 – und das ein Leben lang! Aber nur, wenn Sie dranbleiben. Da sind wir wieder bei der Konsequenz. Denn Abnehmen ist zwar ein Prozess, der seine Zeit braucht, aber mit dem Erreichen Ihres Ziels ist es nicht vorbei. Erst dann heißt es ganz besonders: Keep on going! Bleiben Sie dran! Ein gesunder Lebensstil ist die Basis für eine gute Figur – alles andere wird sich rächen. Das mag hart klingen, ist aber so. Wir wollen Ihnen schließlich nichts vormachen.

IHRE AUSGANGSBASIS: WIE FÜHLEN SIE SICH?

Um Ihren Weg zum Wunschgewicht definieren zu können, ist eines ganz wichtig: Wo stehen Sie momentan eigentlich – und wie fühlen Sie sich dabei? Vielleicht sind Sie weiblich, Mitte dreißig und wiegen bei einer Größe von 165 Zentimetern 65 Kilogramm. Fühlen Sie sich damit wohl in Ihrem Körper? Sind Sie zufrieden, wenn Sie morgens aufstehen und Ihr Spiegelbild sehen? Strotzen Sie nur so vor Energie? Oder wiegen Sie bei einer Größe von 170 Zentimetern 86 Kilogramm und hätten gern ein paar Kilos weniger, weil Sie merken, dass Sie sich dann wohler, attraktiver oder energiegeladener fühlen würden? Wo stehen Sie heute? Und wo möchten

Sie hin? Würden Sie sich mit fünf, zehn oder 15 Kilogramm weniger so gut fühlen, dass Sie sagen, jawohl, das ist mein Wunschgewicht, damit fühle ich mich wohl und das möchte ich nun am besten für immer halten können? Super, dann haben wir jetzt etwas für Sie.

UNTERSCHIEDLICHE ZIELE – EINE BASIS

Wir haben auf den folgenden Seiten ein Basiskonzept, unseren YOLO-Abnehm-Guide, ausgearbeitet, auf dem unterschiedliche Zielsetzungen in puncto Abnehmen beruhen. Das heißt, es gibt eine Grundlage, unseren YOLO-Abnehm-Guide, der die Grundpfeiler einer gesunden Lebensweise bezogen auf Training, Ernährung und Entspannung darstellt. Diesen können Sie als Basis für Ihre individuelle Abnehmzielsetzung heranziehen. Ganz gleich, ob Sie fünf, zehn oder 15 Kilogramm Körperfett abnehmen möchten, unser Abnehm-Guide bildet die notwendige Grundlage. Sie können das Training immer durchführen. Bei der Ernährung und bei der Intensität des Trainings ergeben sich Unterschiede, je nach Zielsetzung und Fitnesslevel. Traumfigur 2021 – ich komme!

Beachten Sie auch die immer wieder angegebenen QR-Codes. Scannen Sie sie und Sie bekommen wertvolle Zusatzinformationen, die den YOLO-Abnehm-Guide ideal ergänzen.

Foto: Prostock-Studio/Getty Images



Mit dem
YOLO-
Abnehm-Guide

zum
Wunschgewicht



Kein Übungsprogramm,
keine Diät, kein Trainingsgerät
und keine medizinische Methode
kann Ihnen den Weg abnehmen,
der vor Ihnen liegt, wenn Sie
Gewicht reduzieren möchten.

Foto: nortonsy/Getty Images

DER YOLO-ABNEHM-GUIDE: DIE GRUNDLAGE EINES RUNDUM GESUNDEN LEBENSSTILS

Was ist die Basis eines gesunden Lebens? Ganz gleich, aus welchem Blickwinkel Sie diese Thematik auch betrachten, Sie werden immer auf dieselben Grundpfeiler zurückkommen, nämlich Training, Ernährung und Entspannung. Sie fragen sich vielleicht, warum nicht Bewegung, Ernährung und Entspannung? Nun, Bewegung ist zwar gut – immer und in jeder Form –, jedoch braucht es regelmäßig ein Schippen mehr, um dem Körper das gewisse Extra zu geben, das ihn schlussendlich im Alltag fit und leistungsfähig hält. Regelmäßige Bewegung ist zwar gut – aber Training macht den entscheidenden Unterschied, um auch langfristig und bis ins hohe Alter tatsächlich den Anforderungen des Alltags entsprechend belastbar zu bleiben. Sie kennen doch sicher den Spruch *Magic begins at the end of your comfort zone*, oder nicht? Er ist tatsächlich wahr! Wenn Sie Ihren Körper nie herausfordern und ihm zeigen, wohin er noch kommen könnte, wird er es erstens auch nicht tun und zweitens wird er sich somit auch nicht dahingehend anpassen. Mit zunehmendem Alter gesellt sich außerdem der natürliche Abbauprozess des Körpers hinzu, was ganz unscheinbar täglich einen Schritt mehr in Richtung sanften Todesstoß bedeutet. Abnutzungserscheinungen, körperliche Dysbalancen und Beschwerden

aller Art sind damit gemeint. Daher gilt: Bewegen Sie sich nicht nur – trainieren Sie auch regelmäßig! Sie werden auf allen Ebenen Ihres Seins davon profitieren! Sie werden dadurch nicht nur körperlich leistungsfähiger sein, sondern auch psychisch widerstandsfähiger und obendrein selbstbewusster und selbstsicherer werden. Klingt wunderbar, nicht wahr? Die aktive Entspannung ist im Rahmen des Trainings sehr wichtig und auch psychisch gesehen von hoher Bedeutung. Im Rahmen eines aktiven Lebensstils muss es auch Tage geben, an denen Sie weniger machen, damit Körper und Geist auch die Möglichkeit haben, sich wieder (vollständig) zu erholen. Bezogen aufs Training sind die Pausen wichtig, um dem Körper eine Superkompensation zu ermöglichen. Das ist der Zeitpunkt, wo er sich über das Ausgangsniveau hinaus verbessert, um für zukünftige Belastungen besser gewappnet zu sein. Dass die Triade von Training, Ernährung und Entspannung die Grundlage eines gesunden Lebens bildet, ist nun klar, aber wie sieht der YOLO-Abnehm-Guide im Detail aus? In diesem Artikel soll der Schwerpunkt auf dem Training liegen, weswegen wir nun genauer darauf eingehen.

BEWEGUNG IST LEBEN, TRAINING DIE ENERGIE

Gestalten Sie Ihren Alltag so bewegungsreich wie möglich, denn auch dieser Spruch ist übrigens wahr: Wer rastet,

der rostet! Hier ein paar Anregungen, wie Sie das schaffen können:

- Ganz gleich, ob im Büro oder im Homeoffice: Gehen Sie für jedes Glas Wasser extra in die Küche. Orientieren Sie sich an einem Glas Wasser pro Stunde, so kommen Sie bei acht Stunden auf ungefähr zwei Liter Wasser, was eine optimale Menge darstellt.
- Machen Sie einen Spaziergang: Am Morgen, zu Mittag und/oder am Abend. Es muss ja nicht immer eine ausgedehnte Runde sein. Halten Sie sich an den Leitsatz: Jeder Schritt zählt! So zählt auch die kleine Runde einmal um den Häuserblock. Am Morgen kommen Sie dadurch gleich mal in Schwung. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Lympfhflüssigkeit angeregt und die gesamte Durchblutung verbessert, was auch Ihren grauen Zellen zugutekommt.
- Verzichten Sie – wann immer möglich – auf die Rolltreppe oder den Lift, nehmen Sie die Stiege. Sie müssen nicht alle zehn Stockwerke zu Fuß gehen, aber wie wäre es mit einem, zwei oder drei?
- Gehen Sie eine (oder zwei) Station(en) zu Fuß, machen Sie die Garten- und Hausarbeit selbst oder gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen.
- Machen Sie beim Zähneputzen Leg Raises: Heben Sie bei aufrechtem Oberkörper und etwas Spannung im Bauch das Bein zur Seite an oder vor- oder rückwärts.
- Kreisen Sie vor dem Aufstehen am Morgen noch im Bett Ihre Fußgelenke und machen Sie mit den Beinen in der Luft ein paar Radfahrbewegungen. Das weckt Ihre Gliedmaßen und Ihren Kreislauf besonders sanft auf.
- Stehen Sie alle halben Stunden vom Schreibtisch auf und machen Sie zehn Kniebeugen. Danke, das reicht schon!

So wird Ihr Körper leistungsfähiger





Schritt für Schritt
zur Yoga-Routine mit
dieser Anleitung

Es muss gar nicht mehr sein. Ganz nach dem Motto: Jede Bewegung zählt – und zwar immer, ein Leben lang.

• Und so weiter und so fort ... was fällt Ihnen noch ein?

Sie sehen, es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dem Leben mehr Bewegung zu geben. Genauso ist es umgekehrt. Beleben Sie nämlich Ihre Bewegung, dann entsteht daraus Training. Insbesondere dann, wenn es planmäßig, systematisch und zielgerichtet passiert. Körperliches Training macht Ihren Körper leistungsfähiger. Sie fordern ihn im Rahmen des Trainings heraus. Das veranlasst den Körper dazu, sich entsprechend anzupassen, um für die nächste Belastung besser gerüstet zu sein. So werden Sie nach und nach fitter. Und genau diesen Schwung nehmen Sie dann mit in Ihre alltägliche Bewegung. Ihre Alltagsbewegung bekommt buchstäblich mehr Energie, oder mit anderen Worten ausgedrückt, sie wird Ihnen mit einem fitten Körper leichter fallen. Eine langfristig schlanke Linie gibt es obendrein, denn Bewegung und Training kosten Energie und verbrennen Kalorien. Diese Info ist für Sie als YOLO-Leser sicher keine bahnbrechende Neuigkeit. :)

GRUNDFITNESS AUFBAUEN MIT DEM YOLO-ABNEHM- GUIDE

Im Rahmen des Basistrainings unseres YOLO-Abnehm-Guides orientieren Sie sich am besten an den Klassikern

Orientieren Sie
sich beim Training
am besten an den
Klassikern des Fit-
nesstrainings, den
Grundübungen.

des Fitnesstrainings. Es sind allesamt Grundübungen, die Sie „nur“ mit dem eigenen Körpergewicht ausführen, aber auch mit Zusatzgewichten oder -geräten durchführen können. Das ist insbesondere dann sinnvoll, wenn Sie fitter geworden sind und bereits mehr Intensität brauchen, um ein wirksames Training zu absolvieren. Im Folgenden haben wir die Übungen aufgelistet. Da sie generell oft in englischer Sprache verwendet werden, finden Sie die englischen Begriffe in Klammer:

- Kniebeugen (Squats, in der Ausführung Standard und breit)
- Ausfallschritte (Lunges, in der Ausführung Standard und diagonal/cross)
- Liegestütze (Push-ups, in der Ausführung eng und breit)

- Rückenextension (Back Extension)
- Seitstütz (Side Plank)
- Latziehen (Lat Pulldown)
- Bauchpresse (Crunches, in der Ausführung gerade und diagonal/cross)
- Schulterpresse (Shoulder Press)

Berücksichtigen Sie diese Übungen des YOLO-Abnehm-Guides, sind Sie in puncto funktionelle Grundfitness (functional basic condition) gut aufgestellt. Auf den Seiten 190 und 191 finden Sie den Abnehm-Guide mit Trainingsplan und Ernährungsempfehlungen mit Bildern und den wichtigsten Details hinsichtlich Ausführung, Häufigkeit, Wiederholungs- und Satzanzahl. Der Vollständigkeit halber sei hier erwähnt, dass es natürlich auch noch viele weitere Übungen gibt, gerade auch solche, die in Sachen Funktionalität den hier genannten weit überlegen sind. Wie zum Beispiel Rotationsübungen mit Zugband für die schräge Bauchmuskulatur anstatt der Crunches. Solche Übungen erfordern allerdings schon etwas mehr Körpergefühl und Trainingserfahrung, um sie tatsächlich korrekt auszuführen, weswegen sie hier im Rahmen des Basiskonzepts nicht berücksichtigt werden. Sie würden erst mit zunehmender Fitness und Trainingserfahrung ihre volle Effektivität entfalten können.

Aber nicht nur funktionelles Training ist im YOLO-Abnehm-Guide enthalten, sondern es finden auch Ausdauertrainings- und Entspannungseinheiten Platz. Für diese braucht es aber eigene Einheiten. Im Rahmen des Basistrainings sind in Summe zwei bis maximal drei

Foto: amrighoto/Getty Images



Trainingseinheiten pro Woche vorgesehen. Trainieren Sie zweimal pro Woche, dann sollte eine Einheit ein funktionelles Training bedeuten und eine Einheit rein für die Ausdauer sein. Bei dreimaligem Training pro Woche können Sie den Schwerpunkt wöchentlich abwechseln: In der einen Woche machen Sie zwei Ausdaureinheiten und eine funktionelle Trainingseinheit, in der anderen Woche dafür zwei Funktionseinheiten und nur eine Ausdaureinheit. Achten Sie auf ausreichend Pause zwischen den Trainingstagen – gerade, wenn Sie noch nicht so fit sind, denn dann braucht Ihr Körper länger zur Regeneration. Ein bis zwei Tage sollten zwischen den Trainingseinheiten liegen. Machen Sie an einem Tag Pause, so ist das der sogenannte rest day. An diesem Tag machen Sie entweder wirklich nichts (kein Training, so viel wie möglich Bewegung hingegen schon) oder eine Entspannungseinheit. Probieren Sie eine Yoga-Einheit oder führen Sie ein klassisches Stretching oder ein Faszientraining durch. Sie werden davon auf allen Ebenen profitieren.

Die Yoga-Einheit entspannt nicht nur, sondern korrigiert auch sanft physische Dysbalancen. Das Faszientraining wirkt psychisch – und je nach Faszientrainingstyp auch körperlich – entspannend und verbessert obendrein Ihre Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Bewegungseffizienz. Das klassische Stretching hingegen ist auch eine gute Möglichkeit, um den Körper bei der Regeneration zu unterstützen, jedoch rückt hier die mentale Entspannung in den Hintergrund, was diese Methode im Vergleich zu den anderen beiden weniger ganzheitlich macht. Deshalb sollte



Foto: Georgiy Datsenko/Getty Images



Das Warm-up richtig gestalten

es nicht unbedingt die erste Wahl sein, wenn Sie aus Ihrer Zeit das Beste herausholen möchten.

Für das Training benötigen Sie nicht viel:

- Eine Matte (ist zwar nicht zwingend erforderlich – Sie können auch nur ein Handtuch unterlegen –, jedoch ist eine Matte oft bequemer)
- Ein Handtuch
- Wasser zum Trinken (am besten stilles Wasser, Kohlensäure würde Aufstoßen begünstigen)
- Und Zeit: Je nachdem, wie geübt Sie sind, mindestens 30 bis 45 Minuten. Trainingseinsteiger benötigen etwas mehr Zeit, da es hier oftmals erst die Übungen kennenzulernen und die richtige Ausübung zu trainieren gilt. Mit zunehmender Trainingserfahrung werden Sie schneller und effizienter werden. Wenn Sie es von Anfang an richtig angehen, dann kommt diese Steigerung ganz von selbst. Bleiben Sie unbedingt dran!

Wichtig vor jedem Training: das Warm-up! Sie sollten dafür etwa fünf bis zehn Minuten Zeit einkalkulieren, die wichtigsten Gelenke (allen voran die Wirbelsäule) mobilisieren und die großen Muskelgruppen (Arme, Beine, Rumpf) durch Schrittkombinationen gepaart mit Kniebeugen und Ausfallschritten aufwärmen.

Im Basistraining des YOLO-Abnehm-Guides machen Sie pro Übung zwei bis drei Durchgänge (angepasst an Ihr Fitnesslevel, Ihre verfügbare Zeit und tagesaktuelle Energie) mit jeweils 20–30 Wiederholungen. Wie viele Wiederholungen schaffen Sie bei drei Durchgängen aktuell? Stehen Sie gleich auf und probieren Sie es aus! Atmen Sie bei den Übungen stets bei der Ausgangsposition

Die 9 besten Tipps für Trainingseinsteiger und warum ein guter Schlaf entscheidend ist



YOLO Tipps für eine gesunde Gewichtsabnahme

- Wählen Sie Ihre Nahrungsmittel bewusst aus.
- Entscheiden Sie sich grundsätzlich für die Bio- und Low-fat-Variante.
- Achten Sie insbesondere bei Produkten mit niedrigem Fettanteil darauf, dass das „fehlende“ Fett nicht geschmacklich mit der Zugabe von Zucker versucht wurde auszugleichen. Ein niedriger Fett- und Zuckeranteil (bestenfalls zuckerfrei) ist wichtig. Es spart Ihnen im Verlauf des Abnehmens wertvolle Kalorien ein.
- Verzichteten Sie generell auf stark verarbeitete Lebensmittel – auch, wenn Sie weniger Kalorien beinhalten, wie zum Beispiel Margarine. Margarine hat durch die zahlreichen Verarbeitungsschritte mit einem gesunden Fett nichts mehr zu tun. Auch konnte nachgewiesen werden, dass viele Margarine-Produkte von Fettschadstoffen belastet sind. Butter enthält zwar mehr Fett und damit Kalorien, jedoch braucht das Produkt weniger Arbeitsschritte in der Herstellung und enthält zusätzlich wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin A, E, K2, Jod, Selen und Betacarotine.
- Bewegen Sie sich, so oft Sie können, denn dafür benötigt der Körper Energie und Sie unterstützen damit Ihre negative Kalorienbilanz am Ende des Tages (beziehungsweise der Woche).
- Gönnen Sie sich echte Pausen (zum Beispiel einen Spaziergang an der frischen Luft, 10 Minuten Meditation, einen Powernap et cetera) und schlafen Sie gut und ausreichend (circa 8 Stunden pro Nacht). Schlaf ist die beste Regeneration. Vor allem in den Tiefschlafphasen wird das Wachstumshormon HGH ausgeschüttet, das für die Erholungs-, Um- und Aufbauprozesse des Körpers sehr wichtig ist.

Sie dürfen auch mal die fettere Soße bevorzugen. Cheat Days sind erlaubt.



Foto: stock_colors/Getty Images

ein und am Weg zur Endposition aus. Den kompletten Plan finden Sie auf den Seiten 190 und 191. Den Trainingsplan sollten Sie als Trainingseinsteiger für mindestens acht und maximal zwölf Wochen beibehalten, bevor Sie erste Anpassungen vornehmen (und Trainingsgeräte wie Wasserflaschen, Hanteln, Medizinbälle oder Zugbänder nutzen oder andere Übungen einbauen).

KÖNNEN SIE ALLEIN DURCH BEWEGUNG ABNEHMEN?

Hinsichtlich der Prämisse, dass es das Ziel ist, gesund und langfristig abzunehmen, ist diese Frage klar mit Nein zu beantworten. Überrascht? Schauen wir uns diese Behauptung genauer an. Sie kennen vielleicht die Slogans vieler Fitnessprogramme, die oft so lauten: „In sechs Wochen zum Sixpack“ oder „Verbrennen Sie mit diesem Training 800 Kalorien pro Stunde“ et cetera. Bedenken Sie, dass dahinter immer eine wirtschaftliche Zielsetzung steht, die mit entsprechendem Marketing anzukurbeln versucht wird, um diese letztlich zu erreichen. Es gibt weder die Übung, um einen Sixpack zu bekommen, noch das Trainingsprogramm, das schnell die Traumfigur herbeiführt. Auch ist es nicht möglich, vorwiegend an einer Stelle abzunehmen, um vielleicht den Bein- oder Bauchumfang zu reduzieren. Das gibt es schlicht und einfach nicht beziehungsweise ist das nicht möglich! Denn Abnehmen beziehungsweise eine Bikinifigur, in der Sie sich wirklich wohlfühlen, ist auf gesunde Weise niemals ausschließlich durch Training zu erreichen. Und wenn Sie abnehmen, nehmen Sie grundsätzlich an allen Stellen gleichmäßig ab. Die Betonung einzelner Körperstellen wird zwar durch den Gewichtsverlust weniger werden, Ihre individuelle Körperform bleibt aber erhalten. Beim Glaulben, nur durch Training Körpergewicht abnehmen zu können, machen Sie die Rechnung ohne den Wirt. Entscheidend

ist immer die Ernährung, die Sie zusammen mit dem Trainingsprogramm oder den Übungen an den Tag legen – und konsequent durchziehen. Wie sieht nun eine solche Ernährung aus?

DIE ERNÄHRUNG IM YOLO-ABNEHM-GUIDE: GESUND UND ABWECHSLUNGSREICH

Die Basisernährung ist weder eine Diät im Sinne einer streng kalorienrestriktiven Ernährungsweise noch ein Ernährungsplan, den es nur für einen gewissen Zeitraum einzuhalten gilt. Sie spiegelt vielmehr das Grundverständnis einer gesunden Ernährungsweise wider, im Rahmen derer Nahrungsaufnahme aus physiologischen Gründen erfolgen sollte (und nicht etwa aus psychischen beziehungsweise emotionalen Gründen, siehe dazu den Artikel zum Thema Intuitives Essen auf Seite 50). Sie basiert auf viel Gemüse, proteinreichen Gerichten und fettarmer (und wenn Fette, dann gesunde Fette) Zubereitung. Kohlenhydrate sind sehr wohl erlaubt, aber in überschaubarem Ausmaß. Denn Ziel einer Gewichtsabnahme sollte es stets sein, die richtigen Kilos, das überschüssige Körperfett, zu verlieren und dafür spielt die Kohlenhydrataufnahme eine wesentliche Rolle. Muskelmasse sollte im besten Fall nicht nur erhalten, sondern sogar aufgebaut werden und der Energiestoffwechsel reibungslos funktionieren. Für Letzteren sind die gesunden Fette (allen voran die Omega-3-Fettsäuren) wichtig sowie eine gute Grundversorgung an Vitaminen (für den Energiestoffwechsel sind vor allem die B-Vitamine wichtig) und Mineralstoffen (insbesondere Magnesium, Kalium, Kalzium, Zink, Eisen, Jod und Natriumchlorid/Salz). Im Vorfeld Ihrer per-

sönlichen Abnehm-Challenge sollten Sie daher unbedingt von Ihrem Arzt des Vertrauens ein großes Blutbild und ein Mikronährstoffprofil erstellen lassen, damit Sie über Ihre derzeitige Stoffwechsellaage Bescheid wissen. Die beste Ernährung und regelmäßiges Training bringen nämlich nichts (oder zu wenig), wenn Ihr Körper damit nicht umgehen kann. Womöglich liegt eine Ihnen nicht bekannte Stoffwechselstörung vor oder Ihr Stoffwechsel ist von früheren Crash-Diäten stark beeinträchtigt. Eine verlässliche Aussage darüber kann Ihnen nur Ihr Blutbild mit den entsprechenden Analysedaten liefern. Davon ausgehend ist klar, dass Sie etwaige Dysbalancen erst noch beheben müssen, bevor Sie Ihr Vorhaben abzunehmen starten. In puncto Mikronährstoffversorgung kann Ihnen Ihr Arzt weiterhelfen. Ist Ihr Stoffwechsel hingegen von vorangegangenen Crash-Diäten vorbelastet, ist es wichtig, dass Sie mit moderatem Training starten, um Ihren Körper wieder daran zu erinnern beziehungsweise ihm zu lernen, wie ein gesunder Stoffwechsel tatsächlich funktioniert. Sie können dazu unseren YOLO-Abnehm-Guide als Grundlage heranziehen.

Wie finden Sie nun heraus, was für Ihre ganz individuelle Ausgangssituation die richtige Nährstoffversorgung ist? Vereinfacht gesagt – aber nicht weniger wirksam – helfen für eine ausreichende Nährstoffversorgung diese Empfehlungen:

Gesunde Fette

Wenn Fett, dann entscheiden Sie sich für gesunde Fette, wie die Omega-3-Fettsäuren. Sie sind vor allem in Lachs, Thunfisch, Hering, Heilbutt, Rotbarsch und Makrele enthalten.

Warum 800 Kalorien pro Stunde nur die halbe Wahrheit sind?





Warum Sie Diäten
getrost vergessen können

Pflanzliche Alternativen stellen vor allem Leinöl und Leinsamen, Walnussöl und Walnüsse dar.

Eiweißreiche Gerichte

Ziehen Sie proteinreiche Gerichte und Lebensmittelkombinationen, die eine hohe biologische Wertigkeit (siehe Infokasten auf Seite 192) aufweisen, vor.

Carbs – bitte gerne!

Kohlenhydrate (engl. carbohydrates oder kurz carbs) machen nicht dick! Ganz im Gegenteil, Sie geben Ihnen die notwendige Energie für Ihren Alltag und das Training. Nehmen Sie sie im Rahmen Ihrer Abnehm-Challenge jedoch in geringerem Ausmaß zu sich als bisher gewohnt. Als Richtwert gilt Ihre Faustgröße pro Mahlzeit. Bevorzugen Sie außerdem komplexe Kohlenhydratquellen, wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Naturreis, Kartoffeln, Mais, Hirse, Linsen, Bohnen, Erbsen, Quinoa, Amaranth oder Buchweizen.

Gemüse, Gemüse, Gemüse

Gemüse gehört zu den Lebensmitteln, mit denen Sie sich wirklich satt essen können. Damit können Sie Ihren Teller (und Magen) mit gutem Gewissen füllen. Sei es ein bunter Mix aus verschiedenen Gemüsesorten oder zur Abwechslung nur ein oder zwei Gemüsearten. Allerdings: Je bunter sich Ihr



Teller gestaltet, umso besser. Probieren Sie auch regelmäßig neue Gemüsesorten aus beziehungsweise wechseln Sie sie laufend ab. Damit schöpfen Sie am meisten aus dem vorhandenen Lebensmittelpotenzial, was eine optimale Nährstoffversorgung des Körpers – auch unter „Sporteinfluss“ – größtmöglich gewährleistet.

Achtsam essen

Essen Sie langsam, bewusst und kauen Sie jeden Bissen gut und ausreichend – mindestens 20-mal. Damit unterstützen Sie nicht nur Ihre Verdauungsorgane im Bauch (Sie nehmen ihnen bereits im Rahmen der Verdauung im Mund etwas Arbeit ab), sondern Sie geben dem Körper auch Zeit zu realisieren, dass Nahrungsaufnahme stattfindet. Beginnen wir zu essen, dauert es eine Weile, bis der Körper das Sättigungshormon Leptin ausschüttet, das die Signale zur Sättigung gibt, und wir folglich zu essen aufhören. Essen wir zu schnell, meldet dieser Mechanismus so gesehen zu spät, dass schon längst genug gegessen wurde. Lassen Sie sich daher Zeit – Sie essen dadurch tatsächlich nur so viel, wie Ihr Körper benötigt. Sobald Sie den Ansatz einer Sättigung verspüren, beenden Sie die Mahlzeit.

Ausnahmen sind erlaubt

Befolgen Sie die 80:20-Regel. Diese Regel besagt, dass Ihre Ernährung im Umfang einer Woche betrachtet zu 80 Prozent „stimmen“ sollte, sie also die genannten Regeln einhalten sollten. 20 Prozent dürfen sich jedoch außerhalb davon abspielen, was so viel bedeutet wie: Ja, Sie dürfen auch mal ein Stück Torte essen, ein Glas Wein trinken oder

Eine Bikinifigur, in der Sie sich wirklich wohlfühlen, erreichen Sie auf gesunde Weise niemals nur durch Training.

darf. Die kurze Antwort lautet, wie eben genauer ausgeführt: Ja, aber in Maßen (80:20).

So weit zu den allgemeinen Empfehlungen. Genau(er) können Sie die Menge anhand individueller Ernährungspläne im Rahmen von entsprechenden Ernährungsberatungen bekommen. Erwähnenswert ist hier beispielsweise das resize-Institut (www.resize.at), das mittlerweile an fünf Standorten in Wien und an drei in der Steiermark individuelle Ernährungsberatungen für verschiedene Zielgruppen und Zielsetzungen sowie begleitende BIA-Messungen (Kurzform für bioelektrische Impedanzanalyse oder auch Bioimpedanzanalyse) anbietet. Weitere Institute finden Sie im Infokasten auf Seite 189. BIA-Messungen sind zur Bestimmung der Körperzusammensetzung eines der besten Tools. Anhand von angelegten Elektroden wird ein niederschwelliger Stromimpuls (Strom mit niedriger Spannung) durch den Körper geschickt, der den Widerstand im Körper misst.

die fettere Soße bevorzugen. Aber das passiert genau einmal pro Woche und bleibt die Ausnahme. Diese Konsequenz ist wichtig, allen voran, wenn Sie abnehmen möchten! Gestehen Sie sich mehr solcher Genüsse zu, kippt Ihr Vorhaben vom Wunschgewicht wieder sehr schnell. Je mehr Sie abnehmen möchten – und auch je näher Sie Ihrem Wunschgewicht kommen –, desto wichtiger ist es, diese Regel einzuhalten, sonst machen sich Plateaus bemerkbar. Das sind Stellen, an denen es weder vor noch zurück geht und Sie scheinbar auf der Stelle treten. Um die 80:20-Regel leichter einhalten zu können, tricksen Sie am besten Ihren Kopf aus. Streichen Sie Sätze wie „Ich darf XY nicht essen“ oder „Ich darf nur eine Rippe Schokolade essen“ aus Ihrem Kopf. Formulieren Sie sie um. Viel mehr dürfen Sie im Rahmen Ihrer Ernährungsumstellung sogar eine Rippe Schokolade naschen oder auch mal eine fetthaltigere Soße genießen. Diese positive Formulierung wirkt Wunder in Ihrem Unterbewusstsein und bringt Sie nicht nur schneller, sondern auch langfristig an Ihr Abnehmziel. Damit ist auch die Frage nach den sogenannten Cheat Days beantwortet, das sind Tage, an denen außerhalb der geltenden Regeln gegessen werden



„Mein Projekt: Dem Körper Gutes tun“
René Merten, 2021, Facultas/Maudrich Verlag

Sie wollen Ihrem Körper Gutes tun, aber es klappt nicht? Der erfahrene Projektmanagement-Experte René Merten zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wünsche und Träume problemlos verwirklichen. Ganz gleich, ob Sie für einen Halbmarathon trainieren, Ihr Gewicht reduzieren oder mit dem Rauchen aufhören wollen – seine bewährte Methode lässt sich ideal auf Ihr persönliches Vorhaben anwenden.

Foto: undrey/Getty Images

Da Muskeln, Fett und Körperwasser unterschiedlich zusammengesetzt sind (und folglich unterschiedliche Widerstandsmesswerte aufweisen), kann so das anteilmäßige Vorkommen dieser drei Parameter im Körper ermittelt werden. Weitere Methoden zur Körperfettmessung und warum Sie die wohl bekannteste Maßeinheit zur Bewertung des Körpergewichts, den BMI (Body-Mass-Index), getrost vergessen können, lesen Sie in unserem Good to know auf Seite 24.

DIE INDIVIDUELLE BASIS BESTIMMEN: VON GRUNDUMSATZ BIS LEISTUNGSUMSATZ

Mit einer BIA-Messung wird gleichzeitig auch der Grundumsatz ermittelt, der durch die ohnehin schon recht genaue Messung der ausschlaggebenden Parameter Fett, Muskeln und Körperwasser ebenso sehr präzise ist. Der Grundumsatz bezeichnet jene Energiemenge, die der Körper bei einer Indifferenztemperatur von 28 Grad Celsius und bei völliger Ruhe während eines Tages (24 Stunden) zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. Als Indifferenztemperatur wird die Außentemperatur bezeichnet, bei der der Körper die geringste Energie benötigt, um seine Körpertemperatur stabil zu halten.

Der Grundumsatz ist abhängig von Geschlecht, Alter, Gewicht, Körpergröße, Muskelmasse, Wärmedämmung durch Kleidung und dem Gesundheitsbeziehungsweise Fitnesszustand eines Menschen. Wollen Sie abnehmen, ist es unbedingt notwendig, dass Sie Ihren individuellen Grundumsatz kennen, denn damit wird klar, wie viele Kalorien sie

täglich mindestens zu sich nehmen sollten. Mit der sogenannten Harris-Benedict-Formel können Sie Ihren Grundumsatz – auch ganz ohne BIA-Messung nur mithilfe eines Taschenrechners – annähernd berechnen:

Männer:
Grundumsatz [kcal/24 h] = 66,47 + (13,7 x Körpergewicht [kg]) + (5 x Körpergröße [cm]) – (6,8 x Alter [Jahre])

Frauen:
Grundumsatz [kcal/24 h] = 655,1 + (9,6 x Körpergewicht [kg]) + (1,8 x Körpergröße [cm]) – (4,7 x Alter [Jahre])

Bei einer 35-jährigen Frau mit 65 Kilogramm Körpergewicht und einer Körpergröße von 166 Zentimetern ergibt sich anhand dieser Berechnungsmethode zum Beispiel ein Grundumsatz von 1.413,4 Kalorien. Männer haben in der Regel einen um rund zehn Prozent höheren Grundumsatz als Frauen, da ihr Körper durchschnittlich betrachtet mehr Muskulatur und weniger Körperfett aufweist.

Die Schwierigkeit liegt nun weniger

in der nicht 100-prozentigen Exaktheit dieses Werts als mehr in der individuellen Ausgangslage und Zielsetzung einer Person. Denn – und das ist für die Anpassung auf Ihre Situation hin entscheidend – es macht einen Unterschied, ob Sie mit fünf, zehn, fünfzehn oder noch mehr Kilogramm Übergewicht (im Sinne von über Ihrem Wohlfühlgewicht) Ihr Abnehmprogramm starten. Je mehr Körpergewicht, also Körperfett, Sie haben, desto höher wird Ihr Grundumsatz ausfallen. Ihr Körper ist so gepolt, dass er sich grundsätzlich so, wie er ist, erhalten möchte. Somit kann auch jemand, der deutlich übergewichtig ist, mehr essen und trotzdem abnehmen als jemand, der beispielsweise nur fünf Kilogramm über seinem Wohlfühlgewicht liegt. Letzterer hat – tendenziell auch, wenn er einen hohen Muskelanteil aufweist – einen niedrigeren Grundumsatz, da sein Körper weniger Masse erhalten muss.

Während der Grundumsatz den Kalorienverbrauch des Körpers, wie oben erwähnt, in vollkommener Ruhe angibt, bemüht sich der Leistungsumsatz (engl. Physical Activity Level oder auch PAL oder PAL-Faktor genannt) um eine annähernd genaue Bestimmung des Kalorienbedarfs beziehungsweise -verbrauchs bei Aktivität, so, wie wir unseren Körper im Alltag (mit oder ohne Sport) benötigen. Dabei wird der Grundumsatz mit dem Grad der körperlichen Aktivität im Alltag multipliziert, wobei diese in folgende Gruppen eingeteilt wird:

PAL-RICHTWERTE

Tätigkeit/ Belastung	PAL-Wert	Beispiele
schlafen	0,95	
ausschließlich sitzend oder liegend	1,2	alte, gebrechliche Menschen
fast nur sitzend, keine bis wenig körperliche Aktivität („Bürositzer“)	1,4-1,5	Schreibtisch-tätigkeit
überwiegend sitzend, zusätzlich stehende/gehende Tätigkeit	1,6-1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende
überwiegend gehend/stehend	1,8-1,9	Verkäufer, Kellner, Handwerker, Hausfrauen/-männer
körperlich anstrengende, berufliche Arbeit	2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Leistungssportler

Für Trainingseinheiten (30 bis 60 Minuten) können zusätzlich noch etwa 0,3 PAL-Einheiten pro Tag addiert werden. Nehmen wir wieder unsere Beispielfrau von 35 Jahren und einem Körpergewicht von 65 Kilogramm mit einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit (PAL von 1,4) und sieben Stunden Schlaf, so ergibt sich folgende Berechnung:

Grundumsatz (1.413,4 Kalorien) x PAL-Wert (1,4) = 1.978,76 Kalorien

Die 1.980 Kalorien entsprechen dem Gesamtkalorienbedarf pro Tag. Der reine Leistungsumsatz davon beträgt genau berechnet 565,36 Kalorien (Gesamtkalorienbedarf minus Grundumsatz). Absolvieren Sie nun Trainingseinheiten an einem Tag, so können Sie 0,3 PAL-Einheiten zum jeweiligen PAL-Wert hinzurechnen. Absolviert unsere Beispielfrau

Foto: RobertDavid/Getty Images



eine 60-minütige Trainingseinheit, so ergibt sich für diesen Tag ein PAL-Wert von 1,7 und somit ein Gesamtkalorienbedarf von 2.402,78 Kalorien an einem Trainingstag.

Es handelt sich bei den Berechnungen aber lediglich um Richtwerte. Abweichungen von plus beziehungsweise minus 10 Prozent sind nichts Ungewöhnliches und vollkommen normal, da jeder Körper individuell reagiert.

Der Vollständigkeit halber sei an dieser Stelle erwähnt, dass der durchschnittliche Energiebedarf pro Tag stundengenau ausgerechnet wird. Das bedeutet demnach, den PAL-Wert von 0,95 genau mit der Anzahl von Stunden, die Sie schlafen, zu multiplizieren und die Anzahl von Stunden, in denen Sie aktiv sind, mit dem jeweilig tendenziell am besten zuordenbaren PAL-Wert laut der Tabelle (auf Seite 185) zu multiplizieren. Sie sehen: Es ist erstens gar nicht so einfach, den genauen individuellen Kalorienbedarf zu ermitteln, und zweitens: Wollten Sie nicht einfach mit dem Training und der richtigen Ernährung loslegen, anstatt herumzurechnen? Definitiv, nur eine Rechnung benötigen wir noch in unserer Auflistung – und diese darf nicht fehlen, wenn es um die Ermittlung des richtigen Trainingspulses geht.

DEN IDEALEN PULSBEREICH BESTIMMEN

Den Pulsbereich, bei dem – vereinfacht formuliert – aus Bewegung Training wird, können Sie anhand einer recht einfachen Methode ausrechnen. Orientieren Sie sich im Rahmen des Trainings, insbesondere in Ausdauerseinheiten (laufen, Rad fahren, schwimmen, laufen am Crosstrainer), an der sogenannten Grundlagenausdauer 1 (GA 1) und

Grundlagenausdauer 2 (GA 2). Achten Sie im Rahmen Ihrer Trainingseinheiten darauf, dass Sie beide Bereiche mal mehr mal weniger abdecken. Das stellt Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit auf eine stabile Basis und erlaubt Leistungssteigerungen. Sie werden fitter!

Die Grundlagenausdauer 1 (GA 1) ist der optimale Bereich, um den Fettstoffwechsel zu trainieren. Damit lernen Sie dem Körper, auf seine Fettreserven zurückzugreifen. Er entspricht einem Pulsbereich von 60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

Die Grundlagenausdauer 2 (GA 2) verbessert die Energiegewinnung unterhalb der anaeroben Schwelle. Es ist jener Bereich, wo die Energiegewinnung gerade noch innerhalb der Zelle mithilfe von Fetten und Kohlenhydraten ablaufen kann. Er entspricht einem Pulsbereich von 75 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

Bei Frauen wird zur (ungefähren) Berechnung der Trainingsbereiche ein Maximalpuls von 226 angenommen, bei Männern 220. Maximalpuls minus Lebensalter ergeben den (ungefähren) individuellen Maximalpuls. Bei unserer 35-jährigen Beispielfrau wäre das zum Beispiel ein Wert von 191. Für sie ergeben sich folgende Pulsbereiche:

GA 1: 226 minus Lebensalter; davon 60 bis 75 Prozent: ca. 115 bis 143 Pulsschläge pro Minute

GA 2: 226 minus Lebensalter; davon 75 bis 85 Prozent: ca. 143 bis 162 Pulsschläge pro Minute

NUTZEN SIE DIE HILFE VON FITNESS-TOOLS FÜR IHR KALORIENDEFIZIT

Entscheidend beim Abnehmen ist am Ende des Tages (beziehungsweise der Woche) das Kaloriendefizit. Ihre Kalorienbilanz muss stimmen, das heißt negativ sein. Wenn Sie nun Ihren Gesamtenergiebedarf, wie weiter oben be-

schrieben, ausrechnen und hernehmen (Grundumsatz plus Leistungsumsatz), dann müssen Sie, wenn Sie abnehmen möchten, unter diesem Gesamtenergiebedarfswert bleiben. Kommen Sie mit Ihrem Tagespensum – was Bewegung und Ernährung betrifft – täglich (in etwa) auf diesen Wert, werden Sie Ihr Gewicht langfristig halten. Nehmen Sie hingegen mehr Kalorien zu sich, ist allmählich eine Gewichtszunahme die Folge. Um abzunehmen ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper kein zu großes Kaloriendefizit pro Tag zumuten, denn dann laufen Sie Gefahr (Heiß-)Hungergefühlen zu erliegen oder schlicht Ihr Abnehmvorhaben durch übermäßige Energiezufuhr zu brechen. In der Regel haben sich Kaloriendefizite von 300 bis 500 Kalorien pro Tag bewährt. Damit nehmen Sie pro Woche in etwa 300 bis 500 Gramm Körperfett ab, denn um ein Kilogramm Körperfett zu verlieren, müssen Sie in Summe etwa 7.000 Kalorien einsparen.

Die angestrebten 300 bis 500 Kalorien gewährleisten, dass die Gewichtsabnahme moderat erfolgt und so auch der Stoffwechsel Zeit hat, sich den neuen Gegebenheiten anzupassen. Außerdem ist es für Sie dadurch leichter, motiviert zu bleiben, denn ganz gleich ob 300, 400 oder 500 Kalorien weniger pro Woche: Diese Mengen bedeuten lediglich eine geringe Anpassung bei der Nahrungsaufnahme. In der Regel wird es Ihnen leichter fallen, je höher Ihr Ausgangsgewicht ist, wobei auch das nicht immer stimmen muss. Denn sind

Sie es gewöhnt, richtig viel zu essen, kann eine gewisse Einschränkung, die sich einem gesunden Ausmaß annähert, durchaus für den einen oder anderen eine Herausforderung darstellen.

Sind Sie kein Fan von großem Herumgerechne zu Beginn Ihrer Abnehmreise, machen Sie es sich einfach – durch Fitness-Tools und -Apps! Investieren Sie in einen Fitnesstracker, der für Sie einfach handzuhaben ist. Eine klare Empfehlung unsererseits gibt es für die Pulsuhren von Polar. Sie sind im Handling den Apple-Geräten sehr ähnlich: intuitiv bedienbar und klar strukturiert, sodass man sich schnell zurechtfindet. Aber natürlich ist das Geschmacksache und auch andere Fitnesstrackerhersteller wie Garmin, Fitbit oder YAMAY können hilfreich sein. Das Gute ist, moderne Fitnessuhren erfassen nicht nur Ihre individuellen Angaben von Körpergewicht, -größe, Alter sowie Aktivitätsniveau und zeichnen Ihre Trainingseinheiten mit Pulsverlauf und Kalorienverbrauch auf, sondern tracken auch Ihren Schlaf. So können Sie Ihre Trainingsqualität besser beurteilen, denn Sie können sie unmittelbar in Relation zu den Erholungswerten setzen und bestenfalls schon im Vorhinein Ihr Training darauf abstimmen. Ist Ihr Schlafstatus aus welchem Grund auch immer gering ausgefallen, ist es nicht sinnvoll, wenn Sie im Training untertags an Ihre Grenzen gehen und sich besonders herausfordern. Sie werden sich damit nur selbst im Weg stehen und Ihre

Erholung verzögert sich dadurch unnötigerweise. Besser ist, Sie lassen dann im Training sprichwörtlich „die Kirche im Dorf“ und absolvieren eine übliche Trainingseinheit oder gehen von der Intensität sogar noch einen Schritt zurück. Weniger kann in solchen Fällen tatsächlich mehr bedeuten – und kommt oben drein Ihrem allgemeinen Wohlbefinden zugute.

Mit Fitness-Apps können Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr mittlerweile sehr präzise aufzeichnen. Die meisten können auch mit der jeweiligen Fitnesuhr verbunden werden, sodass die tägliche Aktivität oder die Trainingseinheit gleich in den Kalorienzähler miteinfließen. So wissen Sie auf einen Blick, wie viele Kalorien Sie an einem Tag noch guthaben, um Ihr angestrebtes Kaloriendefizit einzuhalten. Empfehlenswerte Apps sind zum Beispiel MyFitnessPal, Lifesum und YAZIO, die auch in der kostenlosen Variante bereits eine gute Unterstützung sind. Ganz neu am Markt und vor allem in Deutschland sinnvoll, da sie dort sogar auf Rezept verschrieben werden kann, ist die App zanadio. Sie ist ein individualisiertes Behandlungsprogramm basierend auf Bewegung, Ernährung und Verhalten, wissenschaftlich fundiert und als Medizinprodukt zugelassen. Vor allem für Menschen mit Adipositas kann sie eine große Unterstützung sein.

MIT MUSIK GEHT ALLES BESSER – ODER DOCH NICHT?

Haben Sie schon mal zu Musik trainiert, die Sie so richtig motiviert? Wenn nein, probieren Sie es unbedingt aus! Denn die Kraft der Musik ist nicht zu unterschätzen – ebenso wenig die Lautstärke (sofern es Ihre Umgebung zulässt; im Zweifelsfall In-Ear-Kopfhörer nehmen, die auch für sportliche Aktivität geeignet sind, beispielsweise erhältlich von JBL). Treibende Beats gepaart mit Melodien, die Sie beflügeln, können für ein High Intensity Interval Training (HIIT) sehr motivierend und ausschlaggebend dafür sein, noch ein oder zwei Wiederholungen durchzuhalten oder noch ein bisschen intensiver zu trainieren. Absolvieren Sie hingegen eine Laufeinheit in der Natur, kann der Spannungsfaktor durchaus größer sein, wenn Sie ohne Musik in den Ohren laufen und den Geräuschen in Ihrer Umgebung Aufmerksamkeit schenken – oder einfach die Stille genießen. Probieren Sie aus, welcher Typ Sie sind und was für Sie genau richtig ist. Das mag für den einen oder anderen recht salopp klingen, es ist jedoch enorm wichtig, dass Sie wissen, worauf Sie „anspringen“ und was Sie für ein erfolgreiches Training brauchen. Es steigert Ihre Motivation und Vorfreude und kann ein richtiger Treiber sein, trotz eines anstrengenden Tages noch eine Trainingseinheit durchzuführen.

YOLO FAZIT

Um erfolgreich und vor allem langfristig abzunehmen, ist weniger das Training an sich entscheidend. Vielmehr ist die tägliche Nahrungsaufnahme und am Ende des Tages das Kaloriendefizit ausschlaggebend. Klarerweise unterstützt die richtige Kombination von Muskelkraft-/Funktionstraining (engl. functional training) und Ausdauertraining das tägliche Kaloriendefizit im Rahmen der individuellen Abnehmreise, jedoch spielt die Ernährung – und genauer noch die Qualität der zugeführten Lebensmittel und Gerichte – die Hauptrolle, wenn es darum geht, Körperfett zu reduzieren. In Fachkreisen werden diesbezüglich oftmals die Richtwerte

Physical Affairs

70:30 beziehungsweise sogar 80:20 diskutiert. Das bedeutet, dass die Ernährung beachtliche 70 (beziehungsweise 80) Prozent ausmacht, wenn es darum geht, langfristig und auf gesunde Weise den Körperfettanteil zu verringern, der Trainingsaspekt hingegen nur 30 (beziehungsweise 20) Prozent einnimmt.

Die Fitnessübung, das Trainingsgerät oder den Workout-Plan gibt es nicht, die das Körperfett auf optimale Weise schmelzen lassen und noch dazu pauschal für jeden passen. Es ist ein ausgeklügeltes Zusammenspiel der Aspekte Training, Ernährung (Kaloriendefizit beachten) und Entspannung, das so gut an die individuelle Situation wie möglich angepasst werden muss und entscheidend dafür ist, seine individuelle Traumfigur zu erreichen. Dazu ist es notwendig, dass Sie zu Beginn Ihrer Abnehmreise Ihre Stoffwechsellage anhand einer ärztlichen Untersuchung (Blutbild und Mineralstoffprofil) und Ihren Grundumsatz eruieren (BIA-Messung). Machen Sie das nicht, können alle Ihre Bemühungen umsonst sein. Wir wollen Ihnen diese Umwege und Frustrationen ersparen!

Lassen Sie sich außerdem nicht von reißerischen Werbetaktiken dazu verleiten, etwas zu kaufen oder etwas zu tun oder zu lassen, was letztlich nur Ihrer Gesundheit oder Ihrer Geldbörse schadet. Setzen Sie auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung gepaart mit viel Alltagsbewegung und gezielten Trainingseinheiten, um Ihr Kaloriendefizit zu erreichen – und Sie werden abnehmen! Mit unserem YOLO-Ab-

Je mehr Körpergewicht, also Körperfett, Sie haben, desto höher wird Ihr Grundumsatz ausfallen. Folglich können Sie je mehr essen, desto mehr Kilogramm Sie abnehmen möchten. Klingt paradox, nicht wahr?

nehm-Guide liefern wir Ihnen die notwendige Grundlage, um Ihre Abnehmreise richtig zu starten und letztlich Ihre individuellen Ziele zu erreichen. Wir drücken Ihnen alle unsere Daumen und wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

DARF'S NOCH WAS SEIN?

Haben Sie Fragen? Oder möchten Sie uns erzählen, wie es Ihnen mit unseren Plänen und den hier gelieferten Informationen geht? Schreiben Sie uns! Wir freuen uns über Ihre Nachricht an bepartof@yo-lo.net und begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg in ein gesünderes, bewussteres und fitteres Leben!

QUELLEN:

Maslow Mark, o. D., Wie viel kcal sind 1 kg Körperfett, <https://www.marathonfitness.de/wie-viel-kcal-sind-1-kg-koerperfett/>, Abfrage vom 5.5.2021, 15:23 Uhr
o. V., 2021, Fitness-Armband Vergleich – Die 7 besten Fitness-Tracker im Vergleich 2021, <https://www.netzvergleich.de/fitness-armband/>, Abfrage vom 5.5.2021, 12:01 Uhr
o. V., 1.3.2018, Leistungsumsatz: Was steckt dahinter, <https://www.prinz-sportlich.de/lexikon/leistungsumsatz/>, Abfrage vom 5.5.2021, 12:43 Uhr
Raschka Christoph, Ruf Stephanie, 2015, Sport und Ernährung, wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis, 2., aktualisierte Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart
Richter Nico, 12. Februar 2016, Warum Butter gesund ist und Margarine krank macht, <https://www.paleo360.de/gesunde-ernaehrung/warum-butter-gesund-ist-und-margarine-krank-macht/>, Abfrage vom 5.5.2021, 10:56 Uhr

EXPERTE



Mag. (FH) Ursula Mitteregger

Unsere YOLO-Journalistin ist mehrfach ausgebildete Fitnesstrainerin und Yogalehrerin
www.sulafitness.com

Österreichweite Anlaufstellen für BIA-Messungen

Wien

- Resize, www.resize.at (Wien und Steiermark)
- Juvenis Medical Center, www.juvenismed.at
- Health+Life Gesundheitsmanagement, www.hlm.at, als Erweiterung zur Gesundenuntersuchung

Niederösterreich

- David Institut Krems, www.david-krems.at
- Dr. Doris Wintersperger, www.wintersperger.at, Pottendorf
- Diätologin Annemarie Ott, www.ernaehrung-ott.at, Pillichsdorf/NÖ und Wien

Burgenland

- Diätologin Edith Kubiena, www.kubiena.com, Neufeld/Leitha (Bgd) und Wien
- Diätologin Birgit Brunner, www.diaetberatung.at, Forchtenstein
- Ernährungswissenschaftler und Personal Trainer Thomas Koczan, www.tomsfitness.at, Wulkaprodersdorf

Steiermark

- Diätologin Katrin Sattler, www.ernaehrung-wirkt.at, Graz-Andritz
- Diätologin Yasmin Eder, www.ernaehrungszeit.at, Graz
- Dr. Peter Aluani, www.aluani.at, Feldkirchen bei Graz

Oberösterreich

- Diätologische Praxis, www.ernaehrungsliebe.at, Linz, Leonding, Wels

- Diätologin Andrea Kasper-Füchsl, St. Martin im Mühlkreis, Linz
- Die Essperlen, Ernährungsberatung von Diätologinnen, Linz, Urfahr-Umgebung, Enns

Kärnten

- Diätologie Privatklinik Maria Hilf, www.humanomed.at, Klagenfurt
- Diätologin Friederike Reimers, www.frei-essen.at, Villach
- Dr. Albin Palasser, <https://albin.palasser.com>, Feldkirchen

Salzburg

- Diätologin Nicole Walcher, www.diaetologin-salzburg.at, Salzburg
- Paur Boutique Fitness, www.chrispaur.com, Grödig
- Power 4 You Fitnessstudio, www.powerforyou.at, Salzburg

Tirol

- Diätologin Carina Wahler, www.essentiell.co.at, Wattens
- Gesundheitszentrum Schweitzer, www.schweitzer.tirol, Tulfes
- Premium Personal Training Tina Halder, www.tina-halder.com, Innsbruck

Vorarlberg

- Diätologin Julia Berger, www.diaetologin-juliaberger.at, Feldkirch
- Sport und Leistungsdiagnostik Günter Ernst, www.sport-leistungsdiagnostik.at, Feldkirch
- Dr. Klaus Grimm, www.dr-grimm.at, Lingenau



Fotos: eternalcreative/Getty Images, J.Banner Photography

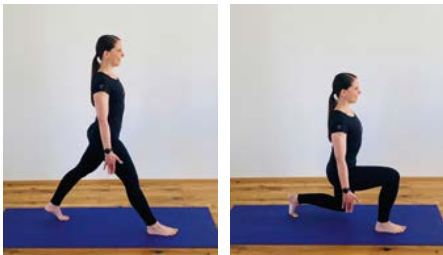
Der YOLO-Abnehm-Guide im Überblick

Das Basistraining

VOR dem Training: aufwärmen

- Die großen Muskelgruppen aktivieren (Arme, Beine, Rumpf): am Stand marschieren und die Knie dabei hochziehen, leichte Schrittkombinationen wie Step Touch durchführen (nach rechts und links steigen und schließen), halbe Kniebeugen und Ausfallschritte machen
- Die wichtigsten Gelenke mobilisieren:
 - Wirbelsäule beugen, strecken, drehen (Bauchnabel nach innen ziehen!)
 - Hüfte und Schultern kreisen
- Dauer: 5-10 Minuten

2. Ausfallschritt



Bauchnabel etwas nach innen ziehen, fürs Hochkommen Ferse vorn in den Boden drücken
Level 2: Kurzhanteln oder Wasserflaschen in den Händen halten oder beim Knie-Beugen die Arme nach oben strecken

4. Cross Lunge



Oberkörper aufrecht halten, Bauchnabel etwas nach innen ziehen, in der Endposition fürs Hochkommen vorderen Fuß (vor allem die Ferse) in den Boden drücken
Level 2: Oberkörper und Arme zur Seite aufdrehen und Blick nach oben richten

1. Kniebeuge breit



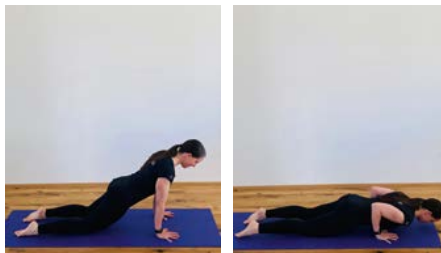
Füße gleichmäßig belasten, Bauchspannung halten, Po in der Endposition anspannen, Handflächen aufeinanderdrücken
Level 2: Eine Kurzhantel oder Wasserflasche vor der Brust gefühlt zusammendrücken

3. Kniebeuge Standard



Füße gleichmäßig belasten, Schultern nach hinten unten ziehen, Po in der Endposition anspannen
Level 2: Kurzhanteln oder Wasserflaschen in den Händen halten

5. Liegestütz



Hände direkt neben der Matte auf Brusthöhe positionieren, Bauchnabel etwas nach innen ziehen, Po etwas anspannen
Variante (Bild): Hände unter der Schulter positionieren, etwas Bauch- und Poanspannung
Level 2: Beine vom Boden lösen (durchstrecken)

6. Rückenextension



Bauchnabel etwas nach innen ziehen, Schultern nach hinten unten ziehen, Oberarme neben den Ohren
Level 2: Kurzhanteln oder Wasserflaschen in den Händen halten

7. Seitstütz



Ellbogen unter der Schulter positionieren, Ellbogen in den Boden drücken, Beckenknochen bleiben direkt übereinander
Level 2: Beine durchstrecken

8. Latziehen



Etwas Bauch- und Poanspannung, Schultern nach hinten unten ziehen
Level 2: Kurzhanteln oder Wasserflaschen in den Händen halten

9. Gerader Crunch



Bauchnabel etwas nach innen ziehen, Po etwas anspannen, Schulterblätter vom Boden lösen
Level 2: Kurzhanteln oder Wasserflaschen mit nach oben ausgestreckten Armen über dem Gesicht positionieren

10. Schulterpresse



Hände und Füße direkt neben der Matte platzieren, etwas Bauchspannung, Körper bleibt im „V“ – nur die Ellbogen beugen und strecken
Level 2: ein Bein lösen/nach hinten oben strecken

11. Diagonaler Crunch



Bauchnabel etwas nach innen ziehen, Po etwas anspannen, Schulterblätter im Wechsel vom Boden lösen
Level 2: Beine durchgehend vom Boden gelöst halten

Richtig aufwärmen mit diesen Tipps



NACH dem Training: dehnen und mobilisieren

- Die wichtigsten Muskelgruppen andehnen (3 bis 5 Atemzüge halten)
- Wirbelsäule strecken und beugen (Katzenbuckel/Pferderücken)
- Hüfte kreisen

Allgemeine Hinweise:

- Häufigkeit: 2- bis 3-mal pro Woche (abwechselnd mit reinen Ausdauerseinheiten wie laufen, Rad fahren oder schwimmen im Pulsbereich GA 1 und 2; Berechnung siehe Artikel)
- Je Übung 20-30 Wiederholungen, 2-3 Sätze/Durchgänge, immer bilateral trainieren (also rechte und linke Seite nacheinander)
- Für mehr Zeiteffizienz: Machen Sie immer zwei Übungen abwechselnd („aktive Pause“)
- Bei der Ausgangsposition einatmen, am Weg zur Endposition ausatmen
- An den trainingsfreien Tagen als gute Ergänzung: Yoga/Stretching, spazieren gehen und generell viel Alltagsbewegung

So könnte Ihre Ernährung aussehen

Hier finden Sie Beispiele für ein optimales Frühstück, Mittag- und Abendessen im Rahmen Ihrer persönlichen Abnehm-Challenge. Die Mengenangaben sind als Richtwerte zu verstehen und müssen an die individuellen Gegebenheiten (Grund- und Leistungsumsatz) angepasst werden.

Frühstück

Müsli

- 60 Gramm Müsli flocken (etwa 3 Esslöffel)
- 250 Gramm Naturjoghurt (fettarm) oder Proteinjoghurt
- 1 Banane
- 10 Gramm Nüsse (etwa 2-3 Walnüsse oder 9 Cashewkerne)

Mittagessen

Salat mit Fetakäse

- 100 Gramm Salat
- 250 Gramm Gemüse (zum Beispiel 1 Packung Cocktailtomaten entsprechen meist 250 Gramm)
- Etwa 75 Gramm Fetakäse light
- 1 Teelöffel Olivenöl (oder Leinöl oder Walnussöl)
- 1 Esslöffel Essig
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben
- 100 Gramm Brot (je nach Größe 1-2 Scheiben)

Tipps zur richtigen Ernährung beim Abnehmen

- Nehmen Sie anfangs eine Küchenwaage zur Hand und messen Sie die Portionen ab. Innerhalb von ein bis zwei Wochen haben Sie schnell ein Gefühl für die richtigen Mengen und können das Abwiegen zukünftig weglassen.
- Messen Sie das Öl für den Salat oder zum Anbraten grundsätzlich ab. Nehmen Sie maximal einen Esslöffel.
- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser, stilles Mineralwasser oder Tee. Kaffee ist erlaubt, am besten ohne Milch, wenn mit Milch, dann wenig und fettarm, kein Zucker.
- Halten Sie einen gesunden Essensrhythmus ein: Gewöhnen Sie sich an einen Rhythmus von 12 Stunden Essen und 12 Stunden Pause.
- Verzicht auf Süßigkeiten und Alkohol; beachten Sie zumindest die 80:20-Regel.
- Sie haben Hunger? Gemüse ist jederzeit erlaubt – als Snack oder als Ergänzung.
- **Extra-Detox-Tipp:** Mixen Sie 500 Milliliter Wasser heiß oder kalt mit 3-4 Scheiben frischem Ingwer und 2-3 Scheiben Zitrone.

Abendessen

Naturschnitzel mit Kartoffeln und Salat

- 150 Gramm Fleisch
- 1 Teelöffel Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- 150 Gramm Kartoffeln (am besten abwiegen, etwa 3 mittelgroße Kartoffeln)
- 250 Gramm gedünstetes Gemüse oder Blattsalat (mit 1 Teelöffel Öl, Essig, Salz, Kräutern)

Snacks

2 Snacks pro Tag

- 1 Stück Obst oder 1 Flasche Smoothie
- 0,5 Liter Buttermilch (sehr fettarm und proteinreich) oder 30 Gramm Nüsse (natur, ungesalzen; etwa eine ungehäufte Handvoll)

■ INNOVATIVE
■ FILTERTECHNOLOGIE
■ AUS ÖSTERREICH

NOCH 2021 UMSETZBAR

WWW.BIOPOLS.AT

KRISTALLKLARES WASSER - OHNE CHEMIE

Ein **BioWaterPool** - Naturpool kombiniert den Komfort eines Swimmingpools mit der Nachhaltigkeit eines Biotops und der Wasserqualität eines Gebirgsbachs. Rein äußerlich unterscheidet sich ein **BioWaterPool** nur unmerklich von seinen „chemischen“ Pendanten – es ist die Wasseraufbereitung, die den Unterschied macht. Während in herkömmlichen Schwimmbecken Substanzen wie Chlor, pH-senkende Säuren, Algizide und Flockungsmittel zum Einsatz kommen, wird das Wasser in **BioWaterPools** durch einen Biofilm im Filtersystem gereinigt, der für kristallklare Verhältnisse sorgt. Das Wasser muss nicht mehr jährlich gewechselt werden und die Stromkosten sind dank des natürlichen Filterprozesses wesentlich geringer. Alle weiteren Infos finden Sie online unter www.biopools.at