

Die High Speed

Schnell Fett abnehmen.
Ohne Muskelverlust.

Diät



kg

90



fitness experts

Preview

Die restlichen Seiten
sind nicht Teil dieser
Vorschau

2013 Copyright, fitness-experts.de

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten! Cover: © Frank Peters by Fotolia

Kontakt: info@fitness-experts.de



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 5 |
| I. Einführung..... | 7 |
| 1.1 Was ist die HSD?..... | 7 |
| 1.2 Wie schnell kann ich abnehmen?..... | 8 |
| 1.3 Für wen ist die HSD geeignet?..... | 9 |
| 1.4 Für wen ist die HSD nicht geeignet? | 11 |
| 1.5 Man soll doch langsam abnehmen. Ist die HSD da nicht falsch?.... | 11 |
| 1.6 Hilfe, verliere ich nicht alle Muskeln? | 12 |
| 1.7 Schaltet mein Stoffwechsel bei der HSD nicht auf Sparflamme?.... | 13 |
| 1.8 Und nach der Diät kommt der Jojo-Effekt? | 16 |
| 1.9 Die Grundidee der High Speed Diät | 19 |
| 2.0 Physiologische Grundlagen der HSD..... | 21 |
| II. Aufstellen der HSD | 24 |
| 2.1 Schritt 1: Bestimme deinen Körperfettanteil..... | 25 |
| 2.2 Schritt 2: Wähle eine HSD Variante..... | 28 |
| 2.3 Schritt 3: Berechne die tägliche Proteinmenge..... | 31 |
| 2.4 Schritt 4: Gemüse, Gemüse, Gemüse..... | 35 |
| 2.5 Schritt 5: Supplements: Omega-3 Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine..... | 36 |



| | |
|--|----|
| 2.6 Schritt 6: Refeeds planen | 40 |
| 2.7 Getränke und Alkohol..... | 44 |
| 2.8 Was ist mit Fett und Kohlenhydraten? | 45 |
| 2.9 Training während der HSD | 45 |
| 2.10. Das Ende der Diät | 55 |
| 2.11 Nach der Diät..... | 56 |
| III. Tipps und Tricks für die HSD..... | 58 |
| 3.1 Schaffe dir die richtige Umwelt für eine HSD | 58 |
| 3.2 Wie oft am Tag essen?..... | 59 |
| 3.3 Tipps um auswärts / unterwegs zu essen..... | 59 |
| 3.4 Essenszubereitung: Tipps und Ideen..... | 60 |
| 3.5 "Tracking": Dokumentiere deinen Erfolg..... | 63 |
| 3.6 Dein Schlaf ist wichtig fürs Abnehmen..... | 65 |
| Literaturverzeichnis | 69 |

Bonus-Inhalte (separate PDFs)

- » 15 HSD Rezepte zum nachkochen
- » Einkaufsliste für den Schnellstart: Einkaufen und loslegen



Vorwort

“Schnelles Abnehmen” ist eines der wichtigsten Ziele vieler Leser im Fitnessbereich. Kein Wunder, dass der Slogan “10 kg in 10 Tagen” unzählige Titelseiten von Fitness- und Lifestyle-Magazinen zielt. Der Mensch will Resultate. Jetzt sofort! Und am besten ohne Aufwand.

“Nicht schon wieder eine Diät, die magischen Fettverlust in kürzester Zeit verspricht!” wirst du vielleicht denken, wenn du den Titel “High Speed Diät” liest. Abnehmen mit höchster Geschwindigkeit wird in den Augen vieler (so genannter) Experten als absolut schlecht abgetan. Sehr oft hat diese Empfehlung auch seine Berechtigung. Dass dieses Vorhaben in vielen Fällen jedoch durchaus sehr sinnvoll eingesetzt werden kann, wird gerne verschwiegen. Viele Vorurteile gegenüber schneller Fettabnahme sind unbegründet.

Die “High Speed Diät” ermöglicht genau das. Einen Weg, der sich fundamental von unvernünftigen Crashdiäten wie der “Kohlisuppen-”, “Saftfasten-” oder “Apfeldiät” unterscheidet: Der Verlust von Muskelmasse während der Diät wird vermieden und essentielle Nährstoffe werden zugeführt. So wird mit maximaler Geschwindigkeit pures Fett abgebaut. Durch den Schutz des Muskelgewebes bewahrst du ein besseres Aussehen und deine körperliche Leistungsfähigkeit.

Gerade in “Notfallsituationen” (Hochzeit, Wettbewerb, Urlaub, Date etc.) ist es wichtig unter Zeitmangel das Maximum herauszuholen. Auch bei einer längeren Diät erhöht ein rapider Erfolg zu Beginn bei vielen Trainierenden die Motivation dranzubleiben. In vielen Sportarten ist es wichtig, eine Gewichtsklasse zu erreichen, ohne an Leistungsfähigkeit einzubüßen. Für Bodybuilder können kürzere Diätphasen in vielerlei Hinsicht vorteilhaft sein, um ihr Ziel zu erreichen.

Langsames Abnehmen kann in vielen Situationen angebracht und zielführend sein. Trotzdem liegt es in der Natur vieler Menschen, auf dem schnellstmöglichen Weg zum Ziel kommen zu wollen. Wer dies möchte,



sollte dieses Unternehmen so intelligent wie möglich bewerkstelligen. Wie das konkret funktioniert, wirst du in diesem Buch entdecken.

Nicht in unserem Sinne ist eine verzweifelte Kurzzeitdiät mit anschließendem Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten. Einer wirkungsvollen Crashdiät (wie der High Speed Diät) sollte (sofern nötig) eine moderate Diät und dann eine langfristige Änderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten folgen.

Die "Rapid Fat Loss Diet" (engl.) von Lyle McDonald lieferte die Grundidee für die "High Speed Diät". Lyle McDonald entwickelte die wissenschaftliche Herangehensweise an eine Crashdiät. Ohne ihn würde dieses Buch in der bestehenden Form nicht existieren können.

Wichtiger Hinweis zur Anwendung der HSD

Die High Speed Diät ist kein lockerer Spaziergang. Sie stellt eine extreme Methode zur Gewichtsabnahme dar. Daher sollte diese Art von Diät nur bei vollständiger Gesundheit ausgeführt werden. Jeder Bestandteil der HSD hat einen fundierten Hintergrund, sodass der Autor des vorliegenden Buchs ausdrücklich davon abraten muss, die HSD eigenmächtig verändert einzusetzen.



I. Einführung

1.1 Was ist die HSD?

Die High Speed Diät (HSD) ist grundsätzlich eine Kombination aus Low Carb- (wenig Kohlenhydrate) und Low Fat-Diät (wenig Fett). Während der Diät wird dem Körper fast nur Eiweiß zugeführt, dazu noch viel Gemüse, essentielle Fette, Vitamine und Mineralien. Dadurch ergeben sich **sehr große Kaloriendefizite**. Diese stellen die Grundlage für eine schnelle Fettabnahme dar.

Für einen 90 kg schweren Mann ist ein Kaloriendefizit von ca. 2000 kcal / Tag durchaus möglich - das entspricht ca. 280 Gramm Fettgewebe, das am Tag verschwindet! Leichte Frauen erreichen auf Grund ihrer geringeren Körpermasse Defizite im Bereich von etwas über 1000 kcal / Tag - sprich in etwa 140 Gramm Fettabnahme/Tag. Im Kapitel "[1.1 Schaltet mein Stoffwechsel bei der HSD nicht auf Sparflamme?](#)" gehen wir nochmal genauer darauf ein, warum hohe Kaloriendefizite bei richtiger Diät-Ausführung vor allem im Bezug auf die Stoffwechsellagerungsverlangsamung kein Problem sind.

Je nach Körperfettanteil wird die HSD mit einer maximalen, fest definierten Dauer ausgeführt. Dabei dauert ein HSD-Zyklus **zwischen einer und acht Wochen**. Die Länge hängt von deinen physischen Gegebenheiten ab.

Jeder stark kalorienreduzierten Phase in der Diät folgt ein Refeed, um den negativen Begleiterscheinungen während der Diät entgegenzuwirken.

Bei vielen werden diese Aussagen die Alarmglocken läuten. "Das Defizit ist viel zu groß! Da verliert man bestimmt Muskelmasse! So fährt der Stoffwechsel herunter und schaltet auf Sparflamme." Im Folgenden werden wir gezielt auf diese Befürchtungen eingehen. Du wirst sehen, welche Sorgen berechtigt sind und wie du diese augenscheinlich riesigen Probleme mit simplen Maßnahmen ganz einfach umgehen kannst.



1.2 Wie schnell kann ich abnehmen?

Die Geschwindigkeit des Fettverlusts hängt vor allem von der Fettmasse ab, die zu Beginn der Diät besteht. *Je mehr Fett vorhanden ist, desto schneller kannst du es loswerden.* Außerdem spielt dein Körpergewicht eine Rolle: Ein höheres Körpergewicht ermöglicht ein größeres Kaloriendefizit und somit eine schnellere Fettabnahme. Ein Mann darf in der Regel mit **1,5 bis 2 kg reiner Fettabnahme pro Woche** rechnen, eine Frau mit ungefähr der Hälfte davon, also 0,75 bis 1 kg pro Woche. Das ergibt sich aus der Addition der täglichen Kaloriendefizite, wobei 1 kg Fettgewebe ca. 7000 kcal entspricht.

Dies ist wohlgermerkt der **reine Fettverlust**. Während der High Speed wirst du aber noch wesentlich mehr Gewicht (ca. 1 bis 5 kg / Woche) verlieren, als durch den reinen Fettverlust zu erklären wäre. Dies liegt am Wasserverlust, der bei Low Carb Diäten üblich ist: Durch die geringe Zufuhr von Kohlenhydraten leeren sich die Kohlenhydratspeicher (Glykogen, die Speicherform von Glukose), die in Wasser gebunden sind. Dabei bindet 1 g Glykogen 2,7 g Wasser ([McBride et al., 1941](#)).

Im Körper gibt es zwei Orte, an denen Glykogen in größeren Mengen gespeichert wird: In der Leber und im Muskelgewebe. In der Leber befinden sich bei normaler Ernährung 50 bis 120 g Glykogen, im Muskelgewebe 350 bis 400 g (Frayn, 2010). Bei austrainierten Athleten und/oder hohem Kohlenhydratanteil der Ernährung können diese Werte auf insgesamt 800 bis 1100 g Glykogen ansteigen ([Acheson et al., 1988](#)). Aus diesen Glykogenmengen ergebe sich bis zu 3 kg Wassergewicht. Nach Beendigung der Diät füllen sich die Glykogen-Speicher wieder und das Wasser kommt zurück. Nur der reine Fettverlust bleibt erhalten.

Gewichtsverlust ist allerdings nicht linear! Du wirst nicht unbedingt gleichmäßig an Gewicht verlieren. Es gibt viele Faktoren (temporäre Wassereinlagerungen durch Stress, schwankende Darminhalte oder Trinkmenge) die dein Gewicht schnell hoch- und runtergehen lassen können.



Anfangs wirst du wahrscheinlich sehr schnell an Gewicht verlieren. Vieles davon ist allerdings kein Fett, sondern Wasser und Darminhalte. Parallel verlierst du aber immer an Fett! Lass dich nicht in die Irre führen und zieh die HSD einfach weiter durch.

1.3 Für wen ist die HSD geeignet?

Allgemein ist die HSD für jeden geeignet, der so schnell wie möglich sportlicher aussehen möchte - oder anders gesagt schnellstmöglich Fett verlieren möchte ohne Muskelmasse einzubüßen.

Du solltest die HSD allerdings nur dann anwenden, wenn dein Körperfettanteil (KFA) mehr als 12 % bei Männern bzw. mehr als 21 % bei Frauen beträgt. Wie du deinen Körperfettanteil berechnest, erfährst du im Kapitel Nummer [2.1 "Bestimme deinen Körperfettanteil"](#). Mit einem niedrigeren KFA wehrt sich der Körper zu stark gegen große Kaloriendefizite wie bei der HSD, was andere Diätformen erforderlich macht (Mehr Informationen in unserem [Abnehmen Guide](#)). Wer den Mindest-KFA hat, kann die HSD zur schnellen Gewichtsabnahme nutzen, beispielsweise in einer der folgenden typischen Situationen:

1. Die Notfalldiät (Urlaub, Hochzeit, Sommer, Date etc.)

Ein wichtiger Termin steht kurz bevor und du hast es irgendwie nicht geschafft, dich rechtzeitig in Topform zu bringen. Das Hochzeitskleid ist ein bisschen zu eng oder Badehose bzw. Bikini sehen noch nicht wirklich gut aus. In dem verbleibenden Zeitraum möchtest du so viel wie möglich herausholen. Dafür ist die HSD ideal geeignet, denn schneller kannst du kein Fett verlieren.

2. Booster / Kickstart für eine längere Diät

Willst du einige Kilos von den Rippen bekommen, steht dir oft ein langer Weg bevor. Für viele ist der langsame Fortschritt entmutigend. Ein schnell



sichtbares Ergebnis zu Beginn wirkt bei einer Diät oft extrem motivierend. Untersuchungen zeigten sogar, dass sich der schnelle anfängliche Gewichtsverlust positiv auf die Ergebnisse nach mehreren Jahren auswirkt ([Astrup Rössner, 2000](#)). Außerdem eignet sich die HSD auch als Booster, der zwischenzeitlich in eine länger Diät eingeschoben wird - vor allem wenn sich das Gefühl einstellt, dass es einfach nicht vorangeht.

3. Starker Fettverlust

Stark übergewichtige Personen können sehr schnell erstaunliche Mengen an Fett verlieren. Mit der HSD kannst du dieses Potential optimal nutzen. Durch deinen hohen Tageskalorienverbrauch schaffst du auf sehr einfache Art und Weise große Kaloriendefizite.

4. Bodybuilder: kurze Diät-Phasen

Die meisten Bodybuilder benutzen Aufbau- und Diätphasen, um ihren Körper in Form zu halten. Das Ziel der Diätphase ist es, möglichst viel Muskelmasse aus der Aufbauphase zu erhalten und dabei möglichst viel Körperfett zu verlieren. Ersetzt man lange Diätphasen durch kurze und intensive HSD-Phasen, erzielen Bodybuilder schnellere Ergebnisse und verlieren weniger Zeit für die Diät. Die HSD ist dabei so ausgelegt, dass der Verlust von Muskelmasse während der Diät maximal gebremst wird. Insgesamt kannst du somit wieder schneller in die Aufbau-Phase übergehen.

5. Athleten: Gewichtsklasse schnell und ohne Muskelverlust erreichen

Eine Reihe von Athleten müssen eine bestimmte Gewichtsklasse erreichen. Problematisch ist oft, dass mit einer Diät auch die hart erarbeitete Leistungsfähigkeit verlorengelht (meist durch den Verlust von Muskelmasse). Die HSD beinhaltet das Ziel möglichst wenig Muskelmasse während der Diät zu verlieren und somit Kraftwerte weitestgehend zu erhalten.

7. Gesundheit verbessern, Risiko für Volkskrankheiten senken



Die negativen Folgen von Übergewicht sind bekannt - Bluthochdruck, Diabetes Mellitus Typ 2, gestörter Zucker- und Fettstoffwechsel, Insulinresistenz oder eine erhöhte Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen und viele Krebsarten sollten Grund genug sein, etwas gegen das überschüssige Fett zu tun. Diätphasen mit sehr geringen Kalorienmengen können als initiale Behandlung für starkes bis sehr starkes Übergewicht (mit all seinen Begleiterscheinungen) besonders effektiv sein ([Amatruda et al., 1988](#)).

1.4 Für wen ist die HSD nicht geeignet?

Es gibt ein paar Situationen, in denen dich die HSD nicht ans Ziel führt. Die HSD eignet sich nicht, wenn ...

- » ... es dir wichtiger ist, Muskeln aufzubauen als Fett zu verlieren.
- » ... du krank bist.
- » ... du zusätzlich zum vorgesehenen HSD-Krafttraining intensiv trainieren möchtest.
- » ... du unter einer Essstörung gelitten hast oder momentan leidest.
- » ... du parallel deine sportliche Leistung signifikant steigern möchtest.
- » ... du sehr viel unterwegs bist, gestresst bist und die HSD nicht hoch auf deiner Prioritätenliste ist.

Über Diäten für diese Ziele bzw. Umstände kannst du dich in unserem [Abnehmen Guide](#) informieren.

1.5 Man soll doch langsam abnehmen. Ist die HSD da nicht falsch?

Nur weil die Überlegenheit des langsamen Abnehmens ständig herunterbetet wird, ist es nicht der beste Weg für dich. Du kannst



natürlich mit Geduld, Ausdauer und einem geringen Kaloriendefizit dein Wunschgewicht erreichen. Nur ist das nicht der einzige erfolgreiche Weg.

Es gibt keine stichhaltige Grundlage dafür, prinzipiell zu behaupten, dass eine langsame Fettabnahme in irgendeiner Hinsicht besser sei als eine schnelle Fettabnahme. Es gibt sogar Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass eine schnelle Herangehensweise vorteilhaft sein kann. In einer Studie zeigen [Astrup Rössner \(2000\)](#), dass **ein großer Gewichtsverlust in den ersten 2 bis 4 Wochen zu einem langfristig erfolgreicherem Gewichtserhalt** nach 1 bis 5 Jahren führt. Somit sind die Chancen sehr hoch, dass du mit der High Speed Diät dein Wunschgewicht langfristig halten kannst.

Der dauerhafte Erfolg hängt letztendlich von langfristigen Änderungen des alltäglichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten ab. Ob die Gewichtsabnahme bis zu diesem Punkt schnell oder langsam geschieht, ist sehr wahrscheinlich zweitrangig.

Auf psychologischer Ebene **helfen große anfängliche Erfolge sehr dabei, neue Gewohnheiten beizubehalten**. Sie setzen Verhaltensänderung und körperliche Veränderung in einen direkten, greifbaren Zusammenhang. Der große Vorteil einer schnellen Gewichtsabnahme liegt also vor allem im mentalen Bereich. Du wirst vielleicht auch schon den unglaublichen Motivationsschub kennen, der sich einstellt, wenn die Waage erstmals 2 kg weniger anzeigt oder sich das Spiegelbild in kurzer Zeit positiv verändert. Schnelle und sichtbare Ergebnisse wirken selbstverstärkend auf das aktuelle Verhalten und erhöhen damit die Erfolgswahrscheinlichkeit der gesamten Diät.

1.6 Hilfe, verliere ich nicht alle Muskeln?

Die Sorge bei einer solch effektiven Diät, wie der HSD, bezieht sich meist nicht auf die Gewichtsabnahme, sondern auf den **Verlust von Muskelmasse**. Es ist durchaus sinnvoll, sich darauf zu konzentrieren, möglichst wenig Muskelmasse während einer Diät zu verlieren. Das gilt sowohl aus



optischen als auch aus gesundheitlichen Gesichtspunkten. Je niedriger der Körperfettanteil und je größer das Kaloriendefizit, desto anfälliger ist der Körper für den Verlust von Muskelmasse. Allerdings gibt es zwei Faktoren, die diesen Verlust stark bremsen:

1. Hohe Eiweißzufuhr ([Tessari et al., 1987](#); [Heslin et al., 1992](#))
2. Krafttraining ([Donnelly et al., 1993](#))

Die HSD setzt diese beiden Faktoren gezielt ein. Wie die Praxis zeigt, sind bei der HSD Fettabnahmen mit keinem oder sehr geringem Muskelverlust möglich. Aber auch diese Methode hat ihre Grenzen: Ab einem Körperfettanteil von weniger als 12 % bei Männern bzw. weniger als 21 % bei Frauen sind andere Diäten vorteilhafter. In unserem Mitgliederbereich findest du dazu einige geeignete Diätformen:

[Fitness-Experts.de Mitgliederbereich](#)

1.7 Schaltet mein Stoffwechsel bei der HSD nicht auf Sparflamme?

Ebenso unbegründet wie die Befürchtung des Muskelabbaus ist die Angst, dass der Stoffwechsel auf Sparflamme schalten könnte. Der vermutete Hintergrund dazu: Der Kalorienverbrauch des Körpers würde während einer Diät so stark absinken, dass man trotz wenigen Essens kein Fett mehr verliert.

Tatsächlich passiert jedoch etwas anderes: Der Energieverbrauch sinkt zwar minimal während einer Diät, der Effekt wird aber nie dermaßen groß, dass es einen nennenswerten Einfluss auf das Abnehmen mit der HSD hätte.

Das hat vor allem damit zu tun, dass dein Körpergewicht abnimmt. Als Faustregel kann man annehmen, dass 1 kg Körpergewicht ca. 30-33 kcal pro Tag verbrauchen. Nimmst du also 5 kg ab, so reduziert sich dein täglicher



Kalorienverbrauch um ca. 160 kcal. Das ist völlig normal und hat simple physikalische Gründe: Eine **geringere Masse braucht weniger Energie**.

Bei dieser Betrachtungsweise wird allerdings nicht beachtet, dass 1 kg Muskelmasse ca. 3 mal so viel Kalorien verbrauchen wie 1 kg Fettmasse ([McClave and Snider, 2001](#)). Somit ist es wichtig während einer Diät die Muskelmasse zu erhalten, da diese etwas mehr Kalorien verbraucht, als das zurückgehende Fettgewebe.

Zusätzlich **verringert sich der Energieverbrauch über das hinaus, was man durch den reinen Gewichtsverlust erwarten würde**. Das heißt, das vorhandene Gewebe versucht, möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Durch spezielle hormonelle Anpassungen schraubt der Körper seinen Kalorienverbrauch noch weiter zurück. Dies geschieht beispielsweise über eine verminderte Aktivität des sympathischen Nervensystems, ein sinkender Leptin-Spiegel und einer Verringerung der Katecholamine wie etwa Noradrenalin.

Die entscheidende Frage ist: Wann tritt dieser Effekt auf und wie stark wirkt er sich aus? Eine Untersuchung mit einer Zufuhr von 800 kcal / Tag und Krafttraining über die Dauer von 12 Wochen hinweg stellte fest, dass sich der Ruheenergiebedarf bei übergewichtigen Probanden nicht verlangsamt ([Bryner et al., 1999](#)). Eine andere Studie untersuchte, wie sich der Ruheenergiebedarf nach drei Tagen mit einer Kalorienzufuhr von 800 kcal verändert ([Keim and Horn, 2004](#)). Dabei ließ sich in einer Gruppe eine leichte Verminderung feststellen, in der anderen ein leichter Anstieg. Kurzzeitig zeigt sich sogar bei Normalgewichtigen nach 1-3 Tagen ohne Nahrung eine Beschleunigung des Stoffwechsels ([Mansell et al., 1990](#); [Zauner et al., 2000](#)).

Somit brauchst du nicht zu befürchten, dass dein Energieverbrauch während der Diät rapide absinken könnte. Da die High Speed Diät maximal acht Wochen dauert, der Muskelerhalt durch Krafttraining unterstützt wird und Refeeds negative Stoffwechselanpassungen entgegenwirken, wird dein Energieverbrauch kaum absinken.



Ist das Einschlafen des Stoffwechsels auf Grund hormoneller Veränderungen also nur ein Mythos? Nicht ganz. Wenn es wirklich hart auf hart kommt, setzt der Körper diesen Schutzmechanismus ein. In der berühmten Minnesota Studie ([Minnesota Starvation Experiment, Wikipedia, 2012](#)) wollte man herausfinden, was mit Menschen in Hungerperioden geschieht: 36 junge Männer nahmen für ein halbes Jahr (!) lediglich 50% ihres Kalorienbedarfs zu sich. Sie magerten bis zu einem Körperfettanteil von 5% ab. Der Ruheenergiebedarf sank in dieser Extremsituation bei den Männern um 25% stärker, als was durch den reinen Gewichtsverlust zu erwartet wäre ([Dulloo and Jacquet, 1998](#)).

Diese Studie demonstriert einen künstlichen herbeigeführten Extremfall und zeigt, wie sich ein extrem hohes Kaloriendefizit über einen längeren Zeitraum auf den menschlichen Körper auswirkt.

Die meisten Übergewichtigen werden mit der Stoffwechselerlangsamung trotz extremen Kaloriendefiziten nicht in Berührung kommen. Erst bei **niedrigen Körperfettanteilen kombiniert mit hohen Kaloriendefiziten über lange Zeit hinweg** greifen die Abwehrmechanismen gegen weiteren Fettverlust ein. Es ist kaum vorstellbar, dass diese Stoffwechselerlangsamung mehr als 5 bis 10% des Ruheenergiebedarfs ausmacht.

Zu keinem Zeitpunkt stellen dies Werte dar, die eine weitere Fettabnahme großartig beeinträchtigen, denn: Was sind schon 250 kcal bei einem Defizit von 2000 kcal?

Es gibt also nur zwei Fälle, in denen dieser Rückgang wirklich ins Gewicht fällt:

1. Bei sehr niedrigen Körperfettanteilen.
2. Bei großen Kaloriendefiziten über eine lange Zeit hinweg.

Beides ist bei einer HSD nicht gegeben. Mit niedrigen Körperfettanteilen sollte diese Diät nicht ausgeführt werden (Siehe [Kapitel 1.4](#)). Weiterhin dauert

die High Speed Diät je nach Ausgangssituation maximal acht Wochen, womit die Verlangsamung des Stoffwechsels für dich keine Rolle spielen wird. Die genaue Länge der Diät wirst du im weiteren Verlauf [in Kapitel 2.2](#) bestimmen.

Fazit

Die Angst vor einem Stoffwechsel auf Sparflamme ist unbegründet. Der Energiebedarf deines Körpers sinkt, weil deine gesamte Körpermasse abnimmt, was nichts mit der Verlangsamung des Stoffwechsels zu tun hat. Erst bei hohen Kaloriendefiziten über einen langem Zeitraum hinweg kombiniert mit einem niedrigen Körperfettanteil schaltet der Körper auf "Sparflamme".

Die Dauer der HSD ist allerdings begrenzt und diese Diät darf nicht mit einem Körperfettanteil unter 12% bei Männern und 21% bei Frauen ausgeführt werden. Außerdem gibt es regelmäßig kleine Diätpausen.

1.8 Und nach der Diät kommt der Jojo-Effekt?

Ein Beispiel: Anna wiegt 70 kg bei 1,68 m und einem Körperfettanteil von über 30%. Seit Jahren versucht sie diese schrecklichen Fettpolster um den Bauch loszuwerden. Durch verschiedene Diäten hat sie es immer wieder geschafft, die gleichen 5 kg abzunehmen. Komischerweise hat sie das verlorene Gewicht nach wenigen Wochen wieder zugenommen. Und als wäre das nicht genug, sind sogar noch 2 kg dazugekommen. Was ist passiert?

Dies ist ein typischer Verlauf des berühmten Jojo-Effekts: Das Gewicht kommt im Anschluss an eine Diät so zuverlässig zurück wie ein Jojo. **Dabei ist dies mit ein paar Tricks komplett vermeidbar.** Wenn du verstehst, wie der Effekt zustande kommt, weißt du auch direkt, wie du ihn verhindern kannst.



Grund 1: Zu wenig Eiweiß

Der Jojo-Effekt tritt hauptsächlich bei **Diäten mit zu geringem Eiweißanteil** an. Muskelmasse besteht neben Wasser größtenteils aus Protein. Eiweißmangel führt somit unweigerlich zu einem **massiven Verlust von Muskelmasse**. Auf der Waage purzeln die Kilos, aber: Die Gewichtsabnahme ist nur zu einem gewissen Anteil auf Fettverlust zurückzuführen, sondern **größtenteils auf den Abbau wertvoller Muskulatur**. Nach einer solchen Diät wird der Eiweißanteil der Ernährung wieder normalisiert und die verlorene Muskelmasse kommt (in Teilen) zurück. Allerdings geht der Muskelaufbau nicht so schnell voran und die überschüssigen Kalorien werden somit zum großen Teil **wieder als Fett** gespeichert. Am Ende hast du wieder den alten Stand an Muskelmasse, zusammen mit einer guten Portion neuem Fett (= mehr Gewicht).

Dieser Ablauf ist mit einer **höheren Eiweißzufuhr** während der Diät von vornherein vermeidbar. Machst du dazu noch intelligentes Krafttraining, wird deine Muskelmasse zusätzlich vor dem Abbau geschützt.

Grund 2: Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten

Sehr oft wird auch unterschätzt, welche Bedeutung ein **Rückfall in alte Essgewohnheiten** für den Jojo-Effekt hat. **Wenn du nach der Diät alles gleich machst wie vor der Diät, wirst du auch bald wieder so aussehen wie davor**. Das ist eigentlich fast zu selbstverständlich, um es zu erwähnen. Aber eine Änderung von Gewohnheiten wird sich nicht von alleine ergeben. Es lohnt sich, diesen Prozess bewusst zu gestalten.

Grund 3: Keine Anpassung an den neuen Energieverbrauch

Eine andere Ursache für den Jojo-Effekt kann sein, dass der **Energieverbrauch des Körpers nach der Diät niedriger** ist als zuvor. Der Grund dafür liegt hauptsächlich in der geringeren Körpermasse. Bei Bewegungen benötigst du weniger Energie und die fehlende Masse muss auch nicht mehr auf Körpertemperatur gehalten werden (großer Energieaufwand). Nimmst du 5



kg ab, sinkt dein Energiebedarf um etwa 150 kcal. Das scheint zwar auf den ersten Blick nicht viel, summiert sich aber über die Dauer auf (Mehrverbrauch etwa 1000 kcal / Woche).

Grund 4: Weniger unbewusste und bewusste Bewegung

Als wäre die Reduktion des Energieverbrauchs durch den reinen Verlust von Körpermasse nicht genug, kommt noch ein unangenehmer Effekt oben drauf: Einige Studien zeigen, dass der Energieverbrauch selbst Monate nach der Gewichtsabnahme noch niedriger ist als das, was man durch reinen Gewichtsverlust erwarten würde ([Leibel et al., 1995](#)). Allerdings gibt es auch Studien, die diesen Effekt nicht belegen ([Amatruda et al., 1993](#)). Vergleicht man also zwei Personen mit 70 kg, wobei Person A schon immer so viel wiegt und Person B dieses Gewicht mit einem Gewichtsverlust von 10 kg erreicht hat, verbraucht Person B weniger Energie ([Rosenbaum et al., 2008](#)).

Warum ist das so? Bei genauerer Betrachtung des Energieverbrauchs ehemals übergewichtiger Personen fällt auf, dass vor allem **weniger Energie durch Aktivitäten verbraucht wird**. Dazu gehören neben alltäglichem Stehen, Gehen und Laufen auch sportliche Aktivitäten.

Viele werden also durch eine Gewichtsabnahme unbewusst träger. Es ist ein interessanter Versuch des Körpers, wieder das alte Gewicht zu erreichen. Einer der Gründe, dass Sport und insgesamt mehr körperliche Aktivität sehr erfolgreich in der Bekämpfung des Jojo-Effekts ist. Einige 100 kcal durch Sport wirken der unbewussten geringeren Aktivität entgegen.

Fazit: Wenn du den Jojo-Effekt vermeiden willst, halte dich an folgende Regeln:

- » Kaum oder keine Muskelmasse verlieren: Wähle eine Diät mit ausreichender Eiweißzufuhr und integriertem Trainingsprogramm, um deine Muskelmasse nicht zu verlieren (wie mit der HSD).



- » Langfristige Änderung deiner Gewohnheiten: Wenn du nach der Diät deine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nicht langfristig veränderst, kommt das verlorene Fett über kurz oder lang wieder zurück. Eine eiweißreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, unverarbeiteten Lebensmitteln, mehr (automatische) Bewegung und regelmäßiges Training wirken dem entgegen.
- » Kalorienzufuhr anpassen: Beachte, dass du durch deine geringere Körpermasse nach der Diät etwas weniger Energie verbrauchst (Faustregel: 30-33 kcal weniger pro verlorenem Kilo).

1.9 Die Grundidee der High Speed Diät

Die Idee der HSD ist: Alles zu bieten, was wirklich nötig ist, um Fett abzunehmen und Muskeln zu erhalten - und nicht mehr. Um positive Effekte zu erzielen, muss man klar sein, welche Stoffe in der Ernährung wirklich essentiell, also lebensnotwendig und nicht aus anderen Stoffen herstellbar sind, und daher Teil der Diät sein müssen.

Zum Anderen gilt es zu verstehen, worauf eine Diät aufgebaut sein muss, um den Verlust von fettfreier Körpermasse zu verhindern oder so stark wie möglich zu reduzieren. Diese Überlegungen haben Forscher bereits in den späten 60er Jahren angestellt. Sie entwickelten die PSMF (Protein Sparing Modified Fast). Die PSMF hatte das Ziel, stark übergewichtigen Patienten wieder zum Normalgewicht zu verhelfen. Die HSD ist eine Weiterentwicklung der PSMF-Diät.

In den Jahren vor der Entwicklung der PSMF wusste man schon, dass komplettes Fasten eine schnelle Gewichtsabnahme bewirkt. Mit dem kompletten Verzicht auf Nahrung bekommt man es jedoch mit mehreren Problemen zu tun: Erstens wird neben Fett sehr viel Muskulatur abgebaut und zweitens führen Mineral- und Vitaminmängel zu einer Reihe von gesundheitlichen Problemen.



Wissenschaftler ermittelten, wie man diese Probleme vermeidet. Ihr Fazit: **1,2-1,5 g Protein / kg des idealen Zielgewichts pro Tag** verhindern den Verlust von Muskelmasse. ([Bistrian et al., 1976](#)) ([Bistrian and Sherman, 1978](#)). Wenn der Körper ausreichend Eiweiß aus der Nahrung erhält, muss er nicht seine eigenen Proteinvorräte (insbesondere Muskeln) angehen.

Der Schutz vor Muskelabbau ist auch aus gesundheitlichen Gründen beim Abnehmen enorm wichtig. Beim kompletten Fasten über längere Zeit hinweg kann der Muskelabbau auch die Herzmuskulatur betreffen. Außerdem ist ein Mangel an Mineralien potentiell gefährlich für das Herz, da es die Reizausbreitung und -weiterleitung beeinträchtigt). Aus diesen Erkenntnissen heraus wurde die ursprüngliche PSMF so weiterentwickelt, dass sie mit **qualitativ hochwertigem Eiweiß** aus der Nahrung und einer **zusätzlichen Zufuhr von Mineral- und Vitaminen** versehen wurde. Seitdem wird diese Diät als sicher angesehen ([Apfelbaum et al., 1981](#); [Bistrian et al., 1977](#) [Apfelbaum, 1981](#)).

Bei der HSD sind die Eiweißmengen etwas höher angesetzt als in der originalen PSMF. Das hat damit zu tun, dass die HSD auch in niedrigeren Körperfettbereichen anwendbar ist. **Je niedriger der Körperfettanteil ist, desto höher wird die benötigte Menge an Eiweiß, um die Muskulatur zu halten.** Außerdem steigt der Eiweißbedarf durch das Krafttraining, das fester Bestandteil der High Speed Diät ist.

Aufbauend auf die Basis einer PSMF kommen bei der HSD außerdem verschiedene zusätzliche Ergänzungen:

- 1. Unbegrenzte Zufuhr von bestimmten Gemüsesorten:** Das hilft sowohl bei der Sättigung als auch bei der Versorgung mit Vitamin- und Mineralstoffen. Und es erlaubt mehr Abwechslung bei der begrenzten Nahrungsmittelauswahl.
- 2. Essentielle Fettsäuren** (Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren): Diese kann der Körper nicht selbst bilden. Sie bringen jedoch unzählige positive Eigenschaften mit sich bezüglich Fettverlust, Gehirnfunktion



und allgemeiner Gesundheit. Da genügend Omega 6-Fettsäuren in unseren Fettzellen vorhanden sind, ist bei der HSD nur die Zufuhr von **Omega 3-Fettsäuren (Fischöl)** notwendig.

3. Vitamine und Mineralien: Diese werden bei der High Speed Diät benötigt, um Mangelzuständen vorzubeugen.

2.0 Physiologische Grundlagen der HSD

Jeder Bestandteil dieser Diät hat einen ganz bestimmten Sinn und dieser soll dir nicht verschlossen bleiben. Dieses Kapitel ist nicht entscheidend für die Anwendung der HSD. Es ist geschrieben für diejenigen, die sich für die Hintergründe der Diät interessieren. Wenn du stattdessen direkt mit der HSD beginnen möchtest, kannst du [hier](#) zum nächsten Kapitel springen.

Um alles zu verstehen, ist es wichtig ein Grundverständnis für die Abläufe im Körper zu entwickeln. Bezüglich der Fettabnahme interessiert vor allem, wie die Energie aus Nahrung und körpereigenen Vorräten verwertet wird. Denn schließlich muss die Energie aus den Fettdépôts irgendwie verbraucht werden, damit du letztendlich auch abnimmst.

Alle Zellen des Körpers gewinnen ihre Energie entweder aus Glukose (Kohlenhydrate) oder Fetten. Die meisten Zellen sind in der Lage (je nach Angebot) beide Energieträger zu verwenden. Proteine dienen in der Regel nicht der Energiegewinnung, können aber im Notfall zu Glukose umgewandelt werden.

Solange genügend Nahrung aufgenommen wird, bedient sich der Körper der aufgenommenen Nährstoffe, um seine Energieversorgung zu gewährleisten. Nimmt er mehr Energie auf, als er braucht, wird überschüssige Energie gespeichert. Nimmt er weniger Energie auf, als er benötigt, wird Energie aus Vorräten herangezogen. Besteht der überwiegende Teil der Ernährung aus Kohlenhydraten, nutzen die Zellen diesen Energieträger vorzugsweise. Werden wenig Kohlenhydrate über die Ernährung zugeführt, nutzen die Zellen



vermehrt Fett als Energiequelle. **Der Kohlenhydratanteil der Ernährung ist damit bestimmend für den bevorzugten Energiestoffwechsel.**

Egal welches Substrat die Energiegewinnung dominiert - **entscheidend für das Zu- oder Abnehmen ist die Gesamt-Energiemenge (kcal)** der zugeführten Nahrung. Interessant ist nun, was geschieht, wenn die Nahrungsenergie reduziert oder wie bei der HSD stark reduziert wird. Der Körper muss dafür sorgen, dass er seine Zellen mit genügend Energie versorgt.

Dazu betrachten wir, was passieren würde, wenn man fastet, also gar nichts mehr isst: Die Kohlenhydratspeicher (Glykogen) sind nach wenigen Stunden erschöpft. Kein Wunder, denn nur Leberglykogen kann dem Blut zugeführt werden und dieses umfasst ca. 600 kcal an Energie. Viel ergiebiger und damit interessanter für die langfristige Energieversorgung sind die Fettdepots: Ein 80 kg schwerer Mann mit 20% KFA hat eine Fettmasse von 16 kg mit einem Energiegehalt von über 100.000 kcal. Der Körper muss also gewährleisten, dass möglichst alle Zellen ihre Energie aus Fetten bzw. Fettsäuren gewinnen. Dieser Zustand wird auch recht schnell erreicht, außer in einigen wenigen Gewebe, die kein Fett als Energieträger verwenden können (rote Blutkörperchen, Medulla und vor allem das Gehirn). Besonders wichtig ist hierbei das Gehirn auf Grund seines hohen Energiebedarfs. Es kann zwar seinen Energieverbrauch an Kohlenhydraten auf 25% senken, aber nie komplett auf sie verzichten. Den Rest seines Energiebedarfs deckt es durch Ketone. Diese bildet die Leber als Nebenprodukt bei der Energiegewinnung aus Fetten. Der Zustand, in dem viele Ketonen-Körper im Blut vorhanden sind, wird auch als Ketose bezeichnet.

Während des Fastens ist es wichtig zu wissen, wie der Körper seinen - wenn auch stark reduzierten - Bedarf an Kohlenhydraten deckt. Wie eingangs bereits angekündigt, gibt es einen Stoffwechselweg, in dem Proteine (genauer gesagt Aminosäuren) zu Glukose abgebaut werden. Dieser Vorgang geschieht hauptsächlich in der Leber und nennt sich Gluconeogenese. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, warum der Körper während des Fastens sehr schnell Muskelmasse verliert: Muskeln bestehen zu einem Großteil



aus Proteinen und sind somit ideale Quellen, um für die Gluconeogenese verwendet zu werden.

Da es jedoch das Ziel ist, während einer Diät möglichst **wenig oder keine Muskelmasse zu verlieren**, muss man sich überlegen, was man gegen den rapiden Muskelabbau macht. Rigoros zu fasten ist dafür jedenfalls keine gute Idee.

Wissenschaftler haben versucht, mit kleinen Mengen an Kohlenhydraten dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Auch wenn dieses Vorgehen den Muskelabbauprozess etwas abmilderte, war es nicht zielführend, da die vorhandenen Kohlenhydrate die Anpassungen an den Fett- und Ketonenstoffwechsel behinderten.

Als beste Vorgehensweise gegen den Muskelabbau hat sich die Zufuhr von Eiweiß herausgestellt. Anstatt sich Proteine aus der Muskulatur besorgen zu müssen, können sie direkt aus der Nahrung verwertet werden. Der Körper kann somit Glukose aus den Nahrungsproteinen gewinnen und muss dafür kein Muskelgewebe opfern. Perfekt!

Aus dieser Idee wurde in den 60er Jahren die PSMF (Protein sparing modified fast) entwickelt. Diese ermöglichte Übergewichtigen, schnell viel Fett zu verlieren, ohne allzu viel Muskelmasse einzubüßen. Die PSMF ist die Grundlage für die High Speed Diät. Bei der HSD wird diese PSMF durch so genannten essentiellen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, ergänzt. Essentielle Nährstoffe sind Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann, jedoch lebensnotwendig sind und von außen zugeführt werden müssen. Vertreter von essentiellen Nährstoffen sind einige essentielle Fettsäuren sowie verschiedenen Vitamine und Mineralien.



Preview

Die restlichen Seiten
sind nicht Teil dieser
Vorschau

