

TIPPS & TRICKS

für häufige Probleme
beim Abnehmen



Johannes Steinhart

M.Sc. Biomedizin und Ernährungswissenschaften

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentlichen Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten!

Internet: fitness-experts.de

E-Mail: info@fitness-experts.de

Haftungsausschluss

Voraussetzung für die Nutzung des Programms und der angebotenen Trainings- und Ernährungspläne ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Bei Vorerkrankungen, insbesondere Erkrankungen des Herzens, einer Herz-Kreislauf- und/oder Lungenerkrankung, bei Wirbelsäulen- und/oder Gelenkproblemen und bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, bei chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen ist vor Beginn des Trainingsprogramms ein Arzt zu konsultieren. Das Training ist für Kinder, Jugendliche, ältere, schwächere und Schwangere nur teilweise geeignet. In besonderen Fällen ist vor Beginn des Trainings-/Ernährungsprogramms ein Arzt zu konsultieren. Die angebotenen Trainings- und Ernährungspläne sind nicht für Kinder unter 18 Jahren geeignet. Die zur Verfügung gestellten Trainings-/Ernährungspläne ersetzen keine ärztliche Untersuchung und Beratung. Es handelt sich um eine allgemeine medizinische Beratung.

Die Nutzung der Plattform und des Programms erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. Die Nutzung der Plattform oder des Programms von Personen mit chronischen Krankheiten, Schwereerkrankungen, Schwangerschaften oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen stellt eine Gefahr dar. Die Plattform stellt keine medizinischen Hilfestellungen bzw. ärztliche Beratung zur Verfügung. Die Nutzung der Plattform durch Kunden erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. Die Plattform stellt keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen dar. Die Plattform stellt keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen dar. Die Plattform stellt keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen dar.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Inhaltsverzeichnis

1. Hilfe, ich nehme nicht/kaum ab! Ursachen & Maßnahmen.....	7
2. Hunger? Das kannst du tun	10
3. Anfänglich schnelle Abnahme, dann Plateau - was läuft falsch?.....	14
4. Kopfweg, Schwäche, wenig Energie? Tipps zur „Low Carb-Grippe“	16
5. Buffets und Essen auf Partys - so gehst du damit um.....	19
6. Bier & Wein, das lass sein?! Abnehmen trotz Alkohol	22
7. Unterwegs Diät-konform essen.....	25
8. Eingeschlafener Stoffwechsel?.....	28
9. Krank/verletzt - weiter abnehmen?.....	33
10. Erste Erkältung.....	34
11. Zu satt.....	35
12. Verdauungsstörungen - ist das so?.....	36
13. Konzentration und Lernfähigkeit..... Tipps & Tricks.....	37
14. Diät für ein paar Tage unterbrechen.....	38
15. Schlafprobleme & nächtliches Aufwachen..... was du tun.....	41
16. Schwindel & Kreislaufprobleme.....	43
17. Diät zu anstrengend?.....	49
18. Verstopfungen? Ursachen.....	49
19. Erhöhte Proteinzufuhr.....	50
20. Nüchternungen? Ursachen.....	51
21. Power im Training.....	54
22. Weniger Muskeln.....	55
23. Was tun.....	56
24. Zusammenfassung.....	59

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Abkürzungsverzeichnis & Definitionen

KFA	Körperfettanteil
LC	Low Carb, wenig Kohlenhydrate
LF	Low Fat, wenig Fett
HC	High Carb, viele Kohlenhydrate
HF	High Fat, viel Fett
IF	Intermittent Fasting oder Intervallfasten
kcal	Kilokalorien
Makronährstoffe	Sammelbegriff für Kohlenhydrate, Proteine & Fett
Erhaltungskalorien	Menge an Kalorien die du an einem Tag verbrauchst
Craving	Craving = Verlangen / Heißhunger
Binge	Binge = Essattacke
Glykogen	Glykogen = Speicherglykogen in Muskeln und Leber

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



vorwort

st in gut geplanten
nehmen schwer mach
en zu ändern und
chimmer wieder
ikt. Beispielswe
u. Ist viel tr
art oder zu
unic. ema

onen, die dir da
nt, seine Gewohr
zu bleiben, tu
ei um Zielko
auch Hung
est auf eine
ngen mit

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Viele Abnehmversuche werden genau in solchen Situationen abgebrochen. Oft fehlt es am Wissen, wie man adäquat auf bestimmte Probleme reagieren und verschiedene Ziele miteinander in Einklang bringen kann. Entscheidend ist bei Zielkonflikten, konkrete Lösungen zu finden, die wirklich funktionieren. Manchmal macht schon eine kleine Änderung, ein kleiner Trick oder eine passende Strategie den Unterschied beim Abnehmen.

Dieses Booklet gibt dir eine Reihe von Tipps und Tricks an die Hand und zeigt dir, wie du auf häufige Probleme in einer Diät reagieren kannst. So weißt du immer, was du tun kannst und der erfolgreichen Fettabnahme steht nichts mehr im Wege. Diese Tipps und Tricks kommen einerseits aus Wissen über Körperreaktionen auf Ernährung und Training, andererseits aus der jahrelangen Beobachtung davon, was in der eigenen Praxis tatsächlich funktioniert. Körperliche und mentale Aspekte sind bei untrennbar voneinander.

Jedes Kapitel hat dir konkrete Tipps und Tricks an die Hand, die du sofort ausprobieren kannst. Erfahrung und Offenheit sind hilfreich. Manchmal funktionieren auch Wege, die bisher eher nicht bekannt waren. So werden wir bei den jeweiligen Lösungen für welche Aufgabenstellung ist gut oder weniger gut funktioniert. Man sollte die fundamentalen Basics des Abnehmens nicht vernachlässigen. Die Individualisierung ein - speziell die Schwierigkeit des Abnehmens betrifft.

Jetzt nun: Mach dir das Booklet beim Entdecken deiner eigenen Lösungswege zur Hand.

phantes Stein

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



1. Hilfe, ich nehme nicht/kaum ab! Ursachen & Maßnahmen

Hältst du dich an alle Vorgaben in der Diät und erzielst ein kcal-Defizit, nimmst du **ganz sicher Fett ab**. Das geht gar nicht anders. Insofern die Muskeln durch genügend Protein und das Training geschützt sind, muss dein Körper die fehlende Energie aus seinen Fettspeichern holen.

Es kommt jedoch trotzdem häufiger vor, dass sich dieser Fettverlust eine Zeit lang nicht auf der Waage bemerkbar macht. Denke daran: Die Waage misst dein **Gewicht, nicht deinen Fettverlust**. Das sind zwei unterschiedliche Dinge.

Im Extremfall kann es vorkommen, dass die Waage gar nicht steigt, obwohl du dich exakt an alle Vorgaben hältst. Das liegt oft durch **Wassereinlagerungen** vor. Denn es gibt es ja auch das sogenannte **“Woosh-Effekt”**, bei dem du über Nacht, weil dein Körper auf ein kalorienreiches Essen reagiert, 1-3 kg Wasser nach einem kohlenhydratreichen Essen einlagert.

kannst du tun:

Trust the process!

Wenn du dich an alle Vorgaben hältst, wirst du sicher ein kcal-Defizit erzielen und dein Fett aus seinen Fettspeichern abgeben. Das geht anders. Konzentriere dich auf die Vorgaben, wie in der Diät vorgegeben.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

» für ein

komplett

lv



cken können. Bitte verteufle die Waage nicht grundsätzlich. Sie ist nach wie vor ein gutes Tracking-Instrument. Du musst die Ergebnisse nur richtig interpretieren.

» **Kohlenhydratreicher Refeed:** Vor allem, wenn du schon zu lange und zu hart Diät hältst und einen niedrigen Körperfettanteil hast, empfiehlt sich ein Refeed. Einige Tage danach kommt meist der Woosh-Effekt.

» **Wassereinlagerungen durch Stress oder den weiblichen Zyklus einkalkulieren:** Starker Stress verstärkt deine Wassereinlagerungen. Dieser kann psychisch oder körperlich bedingt sein. Stresshormone wie Cortisol verändern deinen Wasserhaushalt und du wirst zu einem wahren Schwamm. Sei dir bewusst und mach dir nicht nur Sorgen über Wassereinlagerungen. Die Wassereinlagerungen ab der Stress nach

Der Zyklus der Frau ist geprägt von Schwankung der weiblichen Hormone wie Östrogen und Progesteron. Diese Hormone haben sich erheblich auf den Wasserhaushalt aus. Im Extremfall macht das bis zu 3 kg innerhalb einer Periode. Ernsthafte vergleichbare Gewichtsmessungen sind nur alle 4 Wochen möglich.

Wenn du jedoch nach dem Refeed Wasser hast, überprüfe folgende mögliche Ursachen:

» **Muskelzuwachs:** Wenn du gerade mit dem Training beginnst oder während deiner Trainingsperiode längerer Ruhephasen. Die Muskeln lagern Wasser ein.

Wasser in die trainierte Muskulatur einlagern.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



beirren. Dieses Mehr an Gewicht trägt sehr positiv zu deinem Aussehen und deiner Gesundheit bei. Dein Gewicht bleibt vielleicht gleich, dein KFA sinkt aber fortwährend.

» **Sehr niedrige Alltagsaktivität (NEAT) bzw. niedrigerer kcal-Verbrauch als gedacht:** Sitzt du während deiner Diät sehr viel und bewegst dich sonst sehr wenig, kann das deinen kcal-Verbrauch im Vergleich zu einem aktiven Alltag stark nach unten drücken. Durch die verminderte Lust, sich während einer Diät zu bewegen, kann sich dieser Effekt noch verstärken. Der geringere kcal-Verbrauch verringert natürlich auch dein Defizit. Bist du davon betroffen, versuche aktiv zu sein: für einige Stunden stehen, herumlaufen, etwas erledigen. Falls das alles nicht geht, hilft auch täglich ein 15-minütiger Spaziergang. Mehr Tipps für diese Situation siehe „8. Ernährungswandel: Wie oft wechseln?“ auf Seite 28.

» **Kalorienrechner:** Online-Rechner zur Hilfe mit sehr guten Ergebnissen. Sie können dir einen ungefähren kcal-Verbrauchs (beachten), ob du deinen kcal-Verbrauch überschätzt. Wir empfehlen folgende Online-Rechner: <https://fitness-experts.de/kalorienrechner> oder <https://fitladies.de/kalorienrechner>.

Höhere kcal-Zufuhr als gedacht: Du wirst leider oft ausgelendet wird. Wenn du den Kühlschrank plünderst oder den ein oder anderen Snack isst, hat das oft größere Auswirkungen als du denkst. Ein ordentliches Fressgelage am Wochenende kann dir die ganze Woche zurück.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



2. Hunger? Das kannst du tun

Sehr oft wird Abnehmen mit Hungern gleichgesetzt. Das ist jedoch in vielen Fällen überhaupt nicht notwendig und oft ein Zeichen schlecht konzipierter Diäten oder ungeeigneter Gewohnheiten.

Zugegeben, wer mit seinem Körperfettanteil in wirklich tiefe Bereiche vordringen will, wird unweigerlich einen gewissen Hunger aushalten müssen. Doch dieser kann immer noch stärker oder weniger stark ausgeprägt sein.

Im Folgenden erhältst du eine Reihe verschiedener Strategien, die gegen Hunger beim Abnehmen helfen. Experimentiere, was bei dir gut funktioniert. Wende die Strategien entweder einzeln oder in beliebigen Kombinationen an.

Strategien für

Mehr Protein (vor allem, wenn du zu wenig isst): Protein ist der König unter den Nährstoffen. Gerade wenn du wenig isst, versuchst, wenig Kalorien zu dir zu nehmen. Solltest du nicht schon 2 g pro kg Körpergewicht die Zeit dafür. Experimentiere mit 2,5 g/kg noch besser zu helfen. In seltenen Fällen von bis zu 4 g/kg. Diese sehr hohen Dosen sind für einige Wochen in der Diät empfehlen.

Mehr Volumen: Die Auswahl einzelner Lebensmittel und die Menge, die du isst, sind entscheidend. Mehr Volumen bedeutet, dass du isst, ohne dass du dich überfühlst. Dies ist ein wichtiger Faktor, um den Hunger zu bekämpfen. Versuche, deine Mahlzeiten mit viel Wasser, Gemüse und Obst zu füllen. Dies hilft, den Hunger zu stillen, ohne dass du zu viele Kalorien zu dir nimmst.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



auf Öl verzichten. Oder einfach Tomate, Gurke, Paprika und Co. roh zusätzlich essen. Ein großes Glas Wasser zum Essen ist auch kein Fehler.

» **Mehr Kohlenhydrate und mehr Kalorien:** Das wichtigste Hungerhormon ist Leptin. Dein Leptinspiegel hängt langfristig von deinem Körperfettanteil ab. Kurzfristig reagiert der Leptinspiegel auf deine Kalorienzufuhr, zudem auch auf die Menge an Kohlenhydraten. Machst du schon mehrere Wochen eine Low Carb-Diät und hast dabei einen moderaten bis niedrigen KFA, hilft oft die Erhöhung der Kohlenhydrate. Hebe einfach die generelle Gesamtmenge deiner Kohlenhydrate über den Tag verteilt leicht an - natürlich nur so weit, dass du trotzdem noch ein Kaloriendefizit erzielst. Möglicherweise kannst du deine Fettzufuhr gleichzeitig reduzieren, um etwas Kalorien zu sparen. Mit der Erhöhung der Kalorienzufuhr verlängert sich die Diät (durch das daraus resultierende geringere Hungergefühl), von der du profitierst, denn die Diät wird nicht so schnell langweilig für dich.

Mehr Kohlenhydrate und mehr Kalorien: Das ist ein erstmaliges Paradox an angesichts des vorangegangenen Punktes. Anstatt von weniger Kohlenhydrate und Kalorien zu profitieren, verspricht es, wenn du einen höheren KFA hast, dass eine Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr stetig Probleme löst. Wenn du aktiv bist, sind dann Blutzuckerschwankungen mit einer hohen Aktivität im Spiel. Nicht selten ist dann der Hunger ein Problem. Wenn du Kohlenhydrate stark einschränkt. Oftmals wird ein Kaloriendefizit - viele Leute in der [High Speed Diet](#) (High-Speed-Diät) berichten, dass sie ein Kaloriendefizit von weniger als 0,5

» **Mehr Kohlenhydrate und mehr Kalorien:** Das ist ein erstmaliges Paradox an angesichts des vorangegangenen Punktes. Anstatt von weniger Kohlenhydrate und Kalorien zu profitieren, verspricht es, wenn du einen höheren KFA hast, dass eine Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr stetig Probleme löst. Wenn du aktiv bist, sind dann Blutzuckerschwankungen mit einer hohen Aktivität im Spiel. Nicht selten ist dann der Hunger ein Problem. Wenn du Kohlenhydrate stark einschränkt. Oftmals wird ein Kaloriendefizit - viele Leute in der [High Speed Diet](#) (High-Speed-Diät) berichten, dass sie ein Kaloriendefizit von weniger als 0,5

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



viel Training in den Knochen hast. In den Tagen nach einem Refeed fühlst du dich oft viel energiegeladener und Hunger ist kein Problem. Empfehlenswert sind an Refeed-Tagen Erhaltungskalorien (oder leicht darüber) und 4-6 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht. Halte 1, 2 oder 3 Refeed-Tage am Stück - je nachdem, wie viel „Diät-Erholung“ du benötigst. Intelligente Diäten haben Refeeds im richtigen Maße integriert.

» **Training - mehr Cardio bei niedrigem KFA, mehr intensives**

Training bei höherem KFA: Training hilft oft bei der Hungerkontrolle. Allerdings kann Training auch mehr Hunger herbeiführen. Experimentiere daher mit unterschiedlichen Arten des Trainings. Oft hilft bei einem höheren KFA verstärkt intensives Training wie Krafttraining, Intervalltraining usw. Bei niedrigem KFA hilft sich meist verstärkt lockeres Cardio, also Ausdauertraining. Wenn du schon genug intensives Training machst, kann es vorkommen, dass du nach dem Training hungriger wirst. Dieser unerwünschte Effekt lässt sich durch ein Refeed nach dem Training vermeiden.

» **Mehr Ballaststoffe in der Ernährung** Ballaststoffe reduzieren die längeren Verweildauer deines Essens im Verdauungstrakt. Zudem sorgen sie für ein größeres Volumen (siehe auch hier) im Körper daher essen mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Samen zu. Tipp: Ein paar Esslöffel Leinsamen oder Flohsamenschalen in deine üblichen Mahlzeiten einbauen.

Mehr Fett, soferne möglich Eine Ernährung mit sehr wenig Fett schmeckt oft nicht richtig und du wirst nicht zufrieden und zufrieden sein. Mehr Fett zu nehmen wird dir helfen, dich zufriedener zu fühlen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie sich für eine fettreiche Ernährung interessieren.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



» **Mehr Obst essen:** Der Zucker in Obst besteht - im Gegensatz zu vielen anderen Kohlenhydratquellen - oft bis zu 50% aus Fruktose. Fruktose geht nach der Aufnahme direkt in die Leber und wird dort gespeichert. Die Leber ist für deinen Körper eine Art Signalgeber, wie es um die Energieversorgung des Körpers bestellt ist. Gefüllte Kohlenhydratspeicher in der Leber geben deinem Hirn das Signal, dass keine Hungersnot besteht. Dadurch kann es zu weniger Diätanpassungen und damit auch weniger Hunger kommen. Doch Vorsicht: Übertreibe es nicht damit. Ansonsten drückst du deine Stoffwechsellage in einen Zustand, der die Fettmobilisierung und -verbrennung behindert. Ergänze deine Ernährung um ein paar Stücke Obst und beobachte, ob es dir hilft. Falls ja, kannst du die Zufuhr steigern. Sobald sich kein Mehrwert mehr bemerkbar macht, fahre die Menge an Obst wieder zurück.

» **Experimentiere** ... Diät ist es manchmal leichter, wenn man kleine zu sich zu nehmen ... Essen ... Gleichzeitig ... er ... ch, etwa ... t du beim ... ten

Hier ist eines der besten IF- ... n das Frühstück weglassst:

11-14 Uhr:	1. Mahlzeit	
16-18 Uhr:	2. Mahlzeit	Zufuhr
19-20 Uhr:	Trinken	
20-21 Uhr:		Zufuhr

Du findest ... die finde ... Kapir ...
 „Wirkung“ ...

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



3. Anfänglich schnelle Abnahme, dann Plateau - was läuft falsch?

Zu Beginn einer Diät nimmst du normalerweise schnell ab. Doch die gepurzelten Kilos repräsentieren nur zum Teil verlorenes reines Fett.

In der ersten Diätwoche nimmst du beispielsweise 1 kg Fett gemäß deinem Kaloriendefizit ab (bei 7000 eingesparten kcal). Auf der Waage siehst du allerdings einen Gewichtsverlust von 2 kg! Dieses zusätzliche Kilo des Gewichtsverlustes ist durch temporäre **Wasserverluste, Glykogenverluste und einem geringeren Darminhalt**, verursacht durch die Ernährungsumstellung, erklärbar. Also merke: Gewichtsverlust ist nicht immer gleichzusetzen mit Fettverlust!

In der zweiten Diätwoche nimmst du weniger Fett ab. Gleichzeitig korrigiert sich dein **Darminhalt wieder ein bisschen**. Deines Körpers füllt die Glykogenspeicher (1 Gramm Glykogen speichert 3 g Wasser) ein wenig auf. Eventuell nimmst du über die Zeit immer größere Mengen an Gemüse zu dir, was nicht im Darm verdaulich ist. Die Diät kannst du auch gestresster sein, was ebenfalls Wasser "zieht" mehr aus dir. Es erscheint es, als sei deine Gewichtsabnahme in Woche 2 zum Stillstand gekommen. Dies ist aber nicht der Fall.

Der **Fettverlust läuft** weiter, aber die **Waage** zeigt dir nicht, was du **tatsächlich** abnimmst. In der Konsolidierungsphase (Woche 3-4) nimmst du wieder ein bisschen ab. In der Konsolidierungsphase (Woche 3-4) nimmst du wieder ein bisschen ab. In der Konsolidierungsphase (Woche 3-4) nimmst du wieder ein bisschen ab.

in Gewichtsverlust. So billig wie möglich. Kennzeichen für ein Plateau sind:

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Bei einem Plateau machst du am besten einfach weiter und hältst dich an alle Vorgaben. Das ist manchmal eine psychische Herausforderung, doch das Gefühl eines durchbrochenen Plateaus ist es wert.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



4. Kopfweg, Schwäche, wenig Energie? Tipps zur „Low Carb-Grippe“

Zu Beginn einer Diät mit reduzierter Kohlenhydratzufuhr kann es vorkommen, dass du leichtes Kopfweg bekommst, dich schwach fühlst und wenig Energie hast.

Dieses Phänomen nennt man „**Low Carb-Grippe**“. Denn die Symptome zu Diätbeginn ähneln denen einer leichten Grippe.

Woher kommt die „Low Carb-Grippe“?

Dein Körper muss mit der Diät **seiner Reserven mobilisieren** und sich **anpassen**. Das ist eine Umstellung, die **Zeit** braucht. Mit anderen Worten: **dein Körper muss sich erst an die Ernährung anpassen**.

Wie lange dauert die „Low Carb-Grippe“?

Meist sind die Symptome **nach 2-3 Tagen verschwunden**. Viele Betroffene fühlen sich plötzlich **erleichtert**, wenn sie am morgens aus dem Bett aufstehen.

Wenn du schon öfter **mit der Umstellung** zufröhen hast, ist die Grippe **weniger schlimm**. Oft nur **einmal** im ersten Mal.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Nach 3 Wochen immer noch Symptome einer „Low Carb-Grippe“?

Die komplette Umstellung kann auf der physiologischen Ebene bis zu 3 Wochen dauern. Die „Low Carb-Grippe“-Symptome sind aber schon viel früher wieder verschwunden. Falls du nach 3 Wochen konsequenter (!) Diät immer noch mit „Low Carb-Grippe“-Symptomen zu kämpfen hast, könnte es sein, dass du generell schlecht mit wenig Kohlenhydraten klar kommst. In diesem Fall geht es dir wahrscheinlich mit einem höheren Kohlenhydratanteil besser. Entweder du suchst dir eine andere Diät oder modifizierst die Diät entsprechend. Siehe dazu „17. Diät zu anstrengend? Richtig abschwächen“ auf Seite 45.

Was kannst du gegen die „Low Carb-Grippe“ tun?

» Trinke ausreichend Wasser. **Genügend (!) Salz** zu dir. Wasser trinken ist wichtig, um Elektrolyte zu bekommen. Bei Schwindel, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schläppigkeit können diese Symptome bekämpft werden. z.B. Gurke oder Tomaten mit viel Salz oder eine Brühe.

» Oft hilft es, **Mineralien wie Natrium und Kalium** zu supplementieren. Die Symptome verschwinden bei ausreichender Mineralienzufuhr häufig merklich.

Kaffee, grüner Tee sind ebenfalls hilfreich. Das Koffein hilft gegen die Schläppigkeit.

Durchhaltevermögen ist es.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Kommt die „Grippe“ nach jedem Refeed erneut?

Nein, dein Körper fällt nicht jedes Mal komplett aus seinem angepassten Zustand. **Kleinere Refeeds**, die nur eine Mahlzeit betreffen, haben praktisch gar keinen Effekt auf deinen fettadaptierten Zustand.

Größere Refeeds über 24 h merkst du vielleicht leicht in deiner 1. und 2. Diät-Woche. Dann benötigst du gegebenenfalls einen Tag danach, um wieder in den angepassten Zustand zu finden. Mit zunehmendem „Diät-Training“ werden deine Anpassungen davon aber auch nicht mehr tangiert.

Generell braucht es eher ein **2-3-tägiges Refeed**, um dich wirklich aus deinem fettangepassten Zustand zu holen. Danach benötigt man oft 1-3 Tage, um wieder in den angepassten Zustand zu finden. Mit zunehmendem Diät-Training kann aber auch ein Refeed über den Rest des Tages ohne merkliche Symptome verbracht werden.

Man sollte es sich vor, dass sich Menschen mit niedrigem KFA bei der Diät eher überfordern und mit jeder Form einer Diät total aus dem Gleichgewicht kommen (Müdigkeit, Schläppheit, Instabilität). In der Regel ist es einfacher, sich komplett auf Refeeds zu verzichten und die Diät einmal erneut zu testen. Bei einem niedrigerem KFA sind die Effekte von Refeeds oft ganz anders.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



5. Buffets und Essen auf Partys - so gehst du damit um

Die Diät bei „sozialen Events“ wie Feiern, Buffets oder im Restaurant durchzuführen, ist nicht immer einfach - aber durchaus machbar. Alternativ kannst du dir auch gewisse Regeln aufstellen, die in diesen Situationen zumindest den „Schaden“ begrenzen.

Spezialstrategien für Feiern, Restaurants & Buffets:

Sehr wichtig ist vor allem, dass du **in einem festen Plan in die Situation** gehst. Nichts ist weniger erfolgreich, als dann „irgendwie spontan“ zu entscheiden. Hier sind einige Pläne, wie du solche Situationen

weiter durchziehen

hältst dich einfach weiter an die Ernährung. Der key point ist oft leichter als beginnend. Entscheide dich klar für einen Weg und dann ziehst du

Wochentage bieten fast alle Wahlzeiten an, die du Wunsch so abänderung Carb-, Low Fat und beiden Kriterien

er Salat mit H... mit jeder Sp...
ekasse zu fin... selbst mit...
an... Ode... r Kalorien
nehmen f...

Beim... en
Beilagen... Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot... en.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Auch bei Buffets findet sich garantiert etwas Diät-Konformes (Schinken, Quark, Fisch, Fleisch, Käse und viel Gemüse). Eine zu geringe Auswahl ist bei Buffets ja in der Regel nicht das Grundproblem.

Es kann hilfreich sein, bei diesen Gelegenheiten die Zügel ein wenig zu lockern. So kannst du manchmal ein wenig mehr Fett als üblich in Soßen oder Dressings nicht vermeiden. Das ist aber auch nicht so tragisch - bei einer Mahlzeit.

2. Proteinreiche Low Carb-Ernährung für die Zeit des Events

Proteinreiches Low Carb stellt durch eine Sättigung und Einschränkung der Auswahl sicher, dass du nicht mehr als normal zu viel in dich hineinschaufelst. Wähle vorzugsweise fettreiche Lebensmittel. Auch fettigere Nahrungsmittel sind ok.

Erfahrungsgemäß ist es dazu, dass du dich nicht zu sehr einschränkst und ungefähr 2000-2500 Kalorien oder ein paar Gramm Fett weniger konsumierst.

Wenn die Kalorienzufuhr trotz dieser Einschränkungen noch wird, versuche die Kalorienzufuhr moderat zu halten. Wenn du gleichzeitig tiefer ins Gewicht gehen willst, ist diese Zusatzempfehlung hilfreich. Siehe auch „6. Bier & Co., das lass sein?! Abnehmen“.

Wie man Refeed auf dem Event

Leg dir einen Refeedplan für den Tag mit vor. Du brauchst dir Raum für die Kalorienzufuhr!

Gerade wenn du in der ersten Phase bist - finde es nicht schlimm, wenn du mal ein bisschen mehr isst. Das ist normal und hilft dir, dich mit der Ernährung anzupassen.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



4. Wie eine „normale Person“ essen

Bevor du die Diät komplett abbrichst, isst du lieber mal einen Tag „normal“. Normal heißt in diesem Fall: so essen *wie eine durchschnittliche, normalgewichtige Person essen würde*.

Diese Strategie folgt dem Motto: „Nichts kaputt gemacht ist schon viel gewonnen“. Nicht jede Mahlzeit oder jeder Tag muss in einem Kaloriendefizit enden. Am nächsten Tag steigst du dann einfach wieder in die Diät ein und es geht mit voller Kraft weiter.



VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



6. Bier & Wein, das lass sein?! Abnehmen trotz Alkohol

Oft liest man, man müsse beim Abnehmen komplett auf Alkohol verzichten. Radikale Abstinenz sei die einzig wahre Lösung für erfolgreichen Fettverlust.

Das ist so nicht richtig. Es stimmt, Alkohol hilft nicht gerade beim Abnehmen. Er bringt dich für eine gewisse Zeit in einen ungünstigen Stoffwechszustand und liefert viele Kalorien. Wenn es jedoch okay für dich ist, dass dein Fettverlust 1-2 Tage nicht wirklich vorankommt, kannst du auch mal eine feuchtfröhliche Party wegstecken.

Allerdings ist es ratsam, gewisse Grenzen zu treffen. Ansonsten läuft die Sache schnell schief. Ein übermäßiger Konsum macht sich unnötigerweise Diätbemühungen zunichte. Es ist für viele ein Leichtes, sich ein Bier zu leisten, das zwischen 4000-6000 kcal enthält.

Was passiert wenn du Alkohol trinkst?

Deine **Fettverbrennung** stoppt. Stattdessen wird die Verbrennung von Kohlenhydraten und Eiweißen gefördert.

Alkohol wird sofort zu Fett umgewandelt. Es ist ein Gift. Der Körper will das so schnell wie möglich loswerden. **Alkohol hat die höchste Priorität** und du genießt

die **höchste Priorität**

Ernährungsfett wird

aufgezehrt und die
Nachfrage nach

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Protokoll 1: Hier und da ein Glas Sekt/Wein/Bier

Achte einfach darauf, einen Kalorienüberschuss zu vermeiden.

Ein Bier (500 ml) oder ein Glas Wein (200 ml) haben selten mehr als 200-250 kcal. Auch wenn über 2 h hinweg deine Fettverbrennung behindert ist, macht das über 24 h gesehen nichts aus. Dadurch hast du keine negativen Effekte in Bezug auf die Fettabnahme zu erwarten.

Protokoll 2: Viel Alkohol

Nun zur Königsklasse. Es steht ein Abend bevor, an dem mehr als nur das ein oder andere Gläschen konsumiert wird.

Hier ist ein Protokoll, wie du so einen Abend mit so wenig Negativeffekten bei der Fettabnahme wie möglich überlebst.

» **Low Fat:** Nimm dir ein Glas Wein oder ein Bier an diesem Abend. Reduziere die Fettzufuhr über die Nahrung sehr leicht. Die Fettverbrennung wird durch die Nahrung sehr leicht behindert werden. Die Fettverbrennung über die Nahrung zugeführt wird. Die Fettverbrennung wird nicht viel in die Reaktion gepackt werden.

Medium Carb: Nimm dir ein Glas Wein oder ein Bier an diesem Abend. Nimm dir 5 g/kg Kohlenhydrate über die Nahrung zugeführt. Sorge dafür, dass du genügend Kohlenhydrate über die Nahrung zugeführt. Die Fettverbrennung wird durch die Nahrung zugeführt. Die Fettverbrennung wird nicht viel in die Reaktion gepackt werden.

» **High Carb:** Nimm dir ein Glas Wein oder ein Bier an diesem Abend. Nimm dir 10 g/kg Kohlenhydrate über die Nahrung zugeführt. Sorge dafür, dass du genügend Kohlenhydrate über die Nahrung zugeführt. Die Fettverbrennung wird durch die Nahrung zugeführt. Die Fettverbrennung wird nicht viel in die Reaktion gepackt werden.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



» **Die vorteilhaftesten Getränke bevorzugen:** Am idealsten für dieses Protokoll sind trockene Weine und Schnäpse (Wodka, Gin, Rum, Tequila etc.), da sie außer Alkohol kaum Kohlenhydrate und damit keine unnötigen Kalorien enthalten. Falls nötig, kannst du Diätlimonade (Zero-/Light-Produkte) zum Mischen verwenden.

Mit diesem Protokoll machst du eine Fettzunahme so schwer wie möglich. Die direkte Einlagerung von Nahrungsfett ist minimiert. Kohlenhydrate, Alkohol und vor allem Eiweiß können nur zu unbedeutenden Anteilen in Fett umgewandelt werden.

Führe dieses Protokoll nicht öfter als 1 Mal pro Woche aus. Es ist kein Freifahrtschein, um sich regelmäßig zu betrinken. Es geht darum, wie du einen feuchtfröhlichen Abend mit deinen Zielen vereinbaren kannst und damit auf nichts verzichten musst.

Achtung Wasser! Trinke nach viel Alkohol immer noch viel Wasser. Ein Wasserhaushalt, der über längere Zeiträume hinweg durcheinandergerät, kann zu Nieren- und Lebererkrankungen während der akuten Konsumphase führen. Trinke viel Wasser, um die Wasser- und Elektrolyteverluste zu vermeiden.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



7. Unterwegs Diät-konform essen

Bist du außer Haus, ist es oft nicht so einfach, Diät-konformes Essen zu finden.

Generell haben sich verschiedene Strategien für unterwegs bewährt. Diese wendest du in Abhängigkeit deiner gewünschten Ernährungsform an.

a) Proteinreich snacken (Low Carb, High Carb, Low Fat je nach Bedarf)

Als Basis kannst du immer nach Proteinquellen Ausschau halten und diese optional mit nicht-stärkehaltigen Gemüsen kombinieren (Tomate, Gurke, Paprika, Karotte etc.).

Je nachdem, ob du Low Carb, High Carb oder Low Fat bist, erweiterst du die Auswahl. Unter anderem bei zusätzlichen Fett und Kohlenhydraten in kleinen Mengen ist es genau anzuschauen.

» **Im Fast Food-Restaurant** wähle immer Salat mit Fleisch/Fisch oder Tofu. Alle anderen mehr Fett eignen sich auch Chicken-Nuggets, Dönerboxen oder Burger ohne Brötchen eignen sich Fischbrötchen mit echtem Filet.

Im Supermarkt haben heute viele zuckerhaltige Getränke auf Vollmilch oder Vollkornbrot mit.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Bei einer High Carb-Low Fat-Ernährung kombinierst du die oben genannten mageren Proteinquellen mit einem Brot, Nudeln, Reis und Co.

» **Shake mit Proteinpulver mitnehmen:** Nimm deinen Shaker mit trockenem Proteinpulver gefüllt mit. Unterwegs mischt du dir den Shake mit ein wenig Wasser an. Nimm dafür idealerweise ein Mehrkomponentenprotein, das hält länger satt als Whey.

b) High Carb-Low Fat-Snacks

Oft vergessen, funktioniert aber sehr gut: Iss unterwegs praktisch nur Kohlenhydrate und

Dafür eignen sich zum Beispiel Brot, Nudeln, Reis, Obst und Gemüse. Beispielsweise eine Banane, eine Apfel, eine Orange. Du bekommst du in Supermärkten, Tankstellen und auch in der Natur sehr „on the go“.

Einmal ist es schwer und nicht so leicht, ausreichend Protein zu bekommen. In diesem Fall ist die Strategie „Kohlenhydrat Only“ eine gute Strategie. Du brauchst nicht unbedingt viel Protein. Wichtig ist hauptsächlich deine 24h

kontrolliert „sündigen“

in der, ein Gebäck, ein Glas Milch, ein Glas Saft, ein Glas Wasser, ein Glas Tee, ein Glas Kaffee, ein Glas Alkohol für sich. Die Zeit hat auch

benutzen, um die Größe der Portionen zu kontrollieren. Schau dir die Größe der Portionen an.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



d) Weitere Möglichkeiten

- » **Tupperalarm:** Ja, die gute alte Tupperdose. Einfach zu Hause etwas vorzubereiten und mitzunehmen, ist sehr empfehlenswert.
- » **Intermittent Fasting:** Gehst du nur morgens bis mittags aus dem Haus, kannst du an diesem Tag Intermittent Fasting machen. Iss einfach nichts bis am Mittag um ca. 14 Uhr. Kaffee, Tee oder Zero-Getränke sind in der Fastenphase kein Problem. Je öfters du diese Strategie anwendest, desto einfacher fällt sie dir.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



8. Eingeschlafener Stoffwechsel?

Oft herrscht in der Öffentlichkeit eine eigenwillige Vorstellung davon, was ein „eingeschlafener Stoffwechsel“ oder „Hungerstoffwechsel“ ist und welche Konsequenzen daraus folgen.

An dieser Stelle will ich jedoch nicht weiter auf dieses Dilemma eingehen und verweise für Interessierte auf den Artikel „[Hungerstoffwechsel & eingeschlafener Stoffwechsel – was ist wirklich dran?](https://fitness-experts.de/abnehmen/eingeschlafener-kaputter-stoffwechsel-hungerstoffwechsel)“ (<https://fitness-experts.de/abnehmen/eingeschlafener-kaputter-stoffwechsel-hungerstoffwechsel>).

Unumstritten ist: Mit zunehmender Diätelastdauer verringert sich der Kalorienverbrauch des Diätenden. Aber es gibt Möglichkeiten, die du diesem Prozess entgegenwirken. Was du tun kannst, ist in den Punkten aufgelistet. Beachte hierbei die Reihenfolge, in der sie aufgelistet sind, hat den größten Effekt.

Es gibt jedoch noch ein Spezialtipp:

Tipp: Richtig auf das Abnehmen und den Stoffwechsel anpassen
Anpassungen entgegenwirken
Wenn du beim Abnehmen, hilfst du deinem Stoffwechsel anpas-
sen, indem du deinen Energieumsatz in die Abnahme bringst. In der Fall, wenn dein Stoffwechsel schon sehr niedrig ist, ist es wichtig, dass du dich anpas-
tet bist.

4-8 Wochen vor dem Abnehmen
Nach und nach auf mind.
Wenn du bereits so viele Wochen im Abnehmen bist, dann ist es wichtig, dass du dich anpas-
tens 2-4 Wochen im Abnehmen e
umen e

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Ausdauertraining, Intervallen, anderen Sportarten oder ebenfalls Krafttraining bestehen.

» Unterschreite in dieser Zeit nicht deine **Erhaltungskalorien**. Also kein Kaloriendefizit!

1. Aktiv bleiben in der Diät (NEAT) - sehr wichtig

Viele Diätende werden während einer Diät etwas träger und bewegen sich weniger. Das läuft oft unbewusst ab. Wenn du dich aber ganz genau beobachtest, merkst du, dass du auf einmal doch recht gerne sitzt oder liegst.

Kommt dir das bekannt vor? Das ist ein Zeichen dafür, dass dein Kalorienverbrauch in Form von **NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)** zurückgeht. NEAT ist eine unbewusste Aktivität, die nicht zu Sportarten/Bewegungen, die du in deiner Freizeit oder im Sport treibst, zählt. Dazu gehören: laufen, stehen, putzen, „herumhangeln“, aufräumen, Gartenarbeit, Gartenarbeit etc.

NEAT kann in einer Diät schon bis zu 1000 kcal nach unten bringen. Wunderst du dich, wenn deine Gewichtsabnahme langsamer als erwartet vorangeht? NEAT ist ein wichtiger Faktor. Du verbrauchst doch weniger, als du dachtest.

Was kannst du tun:

» **Tipp: Hol dir ein pedometer.** Damit hast du eine bessere Kontrolle über deine tägliche Schrittzahl. Beobachte

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



» Stagniert deine Diät oder fühlst du dich sehr träge, schau, wie viele Schritte du an einem solchen Tag ansammelst. **Erhöhe deine tägliche Schrittmenge dann um 2000 Schritte.**

» Häufige Spaziergänge, Strecken zu Fuß zurücklegen, Dinge zu Fuß erledigen - das kann dir helfen, deine Schrittmenge zu erhöhen.

2. Regelmäßiges Training

Häufiges Training ist das Zweitbeste, das du tun kannst, wenn du es nicht oder nur in geringem Umfang schaffst, dein NEAT nach oben zu bringen.

Du kannst Krafttraining, Ausdauertraining oder andere Sportarten machen. Wichtig ist vor allem, dass du es **so oft wie möglich lange dauern und von einer gewissen Intensität** ausführen kannst.

3. Muskelaufbau durch Krafttraining

Der Grundumsatz hängt eng mit deiner Muskelmasse zusammen. Ein Annehmen mittels schlechter Diäten führt zu einem Muskelaufbau, der reduziert werden kann - durch das geringere Gewicht und die nicht versorgenden Muskeln - ihre

muss nicht sein.

Regelmäßiges Krafttraining schützt vor Muskelabbau.

1-2x Krafttraining

Wichtig ist, dass du die richtigen Anzeichen für die besten Proteinquellen unter

» ... für die maximale

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



4. Unverarbeitetes essen und TEF steigern

Der „Thermic Effect of Food“ oder kurz „TEF“ ist die Energie, die für die Verstoffwechslung der Nahrung verbraucht wird.

Eine Mahlzeit mit **“echten Lebensmitteln“** führt zu einer **2x so hohen TEF-Reaktion** (20% vs. 11%) wie eine vergleichbare Mahlzeit aus “hochverarbeiteten“ Lebensmitteln.

Bei einer 700 kcal-Mahlzeit mit „echten“ Lebensmitteln liegt der TEF-Wert bei 137 kcal, mit hochverarbeiteten Lebensmitteln bei 73 kcal. Über einen ganzen Tag gesehen kannst du mit komplexen Nahrungsmitteln 100-200 kcal mehr verbrauchen! Auf lange Sicht gesehen kommen hier große Mengen an Kalorien zusammen.

Warum ist das so? Unverarbeitete Lebensmittel erfordern einen größeren Verdauungsaufwand und erhöhen den Energieverbrauch. Allgemein gesprochen ist es für den Körper aufwendiger, solche „komplexen“ Lebensmittel zu verdauen, was zu einem höheren Energieverbrauch führt.

Regelmäßige, strukturierte Refeed

Kohlenhydratreiche Refeed-Tage sind eine gute Möglichkeit, die Spannung der Stresshormone zu senken und die Schilddrüsenhormone zu erhöhen. Wie Sexualhormone reagieren die Schilddrüsenhormone auf die Kohlenhydratzufuhr. Diese Hormone haben einen positiven Einfluss auf den Energieverbrauch des Körpers.

Ein regelmäßiges Refeeding ist eine gute Möglichkeit, sich an die Umstellung anzupassen. Es ist jedoch wichtig, dies nicht zu übertreiben, da dies sonst zu einer Überforderung des Körpers führen kann.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



- » Protein: 2-3 g/kg Körpergewicht (Männer) bzw. 1,7 - 2,6 g/kg Körpergewicht (Frauen).
- » Fett: restliche Kalorien.

6. Kalorienverbrauch mit guten Rechnern im Blick behalten

Überprüfe deinen Kalorienverbrauch regelmäßig mit guten Rechnern, die tatsächlich alle Komponenten des Kalorienverbrauchs beachten. Das ist bei vielen Rechnern nicht der Fall. Benutze daher die folgenden Rechner.

Empfehlenswerte Online-Rechner:

- » [Kalorienverbrauchsrechner \(https://fitness-experts.de/kalorienrechner\)](https://www.fitness-experts.de/kalorienrechner)
- » [Kalorienrechner für Frauen \(https://fitness-experts.de/kalorienrechner-frauen\)](https://www.fitness-experts.de/kalorienrechner-frauen)

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



9. Krank/verletzt - weiter diäten oder pausieren?

Eine Diät ist anstrengend für deinen Körper. Ist dieser bereits durch Krankheit oder Verletzung geschwächt, solltest du **keine Diät machen**.

Kuriere deine Erkältung oder Grippe zuerst ganz aus. Ein kcal-Defizit schwächt dein Immunsystem und erschwert die Genesung. Dadurch kann sich eine Krankheit **unnötig in die Länge ziehen**.

Bei Verletzungen oder in der Zeit nach Operationen empfiehlt es sich, erstmal Erhaltungskalorien mit allen Makro- und Mikronährstoffen zu sich zu nehmen. Ein Kalorien-Defizit verzögert den Heilungsprozess bei Verletzungen.

Mit einem kompetenten Ernährungsberater kannst du selber entscheiden, ob du zwischen der Förderung des Heilungsprozesses und dem Nutzen einer Diät abwägen möchtest. Hier gibt es keine allgemeingültigen Regeln. Lass dich durch einen kompetenten Ernährungsberater für deinen individuellen Fall beraten.

Generell gilt also: Werde nicht krank und mache die Diät nicht mit voller Kraft.

Wenn du während deiner Krankheit pausierst, ernähre dich normal und strebe nach der Erholung.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



10. Erste Erkältungsanzeichen - das kannst du tun

Ist die Nase zu und hast du leichtes Halskratzen? Es scheint, als ob sich eine Erkältung anbahnt. Das kannst du natürlich gar nicht gebrauchen während deiner Diät. Das kannst du tun:

Bei den ersten Erkältungsanzeichen sofort 2-3x täglich

- » 10-20 g Glutamin
- » + 500 mg Vitamin C,

einnehmen.

Damit scheinen viele Erkältungskrankheiten während eines Anmarschs erfolgreich abzuwehren zu können.

Wichtig: Glutamin nimmt stark an der Energiebereitstellung im Muskel teil und ist ein wichtiger Bestandteil der Energiebereitstellung im Muskel. Es ist wichtig, dass du genügend Energie (auf Erhaltungskalorien gehen) bereitstellst, um diese Belastung zu bewältigen. Dein Immunsystem wird durch das Training geschwächt und ein Energie-Defizit erleidest du. Daher ist es schlau, wenn du deine maximale Immunfunktion bereits vor dem Anmarsch erhöhen, wenn du abgeklungen, wieder zu diäten.

Tipps: Hanteln und Maschiere sind oft von Leuten genutzt, die halb krank sind. Halte dich von diesen Geräten fern und des Trainings. Reibe deine Hände mit den Händen ein. Trinke deine Getränke immer wieder warm. Trinke kalte Getränke nicht.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



11. Zu satt, kein Hunger: Musst du dich zwingen zu essen?

Bei Diäten mit viel Protein und viel Gemüse kann es vorkommen, dass du nach der Hälfte der Portion schon **sehr satt** bist. Manche schaffen es kaum, die Mahlzeit zu essen. Obwohl insgesamt ein Kaloriendefizit erzielt wird.

Das geht nicht wenigen so in der Diät. Mit dir ist alles in Ordnung. Du kannst dich sogar sehr freuen. **Besser kann es in einer Diät nicht laufen!**

Proteinreiche Diäten mit viel Gemüse sind darauf ausgelegt, sehr sättigend zu sein. Protein hat sehr gute Sättigungseigenschaften - kombiniert mit dem hohen Volumen von Gemüse kann das ganz schön füllen.

Hast du keine Lust auf die exakten Vorgaben zu befolgen?

» Du kannst 20-30% weniger Protein in guten Diäten essen, wenn du dich nicht an die Vorgaben halten willst. Das ist auch noch okay, wenn du dich nicht an die Vorgaben halten willst. Du wirst jedoch schneller erreichen. Ansonsten könntest du die Diät verlieren.

Falls deine Diät Refeeding ist, dann solltest du für 1-2 Wochen ausfallen lassen. Offensichtlich ist das ein Bedarf dafür. Ansonsten wirst du die Refeeding nie wieder anwenden können.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



12. Zu geringe Proteinzufuhr - ist das schlimm?

Nimmst du mal ausnahmsweise an einem Tag weniger Protein als vorgegeben zu dir, passiert überhaupt nichts.

Unterschreitest du dauerhaft deine Proteinvorgaben, wirst du allerdings anfälliger für **Muskelerhalt** und deine **Sättigung** könnte leiden.

Wenn du 20-30% weniger Protein als in intelligenten Diäten - wie der [BURN-Diät](https://fitness-experts.de/burn-diet) (<https://fitness-experts.de/burn-diet>) oder [High-Speed-Diät](https://fitness-experts.de/high-speed-diet) (<https://fitness-experts.de/high-speed-diet>) zu dir nimmst, würde das gerade noch so gehen.

In diesen Diäten sind die Proteinvorgaben eingerechnet, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Kurzfristige Abstriche sind daher nicht empfehlenswert.

Ist du deinen Proteinbedarf für eine Diät noch tiefer als in den Diäten, wird es kritisch. Dann wirst du mit Abstrichen beim maximalen Muskelerhalt und der Sättigung zu kämpfen haben.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



13. Konzentration und Lernfähigkeit in der Diät: Tipps & Tricks

Musst du auf wichtige Prüfungen lernen oder benötigst du eine hohe Konzentration für deinen Job, fragst du dich bestimmt, wie es sich mit der geistigen Leistungsfähigkeit in einer Diät verhält.

Wichtig zu wissen: Die Konzentrationsfähigkeit und mentale Leistungsfähigkeit beim Abnehmen ist individuell sehr verschieden. Manche sind wacher, energiegeladener und können messerscharf denken und lernen. Sie erwachen wie aus einer Art geistigem Nebel. Auch euphorische Zustände und reduzierte Müdigkeit treten häufig auf. Du merkst erst einmal, welchen Einfluss die Diät auf deine geistige Verfassung hat.

Andererseits wirst du feststellen, dass sie ungewollt langsamer im Denken sind. Das kann sich nach einer Diät verbessern, sobald sich dein Körper an die neue Ernährungsform angepasst hat. Manche Menschen kommen aber nie wieder auf ihre normale Leistungsfähigkeit.

Dieser Prozess ist folgendes Ergebnis wert:

Beginne die Diät mit einem **Experiment**. **Experimentieren** hast du deine geistige Leistungsfähigkeit.

» **Nicht 1-2** **er wichtig** **n, du bist** **ist.**

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



» **Nachdem du die Diät gestartet hast, gib dir 1-2 Wochen Zeit, damit sich dein Körper anpassen kann.** Kannst du dich schlecht konzentrieren, musst jedoch geistige Höchstleistung erbringen, beende die Diät und starte später erneut.

» Oft hilft es auch, die Diät 2-3 Tage vor einem wichtigen Termin zu pausieren. Also einfach 2-3 Tage lang normal essen. Auch hier gilt es, individuell auszuprobieren.

Willst du unbedingt eine Diät machen, aber leidet deine Leistungsfähigkeit schnell, hier ein paar Tipps:

» Wähle ein **moderates** Defizit anstelle von strikten **Abnehmregeln**.

» **Keine extremen Diäten** wählen. Wenn du eine moderate Kohlenhydratdiät machst, dann

» Kreiere dein kcal-Defizit mehr aus **weniger** und weniger **Ernährung**.

» Nimm ein **Multivitamin** ein, wenn du in der Diät - just to be sure.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



14. Diät für ein paar Tage unterbrechen

Es gibt Situationen, für die eine Diät sehr ungeschickt ist. Vielleicht fährst du einige Tage in den Urlaub oder es steht eine Hochzeit mit An- und Abreise über das Wochenende an.

Eine Diät in solchen Situationen zu 100% durchzuziehen, ist schwierig und manchmal sogar unmöglich. Anstatt dir deshalb zu viel Stress zu machen, hier einige Strategien, die du dann anwenden kannst.

1. Diät für ein paar Tage unterbrechen & Erhaltungskalorien essen

Eine Unterbrechung der Diät führt lediglich dazu, dass in diesen Tagen, solange du **nur deine Erhaltungsk**

von Kalorien zählst oder deine Erfahrung, wie viel du essen kannst, ist sekundär. Die geführte Energiemenge.

Tip: Setze dir einen festen Teil der Diät. Dieser besteht die Gefahr, dass du nicht wieder in die Diät einsteigst.

• **Feeds passen**

Willst du deine Diät zu le... eine Referenz Kohlenhydrat...

Für... einander...

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



cherweise kannst du diese zusätzlichen Refeeds in der Woche davor oder danach wieder ausgleichen.

Tipp: Willst du nicht alles genau zählen, genügt es oft, wenn du versuchst, dich mit wenig Fett und vielen mageren Proteinquellen zu ernähren. Dann entsteht automatisch eine kohlenhydratreiche Refeed-Ernährung.

3. Spezialstrategie: Low Carb + Fett moderat

Eine Art Zwischenlösung kann es sein, dich in der Unterbrechung mit Low Carb und Medium Fat zu ernähren. Das bietet sich an, wenn du viel auswärts essen musst.

Diese Strategie führt in der Unterbrechung zu einer Ernährung, die nicht zu viel isst und ungefähr deine Energieerwartung (oder deinen Energieverbrauch) zu dir nimmst.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



15. Schlafprobleme & nächtlicher Hunger? Das kannst du tun

Während einer Diät kann es dazu kommen, dass du schlechter ein- oder durchschläfst und früher aufwachst.

Dein Körper muss Energie aus deinen Speichern mobilisieren, wofür unter anderem Stresshormone verantwortlich sind. Diese lassen dich wiederum schlechter schlafen.

Normalerweise verschwinden diese Schlafprobleme nach einer kurzen Umgewöhnungs- und Diätanpassung. Trotzdem gibt es ein paar Tricks, wie du deinen Schlaf verbessere.

Schlaf tipps

... in einem dunklen, kühlen Raum. Ein Bildschirmlicht mehr 1-2 Stunden vor dem Schlafen gehen. Anstatt du Probleme, Melatonin zu produzieren, das dich schlafen lässt.

... isst tendenziell mehr Kalorien (Bedarfs) **weniger** über die Nacht besser mit Nährstoffen

... nimm **Magnesium** (200-400 mg) ein, um das Einschlafen zu erleichtern

... » **g** vor dem Schlafen

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



» Falls du nachts aufwachst und nicht mehr einschlafen kannst, iss **30-40 g Protein**. Ob Fleisch, Quark oder ein Shake, ist dabei egal. Dazu trinkst du ein großes Glas Wasser. Bereite dir etwas vor dem Schlafengehen vor, sodass du im Bedarfsfall nur kurz in die Küche gehen musst.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



16. Schwindel & Kreislaufprobleme? Das hilft

Wird dir schwindelig oder schwummrig beim Aufstehen? Dann könnte es sein, dass dein Blutdruck recht tief abgesunken ist. Wenn du auch sonst zu niedrigem Blutdruck neigst, kann der Blutdruck in der Diät schon mal nach unten gehen.

Zum Teil ist das eine **ganz normale Reaktion deines Körpers** auf eine geringe Energiezufuhr. Dein sympathisches Nervensystem reduziert seine Aktivität. Das ist aber alles nicht weiter schlimm, sondern eine völlig normale Diäterscheinung.

Meistens verschwindet das innerhalb von ein bis wenigen Tagen und ist einfach nur ein Zeichen für eine zu geringe Energiezufuhr. *Schwindel, Schwäche, wenig Energie, Low-Carb-Grippe* sind typische Symptome, die du dagegen tun kannst.

Hier nochmal die wichtigsten Tipps:

• Viel **Flüssigkeit trinken**

• **Verstärkt Salz und Elektrolyten** zu sich nehmen: Gurke/Tomate

• **Mineralien** (z.B. Natrium, Kalium, Magnesium) supplementieren

• **Koffein** vermeiden

• **Blutdruck** regelmäßig messen lassen

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



zu stark werden, solltest du deine Diät abbrechen. Versuche es dann mit einem anderen Ansatz.

Erfahrungsgemäß reagieren Menschen, die zu niedrigem Blutdruck neigen, besser auf Diäten mit kleinerem Kaloriendefizit und höherer Kohlenhydratzufuhr. Auch zyklische Diäten mit häufigeren Refeeds sind oft geeigneter. Gehörst du zu der betroffenen Gruppe, probiere diesen Weg aus. Empfehlenswert dafür ist die „[BURN-Diät](https://fitness-experts.de/burn-diaet)“ (<https://fitness-experts.de/burn-diaet>).



VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



17. Diät zu anstrengend? Richtig abschwächen

„The best diet is the one you can stick to.“

Wenn du deine Diät nicht durchführen kannst, dann ist es keine gute Diät. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein.

Oft führen **schlecht konzipierte Diäten** zu einer enormen Anstrengung. Beispielsweise tut man sich mit zu wenig Protein oder schlecht geplanten Refeeds unnötig schwer. Weiterhin sind es oft ineffizientes Training, das unnötigerweise auf die Regenerationszeit einwirkt. Oder aber es werden nicht die optimalen Mengen an Nährstoffen zugeführt, worauf der Körper mit Stressreaktionen reagiert. Nach kurzer Zeit...

...den Schritt solltest du daher immer mit **intelligenten Diäten** abnimmst, die alle Punkte berücksichtigen. Empfehlenswert sind Diäten wie <https://fitness-experts.de/high-speed-diet> für langsames Abnehmen und <https://fitness-experts.de/high-speed-diet> für **Speed Diät** (https://fitness-experts.de/high-speed-diet) nehmen.

...du diese potenziell... an eine Diät aber...
...lich immer noch... es an einem z...
roten Kaloriendefizit

...eich kann man... Schwierigkeit...
...ne Diät durch... Speed Diät...
...sch... Sie ha... ihre Parti-
...nen... nur...

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Du musst deine Reaktion auf eine Diät daher immer individuell betrachten. Ist dir deine Diät zu hart, hilft es meist, die Kohlenhydrate oder Fette etwas zu erhöhen und beim Training ein wenig zurückschrauben:

Möglichkeiten, die Diät abzuschwächen

- » **Bei Low Carb-Low Fat-Diäten (wie die High Speed Diät):** Du erhöhst die empfohlenen 30 g Fett pro Tag auf etwa 60, 70 oder 80 g. Damit hast du eine normale Low Carb-Diät mit einem höheren Fettanteil. Bei Bedarf gehst du noch weiter nach oben.

und / oder

- » **Bei Low Carb-High Fat-Diäten:** Erhöhe die Kohlenhydrate - erhöhe die Zufuhr auf 50 g pro Tag. Bei Bedarf gehst du noch weiter nach oben. Erhöhe ein wenig die Fette.

- » **Bei moderaten Diäten:** Hier ist die beste Entscheidung, ob du Kohlenhydrate etwas anzuheben oder die Fette etwas kleiner wird, kannst du deine Energiezufuhr etwas abnehmen. Denn mit einer geringeren Energiezufuhr bist du weniger anfällig für Muskelabbau.

- » **Beim Training:** Erhöhe die Dauer um ein wenig zurück: Mache weniger Wiederholungen pro Satz. Reduziere die Dauer deiner Ausdauerübungen. Erhöhe die Dauer deiner Ausdauerübungen. Erhöhe die Dauer deiner Ausdauerübungen. Erhöhe die Dauer deiner Ausdauerübungen.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Hinweis: Ist die Diät gleich zu Beginn zu hart? Dann kann es ein, dass du in den ersten 2-7 Tagen unter „Low Carb-Grippe“-Symptomen leidest (siehe „4. Kopfweh, Schwäche, wenig Energie? Tipps zur „Low Carb-Grippe““ auf Seite 16). Bleib deshalb mindestens 2 Wochen bei der Diät. Wenn du dann nicht damit klar kommst, solltest du nach einem anderen Ansatz suchen.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



18. Verstopfungen? Ursachen & Lösungen

In den ersten Tagen deiner Diät kann es vorkommen, dass du seltener als üblich „groß“ auf die Toilette musst. Eine geringere Nahrungszufuhr wie in der Diät führt logischerweise auch zu einem geringeren Darminhalt.

Halten Verstopfungsprobleme jedoch länger als ein paar Tage nach Diätbeginn an, kannst du folgende Tricks anwenden:

» **Mehr Gemüse:** Gemüse liefert Ballaststoffe und gleichzeitig viel Flüssigkeit. Beides wichtig für eine gute Verdauung.

» **Mehr trinken:** Wasser wird im Verdauungstrakt rückresorbiert. Je mehr du trinkst, desto mehr Wasser wird im Darm zurückbleibt.

» **Flohsamenschalen:** Wirken als Ballaststoffe. Nimm sie mit 2-3 Teelöffeln über den Tag verteilt. Bei Blähungen vorsichtig.

Magnesium-Trick: Magnesium (meist als Magnesiumoxid) wirkt abführend. Eine Dosis von 300-400 mg, tritt in der richtigen Dosis in Kraft. Aber Vorsicht: Magnesium kann bei Überdosierung zu Durchfall führen.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



19. Erhöhte Proteinzufuhr - schlimm?

Etwas mehr Hähnchenbrustfilet oder Magerquark als vorgegeben gegessen? Das ist nicht weiter schlimm! Wenn das nur mal an dem ein oder anderen Tag passiert, ist das völlig egal.

Selbst wenn es häufiger vorkommt: Mehr Protein bedeutet im Prinzip nur „unnötige Kalorien“. 10 g mehr Protein entsprechen etwa 40 kcal mehr. Das überschüssige Protein verringert dann eben ein wenig dein Kaloriendefizit.

Insofern du dein Kaloriendefizit erhalten möchtest, musst du die zusätzlich zugeführten Kalorien durch weniger Kohlenhydrate oder weniger Fett ausgleichen. Dies wird dann natürlich auch dir dieser Verzicht mehr Hunger beschert oder deine Muskelregeneration negativ beeinflusst.

Diätergebnisse durch noch mehr Protein?

Wenn du bisher mit schlechten Diätergebnissen kämpfst und irgendwo bei 1,5 g Protein pro kg Körpergewicht stehst, dann ist eine Erhöhung der Proteinzufuhr eine Menge in Richtung 2 g/kg ein guter Schritt. Durch dein Hunger und Appetit reduzieren, die Fettzufuhr reduzieren und die Muskelmasse bleibt geschützt.

Wenn du bereits eine höhere Proteinzufuhr von 2,5 bis 3,0 g/kg einstellst, dann ist der Effekt in der Regel **keiner**. Du erreichst

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Hast du einen sehr niedrigen Körperfettanteil, außergewöhnlich viel Muskelmasse oder kommst sehr schlecht mit Diäten klar, ist es ein Versuch wert, mit dem Protein an die obere Grenze oder sogar noch etwas darüber zu gehen. Fällt dir dann die Sättigung und der Muskelerhalt mit der Proteinerhöhung leichter, war es ein sinnvoller Schritt. Ändert sich nichts, gehst du wieder zurück. Bodybuilder in Wettkampfdiäten verwenden Proteinmengen bis zu 2,7 g/kg Körpergewicht oder 3,1 g/kg fettfreier Masse bei kleinen Kaloriendefiziten. Man kann also davon ausgehen, dass du in vergleichbaren Situationen keine noch höheren Mengen benötigst.



VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



20. Blähungen? Ursachen & Lösungen

Es ist gar nicht so selten, dass es in einer Diät oder einfach nur bei einer Ernährungsumstellung zu Blähungen kommt. Ursache ist hier praktisch immer die Veränderung der Nahrungszusammensetzung, woraufhin es zu einer erhöhten Gasproduktion durch Darmbakterien oder höhere Menge an direkten Abbauprodukten kommt.

Die häufigsten Übeltäter sind:

- » **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Erbsen Linsen.
- » **Kohlartiges Gemüse** wie Weißkohl, Rosenkohl, Grünkohl (oft auch als Blattgemüse bezeichnet), aber auch Chinakohl und Fenchel.

» **Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten**

- » Seltener und in geringerem Ausmaß: **Ballaststoffe** in **Vollkornprodukten** oder **Getreide** und Samen
verantwortlich.

Selten spielen auch Zuckersorten eine Rolle
genauer: vergärbare **Zucker**
mehrwertige Alkohole (wie **Zucker** sowie
Fructose), Süßholz (mit viel
Fructose) wie auch
Fructose) wie

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Beginne mit den Sorten, die dir am **wahrscheinlichsten als Ursache** für deine Blähungen erscheinen. Denke zurück: „Wann haben die Blähungen begonnen?“, „Was genau habe ich an meiner Ernährung verändert?“.

Falls du gar keine Idee hast, arbeite die Liste der häufigsten Übeltäter von oben nach unten ab.

Nach 2-3 Tagen sollte eine merkliche Besserung eintreten. Falls nicht, musst du weiter nach dem Übeltäter fahnden.

Sobald du die Ursache für deine Blähungen gefunden hast, kannst du einfach auf die entsprechenden Auslöser verzichten.

Manchmal ist es auch möglich, dass bestimmte Lebensmittel in kleinen Mengen oder nur selten gegessen werden. Hier musst du ein wenig experimentieren.

weitere mögliche Ursache: Umstellung von einer High Carb- zu einer Low Carb-Ernährung

Als die oben genannten Lebensmittel keine Auslöser für die Blähungen sind, gibt es noch weitere Möglichkeiten.

Die Umstellung von einer High Carb- zu einer Low Carb-Ernährung.

Die Blähung kommt vor, wenn du Kohlenhydrate isst. Über auch, wenn du eine Low Carb-Ernährung isst.

Entscheide dich für eine Low Carb-Ernährung für 2-3 Tage.

Warum ist das? Kohlenhydrate sind die Hauptursache für Blähungen. Wenn du Kohlenhydrate isst, wird Kohlenstoffdioxid in deinem Verdauungstrakt produziert. Kohlenstoffdioxid führt zu Blähungen. Wenn du Kohlenhydrate isst, wird Kohlenstoffdioxid in deinem Verdauungstrakt produziert. Kohlenstoffdioxid führt zu Blähungen.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Bei einer langfristigen Erhöhung der Kohlenhydrate musst du dich also entweder ca. 2 Tage lang gedulden. Oder aber du steigert deine Kohlenhydrate langsam über mehrere Tage. Beispielsweise jeden Tag 50 g mehr.

Bei einem einmaligen Refeed hast du diese Zeit nicht. Da hilft es, die Sache nicht noch schlimmer zu machen und alle oben genannten Gemüsesorten, Vollkornprodukte oder manchmal auch FODMAPS wegzulassen. Das beendet das Problem in der Regel. Als letzte Option kannst du nur noch die Kohlenhydratmenge für den Refeed reduzieren.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



21. Power im Training - trotz Diät

In einer Diät kann es schon mal vorkommen, dass du dich beim Training etwas schlapp fühlst. Kein Wunder, schließlich nimmst du weniger Energie und Nährstoffe als üblich zu dir. Dein Körper signalisiert dir daraufhin: „Moment mal, zu viel Sport ist jetzt nicht so erwünscht.“

Die folgenden Tipps helfen:

» **Diät-konforme Mahlzeit mit viel Protein 1-2 h vor deinem Training.** Das Protein allein hebt deinen Blutzuckerspiegel ein wenig an und schafft ein stabiles „Grundniveau“ an Energie für das Training.

» **Ein Teelöffel Salz vor deinem Training.** Schon 5 g Salz erhöhen den Flüssigkeitsspiegel leicht an und aktivieren das sympathische Nervensystem. Dies macht dich energiegeladener und du fühlst dich deutlich besser beim Training. Funktioniert oft gut bei Low Carb.

» **Kohlenhydratreiche Refe** **vor dem Training:** Viele legen die Konzentration für das Training zu stark auf die Ernährung direkt danach. In der Regel ist es besser, die Ernährung direkt davor zu erhöhen, wie die Tage vor dem Training ausfallen. Mehr Kohlenhydrate und Kalorien vor dem Training sind auch mehrere Tage voll, sofern sie nicht zu einer übermäßigen Glykogenspeicherung führen. Eine Erhöhung der Blutzuckerspiegel vor dem Training kann die Erhaltung des

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



22. Weniger Krafttraining - geht das auch?

In vielen intelligenten Diäten wird wenigstens 2x wöchentlich ein Ganzkörper-Krafttraining empfohlen. Das ist ideal, um deine Muskelmasse zu erhalten.

Kommst du nur 1x pro Woche zu deinem Krafttraining, ist das zwar **nicht ideal, aber immerhin viel besser als gar nichts!** Es ist unmöglich, die Höhe des Effekts genau zu beziffern. Nur damit du es dir grob vorstellen kannst: Vermutlich erhältst du durch 1x Krafttraining pro Woche etwa 60-70% der Muskelerhaltungseffekte.

Tipp: Wenn du schon nur 1x pro Woche trainieren wirst, kannst du das Beste aus dieser Situation machen **bei jeder Übung**. Das heißt, du setzt dich bei jeder Übung an einen größeren Widerstand.

Kein Krafttraining in der Diät

Obwohl ohne Krafttraining wirst du durch eine hohe Proteinzufuhr die Muskelmasse nicht verlieren. Das ist das nicht. Kannst du es dir leisten, wenn du willst, du kein Krafttraining zu machen, natürlich trotzdem die Muskeln zu erhalten.

Aus dem Training wirst du die Muskeln erhalten. Aus Sicht der Ernährung ist es immer noch möglich, die Muskeln zu erhalten.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



23. Was tun, wenn Refeeds in Fressflashs enden?

Bei den meisten artet ein Refeed nicht aus! Vereinzelt gibt es jedoch Berichte, dass Refeeds den Startschuss für ein unstillbares Verlangen („Craving“) nach Brot, Nudeln oder Süßigkeiten geben. Gewinnen die Cravings, findest du dich sehr schnell mitten in einem Fressanfall („Binge“) wieder.

Falls dich die Refeeds aus der Bahn werfen, halte dich an folgende Tipps. Aufgrund individueller Unterschiede musst du diese Tipps individuell ein wenig austesten. Richtig ist, was für dich funktioniert.

#1 Anti-Fressflash-Tipp: Kohlenhydrate am Abend. Lege die vielen Kohlenhydrate bei dir in der zweiten Tageshälfte. Ein paar Stunden vor dem Refeed legt sich dein Verlangen nieder. Am nächsten Morgen geht es weiter und du bist gestärkt und erholt.

Anti-Fressflash-Tipp: Experimentiere mit verschiedenen Kohlenhydratquellen. Paradoxerweise sind Cravings oft stärker, wenn es um schnelle Kohlenhydrate (z.B. Nudeln, Hülsenfrüchte) zu tun geht. Bei einem Refeed ist es besser, langkettige Kohlenhydrate zu essen wie Vollkornbrot oder Reis.

funktioniert dieser Tipp nicht, probiere das Gegenteil: mehr komplexe Kohlenhydrate in den Diätend. Hilft auch das.

Suche dir auch Produkte aus, die dir bei Cravings helfen. Refeeds sind ein Werkzeug für einen gesunden Umgang mit Nahrung.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



#3 Anti-Fressflash-Tipp: Kohlenhydrate mit oder ohne Protein zuführen.

Experimentiere, ob du deine Kohlenhydrate besser „solo“, also ohne Protein (Pasta mit Tomatensoße) oder mit etwas Protein zusammen (Pasta mit Putenstücken und Tomatensoße) zu dir nimmst. Achte darauf, wie sich dies auf deine Cravings auswirkt. Bei manchen Diätenden funktionieren Kohlenhydrate solo besser, bei anderen eher die Kombination mit Protein und etwas Fett.

#4 Anti-Fressflash-Tipp: Fehleranalyse. Analysiere genau, was zu deinen Cravings geführt hat. Ein Teil davon ist in einer Diät unvermeidlich. Viele Diätende machen jedoch einige Fehler, welche die Situation stark verschlimmern. Beispiele dafür sind:

» **Zu wenig Kalorien:** Weniger Kalorien als in der Diät vorgegeben.

» **Zu viel Kalorien:** Mehr Kalorien als in der Diät vorgegeben.

Auslassen von Refeeds.

» **Keine Supplementierung** von Vitaminen und Mineralien.

Ich solche „Aktionen“ bringen, die zu einem sehr ungünstigen hormonellen Zustand, der die Cravings noch weiter verstärkt, führen.

Overall-Fressflash-Symptome

rechen wirklich... begrenzung!
ersche in... en. Damit
ekomst... teringen
aloranz...

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Verzichte nahezu komplett auf Fett! Denn das wandert in diesem Ausnahmezustand direkt auf deine Hüften. Iss auch nicht mehr Protein als für den entsprechenden Tag vorgesehen. Du kannst sogar die Proteinzufuhr etwas zurückschrauben.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



24. Schlechte Stimmung - wie gehe ich damit um?

Ist deine Stimmung beim Abnehmen nicht die beste, kann das verschiedene Ursachen haben. Grundsätzlich ist es aber immer ein Anzeichen dafür, dass dein Körper gerne etwas ändern würde.

Die Frage ist nun: Nachgeben oder weitermachen? Die Antwort kommt auf die Ursache und deine Ziele an.

Zuerst einmal solltest du folgende Probleme ausschließen, die sich immer negativ auf die Stimmung in einer Diät auswirken. Danach kannst du weiter-schauen. Erst danach kannst du dich mit den Details widmen.

Könnte es an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit liegen? **Wann ist ein Arztbesuch notwendig?** **Wann ist ein Ernährungsberater verantwortlich?**

» **„Low Carb-Grippe“: akute Unwohlsein?** Gerade, wenn man gerade beginnt, kann es zu Beginn noch nicht oft wenig Kohlenhydrate, kann es zu Beginn eine kohlenhydratreduzierte Diät kommen. Dann musst du einfach ein wenig warten, bis die Umstellung vollzogen ist. Danach wird die Stimmung komplett. Oft mit der Stimmung dann (Mehr dazu: „4. Kopfweh, Schwäche“ auf Seite 10)

» **Hoher Koffein** **Stimmung** **den Körper** **zu** **der Stimmung hier paradox**

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Im zweiten Schritt solltest du verschiedene Probleme **schlechter und unpassender Diäten** ausschließen:

1. Zu wenig Protein: Zu wenig Protein in der Diät führt meist zu verstärktem Hunger, was deine Stimmung nicht gerade positiv beeinflusst. Außerdem sind Aminosäuren, aus denen Protein aufgebaut ist, wichtiges Baumaterial für Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin oder Adrenalin.

2. Zu viel Training: Eine Diät an sich stresst den Körper durch einen Energiemangelzustand. Durch zu viel Training wird dieser Effekt noch verstärkt. Die Symptome davon sind schlechte Stimmung, mehr Hunger, weniger Motivation.

3. Ungeeignete Kalorien: Eine Diät sollte immer zu deinem Energieverbrauch passen. Wenn du zu schlank bist, ist eine zu große Kalorienrestriktion meist kontraproduktiv.

4. Fehlende Nährstoffe: Bei extremen Diäten oder Diäten, die nur selbst herstellbare Nährstoffe wie Aminosäuren und Fettsäuren enthalten, fehlen oft Vitamine und Mineralstoffe. Es sollte nicht allzu verwunderlich sein, wenn ein Mangel einer Vielzahl von Nährstoffen auf die Diät zurückzuführen ist.

Keine Refeeds: Refeeds sind wichtig, um den Stoffwechsel zu erhalten und die Hormone zu stabilisieren. Ein Mangel an Refeeds kann zu einer Beeinträchtigung des Schilddrüsenhormons führen, was wiederum zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels führt.

6. Konsistenz: Eine Diät sollte langfristig umsetzbar sein. Wenn du nicht konstant an der Diät bleibst, wirst du keine Ergebnisse sehen.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Tipp: Empfehlenswert sind intelligent konzipierte Diäten wie die „[BURN-Diät](https://fitness-experts.de/burn-diaet)“ (https://fitness-experts.de/burn-diaet) für langsames Abnehmen oder die „[High Speed Diät](https://fitness-experts.de/high-speed-diaet)“ (https://fitness-experts.de/high-speed-diaet) für schnelles Abnehmen.

Wähle die Diäten passend zu deinem Körperfettanteil. Natürlich kann auch eine selbst gestaltete Diät gut funktionieren, wenn du das entsprechende Detailwissen hast.

Körperfettanteil und Genetik

Sind diese Punkte nicht die Ursache deiner schlechten Stimmung, können wir genauer hinschauen. Nun kommt es darauf an, wie hoch dein **Körperfettanteil und wie gut oder schlecht deine Genetik ist.**

Die Kombination aus diesen beiden Faktoren bestimmt deine hormonelle und psychologische Verfassung. Hier kann man nur mit einer Kombination dieser Variablen eine Aussage treffen.

Bei einem höheren Körperfettanteil (**35% für Männer** und **35% für Frauen**), ist schlechte Genetik fast immer ein Problem. In der akuten Umstellungsphase einer Diät. Dein KFA ist so hoch, dass dein Körper billig Fett abgibt.

Im mittleren KFA-Bereich (**35% für Frauen**), ist die Genetik ein wichtiger Faktor. Du bist du normaler. Lediglich mit einer Diät, die du hier schon Anzeichen.

Bei einem niedrigeren KFA-Bereich (**35% für Männer**), ist die Genetik ein wichtiger Faktor. Du bist du normaler. Lediglich mit einer Diät, die du hier schon Anzeichen.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Im niedrigen KFA-Bereich (**unter 15% für Männer bzw. 25% für Frauen**) gehört etwas schlechte Stimmung zu einer Diät dazu. Es sei denn, du hast eine hervorragende Genetik. Dann kannst du auch hier noch davon verschont bleiben.

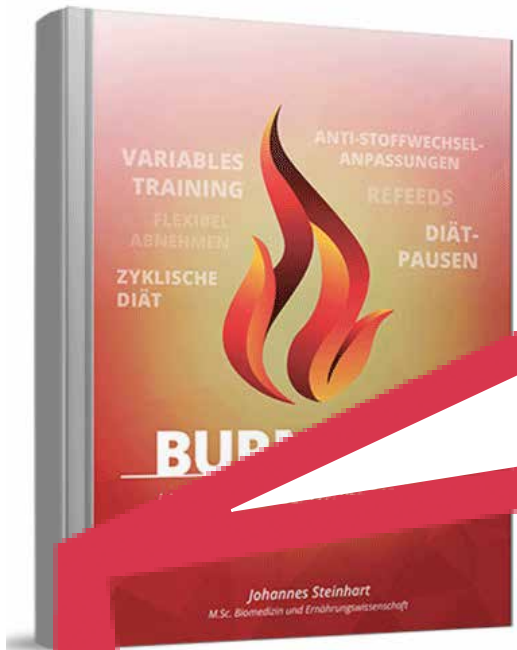
Spezialfall: Sehr niedrige Körperfettanteile

Unter einem KFA von 10% bei Männern bzw. 20% bei Frauen und vor allem noch ein paar Prozentpunkte tiefer - wie bei Wettkampfdiäten von Bodybuildern - geht eine Diät nicht mehr ohne massive Stimmungseinschränkungen. Übrigens werden allein aus diesen psychischen Gründen illegale Substanzen eingesetzt, nicht nur aus körperlichen Gründen. Denn Testosteron, Wachstumshormone und Schilddrüsenhormone beeinflussen deine Stimmung nicht unwesentlich.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Weitere Publikationen des Autors



BURN-Diät: langsam abnehmen

Nicht nur eine Diät, sondern ein komplettes Diätkonzept. Stelle eine zyklische Diät ganz individuell für dich zusammen und kombiniere sie optimal mit unterschiedlichen Trainingsformen. Geeignet zum langsamen, nachhaltigen Abnehmen, bei dem Stoffwechsellanpassungen und Muskelfähigkeit.

<https://fitness-experts.de/burn>



High Speed Diät: schnell abnehmen

Wie schnell abnehmen? Nicht längere Diäten sind die HSD, sondern die PSMF-Prinzipien. Viel Protein, wenig Kohlenhydrate. Viel Protein, wenig Kohlenhydrate. Viel Protein, wenig Kohlenhydrate.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

<https://fitness-experts.de/high-speed-diaet>



Abnehmen Gewohnheiten

Dauerhaft und ohne Zählen abzunehmen, funktioniert nur mit den richtigen Gewohnheiten. Sowohl Ernährung und Training als auch die mentalen Habits müssen auf dein Ziel ausgerichtet sein und im Alltag funktionieren.

<https://fitness-experts.de/abnehmen-habits>

Muskelaufbau & Abnehmen - gleichzeitig!

Richtig ausgeführt ist so ein Ziel problemlos möglich. Voraussetzung ist, dass du die richtigen Schritte im Krafttraining bist.

<https://fitness-experts.de/rekomposition>

Muskelaufbau - die besten

Um optimalen Muskelaufbau zu erreichen, sind Trainingspläne maßgebend. Diese sollten nach den individuellen Bedürfnissen mit der richtigen Frequenz und Intensität erstellt werden. So bekommst du das Beste aus jeder Einheit und Energieeffizienz ein.

<https://fitness-experts.de>

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

