BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

Abnehmen ist einfach, aber nicht leicht - Teil 1

Eines ist mir in den letzten sechs Jahren als Fitnesstrainer aufgefallen: Abnehmen ist das Thema Nr. 1. Etwa jeder zweite setzt sich zum Ziel, das ein oder andere Kilo zu verlieren. Wobei „das ein oder andere Kilo" bei Person A 2-3kg heißt, bei Person B aber bereits 15-20kg oder mehr. Doch warum fällt abnehmen überhaupt so schwer?

Zunächst einmal müssen wir festhalten, dass abnehmen in der Theorie ganz leicht ist. Wer mehr Kalorien verbraucht als er aufnimmt, nimmt ab. Punkt. Das nennt man dann Kaloriendefizit. Im Allgemeinen gilt, dass zur Gewichtreduktion ein Kaloriendefizit von ca. 3.500 kcal pro Woche notwendig ist. Das sind wiederum ca. 500 kcal pro Tag. Es gibt grundsätzlich nur zwei Möglichkeiten, dieses Kaloriendefizit zu erreichen:

1) Die Kalorienzufuhr einschränken (also weniger essen), oder
2) Den Kalorienverbrauch erhöhen (also mehr bewegen).

Beide Wege haben Stärken und Schwächen, die ich in den nächsten Artikeln beleuchten möchte. Ich versuche zu verdeutlichen, weshalb Hungerkuren dick machen, warum sich der Körper gegen Mammut-Sportprogramme wehrt und welche effektive Alternative es zu den beiden aufgezählten Möglichkeiten gibt, damit das Abnehmen eben nicht nur einfach, sondern auch leicht(er) wird.