

# EIGENTLICH COMMON SENSE, ODER?!

## EIN BASIC ERNÄHRUNGSGUIDE

### DIE 80/20 REGEL

Es ist ein Faktum: Unsere Ernährung bestimmt zu 80% unsere Resultate und unsere Workouts bestimmen unsere Ergebnisse zu 20%. Auch hier gilt damit das Pareto Prinzip (80/20 Regel). Damit unser Körper optimal funktioniert muss er auch optimal mit Nährstoffen versorgt werden.  
Ein ausbalanciertes Gleichgewicht.



### DIE 2 GROSSEN DIÄT-LÜGEN

Du bist gerade dabei hier und jetzt die 2 großen Diätlügen zu erfahren, der viele von uns schon mindestens einmal erlegen sind:

#### Diät-Lüge #1: Diäten funktionieren!

##### Warum funktionieren Diäten eigentlich nicht?

Hier ist die Antwort: Das Wort "Diät" leitet sich aus dem Altgriechischen ab (δίαιτα/díaita) und bedeutet dort so viel wie (gesunde) Lebensweise bzw. Lifestyle. Laut Wikipedia wird der Begriff im deutschen Sprachraum für bestimmte Ernährungsformen verwendet, die entweder bei Gewichtab- oder -zunahme oder bei der Behandlung von Krankheiten unterstützen sollen. (Im englischsprachigen Raum wird unter „diet“ die alltägliche Ernährungsweise eines Menschen verstanden...) Umgangssprachlich verstehen wir darunter - zumindest im deutschsprachigen Raum - aber eine Schlankheitskur oder noch bezeichnender eine "Hungerkur".

---

*Da man während einer solchen Diät ("Hungerkur") DEUTLICH weniger Kalorien zu sich nimmt, als man brauchen würde, schaltet unser Stoffwechsel automatisch auf Sparflamme.*

---

In unserem Körper und Stoffwechsel läuft in einer solchen kargen (Hungers-)Zeit immer noch das steinzeitliche Überlebensprogramm ab. Die in der menschlichen Entwicklungsgeschichte ständig wiederkehrenden Hungersnöte haben uns so zu ausgezeichneten Futterverwertern gemacht. Im Klartext heißt das: Wenn unserem Körper reichlich Energie in Form von unzähligen Kalorien zugeführt wird, speichert er die überschüssigen, nicht verbrannten Kalorien sehr effizient in unseren Fettzellen, was uns Menschen natürlich seit der Steinzeit einen enormen Überlebensvorteil bot.

## ENERGIEBILANZ-MODELL

Sobald unsere Energiezufuhr unseren Energieverbrauch übersteigt nehmen wir zu, indem wir Fett speichern. (Positive Energiebilanz)

Verbrauchen wir mehr Energie als wir an Kalorien zuführen, nehmen wir ab. (Negative Energiebilanz)

Halten sich Energiezufuhr und Energieverbrauch die Waage, halten wir unser Gewicht, wir nehmen weder zu noch ab.



**Diese für Nahrungsengpässe angelegten Energiereserven wurden früher immer wieder aufgebraucht.**

Während körperlich hart arbeitende Menschen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts bis zur immer gemüthlicher werdenden "Backendlgeneration" in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts unter der Woche kontinuierlich ihre Energiedepots abbauten und so an Gewicht abnahmen, boten lediglich die Sonn- und Feiertage Gelegenheit dazu die Energiespeicher mit reichlich Kalorien wieder aufzufüllen. Eine Überernährung war so langfristig gar nicht möglich...

Bei Hungerperioden schaltet unser Körper dagegen auf Sparflamme und fährt als Notprogramm den Stoffwechsel herunter: Daher können wir über längere Zeit sogar mit nur 500 bis 1000 Kilokalorien auskommen. Das System läuft dann einfach im Sparmodus: Die Muskulatur verbrennt weniger Energie, Pulsfrequenz und Blutdruck sinken, körperliche Auf- und Abbauprozesse verlangsamen sich oder werden gar eingestellt, Haar- und Nagelwachstum ist vermindert, die gesamte Regeneration unseres Körpersystems funktioniert nur mehr eingeschränkt. Jetzt gehen wir natürlich davon aus, dass wir in solchen Zeiten reichlich an Fettreserven abbauen würden, richtig?

Aber weit gefehlt. Blitz- und Crashdiäten führen nur zu hohen Wasser- und Eiweißverlusten (Abbau von energieverbrauchender Muskulatur), oftmals sogar zu einem Nährstoffmangel mit unangenehmen Folgen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen sowie erhöhter Infektanfälligkeit. Das Körperfett aber bleibt weitgehend verschont, sodass sich das Verhältnis von Fett- und Muskelgewebe zu unseren Ungunsten verschiebt.

---

*Je weniger Muskelgewebe wir haben, desto weniger verbrennen wir und desto schwieriger wird es abzunehmen.*

---

Der Energieverbrauch unseres Stoffwechsels ist nach einer solchen Hungerkur auch deutlich herabgesetzt. Dieser wird nicht einfach wieder hochgefahren, sondern kann über Monate hinweg so niedrig bleiben. Wer also wieder wie vor der Diät zu essen beginnt, der hat die so drastisch abgespeckten Kilos schnell wieder oben, oftmals sogar mehr als vor der Diät. Denn der Körper holt sich alles zurück und bereitet sich durch zusätzliche Fetteinlagerungen auf die nächste Hungerperiode vor. Dass wir womöglich schon genügend Fettreserven mit uns herumtragen, kümmert unseren Körper nicht. Er läuft im "Notprogramm" Modus. Dieses Phänomen nennt sich Jo-Jo Effekt.

## ENTWICKLE DEIN KÖRPERGEFÜHL!

Vertraue dir selbst!

Wenn wir lernen wieder in uns hinein zu hören und hinein zu spüren, entwickeln wir ein Gefühl dafür, was uns guttut und was unser Körper braucht. Der Körper gibt uns Signale, welche Nahrung er gerade braucht und wann er satt ist. Lerne diese richtig zu interpretieren. Wenn wir in unserer Nahrungswahl einmal danebengreifen, spüren wir das auch - bewusst oder unbewusst...



---

*Spätestens jetzt sollte klar sein, dass sämtliche Blitz- und Crashdiäten, Hunger- sowie Fastenkuren uns am Fettabbau und am Gewicht halten hindern!*

---

**Diät-Lüge #2: Es ist wichtig die Kalorien- und Fettmenge zu beachten (=zählen)!**

**Beachten durchtrainierte, leistungsfähige, gesunde und vitale Menschen die Kalorien- bzw. Fettmenge etwa nicht?**

Wir haben uns von den meisten Werbekampagnen und Gesundheitsexperten ein wenig in die Irre führen lassen:

Viele von uns sind darauf trainiert stets die Kalorien- und Fettmenge im Auge zu behalten. Natürlich spielen Kalorien- und Fettmenge eine Rolle in der Energiebilanz! Aber wenn wir uns anstatt auf das Zählen von Kalorien- und Fettmenge darauf konzentrieren, möglichst natürliche, unverarbeitete Lebensmittel zu uns zu nehmen, hätte das wohl einen größeren Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden, Fettabbau und einen wohlgeformten Körper.

Aufgrund der Art und Weise wie Lebensmittel in vielen Ländern dieser Erde angebaut und produziert werden, enthalten sie weit weniger Nährstoffe als sie sollten. Je stärker Lebensmittel verarbeitet sind (Stichwort Fertigprodukte/Fast Food), desto weniger Nährstoffe und desto mehr Toxine (Giftstoffe) sind darin enthalten.

Daraus ergibt sich folgendes Verhältnis: Je weniger Nährstoffe unser Körper erhält und je mehr Toxine ihm zugeführt werden, desto schwieriger ist es für unseren Körper optimal zu funktionieren. Schlechte Gesundheit, Gewichtszunahme, Energielosigkeit, Stress- und Angstsymptome, erhöhte Infektanfälligkeit usw. sind die Folge.

---

*Immer das Wichtigste zuerst!  
Greife erst zu den richtigen Lebensmitteln,  
danach kannst du dich mit dem  
Kalorienzählen etc. beschäftigen!*

---

## WAS SOLLTEN WIR ALSO ESSEN???

**Hier ein paar Anregungen ...**

**1.** Lebensmittel, die reich an Nährstoffen und gleichzeitig arm an Giftstoffen sind. Versuche Lebensmittel wie Obst und Gemüse in ihrer natürlichsten, reinsten Form, sprich roh, zu konsumieren (Äpfel, Bananen, Orangen, Salate, Karotten, ...). Vermeide alles Abgepackte,

## DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT IST...

Das Frühstück. Warum? Denn hier entscheidet es sich gewissermaßen, ob unser Körper seinen Stoffwechsel anregt und so auf Fettverbrennung schaltet, oder ob er den Stoffwechsel aus Nahrungsmangel einbremst und auf Fetteinspeicherung umschaltet.



"Fertige"! Wenn auf der Produktpackung viele dir unbekannte, künstlich klingende, mit Nummern versehene oder schwer les- und aussprechbare Ingredienzen aufgelistet sind, dann sind das allesamt Anzeichen es besser nicht zu essen.

**2.** Grünes Blattgemüse (Kohl oder Spinat) ist besonders nährstoffreich. Allgemein gilt: Je kunterbunter (Obst und Gemüse sind ja sehr farbenfroh), je roher, je natürlicher, desto besser. Wir sollten auch vergleichsweise mehr Obst und Gemüse als Fleisch essen.

**3.** Gesunde Fette zu sich zu nehmen, wie sie z.B. in Avocados, Olivenöl, Kürbiskernöl, naturbelassenen Nüssen wie Walnüssen, Mandeln, Cashewkernen, ... oder fettigem Fisch wie Thunfisch, Lachs, Forellen etc. sind, spielt eine wichtige Rolle für die Fettverbrennung

**4.** Möglichst wenig von den so genannten 3 weißen Giften (Zucker, Salz, Weizenmehl)!

**5.** Hochwertiges Eiweiß spielt natürlich ebenfalls eine Schlüsselrolle punkto Muskelaufbau und Fettabbau. Fisch, Eier, weißes Fleisch (Hühnchen/Pute, nach Möglichkeit Bio), Nüsse, Haferflocken, Quinoa, Bohnen, ... sind allesamt gute Eiweißlieferanten. Es muss/soll ja nicht immer Fleisch sein!

**6.** Greife beim Süßen von Speisen lieber auf natürlichen, reichhaltigeren biologisch hergestellten Honig, eventuell auch auf Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Stevia etc. zurück anstatt raffinierten weißen Kristall-/Haushaltszucker oder künstliche Süßstoffe wie Kandisin etc. zu verwenden. Ein achtsamer und sparsamer Umgang empfiehlt sich auch bei den genannten natürlicheren Alternativen!

**7.** Beim Fleischverzehr gilt es auf Qualität vor Quantität zu achten! je biologischer und natürlicher die Aufzucht (Freilandhühner etc.) desto besser.

## WIEVIELE TÄGLICHE MAHLZEITEN SIND OPTIMAL?

**Bei aller Individualität von uns Menschen gibt es doch einige Faustregeln, an denen wir uns festhalten oder zumindest orientieren können:**

Um unseren Stoffwechsel anzuregen, was uns wiederum erlaubt mehr Nährstoffe tagsüber aufzunehmen und mehr Fett zu verbrennen, sollten wir 3 Hauptmahlzeiten und idealerweise 2 Zwischenmahlzeiten als kleine Snacks zu uns nehmen. Mahlzeiten zu streichen mit dem Ziel so ungeliebtes Fett abzubauen ist - wie du wahrscheinlich schon erfahren hast - kontraproduktiv und führt nur zum Gegenteil: Dies verlangsamt deinen Stoffwechsel, senkt dein Energielevel (was es härter für dich macht dein Workout zu absolvieren) und begünstigt so sogar eine Gewichtszunahme.

## TRINKEN WÄHREND DER BELASTUNG

Je nach Sportart kann der Flüssigkeitsverlust bei heißen Temperaturen pro Stunde 0,5-2,5 Liter betragen, weshalb Trinken unter Belastung sehr wichtig ist. Auch hier sollte ein Durstgefühl gar nicht erst aufkommen.



Vermeide Fast Food oder verarbeitete, fertige, abgepackte Lebensmittel und Fertigprodukte, da diese nährstoffarm und reich an Toxinen sind und deine Fettabbau und Muskelaufbau Ziele negativ beeinflussen.

## WASSER IST LEBEN

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Der Wasseranteil bei uns Mädls und Frauen liegt durchschnittlich bei 50%.

Eine ausreichende Wasserzufuhr über den Tag ist also wichtig und wesentlich für gute Gesundheit, einen optimal funktionierenden Körper und damit auch für Fettabbau und Muskelaufbau.

Ein Erwachsener sollte täglich MINDESTENS 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken und das Alarmzeichen Durst gar nicht erst aufkommen lassen. Denn Durst ist ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel. Besser sind 2-2,5 Liter pro Tag. Natürlich ist der Wasserbedarf individuell sehr unterschiedlich je nach Geschlecht, Körpergewicht, Energieumsatz, Umgebungstemperatur und Speiseplan.

Die optimalen Sportdrinks sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie mit Wasser verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte. (Bei sehr starkem Schwitzen kannst du deinem Getränk auch eine kleine Messerspitze Salz für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt hinzufügen.)

Greife nur äußerst selten zu Limonaden, Cola, Eistee Energy Drinks etc. Sie haben wenig bis keinen Nährwert, aber dafür viel Zucker...

Als Muntermacher empfiehlt sich Schwarzer oder Grüner Tee –wie alles eben eine Sache der Gewohnheit.

---

*Ein Weg zu mehr Energie, Vitalität und Power führt über die Nahrung: Nahrung sowohl für deinen Körper und als auch für deinen Geist. Aber das ist wieder ein ganz eigenes Kapitel...*

---