

Bauchfett weg mit mehr essen und weniger Sport? Ich zeige dir wie!

Weg mit dem Speck – So kriegst du dein Bauchfett weg

Es gibt Diäten, die versprechen wundersame Gewichtsverluste in Rekordzeit. Und dann gibt es Diäten, die genau das nicht halten – die gleichen nämlich.

Deine Waage zeigt aber etwas ganz anderes an? Und dein Spiegelbild zeigt eine positive Veränderung? Aber der Schein kann trügen. **Gewichtsverlust bedeutet nicht gleich Fettabbau.** Im Gegenteil! Durch eine Crash-Diät verlierst du vor allem Wasser und Muskelmasse.

Was musst du tun, um tatsächlich 1 Kilogramm Fett zu verbrennen?

Oder anders gefragt:

Wie kannst du 1 Kilogramm Fett abtrainieren, ohne dabei hungern zu müssen? Der Schlüssel heißt: Trainiere weniger und iss mehr! Weniger (falsches) Training, mehr (vom Richtigen) essen.

Wie soll das funktionieren?

Das sagt die Wissenschaft:

Wenn du Körperfett abbauen möchtest, musst du entweder mehr Energie verbrauchen oder weniger Energie aufnehmen als der Organismus benötigt. Ein Beispiel: 1 Gramm reines Fett liefert 9,3 Kilokalorien (kcal). Das bedeutet, um 1 Kilogramm Fett loszuwerden, müsstest du also 9300 kcal entsorgen.

Klingt viel? Ist es auch.

Zahlen verdeutlichen:

Ganz so viele Kalorien sind es dann doch nicht. 7000, um genau zu sein. Der Körper ist nämlich nicht in der Lage, alles vollständig zu verwerten, was du zu dir nimmst.

Zum einen liegt der **Verdauungsverlust von Nahrungsfett bei rund 2000 Kalorien**, zum anderen bestehen auch die Fettpolster auf deinem Bauch nicht zu 100 Prozent aus reinem Fett. In **jedem Kilogramm Körperfett ist so viel Wasser gespeichert**, dass sich unter'm Strich der Energiewert von rund 7000 Kalorien ergibt.

Deutlicher wird diese Summe, wenn man sich den eigenen Grundumsatz ausrechnet. Nach der Harris Benedict-Formel liegt der Grundumsatz eines 30-jährigen Mannes mit einem Körpergewicht von 80 kg und einer Körpergröße von 180 cm bei 1858,47 kcal.

Eine gleichaltrige Frau mit einem Gewicht von 67 kg kommt bei einer Größe von 165 cm auf einen Grundumsatz von 1454,30 kcal.

Das ist der **tägliche Energiebedarf im Ruhezustand**. Um den **Gesamtumsatz** pro Tag zu erhalten, muss noch der **Arbeitsumsatz** addiert werden. Dieser hängt von der Bewegungsintensität in Job und Freizeit ab. Ein aktiver Sportler verbrennt logischerweise mehr, genauso wie jemand, der körperlich schwere Arbeit verrichtet.

Wenn du in einer Woche 1 Kilogramm Fett durch Verbrennung beim Sport verlieren willst, musst du täglich 1000 kcal abstrampeln, um am Ende der Woche 7000 kcal verbraucht zu haben.

Was heißt das in der Praxis?

Ein Durchschnittsmann verbraucht bei einem Lauftempo von

8,5km/h zirka 700kcal pro Stunde.

Er müsste also rund 10 Stunden pro Woche joggen, um 7.000kcal zu verbrauchen.

Wer hat schon soviel Zeit?

Fazit:

Die schlechte Nachricht:

Während der sportlichen Anstrengung verbrennst du relativ wenige Kalorien, nicht genug auf jeden Fall, um damit effizient und schnell abzunehmen.

Die gute Nachricht:

Das Geheimnis der Fettverbrennung: der „Metabolic Afterburn“

Sport hilft dennoch beim Abnehmen, nämlich durch den s.g. Metabolischen Nachbrenn-Effekt (Metabolic Afterburn). Die eigentliche **Fettverbrennung findet also nicht während, sondern nach der Anstrengung** statt. Dieser Effekt hält bis zu 48 Stunden an, das Fett wird also auch noch **im Schlaf** verbrannt.

Die Muskeln deines Körpers sind vergleichbar mit den Motoren eines Autos. Große Motoren brauchen in der Regel mehr Sprit. Und das nicht nur während der Fahrt, sondern auch im Leerlauf.

Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag.

Das Tolle dabei ist: Dies geschieht **auch im Ruhezustand!** Um die Fettverbrennung also nachhaltig anzukurbeln, solltest du dich **um deine Muskeln kümmern.**

Ideal sind eine **Kombination aus Krafttraining und einer speziellen Form von Ausdauersport**, letzteres beispielsweise in der Form von HIIT (High Intensity Interval Training). Dazu

findest du viele Hinweise in meinem Blog-Beitrag.

Die wichtigste Regel für eine Trainingseinheit lautet: **Intensität ist wichtiger als Dauer**. Dann wirst du mit dem **Metabolic Afterburn** belohnt, der metabolischen Nachverbrennung.

Fazit:

1. **Es reicht, 2 – 3 Mal pro Woche kurz und knackig zu trainieren.**

HIIT ist in den meisten Fällen ideal dafür.

2. **Unbedingt Ruhephasen zwischen 2 HIIT- Einheiten einhalten (48 Stunden).**

Dein Fett wird nicht während des Trainings, sondern vor allem in der anschließenden Ruhephase verbrannt. Dieser Effekt hält eben bis zu 48 Stunden an.

Sowohl im Schlaf, als auch bei nicht anstrengender Bewegung (lockeres Walken, Schwimmen, Radfahren...) aber auch einfach auf der Couch wachsen nach HIIT die Muskeln.

Wie man durch wenig Essen zunimmt

Wie bereits angesprochen, brauchst du, um abzunehmen, eine **negative Energiebilanz**. Entweder du isst weniger oder du bewegst dich mehr.

Für den Durchschnittsmenschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit ist **beim Abnehmen zu 70% die Ernährung und nur zu 30% die Bewegung** zuständig.

Was heißt das für die Praxis?

Der Vorteil: **es geht zur Not auch ohne Sport.**

Die Gefahr: der **Jo-Jo-Effekt**.

Der tritt genau dann ein, wenn du die tägliche Kalorienzufuhr zu stark reduzierst. Studien haben gezeigt, dass ein **Kalorienminus von 1000 kcal am Tag bereits zu viel** ist. Deinem Körper wird damit eine Hungersnot signalisiert. Die Folge ist, dass dein **Stoffwechsel auf Sparflamme** umstellt, er greift die Fettreserven nicht an, die sind ja „überlebensnotwendig“. Primär werden jetzt nur noch deine wichtigsten Organe mit Energie versorgt.

Ab 36 Stunden Fasten bzw. starker Kalorienreduktion beginnt der Stoffwechsel, herunterzufahren und weniger schnell Fett zu verbrennen. Danach schaltet der Körper auf **Hungerstoffwechsel** um.

Dabei **baut er Muskulatur ab**, um an die wichtigen Aminosäuren zu kommen. Nach dem Motto: **Zuerst wird die Muskulatur angenagt und erst in weiterer Folge die Fettreserven**.

Genau das sind die Nachteile der meisten Diäten. Aus diesem Grund ist es kontraproduktiv, einfach weniger zu essen.

Aber es gibt Abhilfe:

Trickse deinen Stoffwechsel aus!

Iss mehr – mach weniger Sport – bring deinen Hormonhaushalt in Ordnung!

1. Iss mehr vom Richtigen!

- **Iss weniger schnell verfügbare Kohlenhydrate** („Low-Carb“) und
- **Iss mehr Protein und gesunde Fette** (ersetze damit die schnell verfügbaren Kohlenhydrate)
- **Iss mehr Gemüse**

2/3 deiner Nahrung sollten aus stärkearmem Gemüse

bestehen. was das in der Praxis bedeutet, erfährst du in einem eigenen Blogartikel.

- **Trink mehr Wasser**

mindestens 2 Liter reines Wasser oder ungezuckerten Tee

und

2. Mach weniger vom falschen Training!