

# Die 12 wichtigsten Gründe, wieso Sie nicht (mehr) abnehmen

Im 17. Teil unserer „Gesundheits- und Fitness-Kolumne“ möchten wir die wichtigsten Gründe, die uns seit über 20 Jahren im Studioalltag immer wieder begegnen, erklären. Wir möchten Ihnen zeigen, warum Sie nichts abnehmen oder wieso es zum Stillstand gekommen ist.

## **Grund 1:**

Sie essen über lange Zeit viel zu wenige Kalorien

Nach dem Motto „noch weniger ist noch besser“, übertreiben viele Diätbegeisterte. Der Körper sieht dies jedoch als Mangelsituation, reduziert den Stoffwechsel und baut Muskulatur ab. Dies führt in der Folge zum Stillstand der Gewichtsabnahme. 1 Kilo Muskelverlust verringert Ihren Stoffwechsel um 100 Kalorien täglich.

## **Grund 2:**

Sie trinken zu wenig

Ihr Körper besteht zu ca. 2/3 aus Flüssigkeit. Neben dem gesundheitlichen Aspekt der Flüssigkeitsaufnahme, ist Wasser wichtig für den Erfolg beim Abnehmen. Trinken regt den Fettstoffwechsel an. Wir empfehlen mind. 2 bis 2,5 l pro Tag.

## **Grund 3:**

Sie essen zu wenige „gesunde“ Fette

Es ist wichtig, den Körper im Gleichgewicht zu halten! Unser Ziel: tierische Fette reduzieren und gleichzeitig die essentiellen gesunden Fette aus Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Walnüssen und fettem Seefisch auch während der Diät ausreichend zuführen.

Fazit: Der wohldosierte Einsatz von „gesunden“ Fetten hilft gesund Gewicht zu verlieren und Muskeln zu straffen.

## **Grund 4:**

Sie machen stundenlanges Ausdauertraining

Falsch ist: Stundenlanges Ausdauertraining sei perfekt für die Fettverbrennung! Richtig ist: Durch stundenlanges Ausdauertraining lernt der Körper Energie einzusparen und mehr Fett einzulagern. Nein, im letzten Satz ist kein Schreibfehler! Zusätzlich wird bei zu viel Ausdauertraining Muskelmasse abgebaut. Fett wird jedoch in der Muskulatur verbrannt.

Das beste Training für die Fettverbrennung ist das Muskeltraining. Muskeltraining kurbelt ihren Stoffwechsel für bis zu 72 Stunden an, Ausdauertraining dagegen nur für max. 9 Stunden. Das heißt: Muskeltraining hat im Vergleich eine bis zu achtmal größere Wirkung auf die Fettreduktion.

## **Grund 5:**

Sie haben Ihre Ernährung und Ihr Training nicht aufeinander abgestimmt

Das ist der meistübersehene Bereich zum Thema Fettverlust. Die meisten Menschen beginnen mit einer Diät und irgendwann später beginnen sie mit dem Training oder umgekehrt. Richtig wäre beides gleichzeitig zu beginnen. Richtige Ernährung und richtiges Training wirken synergetisch und Sie werden damit größere Abnehmerfolge erzielen.

## **Grund 6:**

Der Klassiker: Sie haben zwar die Vorteile des Muskeltrainings erkannt, trainieren aber mit zu hohen Wiederholungszahlen

Die meisten Frauen möchten einen schlanken und straffen Körper. In vielen Büchern wird erzählt, sie müssten mit leichtem Gewicht viele Wiederholungen ausführen. Das ist ein Irrglaube! Wer nicht genügend Trainingsgewicht verwendet, um seine Muskulatur ausreichend zu fordern, wird seinen Stoffwechsel nicht erhöhen und den Körper nicht entsprechend straffen und formen können. 1 Kilo Muskulatur regt Ihren Stoffwechsel um 100 Kalorien an.

## **Grund 7:**

Sie glauben, die Ernährung ist nicht so wichtig

Richtig ist: Eine richtige, zielgerichtete, gesunde Ernährung ist eine wichtige Größe auf dem Weg zu Ihrem Figurerfolg. Rechenbeispiel: Ein Big Mac-Menü (mit Pommes und Cola) bei McDonald's hat 1000 Kalorien. Die klassischen Ausdauerdisziplinen wie Radfahren oder Nordic Walking verbrennen pro Stunde nur 250 -350 Kalorien. Das heißt, selbst wenn Sie 3x pro Woche 1 Stunde Rad fahren, haben Sie in der Summe die 1000 Kalorien nicht verbraucht.

## **Grund 8:**

Sie trainieren zu lange

Viele glauben: Je mehr man trainiert umso größer sind die Erfolge. Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig: Zu langes Training ist kontraproduktiv und stresst

den Körper durch eine erhöhte Kortisol-Ausschüttung unnötig. Ein erhöhter Kortisolspiegel hemmt Ihre Fettverbrennung. Im Idealfall dauert eine Trainingseinheit maximal 75 Minuten.

## **Grund 9:**

Sie strengen sich beim Training zu wenig an

Natürlich steht beim Training der Spaß im Vordergrund. Wer allerdings seinen Abnehm-Turbo aktivieren will, muss sich etwas mehr anstrengen. Von Nichts kommt Nichts. Leider gilt das auch hier. Wer die Belastung nicht geplant progressiv steigert um neue Reize zu setzen, kann keine weiteren Abnehmerfolge erwarten.

## **Grund 10:**

Sie trainieren zu unregelmäßig

Nur wer regelmäßig seinem Sportprogramm nachgeht, hat die Chance sein Gewicht nachhaltig und bleibend gesund zu reduzieren. Es ist wichtig, den neuen Lebensstil als spaßbereitende Gewohnheit aufzubauen.

## **Grund 11:**

Sie trainieren daheim

In einer Studie wurde bewiesen, dass 9 von 10 Trainierenden, die bei sich daheim sporteln, nicht korrekt trainieren. Sie folgen Plänen von Freunden, aus dem Internet oder aus Fitnessmagazinen. Diese Trainierenden werden ihre Trainingsziele nie erreichen.

## **Grund 12:**

Ihre Übungsausführung ist unkorrekt

Wer seine Übungen unkorrekt ausführt, wird nicht die gewünschten Trainingserfolge erzielen. Zusätzlich belastet falsches Training unnötig Sehnen, Bänder und Gelenke.

