



CALAMANDO

I. - Tipps, Tricks, Kurzinformationen und Irrtümer

1. Wie oft essen?

Jegliche Nahrung, die in irgendeiner Form Kohlenhydrate enthält sorgt für einen Anstieg Ihres Insulinspiegels. Dieser ist jedoch direkt mit Ihrem Fettabbau verknüpft und hemmt ihn. D.h. wiederum, sobald Sie essen, wird Ihr abbauender (kataboler) Fettstoffwechsel vorübergehend in die Pause geschickt. Je häufiger Sie an einem Tag also Haupt- und Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, desto häufiger und länger ist die Fettabbaupause. Das kann soweit gehen, dass Ihr abbauender Fettmetabolismus, da er ja nicht gebraucht wird, aus der Pause erst gar nicht mehr zurückkommt. (Wer jetzt auf die Idee kommt, einfach ganz auf Kohlenhydrate verzichten zu können, wenn auch nur vorübergehend, befindet sich auf einem gefährliche Holzweg, auf den ich zu einem anderen Zeitpunkt ausführlich eingehen werde.)

Beschränken Sie sich jedoch auf drei Hauptmahlzeiten pro Tag an denen Sie sich satt essen, d.h. nicht zuviel und nicht zu wenig, hat Ihre Verbrennung von körpereigenem Fett durch den sinkenden Insulinspiegel zwischen den Mahlzeiten eine reelle Chance aktiv zu werden.

Zudem vermeiden Sie permanente Insulinschwankung und die damit verbundenen Heißhungerattacken verringern sich oder bleiben gar ganz aus.

Weiterhin haben Wissenschaftler der Universität Zürich festgestellt, dass "snacking" und kleine Mahlzeiten zwischendurch müde und inaktiv machen. Das bedeutet jedoch auch weniger Kalorienverbrauch.

(In eigener Sache: sinoa[®] wurde entwickelt um u.a. den Fettabbau in der Abnehmphase zu aktivieren und den Insulinspiegel zu kontrollieren)

2. Zwischenmahlzeiten!

Jetzt also doch? Nein, ich kann Sie beruhigen, das zuvor Erwähnte behält natürlich seine Gültigkeit. Allerdings wird hierbei vorausgesetzt, dass Sie sich auch wirklich drei mal am Tag sättigen. Jeder Berufstätige und Reisende weiß jedoch, dass dies nicht immer möglich ist. Vor allem Mittags verdirbt Ihnen ein Meeting, die Zeit im Auto, in der Bahn oder im Flieger, eine dringende Angelegenheit, eine stressige Messe oder ein nerviger Chef, Kollege oder Kunde die ausgiebigste Mahlzeit des Tages. Dann kommen Sie in die Verlegenheit sich schnell von einer kleinen Kalorienbombe verführen zu lassen oder sogar vollständig zu verzichten. Bis zum Abend müssen Sie nun einige Stunden überbrücken und neben dem äußeren Stress kommt der innere noch hinzu. Sollten Sie einen wirklich gut funktionierenden Fettstoffwechsel haben, könnte dieser einspringen. In der Regel laufen Sie jedoch in eine Zuckerfalle. Das bedeutet Ihr Blutzuckerspiegel sinkt, wenn auch nur kurzfristig soweit ab, das es zu Heißhungerattacken aber auch Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel kommen kann. Erreichen Sie nun unbeschadet den Abend, ist das fiktive Loch im Magen größer als überhaupt möglich und Sie überfüttern sich in der Regel selbst. Das nachfolgende übermäßige Füllegefühl stellt Sie meist nicht zufrieden, macht müde und Ihre Fettzellen freuen sich über Zuwachs.

Diese Situation sollten Sie selbstverständlich vermeiden und eine Zwischenmahlzeit ist bei diesem Ausnahmezustand nicht nur erlaubt sondern sogar notwendig.



CALAMANDO

Vermeiden Sie bei Ihrem kleinen Imbiss jedoch stark zuckerhaltige Speisen wie Schoko-Riegel, Kuchen und dergleichen und weichen Sie auf kohlenhydratarme Alternativen aus. Naturjoghurt, Gemüse / -sticks (Karotte, Gurke, Paprika), ein gekochtes Ei, ein Apfel oder eine Banane, selbst ein paar ungesalzene Nüsse und ein Glas Wasser können dabei Wunder bewirken.

Kommen Sie beruflich des Öfteren in eine derartige Situation oder ist es bei Ihnen sogar die Regel, wäre es vorteilhaft für Sie, wenn Sie für sich bewusst eigene (Not-) Strategien entwickeln.

3. Mahlzeiten auslassen!?

Was einigen unter Ihnen, wie zuvor geschildert, durch äußere Zwänge widerfährt, planen andere absichtlich in dem Glauben ein, dadurch effektiver abnehmen zu können. Das ist leider ein Trugschluss.

Sie führen sich täglich eine gewisse energetische Menge, sprich Kalorien zu. Diese sollte Ihren Grundbedarf (Grundumsatz) auch in Ihrer Abnehmphase nicht unterschreiten. Ob Sie nun diese Menge auf zwei oder fünf Mahlzeiten verteilen ist vordergründig erst einmal irrelevant.

Wichtig ist die Anzahl Ihrer Mahlzeiten jedoch für Ihren Stoffwechsel. Während bei zu vielen Mahlzeiten Ihr Blutzucker- und damit Ihr Insulinspiegel konstant hoch gehalten wird und somit einen Fettabbau blockiert, erfolgt der gegenteilige Effekt bei zu wenig Mahlzeiten (Unterzuckerung). Da Ihr Gehirn nur mit Zucker funktioniert, giert es in diesen kurzen Hungerphasen regelrecht nach Nahrung, wodurch es zu der o.g. Übersättigung kommen kann. Zudem weigert sich Ihr Gehirn vor allem gegenüber süßen Versuchungen standhaft zu bleiben.

4. Regelmäßigkeit?

Haben wir das nicht schon? Erklärt sich das nicht durch die vorherigen Punkte? Ja, und doch nicht ganz. Durch die 3-mal-täglich-Strategie wurde zwar das wie oft, aber nicht das wann erläutert.

Für letzteres gibt es zwar Anhaltspunkte, aber Sie werden nicht umhinkommen, sich Ihre eigene Regelmäßigkeit zu erarbeiten. Die beiden Eckpunkte, die Ihnen dabei helfen, sind Ihr individueller Bio- und der 5-Stunden-Hunger-Rhythmus (basierend auf einer Studie der Max-Planck-Gesellschaft).

Im folgenden Beispiel eines Idealmodells sind verschiedene Gesetzmäßigkeiten (erst 2h nach dem Aufstehen frühstücken, 5h Pause zwischen den Mahlzeiten, letzte Mahlzeit 4h vor dem zu Bett gehen, 8h Schlaf) eingeflossen:

"6-8-13-18-22" bedeutet somit um 06:00 aufstehen, 08:00 Frühstück, 13:00 Mittagessen, 18:00 Abendessen, 22:00 schlafen gehen.

5. Angst

"... essen Seele auf", so der Titel eines Filmes aus dem Jahre 1974 mit Brigitte Mira. Angst hat viele Gesichter und Namen. Sorge, Befürchtung, Vorsicht, Rücksicht oder Existenzangst, Verlustangst. Sie beeinflusst bewusst oder unbewusst unsere täglichen Entscheidungen. Manchmal sogar zum Guten.



CALAMANDO

Auch in der Abnehmphase begleitet oder besser gesagt belastet sie Sie mit Fragen und Zweifeln wie: Werde ich meine Ziele erreichen? Was ist, falls nicht? Ist das der richtige Weg? Kann ich den Versuchungen widerstehen? Was denken die anderen? Bin ich stark genug?

Dieser Zustand ist allerdings kontraproduktiv und hemmt Sie in der Regel bei Ihrem Erfolg. Lassen Sie es nicht zu, dass Sie sich selbst im Weg stehen könnten.

Mein Tipp, stellen Sie sich Ihren Ängsten und Fragen offen, anstatt sie zu verdrängen. Beobachten Sie bewusst, wann und wie Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen davon beherrscht werden und korrigieren Sie es gegebenenfalls. Dies ist kein Wettkampf bei dem es Gewinner und Verlierer gibt, sondern Ihr neuer Pfad in Ihre Zukunft. Sie können dabei nur gewinnen. Und falls die Angst, in welcher Form auch immer, Ihnen zu Nahe kommen sollte, lächeln Sie sie an und sagen: "DU NICHT! Ich bestimme mein Leben selbst!"

(PS: Das hilft auch in anderen Lebenssituationen)

6. Entscheidung

Zu welchem Typ Mensch gehören Sie? Treffen Sie Ihre Entscheidungen von einem Moment auf den anderen (aus dem Bauch heraus) oder wollen diese wohl überlegt sein (erst denken, dann handeln). Stehen Sie felsenfest zu Ihren Entschlüssen (innere Überzeugung) oder schwanken, verändern und revidieren Sie diese (Selbstzweifel) bei jeder Gelegenheit. Sind Ihre Beschlüsse durch Sie selbst (selbstbestimmt) oder durch andere (fremdbestimmt) verabschiedet worden. Sollten Sie also der Meinung sein, ein paar Pfunde oder auch mehr zuviel auf den Rippen zu haben und die Absicht haben diese loswerden zu wollen, sorgen Sie dafür, dass dies in bewusster Eigenverantwortung festgestellt und umgesetzt wird. Sobald Sie diesen Schritt für sich getan haben, stehen Sie auch dazu! Lassen Sie sich nicht durch Skeptiker, Verneiner und Pessimisten demotivieren oder von Ihrem Weg abbringen. Diese berufsmäßigen Zweifler tragen weder die Verantwortung, noch haben sie Anteil an Ihrem Erfolg. Fragen Sie sich selbst, wer Ihr Leben bestimmt.

7. Planung

Sie haben sich entschlossen Gewicht loszuwerden. Und jetzt, schon irgendwelche Ideen? Abnehmen ist wie ein Reise, am Ziel wollen Sie sich sawohl fühlen. Der Unterschied, Ferien sind zeitlich begrenzt, Sie möchten jedoch Dauerurlaub für Ihren Körper. Da die wenigsten von Ihnen Ad hoc vor die Tür treten und sich auf den Weg machen, behandeln und planen Sie Ihre Abnehm-Wanderung wie einen begrenzten Urlaub (kurzfristig) oder wie eine Auswanderung (für immer). Ersteres zielt nur auf die Abnahmephase und eine überschaubare Zeit danach ab, letzteres auf Ihre dauerhafte Figur.

Wo soll die Reise hingehen? Wie kommen Sie dorthin? Wie lange darf oder muss sie dauern? Gehen Sie alleine oder suchen Sie sich Begleitung? Was nehmen Sie mit, was lassen Sie zurück? Welche Vorbereitungen müssen Sie treffen? Auf welche Hindernisse könnten Sie stoßen? Brauchen Sie Unterstützung und / oder Beratung? Möchten Sie Hilfsmittel verwenden?

Es gibt noch eine Menge an Fragen die Sie sich hierbei stellen können, viele davon auch aufgrund Ihrer individuellen Situation. Nehmen Sie sich die notwendige Zeit hierfür und halten Sie Ihren persönlichen Plan auf jeden Fall schriftlich fest.



CALAMANDO

Zwar können Sie nicht alle Eventualitäten voraussehen und berücksichtigen, aber eine Vielzahl von Fallen und Stolpersteinen verhindern. Schließlich soll es ein angenehmer Ausflug werden.

8. Realistische Ziele

Der Wunsch ist die Mutter aller Ziele. Bevor Sie an Abnehmen denken, ist der Wunsch ein bestimmtes Aussehen zu haben oder in ein spezielles Kleid zu passen gegenwärtig. Ihr Wunsch und seine Erfüllung führen Sie zur Artikulierung von Zielen. Dies und die Vorstellung der Zielerreichung belohnt Ihr Organismus mit der Ausschüttung von Dopamin (Glückshormon), das wiederum Freude, Enthusiasmus und Motivation hervorruft und Sie somit antreibt Ihr Ziel zu erreichen.

Ziele bestehen in der Regel aus einem Inhalt und einer Zeitspanne. Beides sollten Sie in einem machbaren, Ihren Erwartungen und persönlichen Umständen angepassten Bereich definieren. Ist eines von beiden nicht umsetzbar, wird es schwer das Ziel selbst zu erreichen.

Bsp.: "Ich möchte 10 kg abnehmen" ist ein inhaltlich durchführbares Ziel. "Ich möchte 10 kg in 10 Tagen loswerden" ist prinzipiell auch, aber nur operativ möglich.

Andere überschaubare Ziele könnten sein: "Ich werde nächste Woche jeden Tag einen Apfel essen." oder "Ich werde für 10 Tage auf jeglichen Alkohol verzichten."

Aber auch "Wenn-dann-Ziele" wie "Beim nächsten Restaurantbesuch lasse ich den Nachtisch weg" haben Ihren Reiz und verhelfen Ihnen zu Erfahrungen mit sich und Ihrer Umwelt.

Sobald Sie beginnen Ihre großes Ziel und anschließend Ihre kleinen Ziele zu definieren, schreiben Sie diese auf. Notieren Sie unbedingt was Sie wann oder bis wann erreicht oder umgesetzt haben werden. Nur so können Sie sich auch selbst überprüfen und Ihre Geschwindigkeit erhöhen oder verringern. Zudem vermeiden Sie dadurch, dass Ihre Ziele zu Wanderzielen mutieren. Verhindern Sie dabei Redewendungen wie "ich will" oder "ich könnte" und ersetzen Sie diese durch "ich nehme" und "ich lasse", wie in den Beispielen zuvor.

9. Abnehmen, nur mit Diät!?

Das Wort **Diät** kommt ursprünglich vom griechischen *diáita* und bedeutet soviel wie Lebensführung, -weise. Im übertragenen Sinn also, "Du bist, was Du isst!".

Heute versteht die Allgemeinheit darunter eine Form der Ernährung mit verminderter Energieaufnahme, auch bekannt unter dem Begriff Reduktionsdiät.

Jede der vielen verfügbaren Diäten arbeitet nach diesem Verzichtsprinzip und führt somit mehr oder weniger, über kurz oder lang, kurzfristig oder anhaltend zum Erfolg. Insofern können Sie offensichtlich mit einer Diät abnehmen.

Ziehen wir jedoch den Begriffsursprung heran, so zeigt sich sehr schnell, dass Lebens- bzw. in Ihrem Fall die Ernährungsweise zu den erhöhten Zahlen auf der Waage geführt haben. Ändern Sie diese, verändert sich auch die Konfektionsgröße.

Fazit: Eine handelsübliche Diät ist nicht zwingend notwendig um Gewicht zu verlieren, ausschlaggebend ist Ihr Lebenswandel.



CALAMANDO

10. Schlanke essen weniger!?

... oder umgekehrt, wer wenig isst bleibt schlank. Eine zweiseitige Aussage, denn was bedeutet weniger? Ist hier die pure Masse (Volumen) und / oder bestimmte Lebensmittel gemeint? Damit unser Magen das Signal der Sättigung an unser Gehirn weitergibt, benötigt er ein gewisses individuelles Füllvolumen. Dabei ist es gleichgültig, ob die Menge aus Wasser, Kartoffeln, Fleisch, Gemüse oder Chips besteht.

Füllen Sie in das Gefäß Magen zu wenig ein, bleibt die Sättigung und damit die Befriedigung für unseren Organismus aus. Das ist langfristig nicht durchführbar. Füllen wir zuviel ein, "spannt der Ranz" und wir fühlen uns unwohl.

Wichtig bei unseren täglichen Füll-Zyklen ist für unsere Energiezufuhr, neben der Masse, jedoch das womit. Damit kommen wir zum Begriff der Energiedichte. Diese beschreibt die Energie gemessen in Kilokalorien oder Kilojoule pro Gramm Lebensmittel. Für Nudeln bedeutet dies ca. 1,5 kcal / g, für Äpfel ca. 0,54 kcal / g. Somit haben 250 g Nudeln den gleichen Kalorienwert (ca. 375 kcal) wie 700 g Äpfel oder für die Sättigung, ein Liter Nudeln enthält mehr Kalorien und damit mehr Energie als ein Liter Äpfel.

Angemerkt sei noch, wer zuwenig Energie zu sich nimmt, dessen Organismus stellt auf Hungermodus um und baut zusätzlich Muskelmasse ab, wodurch Kraftwerke für die Fettverbrennung stillgelegt werden.

Fazit: Generell wenig essen schadet mehr als das es hilft, jedoch weniger Lebensmittel mit hoher Energiedichte zu verwenden, wird sich vorteilhaft auf Ihre Linie auswirken. Somit ist vorrangig das "was" und nur sekundär das "wie viel" von Bedeutung.

11. Fasten (Heil-)

Der Versuch mittels dieser Art von Nulldiät zu Entschlacken, Giftstoffe "auszuschwemmen" oder Fettpolster zu verringern ist für Ihren Körper der biologisch Super-GAU.

Ihr Organismus schaltet auf Hungermodus. Erst werden die Zuckerreserven in Muskulatur und Leber aufgebraucht wodurch auch das darin gebundene Wasser freigesetzt wird und aus dem wiederum der Anfangs hohe Gewichtsverlust resultiert. Anschließend geht es an die Eiweißbausteine und somit an die Muskulatur. Die Fettdepots dagegen werden als Notfallreserve erstmal geschützt. Zudem wird sowohl Leber als auch Niere durch die vermehrten Stoffwechselprodukte zusätzlich belastet. Essentielle biologische Bausteine wie Vitamine, Fettsäuren und Aminosäuren fehlen Ihrem Körper um den kontinuierlichen Austausch und Aufbau von Zellen zu gewährleisten und Stoffwechselfvorgänge aufrecht zu erhalten. Die spürbaren Auswirkungen sind unter anderem Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Mattigkeit und Schlafbedürfnis.

Nach der Fastenperiode füllt Ihr Körper mit der ersten Nahrung nicht nur schleunigst die Kohlenhydratspeicher auf, sondern auch die Notfallfettdepots werden vergrößert.

Fazit: Fasten ist für Ihren Körper wie ein klein wenig sterben. Solche "Nahtoderfahrten" sind weder notwendig noch hilfreich und gehören in den ärztlichen Bereich der medizinischen Indikation.



CALAMANDO

PS: Wir haben mit zwei Personen einen 5-Tages-Fasten-Test durchgeführt. Einer (P1) mit Verwendung von calup[®] um den katabolen (abbauenden) Fettstoffwechsel zu aktivieren, der andere (P2) ohne. Unsere bescheidene Erfahrung dabei war: Der Gewichtsverlust in den fünf Tagen betrug 2,7 kg (P2) bzw. 4,3 kg (P1). 10 Tagen nach dem Test lag P2 bereits über seinem Ausgangsgewicht, P1 erreichte dieses nach ca. sechs Wochen. Die zeitweise auftretenden Kopfschmerzen und die Mattigkeit von P2 blieben bei P1 aus.

12. Sport als Garant für Gewichtsverlust

Wer sich sportlich betätigt nimmt automatisch ab, so der einschlägige Mythos. Zwar ist richtig, dass Sie beim Sport mehr Kalorien verbrennen als beim "Extreme-Couching", aber zum einen weniger als so mancher denkt und zum anderen stark abhängig von der Sportart selbst. Zudem laufen Sie Gefahr den erhöhten Kalorienverbrauch anschließend über die Nahrung wieder reinzuholen. Zudem wird bei Anfängern, aber auch bei Hobby-Sportlern vornehmlich der gespeicherte Muskel- und Leberzucker verbraucht und die Fettreserven* nur kaum oder sehr begrenzt herangezogen. Beim nächsten Essen werden diese dann umgehend wieder aufgefüllt.

Damit Sie mit Sport einen Gewichtsverlust erreichen, müssen Sie dauerhaft eine negative Energiebilanz aufweisen. Mit anderen Worten, um ein Kilogramm Ihrer Fettpolster abzutrainieren müssen Sie mind. 7.000 kcal mehr verbrauchen.

Fazit: Sport allein hilft Ihnen nicht beim Abnehmen, kann Sie aber mit der richtigen Ernährung dabei unterstützen.

(* Das war der Hauptgrund warum calup[®] entwickelt wurde - Fettstoffwechsel bei körperlichen Aktivitäten aktivieren.)

13. Veranlagung

Ich habe das "Fett-Gen", ich kann nichts für meine Fülle. Schlechte Nachrichten für alle, die sich bisher mit dieser Ausrede aus der eigenen Verantwortung gestohlen haben.

Forscher in Australien, Deutschland und den USA haben auf dem Chromosom 16 das sogenannte FTO-Gen (fat mass and obesity-associated gene) entdeckt. Dieses Gen trägt jeder Mensch. Jedoch gibt es eine Variante (SNP rs7202116), die in doppelter Ausführung nur bei ca. 1/6 der europäischen Bevölkerung auftritt und in direktem Zusammenhang mit Körpergewicht und Übergewicht steht. Die Auswirkungen sind jedoch weitaus weniger dramatisch als es sich vermuten lässt, da die Betroffenen durchschnittlich nur drei Kilogramm schwerer sind.

Fazit: Eigenverantwortung zeigen und die Ursache des eigenen Übergewichts im persönlichen Ernährungs- und Lebensstil anstatt im Erbgut suchen.