

Wenn beim Abnehmen nichts mehr geht



Sie haben schon etliche Kilos verloren, doch nun geht nichts mehr. Sie halten sich strikt an die umgestellte Ernährung, treiben zusätzlich regelmäßig Sport - trotzdem verschwindet kein Gramm mehr von Ihren Rippen. Der Grund: Sie haben das Diätplateau erreicht, bei dem der Körper vehement versucht, jedes Gramm zu halten. Da hilft nur noch eins: ihn überlisten!

Die Abnehmblockade kann sich über viele Wochen hinziehen. Geduld und Disziplin werden jetzt auf eine harte Probe gestellt. Denn durch das langfristige Drosseln der täglichen Kalorienmenge reagiert der Körper mit einem ganz normalen Stoffwechselfvorgang: Er hat das Gefühl, eine Krisenzeit (Hungersnot) ist ausgebrochen und alle Kräfte (Fettpolster) müssen so gut es geht gespeichert werden. In kritischen Zeiten hat dieser Mechanismus sicher vielen Menschen das Leben gerettet. Heute gibt es solche Krisenzeiten hier zu Lande zum Glück nicht mehr, doch unser Körper hinkt in diesem Punkt hinterher. Kein Grund aufzugeben. Es gibt Wege, die Abnehm Bremse auszutricksen und ein gesundes Wohlfühlgewicht zu erreichen.

1. Erwartungen drosseln

Leider klaffen Erwartung und Machbares oft stark auseinander. Wir möchten die angefütterten Kilos so schnell wie möglich los werden. Doch je zügiger Gewicht verloren wird, um so schneller sammeln sich die Pfunde wieder an. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist ein Gewichtsverlust von fünf bis zehn Prozent pro Jahr sinnvoll und gesund. Bei dieser Menge liege die Chance, das erreichte Gewicht zu halten, bei etwa 70 Prozent. Deshalb: Gehen Sie kritisch mit sich ins Gericht. Expecten Sie zu viel von Ihrem Körper? Lassen Sie sich genug Zeit zum Abnehmen? Seien Sie doch einmal stolz auf die Pfunde, die Sie bereits verloren haben. Mit kleinen Schritten kommen Sie zwar langsamer, aber effektiver ans Ziel!

2. Mehr essen, um abzunehmen

Wenn Sie weniger essen als gewohnt, drosselt Ihr Körper seinen Grundumsatz und fährt auf Sparflamme. Um das zu verhindern, sollten Sie nun etwas mehr Kalorien essen. Der Trick klappt nicht sofort, denn der Körper füllt zunächst seine leeren Speicher wieder auf. Hat er sich aber an das Mehr gewöhnt, klappt es auch wieder mit dem Abnehmen. Jetzt ist es besonders wichtig, regelmäßig Sport zu treiben. Dadurch bekommt der Grundumsatz des Körpers den nötigen Kick.

3. Muskeln aufbauen, um Fett abzubauen



Leider ist es wahr: Frauen tragen mehr Körperfett und weniger Muskelmasse mit sich herum als Männer. Daher nehmen Männer meist einfacher ab. Denn ein Mehr an Muskelmasse sorgt dafür, dass Fettzellen leichter und schneller verbrannt werden. Um die Muskelmasse zu erhöhen und damit die Fettverbrennung anzukurbeln, ist Ausdauersport jetzt besonders wichtig. Schwimmen, Skilanglauf, Rad fahren, Inline Skating oder Laufband und Stepper im Fitness-Studio bieten sich an. Achten Sie darauf, mindestens 30 Minuten mit einem Puls im mittleren Bereich zu trainieren. So wird die Fettverbrennung aktiviert.

4. Die Sportart wechseln

Montags Aerobic, mittwochs Rad fahren, freitags Schwimmen: Sie halten sich an Ihren Sportplan, aber die Bewegung fordert Sie nicht mehr? Ihr Körper hat sich an die Belastung gewöhnt. Jetzt ist es an der Zeit, frischen Wind in das Bewegungsprogramm zu bringen. Probieren Sie einfach einen anderen Sport, zum Beispiel Spinning oder Walken. Die Bewegung umzustellen, ist eine sichere Methode, um den Körper zur Abgabe der letzten Kilos zu motivieren.

5. Das erreichte Gewicht akzeptieren

Versuchen Sie nicht mit aller Gewalt gegen die Pfunde anzukämpfen. Wenn Sie bereits im grünen Bereich des empfohlenen Körpergewichts liegen, bringt es nichts, sich noch ein bis zwei Kilo abzuquälen. Denn jeder Körper hat einen gesunden Gewichtsbereich (Setpoint), auf den er immer wieder zusteuern wird. Denken Sie doch mal an Ihre Körpergröße: Die akzeptieren Sie bestimmt, wie sie ist. Warum sollten Sie sich nicht auch mit einem gesunden Körpergewicht anfreunden können - auch wenn es etwas mehr ist Sie sich wünschen?