

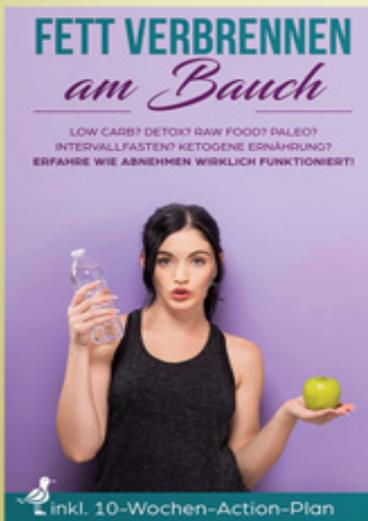
FETT VERBRENNEN

INTERVALLFASTEN

ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG

EMOTIONALES ESSEN

DAS GROßE 4 IN 1 BUCH!



WIE SIE EINE GESUNDE ERNÄHRUNGSWEISE ETABLIEREN UND IHRE PERSÖNLICHE TRAUMFIGUR SCHRITT FÜR SCHRITT ERREICHEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

FETT VERBRENNEN AM BAUCH

Vorwort

Einleitung

Grundlagen

Ernährungsindustrie

Die Fitnessindustrie

Back to Basics

Die häufigsten Ernährungsirrtümer

Energiebilanz und Insulinspiegel

Kalorienverbrauch und Energiebilanz

Blutzuckerspiegel

Muss ich Sportler werden um abzunehmen?

Was hat die Genetik mit Alledem zu tun?

Welcher Ernährungstyp bin ich?

Ektomorph

Mesomorph

Endomorph

Welcher Typ trifft auf mich zu?

Die Hormonfalle

Effiziente Diäten und Ernährungsformen?

Low Carb

Paleo

Raw Food

Detox

Und nun?

Säure- und Basenhaushalt

Test: Bin ich übersäuert?

Basisch oder sauer?

Exkurs: Ernährung in anderen Ländern

Mikro-und Makronährstoffe

Der 10-Wochen Action Plan

Warum Intervallfasten ein Geheimtipp ist

Variationen

Vorteile und Erfolge

Was gilt es zu bedenken?

Der Smoothie Hype

Der perfekte Smoothie

30 leckere Smoothierezepte

Nachwort

INTERVALLFASTEN FÜR FRAUEN

Das erwartet Sie in diesem Ratgeber

Was ist Intervallfasten?

Die 16:8-Methode

Für Fortgeschrittene: Die 18:6- oder 20:4-Methode

Weitere Varianten

Exkurs in den Ursprung des Fastens

Intervallfasten als Alleskönner

Die beste Gesundheitsprophylaxe

Autophagie

Fettverbrennung und Gewichtsreduktion

Verbesserter Schlaf

Verbesserte Darmgesundheit

Verabschieden Sie sich von Diäten

Auch der Geist profitiert

Intervallfasten für Frauen

Für wen ist Fasten nicht geeignet?

Wie fange ich an?

Was sind meine Ziele und Motivationen?

Welche Methode passt zu mir?

Kleine Schritte für den Anfang

Führen Sie ein Ernährungstagebuch

Planung ist alles

Die richtige Ernährung

Ablenkung

Bewegung und Sport

Erholsamer Schlaf

Neue Gewohnheiten aufbauen

Nebenwirkungen und Notfallpläne

Suchen Sie Mitstreiter

Beispielhafter Tagesplan

Worauf warten Sie noch?

ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG FÜR ANFÄNGER

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was bedeutet zuckerfreie Ernährung?

Gibt es verschiedene Zuckerarten und was geschieht damit im Körper?

Lebensmittelmymen und Zuckerfallen

Welche (zuckerfreien) Alternativen gibt es?

Und was ist zuckerfreie Ernährung?

Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen Ernährungsarten

Erfahrungen mit zuckerfreier Ernährung

Tipps und Tricks für den Alltag

Ist zuckerfreie Ernährung zu empfehlen?

EMOTIONALES ESSEN ÜBERWINDEN UND HEIßHUNGER
STOPPEN

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was ist emotionales Essen?

Eine Erklärung

Wie ist das Phänomen entstanden?

Hintergründe für emotionales Essverhalten

Emotionales Essen bei Kindern und Jugendlichen

Essstörungen als Folge von emotionalem Essen

Binge-Eating und Bulimie

Übergewicht und Adipositas

Magersucht

Emotionalem Essen entgegenwirken –
Selbsthilfeprogramme für zu Hause

Die P.A.U.S.E.-Formel

Sport und Bewegung

Wie verhalte ich mich als Angehöriger

Schlusswort

**FETT
VERBRENNEN
AM BAUCH**

**Erfahre, wie Abnehmen
wirklich funktioniert!**

Lena Siemers

Vorwort

Den ganzen Tag auf dem Bürostuhl sitzend, das Mikrowellenmenü schon in der Hand und abends mit Chips und Cola auf die Couch. So sieht, grob umrissen, der Alltag vieler Deutscher aus. „Ich habe keine Zeit für gesunde Ernährung“ ist eine häufige Entschuldigung für diejenigen, die am liebsten zur Fertigpizza und Tiefkühlkost greifen.

Nahrung im Überfluss und die Möglichkeit, ständig und jederzeit an etwas Essbares zu kommen. Unsere Gesellschaft hat sich verändert. Waren die Probleme unserer Bevölkerung vor 100 Jahren etwa noch, was und wie viel man zu essen finden *konnte*, müssen wir heutzutage eher aufpassen, in dem reichhaltigen Nahrungsangebot unser persönliches Maß zu finden.

Die ständige Sorge darum, Nahrung zu finden und „nicht vom Fleisch zu fallen“ ist ein Relikt aus der Steinzeit und bringt uns heute noch dazu, Nahrung aufzunehmen, wann immer sie verfügbar ist. Jedoch bleiben uns lange Läufe auf dem manchmal tagelangen Weg zur Nahrungsbeschaffung im Vergleich zu unseren Vorfahren erspart- die Fahrt zum Supermarkt, in dem *Alles* verfügbar ist, kann man oft in zehn Minuten erledigen.

Sämtlich bekannte Zivilisationskrankheiten bei Menschen in relativ jungen Jahren wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Erkrankungen am Bewegungsapparat können die direkte Folge von Übergewicht und Adipositas sein.

Über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland ist mittlerweile übergewichtig. Ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung ist sogar als adipös zu einzustufen. Bei den Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist ein Prozentsatz

von 15 % zu verzeichnen. Diese Zahlen sind alarmierend und seit den letzten 50 Jahren als ansteigend zu bezeichnen.

Unterernährung ist ein Problem, was wir in den westlich-zivilisierten Ländern dieser Erde nicht mehr kennen. Auch bei finanziell-und sozial schwachen Familien kämpft man heutzutage meist eher gegen Über- als gegen Untergewicht. *Mangelernährung*, also die Form einer einseitigen und minderwertigen Ernährungsweise, ist dagegen häufiger als Problem zu verorten.

Das Ziel in dieser veränderten Zeit kann es also sein, wieder zurück zu einer ursprünglicheren Ernährungsweise zu kommen, um unserem Körper einerseits die Nährstoffe zu bieten, die er braucht, andererseits wieder zu einer an unseren Verbrauch angepasste Energiezufuhr zurückzukommen.

Einleitung

Low-Carb hier, Paleo da, Raw-Food Bewegung. Im Dschungel aller Ernährungsarten und Philosophien, die von jeweiligen Vertretern als DAS Allzweckmittel für einen gesunden, fitten Körper angepriesen werden, ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten. Es scheint, als müsse man nur einer ganz bestimmten Ernährungsweise oder Diät folgen, um den langfristigen Erfolgsgarant zu erzielen.

Alternativ werden auch einzelne Sportarten oder Shakes als die ultimative Abnehmlösung vermarktet. Ebenfalls populär sind Diätprogramme, die „7 Kilo in 2 Wochen“ Gewichtsabnahme versprechen. Die Auswahl an Möglichkeiten ist entsprechend der Verwirrung zum individuellen, richtigen Weg groß. Ebenfalls locken diese Programme mit schnellen Erfolgen. So kommt es, dass so Mancher diesen Versprechungen schon auf den Leim gegangen ist, und die eingeschlagene Diät dann nach kurzer Zeit abgebrochen hat. Die Gründe reichen von „es hat sowieso nichts gebracht“ bis hin zu „es war viel zu anstrengend“.

Ein anderes Phänomen ist es, dass ungesunde Fettleibigkeit und die damit einhergehenden Probleme von den Betroffenen oft verharmlost und beschönigt werden. Viele haben sich mit ihrem *Schicksal* abgefunden und beugen sich diesem. Es läge schließlich in der Familie oder man wäre ja immer schon so gewesen. Dies stimmt tatsächlich teilweise, wie in einem späteren Kapitel auch noch gezeigt, einem *Schicksal* ist jedoch niemand ausgeliefert. Von einem verschwindend geringen Anteil an Menschen, die durch Stoffwechselerkrankungen oder

Medikamenteneinnahme tatsächlich kein gesundes Gewicht halten können, einmal abgesehen, kann die Mehrheit der Menschen sich gewiss sein, dass sie den gewünschten Erfolg in der eigenen Hand haben.

Grundlagen

Ein verblüffend einfacher Grundsatz, der eigentlich nicht überrascht, dennoch aber äußerst schwierig umzusetzen sein kann, ist: Wenn dem Körper über einen längeren Zeitraum mehr Energie zugeführt wird, als er benötigt, legt er diese Energie in Form von Reserven an.

Biologisch gesehen ist unser Körper darauf ausgerichtet, für *schlechte Zeiten* einzusparen und die Energiereserven freizusetzen, sobald sie benötigt werden.

Versetzen wir unseren Körper nun in den Zustand einer extremen Kalorienreduktion (das bedeutet, du isst sehr viel weniger als du verbrauchst), kommen wir in einen stressbasierten Zustand. Schaffen wir dies eventuell, einige Zeit durchzuhalten (Die Null-Diät!), stellen sich nach relativ kurzer Zeit Heißhungerattacken ein. Schnell ist man dazu verleitet, so viel Nahrung aufzunehmen, die dem Kalorienbedarf der vergangenen, nahrungsabstinenten Zeit entspricht. Häufig fällt es nach solchen Maßnahmen besonders schwer, wieder in ein *gesundes Essverhalten* zurückzufinden. Hier spielen psychische Faktoren, ebenso wie körperliche Stressreaktionen eine entscheidende Rolle.

Insofern ist aber jedoch die These „Je weniger Energie, desto mehr Gewichtsabnahme“ nicht widerlegt. Wäre man zwei Wochen einer Hungerkur ausgesetzt, setzt mathematisch gesehen automatisch eine Gewichtsreduktion ein. Es ist nur nicht von einem andauernden Erfolg auszugehen, da dieses Verhalten glücklicherweise niemand beibehalten kann.

Es stellt sich also die Frage, wie man auf die Dauer ein balanciertes, gesundes und dennoch erfolgsorientiertes

Verhalten etablieren kann, um seine Ziele langfristig zu erreichen.

Leider muss die Illusion der Eier, Ananas-oder Kohlsuppendiät an dieser Stelle genommen werden. Die Gewichtsreduktion basiert im Grunde auf einer Kalorienreduktion (Niemand kann so viel Ananas, Schokolade oder Hühnereier essen, sodass er davon zunimmt), die mit verschiedenen Methoden erreicht wird. Kurzzeitig sind diese mit Sicherheit „erfolgsversprechend“, sind jedoch langfristig nicht empfehlenswert und somit ungeeignet.

Die erwähnten Heißhungergelüste werden durch zwei unterschiedliche Faktoren ausgelöst. Einerseits durch einen plötzlich absinkenden Blutzuckerspiegel, was durch einen vorangegangenen Zuckerkonsum ausgelöst wurde.

Oder aber durch einen Nährstoffmangel, der durch einseitige und minderwertige Ernährung ausgelöst wird. Beide Wege führen zu ständigen *Gelüsten*. Zwar äußern sich diese oft in Form von der Gier nach fettigem, salzigem oder zuckerreichem Essen. Jedoch weisen sie oft auf *Mikronährstoffe* hin, die dem Körper fehlen und ihm eigentlich zugeführt werden sollten. Detaillierter wird darüber noch in einem späteren Kapitel berichtet.

Somit ergeben sich auf dem Weg zur gesunden Gewichtsabnahme und was mitunter noch viel schwieriger ist) der Erhaltung des Zielgewichts zwei Faktoren:

1. Wieviel Energie benötigt mein Körper in seiner täglichen Funktionalität, um das momentane Gewicht zu halten oder zu reduzieren?
2. Welche Nährstoffe brauche ich, um meinen Bedarf langfristig abzudecken, und meinen Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten?

Ernährungsindustrie

Kaum einer Industrie ist es seit den 50er Jahren gelungen, einen derart populären Aufstieg zu erlangen, wie der Ernährungsindustrie in den westlich zivilisierten Ländern. Gerade durch den allgemeinen Wirtschaftsaufschwung in den 50er Jahren wurde Nahrung in den Industrieländern vereinfacht, zugriffsbereit und verzehrbereit verarbeitet und verkauft. Es gab einen kollektiven Aufschwung von Fast-Food Ketten und die Nahrungsmittelproduktion bereicherte vor allem die industriellen Zweige der Wirtschaft. Langsam aber sicher war niemand mehr darauf angewiesen, Nahrung in kleinen Mengen selbst herzustellen und zu verarbeiten. Die billigen Preise lockten zusätzlich und wurden durch Massenproduktion im Getreide- und Fleischsektor mit der Zeit immer weiter nach unten gezogen. Nahrung wurde billig, verfügbar und schnell.

Mit der Massenproduktion musste leider auch die Nahrungsmittelqualität in vielerlei Hinsicht Einbuße verzeichnen. Viele Lebensmittel wurden und werden künstlich aufbereitet, mit Zucker und Geschmacksverstärker versetzt und konserviert. Ebenso sind viele Nahrungsmittel unnötig mit ungesunden und gehärteten Fetten versehen. Fett als Geschmacksträger fungiert in vielen Lebensmittel als „Geschmacksbooster“.

Letzten Endes verdienen unterschiedliche Personen an unterschiedlichen Enden und es geht im Grunde darum, die Gewinnspanne für alle Beteiligten zu maximieren.

DIE FITNESSINDUSTRIE

Natürlich hat auch die Fitnessindustrie verstanden, dass sich Unzufriedenheit zu Geld machen lässt. Es gibt unzählige Abnehmshakes, Abnehmbooster und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt, die in Hülle und Fülle dem Konsumenten angepriesen werden.

Die Wahrheit ist jedoch, dass uns der Kauf dieser Produkte weder Gesundheit noch Abnehmerfolg garantiert. Der Konsument muss schließlich so gesteuert werden, dass er die Produkte langfristig kauft und braucht. Der erste Diätshake hat nicht funktioniert? Kein Problem! Das zugehörige Ergänzungspräparat wird zum Erfolg beitragen. Vier Kilo abnehmen in drei Tagen!

Es geht im Grunde also nicht darum, der breiten Masse langfristig zur Gesundheit und zum Erfolg zu verhelfen, sondern sie in eine *Bedürfnislage* zu versetzen.

BACK TO BASICS

Das Gegenstück zu den dargestellten Fallstricken der Ernährung in unserer Gesellschaft ist wieder ein Ansatz, der eigentlich zu simpel ist, um wahr zu sein. Trotzdem tut man sich auch hier in der Umsetzung relativ schwer.

Der Konsum von ausschließlich oder möglichst naturbelassenen und unverarbeiteten Lebensmitteln in hochwertiger Qualität führt die Ernährung auf ein „neues“ Level.

Grundsätzlich gilt, umso verarbeiteter ein Lebensmittel ist (das Endprodukt ist die Tiefkühllasagne!), desto nährstoffärmer und zusatzstoffreicher ist es. Also ein hochgetunt, haltbargemachtes Produkt, welches für den Körper kaum verfügbare Nährstoffenergie und Vitamine bereithält. Unverarbeitete Lebensmittel sind wie Gemüse,

Obst, Fisch & Fleisch. Weitgehend unverarbeitete Getreidesorten wie Haferflocken, Quinoa, Amaranth, Nüsse, Samen und Keime. Milchprodukte sind schon weitestgehend verarbeitet, erhitzt und oft erst als Quark, Käse oder Sahne vorzufinden.

Absolut verarbeitete Lebensmittel sind Backwaren, Süßigkeiten, Wurst- und Molkereiprodukte, Knabbergebäck und Softgetränke. Nebenbei zu nennen sind natürlich auch Fertigprodukte, die paniert, vorfrittiert und in Plastik verpackt sind.

Mit einem Blick in den Kühlschrank wird man schnell feststellen, wie viele industriell gefertigte Produkte man finden kann und wie wenig „echte“ Nahrungsmittel zur Verfügung stehen. Grillsaucen und Ketchup reihen sich neben Aufstrichen, Aufschnitten und den kleinen süßen Fruchtjoghurtbechern ein.

Konsequent durchdacht kommt man schnell zu dem Schluss, dass mit dieser Auswahl von *echten* Nahrungsmitteln natürlich nicht immer alles zur Verfügung steht. Die Auswahl würde also eher auf saisonale und regional produzierte Lebensmittel fallen. Zu unterschiedlichen Jahreszeiten stehen unterschiedliche Lebensmittel zur Verfügung. Erdbeeren im Winter kann man im Winter zwar eventuell irgendwo kaufen, wird jedoch schnell am Geschmack und Aussehen feststellen, dass die „Erdbeerzeit“ schon länger vorbei war. Während im Winter dunkelgrünes Blattgemüse, Rüben- und Kohlsorten auf dem Plan stehen, sind im Sommer eher frische Früchte und Gemüse und mediterrane Gemüsesorten wie Zucchini, und Aubergine zu empfehlen. Im Herbst stehen dann wieder Sorten wie Kürbis, Pastinaken, Porree und Apfelsorten auf dem Plan.

Die Lebensmittel an die Saison angepasst zu kaufen empfiehlt sich nicht nur für einen besseren Geschmack und einer höheren Nährstoffdichte. Es macht sich auch im Geldbeutel bemerkbar!

Bei der Auswahl von Ölen sollte von tierischen und gehärteten Fetten weitestgehend abgesehen werden. Aufgrund einer höheren Vitamindichte und geringerer Schadstoffbelastung sollte auf kaltgepresste Öle (wird oft als *nativ* bezeichnet) zurückgegriffen werden. Weitere gute Ölquellen sind in Avocados und Nussmus zu finden. Besonders Mandelmus oder Cashewmus eignet sich hervorragend für Desserts oder auch die Herstellung von Saucen. Zum Braten empfiehlt sich Kokosöl, da dies im Vergleich zu Olivenöl nicht verbrennt, sondern extrem erhitzt werden kann.

Die häufigsten Ernährungsirrtümer

Um gesunde Ernährung und das Thema „Abnehmen“ ranken sich viele Mythen und Annahmen. Trotz einer vermeintlich gesunden Ernährung gibt es viele Fallstricke, wie sich viele Leute auf dem Weg zu ihren Zielen selbst sabotieren. Einige davon sollen hier beschrieben werden.

1. Du isst zu viel

Eine Handvoll Nüsse hier, Rohkostschokolade da, 2 Avocados zum Frühstück. Trotz exzellenter Nährwerte wird „gesunde Ernährung“ oft schlicht und ergreifend dahingehend übertrieben, dass von vielen Dingen einfach zu viel gegessen wird. Vielleicht ist man auch dazu geneigt, sich so viele gute Lebensmittel wie nur möglich zuführen zu wollen. Die Portionen sind riesig und es wird weit über das natürliche Sättigungsgefühl hinaus gegessen. Trotz dem Label „gesund“ bleibt das Ergebnis gleich. Der Energiewert kann unterm Strich schnell zu hoch sein und

2. Gesunde Fruchtsäfte

Leckere, frische Fruchtsäfte, am besten selbstgepresst. Dagegen ist nichts einzuwenden, doch werden diese energiereichen Säfte statt Wasser getrunken, schlagen sie ganz schön zu Buche! Ein großes Glas Orangensaft bringt etwa 200 Kalorien mit sich. Säfte sollten also bewusst und relativ sparsam konsumiert werden.

3. 5x am Tag!

Einige Ernährungstheorien besagen, dass es sich günstig auswirkt, wenn man fünf kleine Portionen am Tag isst. Dadurch käme kein Hungergefühl auf und man esse automatisch weniger. Bei einer kontrollierten Kalorienzufuhr *kann* dies gelingen. Häufig bietet dieses Ernährungsmuster aber gerade in „Diätphasen“ den Anlass, jedes Mal vollwertige Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Außerdem ist der Körper sowie auch der Geist ständig mit dem Thema Essen und der Nahrungsbeschaffung beschäftigt. Für Bodybuilder und Hochleistungssportler ist diese Form der Ernährung sicherlich geeignet, für die normale Durchschnittsperson ist dies allerdings häufig einfach zu viel.

4. Zu spät am Abend zu viel Rohkost

Rohkost spielt besonders in der Vitalkostlehre eine große Rolle. Nahrungsmittel sollten roh und das in rauen Mengen zugeführt werden. Prinzipiell ist rohes Gemüse gesund, jedoch besonders zu Anfang einer Ernährungsumstellung schwer zu verdauen. Vor Allem, da zuvor das gekochte Essen häufig einfach runter geschlungen wurde, muss die Rohkost besonders gut gekaut und eingespeichelt werden. Das rohe, schwer zu verdauende Gemüse verursacht daher schnell Verdauungsbeschwerden und Magenschmerzen. Nach dem späten Nachmittag sollte daher auf Rohkost in größeren Mengen verzichtet werden.

5. Angst vor bestimmten Nahrungsmitteln

Im Rahmen einer gesunden Ernährung manifestiert sich schnell eine bestimmte *Angst* vor Lebensmitteln. Im Rahmen eines Ernährungsplans oder eines bestimmten Vorhabens ist es natürlich legitim, eine längere Zeit auf gewisse Dinge zu verzichten. Schwierig sind Aussagen wie „Fett macht fett!“. So meiden viele Leute bestimmte Makronährstoffgruppen wie Kohlenhydrate oder Fett, verzichten komplett darauf und nehmen so einen Energie- oder Nährstoffmangel in Kauf. Generell gilt: Im richtigen Maß

machen grundsätzlich keine Lebensmittel dick! Insofern soll es nun wirklich kein Beinbruch sein, sich auch mal bewusst etwas zu gönnen.

6. Süßstoffe machen schlank

Richtig ist, dass Süßstoff im Vergleich zu Zucker keine Kalorien erhält. Der Körper reagiert jedoch gleich! Zwar spart man bei einer Cola-light Kalorien ein, der Körper reagiert auf die Süßstoffzufuhr jedoch ähnlich: Der Körper schüttet Insulin aus, um den scheinbar aufgenommenen Zucker abzubauen. Da jedoch kein *echter Zucker* zugeführt wurde, wird in der Folge Blutzucker abgebaut. Ein sinkender Blutzuckerspiegel ist die Folge und signalisiert, dass eine Unterversorgung vorliegt. Die Folge ist ein Heißhungergefühl. Insofern kann man nicht sagen, dass Süßstoffe unbedingt schlank machen!

7. Abends essen macht dick

Eine weit verbreitete Annahme ist, dass das abendliche Essen oder auch Naschen vor dem Fernseher dick macht. Diese Aussage ist allerdings sehr pauschalisierend getroffen. Hat man tagsüber sein Kalorienziel schon erfüllt und übersteigt dies noch zusätzlich mit Snacks und Häppchen vor dem Fernseher, nimmt man davon natürlich zu. Dies hat aber weniger mit der Uhrzeit zu tun, als mit der Tatsache, dass das Kalorienziel überschritten und so über den eigenen Bedarf hinaus gegessen wurde. Generell liegt schweres und fettiges Essen am späten Abend natürlich beim Schlafen sehr schwer im Magen und sollte daher tatsächlich eher gemieden werden.

Energiebilanz und Insulinspiegel

Im vergangenen Text wurden die Punkte *Kalorienverbrauch*, *Energiebilanz* und *Insulinspiegel* bereits angerissen. Auf dem Weg zum Verständnis, wie die Funktionen des Körpers perfekt genutzt werden können, um die Reduktion von Körperfett zu erreichen, werden hier einige grundlegende Begriffe geklärt.

KALORIENVERBRAUCH UND ENERGIEBILANZ

Jeder Körper hat durch Aktivität oder Ruhezustand einen gewissen Verbrauch an Energie, die durch Nahrung oder kalorischen Getränken zugeführt werden.

Im Ruhezustand, wenn also ein Mensch nur ruht und ansonsten keine Anstrengungen unternimmt, spricht man bei der Energie, die er dafür aufwenden muss vom Grundumsatz.

Die Energie, die er aufgrund von körperlichen Aktivitäten zusätzlich verbrennt, kann zusätzlich gezählt werden. Hierbei spricht man vom Leistungsumsatz. Dies ist sehr unterschiedlich und hängt stark von der Tätigkeit, die ausgeführt wird, ab.

Die Kalorien, also die Einheit an Nahrungsmittelenergie, die dann insgesamt verbraucht werden, werden als *Gesamtumsatz* bezeichnet. Ist die Anzahl der zugenommenen Kalorien also in etwa zielgleich mit der