

GEWICHTS MANAGEMENT

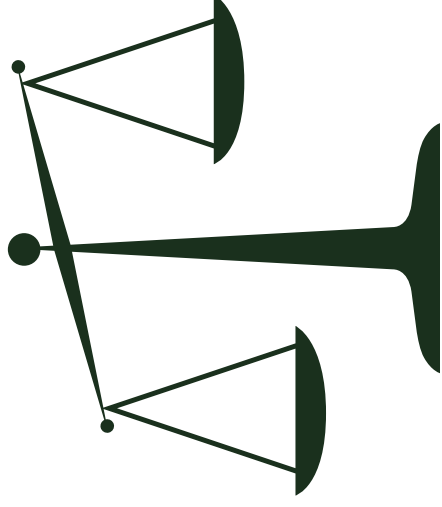


HUMAN BASICS

by Markus Bürbaumer



- Kaloriendefizit
(200-1500 kcal)
- Schlaf (8h)
- Krafttraining
- Alltagsbewegung



Energieaufnahme:

- Proteine -über 1,3g/kg - eher 2g/kg
- Mikrobiom - Faserstoffe!
- Nährstoffreich
- Trinken



Gewicht sinkt

Leistungsumsatz berechnen (ohne Körperfett)

Auf dieser Seite kannst du deinen Gesamtumsatz für deinen Durchschnittstag berechnen. Es gibt viele Formeln, und auch viele Onlinerechner. Teste gerne zwei drei Onlinerechner als alternative und nimm den Mittelwert für deine Kalkulation Es soll dir nur eine Orientierung bieten.

Körpergewicht in kg:	Körperfett in %:
Lebensalter:	Pal Index:
GRUNDUMSATZ:	LEISTUNGS-/GESAMTUMSATZ:

1. GRUNDUMSATZ BESTIMMEN NACH HARRIS-BENEDICT-FORMEL

FRAU: $655,1 + (9,6 * \text{Körpergewicht in kg}) + (1,85 * \text{Körpergröße in cm}) - (4,68 + \text{Alter in Jahre}) = \text{Grundumsatz in kcal}$

MANN: $66,47 + (13,7 * \text{Körpergewicht in kg}) + (5 * \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 + \text{Alter in Jahre}) = \text{Grundumsatz in kcal}$

2. GESAMTUMSATZ BESTIMMEN

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL (PAL-INDEX) BESTIMMEN

Trage in die Tabelle einen durchschnittlichen Tag von dir ein (wie viele Stunden schläfst du, wie viele Stunden sitzt du, ...). Die jeweiligen Stunden multiplizierst du mit den PAL-Werten (0.95 - 2.4). Addiere dann diese Spalte & teile sie durch 24 (Stunden). Das entspricht deinem durchschnittlichen PAL-Wert.

WERT	TÄTIGKEIT	STUNDEN	PAL-WERT
0,95	schlafen		
1,2	Sitzen, liegen, alte gebrechliche Menschen (Essen)		
1,5	Sitzende Tätigkeit, Büro, leichte Hausarbeit, wenig oder gar kein Sport		
1,7	Sitzende & mäßige Bewegung		
1,9	Gehende, stehende Arbeit, Hausfrauen, Handwerker, regelmäßiger Sport		
2,4	Körperliche anstrengende Arbeit, Bauarbeiter, Leistungssport		
	DURCHSCHNITT	24	

3. LEISTUNGSUMSATZ/ GESAMTUMSATZ BERECHNEN

$\text{Grundumsatz} \times \text{PAL-Index} = \text{Leistungsumsatz in kcal (Erhaltungsumsatz!)}$

Beispiel:

Beispiel Frau: 65kg / 170cm / 28 Jahre | PAL-Index 1,6

Frau: $655,1 + (9,6 * 65\text{kg}) + (1,85 * 170\text{cm}) - (4,68 + 28 \text{ Jahre}) = 1560\text{kcal Grundumsatz}$

$1560\text{kcal} \times 1,6 = 2497\text{kcal}$ (zwischen 2400-2500kcal Leistungsumsatz = Erhaltungsumsatz!)

Körperfett bestimmen mit der US Navy- Methode

Die Methode wurde, wie der Name vermuten lässt, von der US-Navy entwickelt.

Was benötigst du für die Berechnung?

- Maßband
- Taschenrechner

Wenn du kein Maßband zur Hand hast, kannst du auch eine Schnur verwenden. Die Länge des gemessenen Umfangs legst du über ein Lineal oder einen Meterstab um die cm zu erhalten.

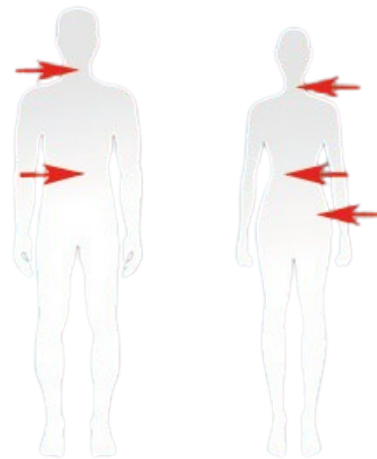
Was wird gemessen?

- Bauchumfang in cm (Messe idealerweise genau zwischen deinem Hüftknochen und zwischen deinem untersten Rippen - oft ist das die Bauchnabelhöhe.)

Das Maßband wird dabei horizontal/ parallel um den Körper gelegt

- Nackenumfang in cm (Messung unterhalb des Kehlkopfs)
- Körpergröße in cm
- Hüftumfang in cm (nur bei Frauen)

(Die breiteste Stelle an der Hüfte wird gemessen.)



Formel:

Männer:

$495 : 1,0324 - 0,19077 \times (\text{Bauchumfang in Zentimetern} - \text{Halsumfang in Zentimetern}) + (0,15456 \times \text{Körpergröße in Zentimetern}) - 450 = \text{Körperfettanteil in Prozent}$

Frauen:

$495 : 1,29579 - 0,35004 \times (\text{Bauchumfang in Zentimetern} + \text{Hüftumfang in Zentimetern} - \text{Halsumfang in Zentimetern}) + (0,22100 \times \text{Körpergröße in Zentimetern}) - 450 = \text{Körperfettanteil in Prozent}$

Leistungsumsatz berechnen (mit Körperfett)

Auf dieser Seite kannst du deinen Gesamtumsatz für deinen Durchschnittstag berechnen. Es gibt viele Formeln, und auch viele Onlinerechner. Teste gerne zwei drei Onlinerechner als alternative und nimm den Mittelwert für deine Kalkulation Es soll dir nur eine Orientierung bieten.

Körpergewicht in kg:	Körperfett in %:
Fettfreie Masse in kg:	Pal Index:
GRUNDUMSATZ:	LEISTUNGS-/GESAMTUMSATZ:

1. GRUNDUMSATZ BESTIMMEN NACH Katch-McArdle-Formel- FORMEL

$$370 + (21,6 \times \text{fettfreie Masse in kg}) = \text{Grundumsatz in kcal}$$

2. GESAMTUMSATZ BESTIMMEN

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL (PAL-INDEX) BESTIMMEN

Trage in die Tabelle einen durchschnittlichen Tag von dir ein (wie viele Stunden schläfst du, wie viele Stunden sitzt du, ...). Die jeweiligen Stunden multiplizierst du mit den PAL-Werten (0.95 - 2.4). Addiere dann diese Spalte & teile sie durch 24 (Stunden). Das entspricht deinem durchschnittlichen PAL-Wert.

WERT	TÄTIGKEIT	STUNDEN	PAL-WERT
0,95	schlafen		
1,2	Sitzen, liegen, alte gebrechliche Menschen (Essen)		
1,5	Sitzende Tätigkeit, Büro, leichte Hausarbeit, wenig oder gar kein Sport		
1,7	Sitzende & mäßige Bewegung		
1,9	Gehende, stehende Arbeit, Hausfrauen, Handwerker, regelmäßiger Sport		
2,4	Körperliche anstrengende Arbeit, Bauarbeiter, Leistungssport		
	DURCHSCHNITT	24	

3. LEISTUNGSUMSATZ/ GESAMTUMSATZ BERECHNEN

$$\text{Grundumsatz} \times \text{PAL-Index} = \text{Leistungsumsatz in kcal (Erhaltungsumsatz!)}$$

Beispiel:

Person: 70kg | Körperfett 20% | Grundumsatz 1550kcal | PAL-Index 1,35

$$370 + (21,6 \times 56\text{kg}) = 1579\text{kcal} \sim 1550\text{-}1600\text{kcal}$$

$$1550\text{kcal} \times 1,35 = 2132\text{kcal} \sim 2100\text{-}2200\text{kcal}$$



Tracken

Das Tracken deiner Ernährung ist durch Apps mit Barcode Scanner & riesigen Lebensmitteldatenbanken wesentlich einfacher, als noch vor einigen Jahren. Die Basis dafür ist deinen Kalorienbedarf zu kennen. Nutze die Formel oder Online Rechner (Nimm den Kcal - Durchschnitt von drei Onlinerechner, z.B.: <https://www.rockanutrition.de/pages/kalorienrechner>)

Was passiert beim Tracken?

- Du gibst die Lebensmittel/ Nahrungsmittel in eine App ein
- Die hinterlegten Daten zeigen dir deinen Konsum an Energie & Nährstoffen an.

Vorteile:

- Du hast eine Art Blueprint für deine zielführende Ernährung
- Erfahrungsgemäß großer Lerneffekt bzgl. täglich genutzter Lebensmittel (wo ist Eiweiß drin, was sind versteckte Fett/ Zuckerquellen, komme ich auf ausreichend Energie, ...)

Nachteile:

- Am Anfang kann ein Abwiegen eigener Portionen notwendig sein
- Restaurants & soziales Leben können sich am Anfang als "Hürde" erweisen
- Kann zu einem Missverhalten von Ernährung führen

Welche Apps sind dafür geeignet?

Nutrilize, MyFitnessPal, FDDDB Extender, YazioFat, Secret

Tipps beim Tracken:

Gib dir Zeit & lass den Perfektionismus weg!

Die Werte sind Orientierungen! Es geht darum, dass du ein Gespür für die Nährstoffe bekommst.

Trage am Anfang ALLE Lebensmittel ein!

Auch kalorienhaltige Getränke - gerade die "Handvoll Nüsse" können sich schnell aufsummieren.

Wiege deine Lebensmittel ab!

Viele Nahrungsmittel lassen sich anhand der Portionierung sehr einfach eintragen. Ein Beutel Reis mit 125g lässt sich beispielsweise gut tracken. Eine Banane kann von 80-130g variieren.

Besonders als Tracking-Anfänger sollte man deshalb alle Lebensmittel bestmöglich abwiegen, denn dadurch wird man auf kurz oder lang ein Gefühl für Portionen, Kalorien & Makros entwickeln.

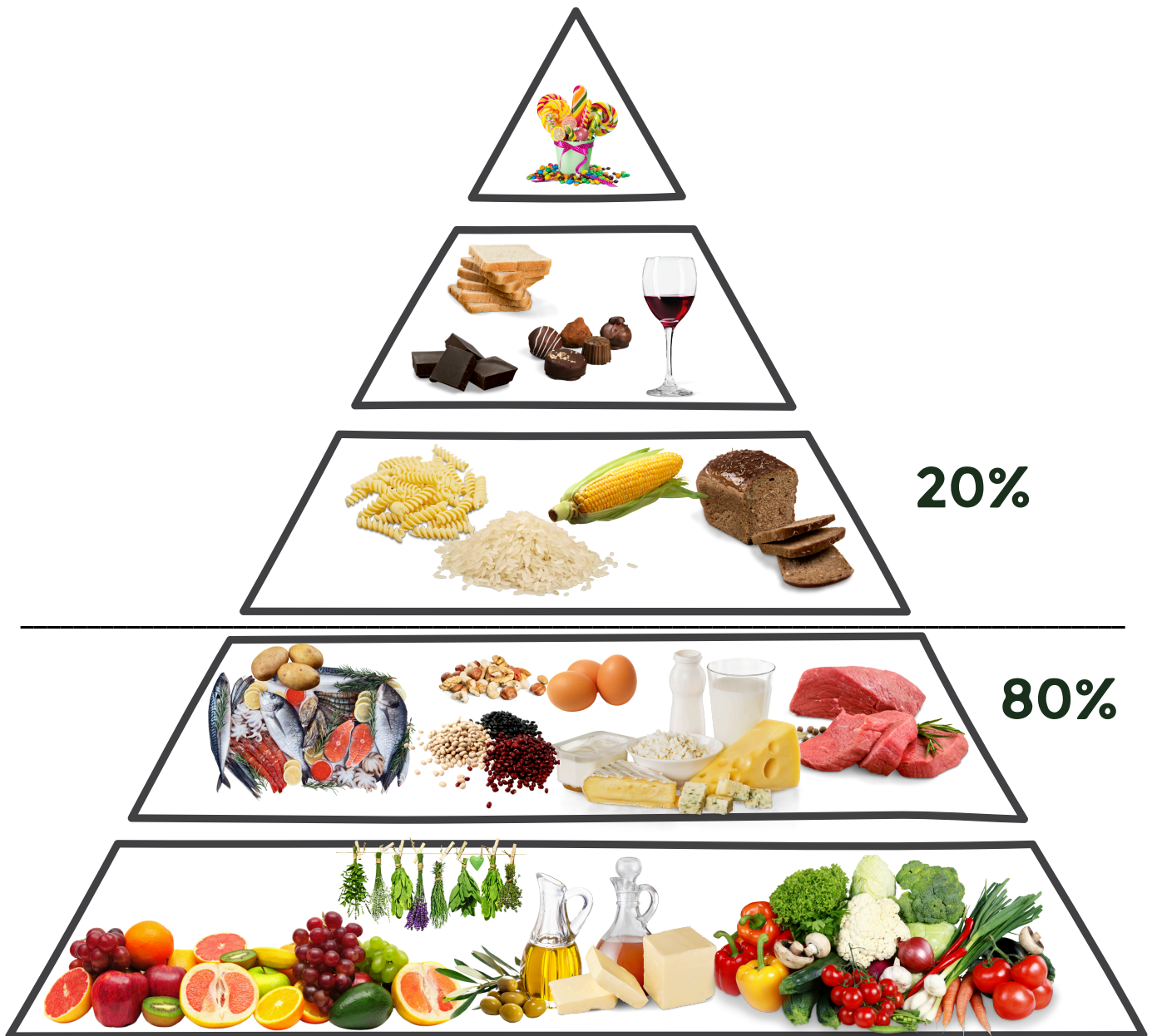
Immer im Rohzustand abwiegen!

Beim Abwiegen solltest du, sofern es möglich ist, den Rohzustand eines Lebensmittels abwiegen. Reis zieht sich beim Kochen mit Wasser voll. Aus 100g Rohprodukt Reis können nach einer bestimmten Kochzeit somit 250g gekochter Reis rauskommen.

Versuche in den nächsten 1-2 Wochen ein Gefühl für die Lebensmittel zu bekommen die du regelmäßig isst.



Gesund Abnehmen



- Achte auf Nährstoffreiche Lebensmittel - Proteine, Faserstoffe und gute Fette - Omega 3
- Nimm dein essen wahr. Kauge, Rieche, Schmecke etc.
- Meide Nährstoffarme Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte (Süßigkeiten, Fast Food, Softdrinks etc.)
- Beginne deine Mahlzeiten mit Proteinen, Faserstoffen oder Fetten.
- Iss Kohlenhydrate erst zum Schluss.
- Bleib in Bewegung
- Bring deine Muskeln zum brennen - Krafttraining
- Schlafe gut. Zu geringe Schlafdauer und Qualität macht dich Hungrig.
- Iss nicht dauernd. Achte auf ein 12h Fastenfenster über die Nacht (2-3h vor dem schlafen + 1h nach dem aufwachen.)

Warum willst du abnehmen?

1. Gesundheitsbewusstsein:

- Viele Menschen möchten abnehmen, um ihr Risiko für Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck zu senken und ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern.

2. Ästhetische Gründe:

- Das Körperbild kann eine starke Motivation sein. Gesellschaftliche Schönheitsstandards und der Wunsch, attraktiver zu wirken, spielen oft eine Rolle.

3. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen:

- Viele Menschen bekommen durch einen Gewichtsverlust ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen.

4. Sozialer Druck:

- Soziale Erwartungen und der Einfluss vom Umfeld können Menschen dazu bewegen abzunehmen.

5. Lebensqualität:

- Abnehmen verbessert die Lebensqualität, indem es das Energieniveau erhöht, die Mobilität fördert und Schmerzen oder Beschwerden aufgrund von Übergewicht verringert.

6. Sportliche Leistungsfähigkeit:

- Menschen die abnehmen, können ihre sportliche Leistung oft verbessern.

7. Erfahrungen aus der Vergangenheit:

- Negative Erfahrungen wie Diskriminierung bringt Menschen auch oft dazu Gewicht zu verlieren.

8. Persönliche Ziele:

- Individuelle Ziele, wie eine bessere Kontrolle über den eigenen Körper oder der Wunsch, sich stärker und fitter zu fühlen, können ebenfalls eine Rolle spielen.

Warum willst du abnehmen? Was wird dadurch besser?

Wieviel Gewicht in welcher Zeit?

Wie fühlst du dich wenn du dein Ziel erreichst?

Welches Bedürfnis steckt hinter deinem Essverhalten?

Hunger, Emotionen, Belohnung, Genuss, Langeweile, Gewohnheiten...



EINKAUFSLISTE

HUMAN
BASICS

DANKE FÜR DAS GUTE ESSEN! MAHLZEIT!

DATUM: _____

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

VERFÜGBAR

NICHT VERFÜGBAR

Bist du am richtigen Weg?

Das Dokumentieren des Abnehmerfolgs kann auf verschiedene Weise erfolgen, um den Fortschritt sichtbar zu machen und motivierend zu bleiben. Hier sind die wichtigsten Methoden und Anleitungen dazu:

1. Wiegen:

- Anleitung:
 - Häufigkeit: Wiege dich ein- bis zweimal pro Woche, um tägliche Gewichtsschwankungen zu vermeiden.
 - Zeitpunkt: Wiege dich morgens nach dem Aufstehen und nach dem Toilettengang, bevor du etwas isst oder trinkst.
 - Gleiche Bedingungen: Verwende dieselbe Waage und wiege dich in ähnlicher Kleidung oder ohne Kleidung.
- Hinweis: Schwankungen sind normal, konzentriere dich auf den Trend über mehrere Wochen statt auf einzelne Messungen.

2. Messen:

- Anleitung:
 - Körperbereiche: Messe den Taillenumfang, Hüftumfang, Oberschenkel, Arme und Brust.
 - Häufigkeit: Einmal pro Monat messen ist ausreichend.
 - Technik: Verwende ein Maßband, das flach auf der Haut aufliegt, und notiere die Maße in einem Tagebuch.
- Hinweis: Die Messungen zeigen Veränderungen in der Körperzusammensetzung, die das Gewicht möglicherweise nicht widerspiegelt.

3. Fotos:

- Anleitung:
 - Häufigkeit: Mache einmal im Monat Fotos.
 - Position: Stehe in derselben Position und im selben Raum für Vergleichbarkeit.
 - Perspektive: Mache Fotos von vorne, von hinten und von der Seite.
- Hinweis: Bilder sind eine großartige Möglichkeit, visuelle Fortschritte zu erkennen.

Zusätzliche Tipps:

- Tagebuch führen: Dokumentiere nicht nur Gewicht, Maße und Fotos, sondern auch deine Ernährung, Aktivitäten und Gefühle.
- Setze realistische Ziele: Langfristige, realistische Ziele führen zu nachhaltigem Erfolg.
- Vergleiche regelmäßig: Vergleiche Messungen, Fotos und Gewichtsdaten über Monate, um deinen Fortschritt zu erkennen.
- Sei geduldig: Veränderungen brauchen Zeit. Sei geduldig und bleibe konsequent.

Durch die Kombination dieser Methoden kannst du ein umfassendes Bild deines Fortschritts erhalten und deine Gewichtsabnahme auf gesunde Weise verfolgen.

Häufige Fragen

1. **Wie viele Kalorien sollte ich pro Tag einsparen, um abzunehmen?**
 - Ein Kaloriendefizit von etwa 500-1000 Kalorien pro Tag kann zu einem gesunden Gewichtsverlust von 0,5-1 kg pro Woche führen.
2. **Welche Diät ist am besten für die Gewichtsabnahme?**
 - Eine ausgewogene Ernährung mit einem Fokus auf Protein, Gemüse und gesunden Fetten.
3. **Wie oft sollte ich Sport treiben, um abzunehmen?**
 - Mindestens 150 Minuten moderate Aerobic-Aktivität oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche, kombiniert mit Krafttraining an zwei Tagen der Woche, sind empfehlenswert. Plateaus sind normal und können passieren, insbesondere wenn du dich einem gesunden Gewicht nährst. Bleibe geduldig und konsistent.
4. **Wie schnell sollte ich abnehmen?**
 - Ein gesunder Gewichtsverlust beträgt etwa 0,5-1 kg pro Woche. Schnellerer Gewichtsverlust kann zu Gesundheitsrisiken führen und ist schwerer auf Dauer zu halten.
5. **Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?**
 - Vermeide stark verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Getränke, zu viel Alkohol und Lebensmittel mit hohem Fettgehalt und niedrigem Nährwert.
6. **Wie kann ich den Jojo-Effekt vermeiden?**
 - Indem du eine nachhaltige Ernährungs- und Bewegungsroutine beibehältst, statt schnelle Diäten zu machen. Langfristige Änderungen sind effektiver als kurzfristige Lösungen.
7. **Wie kann ich motiviert bleiben?**
 - Setze dir realistische Ziele, dokumentiere deinen Fortschritt und belohne dich für Erfolge. Unterstützung von Freunden und Familie kann ebenfalls helfen.
8. **Wie wichtig ist Schlaf für die Gewichtsabnahme?**
 - Ausreichender Schlaf ist wichtig für den Stoffwechsel und die Hormonregulation, die beide eine Rolle bei der Gewichtsabnahme spielen.
9. **Wie kann ich meine Portionen kontrollieren?**
 - Kaue dein Essen und nimm es war. Achte auch auf deine Hunger- und Sättigungssignale, und vermeide Ablenkungen wie Fernsehen während des Essens.
10. **Wie viel Wasser sollte ich trinken?**
 - Nimm 30-40ml Wasser pro kg Körpergewicht pro Tag zu dir, um den Stoffwechsel zu unterstützen.
11. **Ist eine Kalorie eine Kalorie?**
 - Jein. Eine Kalorie eine Maßeinheit für Energie, doch Nährstoffe werden unterschiedlich verstoffwechselt was den thermischen Effekt von Lebensmitteln (TEF) ergibt. Dieser liegt bei Proteinen bei ~25%, bei Kohlenhydraten bei ~7% und bei Fetten bei ~1,5%.
12. **Wie viele Kalorien hat 1 kg Körperfett?**
 - Ein Kilogramm Körperfett enthält etwa 7.500 Kalorien. Um 1 kg Körperfett zu verlieren, musst du also ein Kaloriendefizit von 7.500 Kalorien erreichen.
13. **Sollte ich Nahrungsergänzungsmittel zum Abnehmen verwenden?**
 - Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, aber sie können das Leben deutlich leichter machen und vorhandene Defizite schneller ausgleichen.
14. **Wie wichtig ist es, Mahlzeiten regelmäßig zu essen?**
 - Regelmäßige Mahlzeiten können den Stoffwechsel stabil halten und helfen, Hungerattacken zu vermeiden.
15. **Kann Stress den Gewichtsverlust beeinflussen?**
 - Ja, chronischer Stress kann den Hormonhaushalt stören und zu Gewichtszunahme oder Schwierigkeiten beim Abnehmen führen. Stressmanagement-Techniken wie Meditation, lockere Bewegung und ausreichender Schlaf können helfen.

Diese Antworten bieten einen allgemeinen Überblick.

