

Laufend abnehmen mit der richtigen Einstellung

Eine kleine Geschichte:

Zu Beginn eine kleine – vielen sicher nicht ganz unbekannte – Geschichte:

Für W. ist es wieder einmal so weit, der Gang zur Waage ist angesagt. Ganz vorsichtig steigt W. auf die Waage. Die Hoffnung stirbt zuletzt ... vielleicht zeigt die Waage heute weniger als sonst an, vielleicht hilft es, so denkt W., wenn ich ganz vorsichtig auf die Waage steige, vielleicht habe ich mich meinem Wunschgewicht schon genähert?

Die Gedanken von W. schwirren hin und her, aber die Waage zeigt unerbittlich an, dass W. vom Wunschgewicht weit entfernt ist. W. ist – wie schon oft – sehr deprimiert und weiß nicht mehr weiter.

Gibt es für W. eine Lösung?

Ja, und die heißt „laufend abnehmen“!

Das Thema „Laufend abnehmen“ interessiert neben W. viele Leserinnen und Leser, denn wer will nicht schon ein paar überflüssige Kilos loswerden, um „lockerer und leichter“ durchs Leben zu laufen? Laut Umfragen und Studien ist dieses Thema für Frauen wichtiger als für Männer, daher wird in diesem Artikel auch auf kleine genetische Unterschiede zwischen Frauen und Männern Rücksicht genommen.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie kennen in Ihrem Umfeld sicher Menschen, die essen können, was sie wollen und sie nehmen dennoch kein Gramm an Gewicht zu. Von diesen Leuten gibt es aber nur sehr wenige. Viel eher werden

Sie Menschen kennen, die sich übergewichtig fühlen und vielleicht sogar sagen, dass sie beim bloßen Anblick vom Essen schon zunehmen.

Dem Essen davonlaufen können Sie nicht, aber Sie können mit dem Laufen beginnen (nicht nur W., auch Sie) und werden so wieder mehr Freude und Genuss am Essen haben. Damit für Sie „laufen und abnehmen“ ein Erfolgsduo werden, brauchen Sie vor allem eines: Geduld.

Geduld ist beim Abnehmen gefragt

Wenn Sie glauben, dass Sie nach ein paar Läufen 10 kg oder mehr abnehmen, dann muss ich Sie leider enttäuschen. Eine Bekannte von mir wollte auch durchs Laufen in kurzer Zeit möglichst viel an Gewicht verlieren. So lief sie

men ung

Foto: © RONNO-innovations

mit hochrotem Kopf nach dem Motto „Wenn es nicht richtig wehtut, dann habe ich nichts getan“ durch die Gegend und war nach einigen erfolglosen Wochen so frustriert, dass sie mit dem Laufen wieder aufhören wollte.

Ich höre noch heute ihr Jammern: „Jetzt habe ich mich so bemüht und bin jeden Tag nach der Arbeit einige Kilometer gelaufen. Was habe ich jetzt davon? Die Knie tun mir weh, die Waage zeigt nur 1 kg weniger an. Dabei habe ich mich beim Laufen so angestrengt, dass ich kaum Luft bekommen habe. Ich höre sofort wieder mit dem Laufen auf, das macht ja alles keinen Sinn!“

So habe ich versucht, ihr die Sinnhaftigkeit von „Laufen und Abnehmen“ näher zubringen und den Tipp gegeben,

ein wenig langsamer zu laufen und sich am Anfang nicht zu sehr auf das Gewicht zu konzentrieren. Durch Sport geht zwar einiges an Fett verloren, aber die Muskelmasse nimmt zu. Und Muskeln wiegen bekanntlich mehr als Fett ... So ist es vernünftiger, dass Sie sich nicht unbedingt auf das Gewicht verlassen, welches die Waage anzeigt oder wie W. ganz vorsichtig auf die Waage steigen. Ziehen Sie einfach Ihre Lieblingshose an und schauen Sie, ob Ihre Hose an manchen Stellen nicht schon etwas weiter geworden ist.

Kleine genetische Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Wie bereits zu Beginn des Artikels angekündigt, möchte ich auf kleine genetische Unterschiede zwischen den Geschlechtern hinweisen.

Frauen verfügen über einen anderen Stoffwechsel als Männer, ihr Hormonhaushalt ist anders und der Gewebenaufbau unterscheidet sich auch von jenem der Männer. Der Körperfettanteil liegt bei ca. 20 % und mehr und ist damit im Durchschnitt höher als bei Männern, die einen Körperfettanteil von ca. 11 % aufweisen.

Wie funktioniert das nun mit dem Abnehmen?

Der weibliche und der männliche Organismus reagiert durch Trainingsreize auf die gleiche Art und Weise: Werden mehr Kalorien verbrannt als zugeführt, sinkt mit dem Körpergewicht auch der Körperfettanteil.

Aber machen Sie sich nicht verrückt, indem Sie nur mehr Ihre Kalorien zählen, hochrechnen, wie lange Sie laufen müssen usw. Das Kalorienzählen allein führt nicht zum Wunschgewicht, entscheidend ist vor allem das geänderte Essverhalten. Das Projekt „Laufend abnehmen“ erfordert einfach ein wenig Geduld. Werfen Sie bitte nicht zu „früh entnervt das Handtuch“, wenn der Zeiger der Waage nur langsam zurückgeht.

Ausdauer und Geduld sind deshalb gefragt, da ein Stoffwechsel, der „gerne Fett verbrennt“, nur allmählich aufgebaut werden kann. Viele kleine Schritte führen zum Erfolg; ab 40 Jahren funktioniert alles noch ein wenig langsamer. Fettpolster legen sich ab 40 noch leichter an, dann ist bei Ihnen noch mehr Durchhaltevermögen gefordert.

Tipps zum Abnehmen

Auch wenn die Methode von der physiologischen Warte aus betrachtet weniger effizient ist, hat sich doch herausgestellt, dass das Abnehmen am leichter fällt, wenn Sie kleine und reduzierte Portionen den ganzen Tag über verteilt zu sich nehmen. Aber verzichten Sie bitte nicht aufs Frühstück. Wer das Frühstück auslässt, gerät leicht in Versuchung, zu Mittag zu viel zu essen. Noch schlimmer ist es, wenn die reichhaltigste Mahlzeit das Abendessen ist, da die Nahrung teilweise nicht mehr verdaut wird. Richtiges Essen dauert seine Zeit, daher folgender Vorschlag: Setzen Sie sich beim Essen hin, vermeiden Sie Stress und Streit am Esstisch und kauen Sie die Nahrung gut!

Dass Fett auch bei langsamem Tempo verbrannt wird, stimmt schon, ich habe meiner Bekannten ja auch den Tipp gegeben, zu Beginn etwas langsamer zu laufen. Wenn Sie aber schon mehrere Wochen laufen und die Laufschuhe zu ihren „neuen Freunden“ zählen, dann können Sie auch hin und wieder einen schnelleren Laufabschnitt einplanen. Das Training wird dadurch abwechslungsreicher und bei schnelleren Einheiten verbrennen Sie in Summe wesentlich mehr Fettkalorien als beim langsamen Laufen.

Nach dem Lauf greifen Sie am besten zu frischem Obst oder Gemüse, Sie werden sehen, Ihr Körper verlangt automatisch nach „gesünderen“ Lebensmitteln. Die Kombination aus Laufen und geänderter Essverhalten lässt Ihre und W.s Fettpolster schmelzen, vor allem die „Problemzonen“ rund um Bauch, Po und Oberschenkel straffen sich.

Abschließend ein paar praktische Tipps:

- Verzweifeln Sie bitte nicht, wenn Sie nicht sofort an Gewicht verlieren.
- Haben Sie Geduld, kleine Schritte führen Sie zu Ihrem Wunschgewicht.
- Stellen Sie sich immer wieder vor, wie mit dem Erfolgsduo „laufen und abnehmen“ Ihre „Problemzonen“ verschwinden und Sie sich nach und nach Ihrem Wunschgewicht nähern.
- Mit dem Lebensprojekt „Laufend abnehmen“ werden Sie und W. Ihr Wunschgewicht erreichen und – was besonders wichtig ist – dauerhaft halten können.
- Haben Sie Freude und Spaß an der Bewegung und genießen Sie beim Essen jeden Bissen!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Dr. Marlies Penker