

# 10 KRASSE TIPPS ZUM ABNEHMEN OHNE HUNGERN

*Wie Sie in nur 4 Wochen  
mindestens 5 kg abnehmen*



**MICHAELA BERG**

## Einführung

Rund 70% der Männer und 50% der Frauen in Deutschland haben Übergewicht. Gehören Sie auch dazu ?

Dann habe ich für Sie eine gute Nachricht: Niemand braucht zu hungern, um abzunehmen.

Zum dauerhaften Abnehmerfolg ist oft ein Umdenken erforderlich. Diäten helfen meist nur kurzfristig und begünstigen den befürchteten Jojo Effekt.

Man muss also quasi lernen, seinen Körper zu managen. Es gibt nur zwei Stellschrauben, die Kalorienzufuhr und die -verbrennung. Meiner Meinung nach muss man an beiden Stellschrauben arbeiten, um erfolgreich abzunehmen.

Ohne Ihr zutun geht es also nicht. Sie müssen schon bereit sein, evtl. mit einigen lieb gewonnenen Angewohnheiten Schluss zu machen.

Setzen Sie die nachfolgenden 10 Tipps um und Sie können in 4 Wochen mindestens 5 kg abnehmen.

### 1) Täglichen Kalorienbedarf kennenlernen

Der Kalorienbedarf hängt u.a. vom Alter und vom Geschlecht ab. Eine individuelle Berechnung kann [hier \(klicken\)](#) durchgeführt werden. Wichtig: Je älter wir werden und je weniger wir uns bewegen desto geringer ist der Kalorienbedarf.

Sie sollten in etwa wissen, wieviel Kalorien Sie zu sich nehmen, z.B.

- Schnitzel 200 g: ca. 550 kcal
- 200 g Kartoffeln als Beilage: ca. 170 kcal
- 200 g Salat: ca. 100 kcal
- 200 g Bratwurst: ca. 750 kcal (!)
- 200 g Tiefkühlpizza
- 2 Scheiben Vollkornbrot: 240 kcal
- 1 Joghurt: ca. 180 kcal
- 1 Apfel: ca. 100 kcal
- 1 Banane: ca. 200 kcal
- 1 Tomate: ca. 40 kcal
- 250 ml Cola: ca. 100 kcal
- 0,33 l Bier: ca. 150 kcal
- 0,25 l Apfelsaft: ca. 250 kcal
- 0,25 l Milch: ca. 150 kcal

Detaillierte Kalorienangaben zu vielen Nahrungsmitteln [finden Sie hier \(klick\)](#).

Zusatztipps:

- Gemüse enthält deutlich weniger Zucker als Obst, deshalb sind Paprika, Tomaten & Co. auch so gut als Snack geeignet
- mageres Fleisch bevorzugen, Achtung, wenn möglich ohne Sauce
- Salat lieber mit Olivenöl, Zitrone oder Essig anrichten, so machen es uns die Mittelmeerländer vor (anstatt mit Sahnesauce)

Es lohnt sich also, eine Tabelle anzulegen, um die Nahrungsaufnahme zu kontrollieren, s. Anlage. Dies wirkt auch motivierend und man lernt unheimlich viel daraus. Nach ca. 2 Wochen hat man ein Gefühl für die Kalorienaufnahme und benötigt die Tabelle u.U. nicht mehr.

## 2) Die Ernährungspyramide kennen und befolgen

Wieder eine gute Nachricht: Nichts ist verboten. Die Ernährungspyramide sagt aus, welche Lebensmittel mit welcher Häufigkeit gegessen werden sollten.



Quelle: Ernährungspyramide nach den Empfehlungen des DGE (nach 1992, aktuell bis 2005)

Salat schmeckt Ihnen nicht? Es gibt doch viele leckere Rezepte und Variationen. Beispiele für [leckere kalorienarme Salate](#) finden Sie [hier](#).

Zusatztipp:

Sie können eine der 5 Portionen Obst/ Gemüse durch einen Gemüsesaft ersetzen. Gibts günstig bei allen Discountern, z.B. Karotte/Honig, Tomate etc.

### **3) Richtig frühstücken**

Keine Zeit zum Frühstück ? Lieber 15 Minuten länger schlafen und morgens schnell aus dem Haus hetzen ? Das moderne Leben scheint es so zu wollen. Doch am Morgen benötigt der Körper (und das Gehirn) Nachschub. Gehen Sie nach dem bekannten Sprichwort vor:

„Du sollst frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler“. Leider machen es die meisten andersrum.

Zum Frühstück empfehle ich Obst, Vollkornbrot, Müsli. Das hält lange satt. Ich frühstücke morgens um kurz nach 6.00 Uhr und esse erst um 13.00 Uhr zu Mittag, ohne dass ich zwischendurch etwas essen muss. Achten Sie beim Müsli auf den Zuckergehalt. Evtl. kann man sich Müsli selbst zusammenstellen.

Zusatz Tipp: Auf das Marmeladenbrot nehme ich Olivenöl anstatt Butter, schmeckt sehr gut !

### **4) Zum Mittagessen Zeit nehmen**

Kommen Sie zur Ruhe, nehmen Sie sich mittags eine Auszeit, Sie haben es verdient ! Setzen Sie sich zum Essen hin. Genießen Sie ihre Mahlzeit, essen Sie nicht „nebenbei“. Es ist wichtig, das Essen gut zu kauen und einzuspeicheln. Das Prinzip dabei: Durch langsames Kauen nimmt man weniger Nahrung zu sich und das Sättigungsgefühl tritt früher ein.

Denken Sie mehr an sich und an Ihre Gesundheit. Durcharbeiten ohne Mittagspause mag ja schonmal vorkommen. Auf Dauer ist das aber nicht gesund.

Sehen Sie deshalb das Mittagessen und die Mittagspause als Belohnung für Ihre harte Arbeit. Sie haben eine ruhige Mittagspause verdient !

### **5) Was kommt mittags auf den Tisch ?**

Unsere Tageszeitung schrieb neulich auf der Titelseite:

„Die Top Ten der beliebtesten Kantinegerichte: Currywurst verteidigt Titel

(Düsseldorf) Currywurst bleibt vorn - Seelachs holt auf - Lasagne startet durch. In deutschen Kantinen sind kulinarische Experimente Fehlangeize. Das Rennen machen immer wieder die altbewährten Küchen-Klassiker. “

Wenn es unbedingt sein muss, kann man sich die Currywurst ja schonmal gönnen. Es sollte aber inzwischen jedem bekannt sein, dass Currywurst plus Sauce plus evtl. Pommes frites eine Kalorienbombe ist.

Essen Sie daher lieber ein Putenschnitzel mit frischem Blattsalat und Essig-Öl-Vinaigrette.

Zum Mittagessen ist zu empfehlen:

- Fisch 1-2 x pro Woche
- Fleisch 1-2 x pro Woche
- Nudeln 1-2 x pro Woche
- Hülsenfrüchte 1-2 x pro Woche (z.B. weiße Bohnen, Linsen, Kichererbsen als Eintopf)

Fertigessen, Pizza etc. ist oft zu salzig und sollte nur in Maßen gegessen werden.

Keine Zeit zum Kochen ? Kochen Sie am Wochenende eine große Portion und frieren Sie gleich einige Portionen ein, die Sie bei Bedarf entnehmen können.

## **6) Genug Wasser/ Kaffee/ Tee trinken**

Gemäß der Ernährungspyramide soll man 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken. Stellen Sie sich im Büro eine Wasserflasche auf den Tisch und trinken Sie die bis zum Feierabend leer.

Zu viel prickelndes Wasser, kann Aufstoßen, Völlegefühl und Blähungen bewirken. Deshalb auch stilles Wasser trinken – übrigens gerne aus dem Wasserhahn – schonmal probiert ?

Wir empfehlen auf folgende kalorienreiche Getränke weitgehend zu verzichten: Cola (auch Cola light), Bier, Säfte etc.

Zusatztipps:

- Trinken Sie ca. ½ Stunde vor und ½ Stunde nach den Mahlzeiten nicht oder nur ganz wenig. Damit ermöglichen Sie dem Darm, den Nahrungsbrei besser zu verwerten, die Nahrung wird nicht verdünnt.
- Kaffee oder Tee nicht süßen, wenn das nicht geht möglichst wenig Zucker oder Stevia benutzen
- Sparen Sie sich Sprudler und Sprudelkisten schleppen – trinken Sie stilles Wasser aus dem Wasserhahn (Trinkwasser Analysewerte erfahren Sie bei Bedarf von Ihrem örtlichen Wasserversorger)

## **7) Nationalgetränk Bier - wussten Sie wieviel Kalorien Bier / Apfelsaft/ Cola haben ?**

Wissen Sie wie hoch der Bierkonsum pro Einwohner in Deutschland liegt ? Bei ca. 140 l pro Person (inbegriffen Männer, Frauen und sogar Säuglinge).

Mittags ein Glas Cola und abends 0,5 l Bier trinken macht zusammen schon 250 + 500 (!) Kalorien aus oder 30% des Tagesbedarfes eines Erwachsenen.

Wer literweise Bier trinkt und Probleme mit seiner Figur hat, muss umdenken. Beim geselligen Treffen kann man ja Bier und Wasser abwechselnd trinken oder nur Wasser. Oder lacht Sie jemand aus, weil Sie weniger/ kein Bier trinken ? Lassen Sie das nicht zu !

Weitere Kalorienbomben sind:

- Chips
- Popcorn (leider im Kino zur Tradition geworden – warum ?)
- Currywurst
- Pommes frites

Versuchen Sie, bestehende Angewohnheiten zu durchbrechen, z.B. Chips vor dem Fernseher zu essen oder ein Bier zu trinken. Das braucht kein Mensch.

## **8) Ab 17:00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr essen**

Verabschieden Sie sich vom beliebten Abendbrot. Nachts erhöhter Spiegel von... durch Kohlenhydrate. Alternativen ohne Kohlenhydrate sind Salat, Fisch, Gemüse, Spiegelei, kohlenhydratarmes Brot

Kohlenhydrate (wie Brot, Obst, Nudeln, Müsli etc.) lösen im Körper ein Hormon namens Insulin aus. Insulin ist ein Transport-Hormon und es regelt den Blutzuckerspiegel.

Wenn man also die Insulin-Ausschüttung bewusst kontrolliert, kann man damit die Fettverbrennung (und auch den Hunger) steuern.

Eiweisshaltige und/oder fetthaltige Nahrungsmittel (siehe oben) haben keinen (oder kaum) Einfluss auf das Insulin. Damit schwankt der Blutzuckerspiegel nicht so stark, man hat weniger Hunger und die Fettverbrennung wird aktiviert.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel (siehe oben) fördern indirekt den Fettaufbau und blockieren die Fettverbrennung.

Wenn man also nach 17.00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr isst, dann kann man damit super gut abnehmen und einen flachen Bauch bekommen.

Nach 17.00 Uhr gibt es nur noch Lebensmittel wie: Salat, Lachs, Hähnchen, Wiener Würstchen, Nüsse, Eiweiss Shake.

Ab 17:00 Uhr verzichten wir lieber auf: Obst, Nudeln, Milch, Joghurt.

## **9) 150 Minuten pro Woche intensive Bewegung- gleichmäßig verteilt !**

Wir sind zu „Bürohockern“ geworden. Das liegt nicht in der Natur von Lebewesen, die früher auf die Jagd gehen mussten.

Bewegung macht den Kopf frei, baut Stress ab, bringt uns an die frische Luft...und macht einfach Spaß.

Versuchen Sie auch, Bewegung in den Alltag einzubauen:

- Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß machen (das geht übrigens das ganze Jahr über)
- Treppen anstatt Fahrstuhl
- Auto öfter mal sehen lassen
- In der Mittagspause einen Spaziergang machen

Noch auf der Suche nach einer Sportart ? Was haben Sie denn früher (z.B. als Kind) gern gemacht ? Die Klassiker sind Jogging, Nordic Walking und Fahrrad. Warum nicht Tanzen – macht Spaß und ist gut für die Seele weil man mit anderen netten Menschen in Kontakt kommt.

Hängt ja auch davon ab, ob man Sport lieber alleine oder in der Gruppe treibt.

Auf den sog. Ausgleichssport achten ! Joggen allein bringt Ihnen wenig für den Rücken. Es sollte also auch (Rücken-) Gymnastik betrieben, das Angebot ist groß (u.a. Volkshochschulen).

Schieben Sie nicht alles auf Wochenende !

## **10) Muskelmasse aufbauen- Muskeln verbrennen Fett auch im Schlaf**

Muskeln verbrennen ständig Fett (sogar im Schlaf). Je mehr Muskeln umso besser. Bauen Sie daher gezielt Muskeln auf, u.a. durch Übungen mit dem Theraband, Gymnastik oder Krafttraining im Fitnessstudio.

Bis zu 70 Prozent der täglich zugeführten Kalorien braucht Ihr Körper allein für den Grundumsatz, also zum Erhalt seiner Funktionen: Verdauung, Organ- und Muskeltätigkeit, Atmung etc. Der Grundumsatz hängt ab von Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht – und der Menge Ihrer Muskelmasse.

Diese nimmt jedoch mit zunehmendem Alter ab. Der Abbauprozess beginnt bereits etwa ab dem 25. Lebensjahr. Von da an verliert der Körper pro Lebensjahrzehnt rund drei Kilo Muskelmasse. Statistisch gesehen ist die Hälfte der Muskelsubstanz eines 20-Jährigen mit 80 Jahren verschwunden.

Schon ein Verlust von gut drei Kilo Muskeln bedeutet eine Verringerung des Energiegrundumsatzes um etwa 100 Kalorien pro Tag.

### **Zusammenfassung**

Entscheiden Sie sich jetzt, was Sie ab sofort unternehmen wollen, um abzunehmen. Nehmen Sie einen Zettel und notieren Sie darauf, wieviel kg Sie bis wann abnehmen wollen (Titel: „Zielvereinbarung mit mir selbst zum Abnehmen“). Notieren Sie ebenso, was Sie konkret unternehmen werden (Maßnahme/ Datum). Bewahren Sie den Zettel gut auf und sehen Sie sich ihn jeden Tag an. Dies stärkt Ihr Unterbewusstsein und zwingt Sie zum handeln !

Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein nach dem Motto auf was Sie ab sofort alles verzichten müssen. Sondern führen Sie ein Ernährungstagebuch, um sich Ihres Erfolges bewusst zu werden.

Keine Zeit für Bewegung oder zum Zubereiten gesunder Mahlzeiten ? Sicher ist ein gewisser Zeitaufwand erforderlich. Unser Tagespensum ist knallvoll mit: Arbeiten, Kinder, eigene Eltern, Besuche am Wochenende, Einkaufen, Hobbys, etc...

Ist das alles so wichtig ? Setzen Sie Prioritäten, denken Sie auch an sich !

Handeln Sie nach dem Motto: „Hast Du jetzt keine Zeit für Deine Gesundheit, brauchst Du möglicherweise später viel Zeit für Deine Krankheit“.

Viele haben das bereits erkannt und managen ihre Gesundheit aktiv.

In diesem Sinne wünscht Ihnen viel Erfolg

Michaela Berg

Email: [michi5.berg@web.de](mailto:michi5.berg@web.de)

<http://www.fitnessblog24.info/>

Facebook: <https://www.facebook.com/fitnessblog24>

## Liste weiterführender Links

- Ernährungstagebuch <http://www.apotheken-umschau.de/multimedia/4/261/80/17052909585.pdf>
- Beispiele für [leckere kalorienarme Salate](#)
- Kalorienbedarf berechnen: <http://www.onmeda.de/selbsttests/tagesbedarfsrechner.html>
- Wieviel Kalorien enthalten Lebensmittel ? <http://www.umrechnung.org/kalorien-lebensmittel-pro-tag-berechnen/berechnung-kalorien-tabelle-fisch-fleisch.htm>