

Abnehmen leicht gemacht: So verlieren Sie 3 Kilos



Der Sommer naht, aber die Strandfigur ist noch weit entfernt? Dieses Problem kennen viele: Jeder vierte Schweizer unter 40 möchte zum Sommer hin gerne noch ein paar Pfunde loswerden. Wir verraten, wie das gelingen kann.

Damit sie in Bikini oder Badehose eine gute Figur machen, stecken sich die Schweizerinnen und Schweizer ambitionierte Ziele: Rund 25 Prozent wollen ein paar Kilos abnehmen und etwas für die «Strandfigur» tun, dies zeigt eine Umfrage von nu3. Doch damit man gesund und nachhaltig abnimmt und der Gewichtsverlust nicht vom fiesen Jojo-Effekt eingeholt wird, gilt es, einige Regeln zu beachten.

Schlank im Schlaf?

- Viele Diäten behaupten, dass man mit spezieller Meditation, Hypnose oder Wundermittelchen «schlank im Schlaf» werden könne. Auch wenn die Verheissungen verlockend klingen, ganz so einfach ist es nicht. Das weiss auch Kristin Bothor, Ernährungsexpertin bei nu3.ch: «Gewicht verliert nur, wer dauerhaft weniger Kalorien zu sich nimmt als er verbrennt. Bei einem Kaloriendefizit greift der Körper die bestehenden Fettdepots an. Ob diese sich an Hüfte Bauch oder eher am Po befinden ist genetisch bedingt.»
- Wer also nach einem 24-Stunden-Diätprogramme auf der Waage einen Gewichtsverlust sieht, der hat wohl vor allem Flüssigkeit verloren und kein Speck. Wer Fett verlieren möchte, für den bleibt kein anderer Weg als ein konsequenter Blick auf das Kalorienkonto: «In einem Gramm Fett stecken rund 9 Kilokalorien. Das bedeutet, dass man rund 9'000 Kilokalorien verbrennen muss, damit der Körper ein Kilo Speck abbaut», erklärt die Diät-Expertin.

Fette Crash-Diät

- Eine [gesunde Diät](#) oder ein Verzicht auf einzelne Mahlzeiten sollte nicht zu radikal ausfallen. Schlankheits-Experten raten daher von den Crash-Diäten ab. Der Grund ist einfach: Wer zu schnell abnimmt, hält die Radikalkur nicht lange durch und bekommt Heisshunger. Da jedoch der Körper in der radikalen Hungerphase auf Sparflamme geschaltet hat und seine natürliche Verbrennung runterfährt, lagert er nach der Diät die aufgenommenen Kalorien umso intensiver wieder ein: Der Jojo-Effekt droht.
- Daher ist es besser, die Tagesration der Kalorien aus der Ernährung zu reduzieren und den Verbrauch durch mehr Bewegung zu erhöhen. Denn eine Stunde Velofahren verbrennt immerhin 500 Kilokalorien zusätzlich, eine Stunde Joggen sogar rund 900 Kilokalorien.

Das Kalorienkonto im Blick

- Frauen benötigen je nach Grösse, Aktivitätsgrad und Körpergewicht etwa zwischen 1'900 und 2'400 Kilokalorien pro Tag, Männer zwischen 2'500 und 3'000. «Bei einer gesunden, nicht zu radikalen Diät kann man dieses Pensum je nach Typ um rund ein Viertel absenken. Rechnerisch ergibt das etwa 600 bis 700 gesparte Kalorien pro Tag. Wer auf diesem Wege also ein Kilo reine Fettmasse verlieren möchte, sollte rund 12 Tage durchhalten.
- Eine einfache Rechnung zeigt: Für 3 Kilo weniger sollte man für die Diät mindestens vier Wochen einrechnen. Schlauer Trick: Wer zudem zweimal pro Woche Sport treibt und damit rund 1'000 Kilokalorien pro Workout verbrennt, der kann es auch in rund drei Wochen schaffen. In jedem Fall gilt aber: Wer im Juni im Schwimmbad oder am Badensee eine gute Figur machen möchte, sollte bald starten.

Ohne Muskeln keine Power

- Das Stichwort Muskeln ist für Figurbewusste besonders wichtig: «Die gute Nachricht: Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand mehr Kalorien und erhöhen unseren Grundumsatz. Aber Achtung: Wer bei einer Diät zu wenig Proteine zu sich nimmt, riskiert den Abbau der Muskulatur und wird schlaff statt schlank. Um dem entgegen zu wirken sollte man auch in Diätphasen täglich rund 2 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen und auf ausreichende Bewegung achten, etwa durch Walking, Radfahren oder Schwimmen. «Das stärkt die Muskeln und ein gut ausgebildeter Muskelapparat verbrennt mehr Kalorien. Wir nehmen schneller ab.»

Der Wasser-Trick

- Noch eine gute Nachricht für alle Abnehm-Willigen: Wer viel Wasser trinkt, sorgt für extra Kalorienverbrauch. Denn die Flüssigkeit füllt den Magen und hat null Kalorien. Und noch einen Zusatzeffekt konnten Experten feststellen: Während der Verdauung von 100 ml Wasser verbraucht der Körper rund 10 Kilokalorien. Wer also pro Tag einen Liter Wasser mehr trinkt als sonst, der verbraucht rund 100 Kilokalorien zusätzlich. Klingt erstmal nicht berauschend. Aber Profis wissen: Der Weg zur Traumfigur besteht manchmal aus vielen kleinen Schritten...

Unsere Experten

Ganz gleich, ob Sie Ihre Gesundheit stärken, Ihre Leistungsfähigkeit steigern oder Ihre Traumfigur erreichen wollen: Nu3 - die Nährstoffexperten bieten dazu viele Informationen und Produkte, die von einem erfahrenen Team zusammengestellt werden. Sie berichten bei Bluewin regelmässig über neuste Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft. Um herauszufinden, welche Methode zu einem passt um die Strand-Figur zu erreichen, finden Sie auf Plattform nu3.ch ein spezielles Online-Tool. Dieses ermittelt den individuellen Kalorienbedarf und empfiehlt eine passende Diätform.

[Quelle: Bluewin](#)

Weitere Links:

[Erfolgreich abnehmen: nu3 führt durch den Dschungel der Diätprodukte](#)

[Nu3 Die Ernährungsexperten](#)