

# Der Ernährungs-Guide

Mit 4 Prinzipien zu deinem Wunschgewicht und einem  
gesunden Körper



John-Francis Kennedy

# Inhalt

Prinzipien anstatt Methoden	4
5 Faktoren, die dein Gewicht bestimmen	5
Prinzip #1 Das Reduzieren von Kalorien – Eine Diät mit Verfallsdatum	6
Prinzip #2 Makronährstoffe – Ob Low-Carb oder Low-Fat	9
Prinzip #3 Mikronährstoffe – Vitamine alleine reichen nicht aus	15
Prinzip #4 Timing und Frequenz – Hält eine Mahlzeit dich 5 Stunden satt?	20
Supplemente Die Spitze der Pyramide	27



# Inhalt

Was hält dich noch vom Abnehmen ab? Einfluss von Lebensstil und Gewohnheiten	29
Umsetzung und Disziplin Tipps für die Praxis	34
Abnehmen Eine emotionale Reise	40



## Prinzipien anstatt Methoden

# Was funktioniert eigentlich?

“Nutrition is defined by what works for you.”

- Charles Poliquin

Immer wieder werden neue Diätformen und Trends entdeckt. Die bloße Anzahl an verschiedenen Diäten, von denen man wählen kann ist überfordernd. Die Masse an Informationen und Herangehensweisen ist überwältigend.

Das führt zur Verwirrung, vielleicht sogar zur Ohnmacht, wenn es darum geht, endlich abzunehmen.



Viele dieser neuen Trends verfolgen dabei bereits bekannten Prinzipien – Prinzipien die jeder kennen sollte.

Prinzipien, mit denen ihr selbst eure Ernährung kontrollieren könnt.

**Im Endeffekt läuft es darauf hinaus herauszufinden, was für euch funktioniert.**

Gesunde Ernährung, kontinuierliches Abnehmen, oder langfristiges Halten des Gewichts erfordert ein hohes Maß an Durchhaltevermögen und Geduld.

Man wird verschiedene Sachen ausprobieren müssen, denn nicht alles funktioniert für jeden Menschen gleich gut. **Die Art und Weise wie ich mich ernähre, wird nicht zwangsläufig die Methode sein, die dich zum Erfolg führt.**

Doch um nicht im Dunkeln herumzustochern - und ohne Plan verschiedene Ernährungs-Experimente einzugehen – gibt es einige Regeln, von denen man sich leiten lassen kann.

## 5 Faktoren, die dein Gewicht bestimmen



Eric Helms, 2013

Wenn es darum geht Gewicht zu verlieren, sich wohl und selbstbewusst in seinem Körper zu fühlen, muss man bestimmte Aspekte seiner Ernährung kritisch betrachten.

Dabei muss man planmäßig gewisse Faktoren verändern, die den größten Einfluss auf Gewicht und Gesundheit haben.

**„Calories in vs. Calories out ist mit der größte entscheidende Faktor, wenn es darum geht Gewicht zu verlieren.“**

Das Fundament – die Stütze, ohne die die Pyramide zusammenbrechen würde – ist deine Kalorienaufnahme.

*Nimmst du mehr Kalorien zu dir, als dein Körper verbraucht – nimmst du zu.*

*Nimmst du weniger Kalorien zu dir, als dein Körper verbraucht – nimmst du ab.*

In der Theorie klingt dies relativ simpel. In der Praxis ist dieses Prinzip allerdings für viele Menschen nur schwer umzusetzen, denn es bedarf Präzision und Disziplin.

*Je höher man in der Pyramide aufsteigt, desto geringer wird der Einfluss der Stufe auf das Körpergewicht.*

Deine Kalorien sind der Ansatzpunkt, mit dem du am meisten bewirken kannst. Beachte dabei aber, dass auf alle Ebenen der Pyramide deine Lebensstil-Entscheidungen wirken – mehr dazu auf Seite 29.

## Prinzip #1

# Das Reduzieren von Kalorien – Eine Diät mit Verfallsdatum

Bevor du festlegst wie viele Kalorien du ab heute essen darfst, um abzunehmen, muss man erst mal herausfinden, wie viele du aktuell zu dir führst. Hier eine Herausforderung für dich:

**Zähle einen ganzen Tag lang deine Kalorien – wiege dein Essen grammgenau ab.**

*Beachte dabei, dass in einigen Getränken auch viele Kalorien versteckt sind. Selbst das Öl, was du in die Pfanne zum Braten gibst, verfügt über Energie.*

Trage deine Lebensmittel und Grammangaben in eine App (Lifesum, MyFitnessPal, etc.) ein oder rechne sie per Hand aus.

**Auf was für eine Kalorienanzahl kommst du?**



### Die drei Makronährstoffe

1g Kohlenhydrate:	4 Kalorien
1g Eiweiß/Protein:	4 Kalorien
1g Fett:	9 Kalorien

Der nächste Schritt besteht nun darin deine Gewichtsentwicklung zu bewerten:

*Hast du in letzter Zeit zugenommen oder hast du sogar abgenommen? Vielleicht konntest du in letzter Zeit ja dein Gewicht halten...*

Kannst du die erste Frage mit Ja beantworten, dann bist du auf dem richtigen Weg.

Hast du zugenommen, dann wirst du deine Kalorien reduzieren müssen, um mit diesem Prinzip dein Gewicht zu verlieren.

Wenn du dein Gewicht hältst, dann ist deine Kalorienaufnahme = Kalorienverbrauch. Du hast somit deinen Energieumsatz herausgefunden. Als zusätzliches Mittel zur Bestimmung des Kalorienverbrauchs, kann man die Harris-Benedict-Formel nutzen.

**Der Energieumsatz ist die Anzahl an Kalorien, die dein Körper aktuell benötigt, um dein Gewicht zu halten. Dein Lebensstil und dein Sportpensum bestimmt maßgeblich deinen Energieumsatz.**

## Prinzip #1

# Das Reduzieren von Kalorien – Eine Diät mit Verfallsdatum

Falls du die Herausforderung tatsächlich durchgeführt hast, wirst du gemerkt haben, wie anstrengend und zeitintensiv das Messen und Ausrechnen deiner Kalorien war.

Aus Erfahrung kann ich dir sagen, dass es mit der Zeit leichter wird, da man oft dieselben Lebensmittel und Mahlzeiten zu sich nimmt.

Anstrengend ist es aber trotzdem - weswegen ich persönlich den Umschwung auf das nächste Prinzip gemacht habe. Mehr dazu später.



**Um langfristig Abzunehmen, ist diese Herangehensweise nur für einen bestimmten Zeitraum geeignet.** Dieses Ernährungsprinzip hat ein Verfallsdatum.

Was sehr gut damit funktioniert: Man schafft sich ein Bewusstsein darüber, wie viele Kalorien sich in bestimmten Lebensmitteln und Mahlzeiten verstecken. **Man lernt Portionen besser einzuschätzen.**

Man ist in der Lage grob im Kopf zu überschlagen, wie viele Kalorien man sich gerade zuführt. Das ist wertvolles Wissen im Alltag, wenn man sich mal schnell beim Bäcker was holen will, mit Freunden Pizza essen geht oder sich zuhause nach der Arbeit was kocht.

**„Wenn man seine Kalorien reduziert und abnimmt, passt der Körper sich daran an und lernt sein Gewicht bei dieser Anzahl an Kalorien zu halten. Er schraubt seinen Stoffwechsel herunter.“**

## Prinzip #1

# Das Reduzieren von Kalorien – Eine Diät mit Verfallsdatum

**Das ist leider der größte Nachteil dieser Methode.** Der Körper ist in der Lage auch mit wenigen Kalorien sein Gewicht zu halten.

Trotz der Tatsache, dass man eigentlich in einem Kaloriendefizit ist, hält der Körper an den Pfunden fest, indem er seinen Stoffwechsel herunterfährt.

Daher funktioniert das kontinuierliche Reduzieren von Kalorien nur für eine gewisse Zeit – nämlich bis der Körper sich angepasst hat.

Anschließend ist man gezwungen, entweder die Kalorien weiter zu reduzieren, oder eine andere Strategie zu verfolgen.

Daher lautet das Erste Ernährungs-Guide-Prinzip:

### Prinzip #1

*Um abzunehmen, nimm weniger Kalorien zu dir, als du verbrauchst.*

*Wenn der Körper sich an die neue Kalorienmenge anpasst und an seinem Gewicht festhält, musst du deine Kalorien wieder etwas reduzieren.*

## Prinzip #2

# Makronährstoffe – Ob Low-Carb oder Low-Fat

Andreas Klingseisen, Personal Trainer und Health-Coach, hat mir mal erzählt:

“Eat Fat to lose Fat.”

Ich schätze was er damit meinte, ist, dass man dem Körper beibringen muss Fette zur Energiegewinnung zu nutzen. Und das funktioniert tatsächlich, indem man Fett isst. Stellt man dem Körper Fett zu Verfügung, nutzt er dieses und baut es ab.

Dabei muss man allerdings einen Punkt gewissenhaft beachten:

**Der Körper verbrennt immer zuerst die Kohlenhydrate (Zucker) – der „schnelle Energielieferant“.**



Um schnell an Energie zu kommen werden die Kohlenhydrate abgebaut.

Währenddessen werden die Fettsäuren aus der Mahlzeit vernachlässigt, gelangen in die Zellen und werden dort erst mal abgespeichert - **und zwar als Körperfett.**

**Isst man also eine große Menge an Kohlenhydraten und Fetten in einer Mahlzeit, dann widmet der Körper sich zuerst den Kohlenhydraten.**

Der Zucker, beziehungsweise die Glucose, wird vom Körper abgebaut, wodurch er Energie gewinnt. Der Zucker gelangt ins Blut und Insulin wird ausgestoßen, um den Blutzuckerspiegel wiederum zu senken.

## Prinzip #2

# Makronährstoffe – Ob Low-Carb oder Low-Fat

**Wir erkennen also schnell warum viel Fett und viele Kohlenhydrate in einer Mahlzeit keine optimale Kombination ist, um Gewicht zu verlieren.**



Schafft man es allerdings Fett nur mit wenigen oder gar keinen Kohlenhydraten zu sich zu nehmen, dann sind die Effekte auf den Körper immens:

*Nun muss der Körper auf seine Fett-Reserven zurückgreifen, um Energie zu gewinnen, da er ja keine schnellen Energielieferanten zur Verfügung hat.*

**Er verwendet die Fettsäuren aus der Nahrung und zusätzlich auch das gespeicherte Körperfett – tatsächlich wird also Fett verbrannt.**

Gibt man seinem Körper dann einige Stunden Zeit zur Verdauung, wird er zu einem Großteil Fette aus der Nahrung und dem gespeicherten Körperfett nutzen, um Energie zu gewinnen.

**Isst man zudem in einem Kaloriendefizit, dann ist ein effektiver Gewichts-Verlust so gut wie sicher.**

Ich persönlich versuche bewusst in einer Mahlzeit nur viel Fett und Eiweiß und wenig bis gar keine Kohlenhydrate zu mir zu nehmen.

Umgekehrt setze ich auch bewusst Mahlzeiten ein, welche über viele Kohlenhydrate, viel Eiweiß und sehr wenig Fett verfügen.

Die Ergebnisse auf mein Aussehen und Wohlbefinden waren erstaunlich.

Eine hohe Fett-Aufnahme alleine erhöht kaum den Cholesterin-Spiegel.

Cholesterin wird nicht über die Nahrung aufgenommen, sondern vom Körper selbst gebildet.

Tatsächlich steigert Zucker und die damit verbundenen Insulin-Ausstöße das LDL – das „schlechte Cholesterin“.

## Prinzip #2

# Makronährstoffe – Ob Low-Carb oder Low-Fat

**Besonders morgens habe ich bemerkt, dass ich auf viel Fett und wenig Kohlenhydrate gut funktioniere.** Meine Gedanken sind klar, mein Körper ist leistungsfähig und mein Hunger... der ist weg.

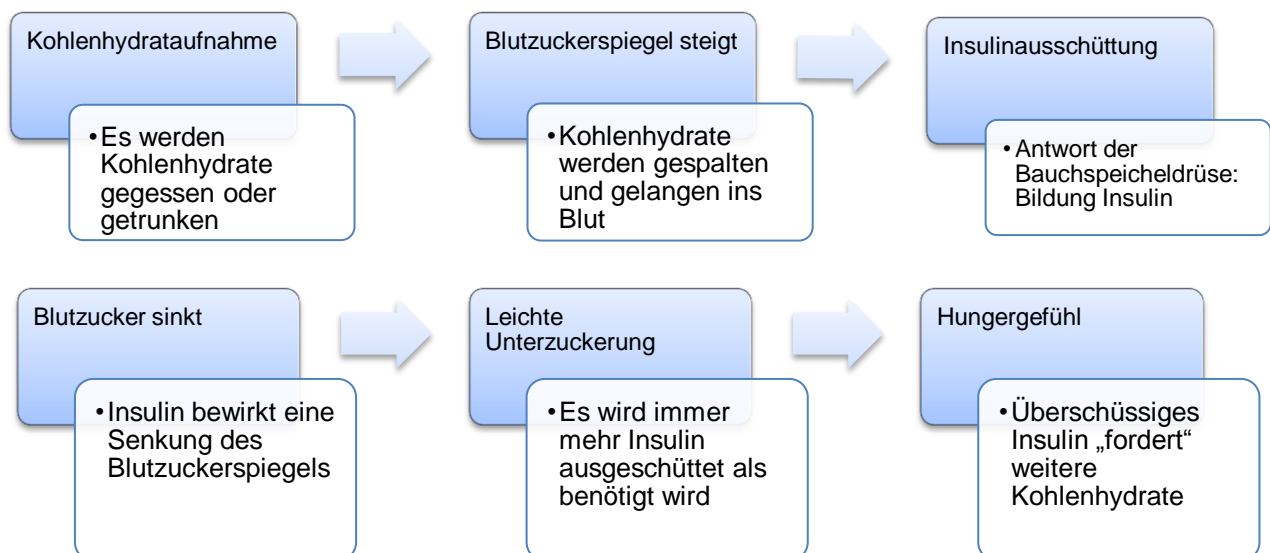
Früher hab ich eine Schale Haferflocken – also viele Kohlenhydrate - zum Frühstück gegessen und ich hatte nach ca. 2 Stunden schon das erste Bedürfnis wieder etwas zu essen.

**Durch viele Kohlenhydrate am Morgen und den dadurch entstehenden Insulin-Ausstoß kommt man bereits früh am Tag in die Insulin-Hunger-Spirale.**

**Das Problem beim Insulin ist, dass immer etwas mehr produziert wird, als der Körper eigentlich zum Abbau des Zuckers benötigt.**

Trotz Aufnahme von Kohlenhydraten - also Zucker - unterzuckert der Körper nach einiger Zeit etwas, da die Insulinproduktion den Kohlenhydratabbau übersteigt.

Ist man dann einmal unterzuckert, ist das Bedürfnis nach weiteren Kohlenhydraten groß – man ist hungrig, zitterig und der Körper verlangt nach etwas Süßem.



*Schnell stellt sich dann alle paar Stunden wieder ein Hungergefühl ein. Allerdings nicht, weil der Körper wichtige Nährstoffe benötigt – **sondern weil er sich nach dem Zucker sehnt.***

## Prinzip #2

# Makronährstoffe – Ob Low-Carb oder Low-Fat

**Umgehen kann man das Ganze, indem man seinen Tag hauptsächlich mit Fett und Eiweiß startet.** Man verzögert also diesen ersten Insulin-Ausstoß.

Tatsächlich hält mich ein high-fat/low-carb Frühstück erstaunlich lange satt und mental leistungsfähig. Oft gibt es morgens nur einen Bulletproof Coffee bei mir.



*„Den Bulletproof Coffee (rechts) gibt es in mehreren Varianten. Dabei brüht man sich einen Kaffee und fügt ihm eine Fettquelle hinzu – besonders gut eignet sich Butter oder Kokosöl.“*

Wirksam und lecker ist diese Kombination übrigens auch mit Schwarzem Tee, anstelle von Kaffee. Sahil Bajaj, ein Verfolger der ketogenen Ernährung, hat mir diesen Bulletproof Tea empfohlen.

**Dann gibt es meist für mehrere Stunden nichts mehr. Selbst mal den halben Tag danach nichts mehr zu essen ist möglich – und das bei voller geistiger Kapazität.**

*Starte deinen Tag nur mal mit einem Butter- oder Kokosöl-Kaffee. Taste dich mit einem Teelöffel von einer der Fettquellen heran. Ich mache mittlerweile 20 Gramm Butter oder Kokosöl in den Kaffee. Vermeide dabei Zucker oder Milch hinzuzugeben.*

*Nehme wahr wie du dich fühlst und dein Körper darauf reagiert. Beobachte sowohl körperliche, als auch geistige und mentale Aspekte.*

*Kannst du klar denken? Fühlst du dich wach und aktiv? Wie geht es deinem Magen und der Verdauung?*

## Prinzip #2

# Makronährstoffe – Ob Low-Carb oder Low-Fat

Dies soll jetzt nicht als das Mittel dargestellt werden, was all deine Probleme löst, aber es kann definitiv dabei helfen – mir hat es nämlich geholfen.

Ähnliches kann man auch mit Rühr- und Spiegelei erreichen oder einem anderen fettreichen Frühstück.

### **Soll man sich also nun lieber Low-Carb ernähren?**

Es gibt mit Sicherheit Phasen am Tag, in denen eine Low-Carb Ernährung Sinn macht. Im Endeffekt ist es ein individueller Prozess, um herauszufinden, ob man besser auf eine Low-Carb oder auf eine Low-Fat Ernährung reagiert.

Probiere beides mal aus, bewerte wie du dich fühlst, wie sich dein Körpergewicht verändert und welche Ernährungsweise besser in deinen Lebensstil passt.

### **Wichtig ist jedenfalls, dass der Körper wieder lernt Fette zu verbrennen.**

Am besten schafft man das, wenn man seine Fette und Kohlenhydrate möglichst isoliert zu sich nimmt. Versuche also deine nächste Mahlzeit so zu gestalten:

**1. Viel Fett, Viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate.**

**Oder**

**2. Viele Kohlenhydrate, viel Eiweiß und wenig Fett.**

Das Zweite Prinzip setzt sich also wie folgt zusammen:

### **Prinzip #2**

*Vermeide viele Fette und Kohlenhydrate in einer Mahlzeit. Teile diese Nährstoffe lieber auf und gebe dir dazwischen einige Stunden Zeit, dass dein Körper die jeweiligen Lebensmittel und Nährstoffe verwerten kann.*

**Letzte Woche Freitag habe ich – wie fast jeden Morgen – meinen Bulletproof Coffee zu mir genommen.** Ich habe 2 Tassen Kaffee mit insgesamt 20 Gramm Kokosöl getrunken.

Anschließend bin ich ins Fitness-Studio gefahren und habe trainiert – wie ich es schon öfter gemacht habe. Ich war gerade beim fünften und letzten Satz meiner ersten Übung, als mein Magen sich bei mir meldete. **Mir wurde schlecht.**

**Es ist wichtig, immer beide Seiten einer Ernährungsweise zu betrachten.**

Ob mein Unwohlsein wirklich an der Kaffee-Kokosöl-Kombination lag ist schwer zurückzuverfolgen.

Doch dieses leichte Unwohlsein habe ich schon öfter beobachtet, wenn ich anschließend relativ schwere Gewichte hebe.

Eventuell sollte man sich etwas mehr Zeit zur Verdauung einräumen. Vielleicht war der Kaffee auch einfach nur zu stark.

Für mich funktioniert eine High-Fat Ernährung vor dem Sport mal gut, mal weniger gut – es ist stark abhängig davon, welche Form der Belastung ich danach erfahre.

Gehe ich zum Beispiel ins Fitness-Studio, leidet oft etwas meine Maximalkraft – ich fühle mich weniger explosiv und schnell.

Wer mich kennt, der weiß, dass ich gerne Kampfsport treibe.

Gehe ich nach meinem Bulletproof Coffee zum Brazilian Jiu-Jitsu oder ins MMA, dann fühle ich mich extrem ausdauernd, sowie flüssig und geschmeidig in meinen Bewegungen.

**Nach meiner Erfahrung ist eine High-Fat Ernährung vor dem Sport ein zweischneidiges Schwert – Deine Maximalkraft könnte etwas leiden, im Vergleich zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit vor der Anstrengung.**

**Die Ausdauerleistung wird tendenziell etwas besser, da du schneller in die Fettverbrennung kommst.**

Dabei nutzt dein Körper hauptsächlich Fette zur Energiegewinnung und du kannst Ausdauerbelastungen länger aufrechterhalten.

## Prinzip #3

# Mikronährstoffe – Vitamine alleine reichen nicht aus

„Ich ernähre mich ja schon gesund!“ Oft hört man auch von Leuten, dass sie sich bewusst ernähren.

### Doch was genau stellt sich jeder unter gesunder Ernährung vor?

Mit Sicherheit versteht darunter jeder was anderes. Die wenigsten würden von sich behaupten, dass sie den ganzen Tag Müll in sich reinschieben – doch tatsächlich ist das bei vielen der Fall.

*Wenn deine Großmutter ein Lebensmittel nicht als solches erkennen würde, dann ist es vielleicht nicht etwas, was du tagtäglich zu dir nehmen solltest.*



Gesunde Lebensmittel kann man als solche charakterisieren, die über eine **hohe Dichte an Mikronährstoffen** verfügen.

Ballaststoffe gehören nicht zu den Mikronährstoffen, sind aber verantwortlich für einen gesunden Körper und eine funktionierende Verdauung.

Sie werden zu den Kohlenhydraten gezählt. Vom Körper werden sie aber nicht wie herkömmlicher Zucker behandelt. Sie passieren den Darm größtenteils unversehrt und regen die Verdauung an.

Eine ballaststoffreiche Mahlzeit lässt den Blutzucker auch weniger steil ansteigen, sowie weniger rapide abfallen – wichtig bei der Kontrolle deiner Insulin-Ausstöße.

Zu den Mikronährstoffen zählen:

- **Vitamine**
- **Mineralien**
- **Spurenelemente**

Die Vorteile von Vitamine, Mineralien und Spurenelemente auf Gesundheit und Leistung sind euch mit Sicherheit schon bekannt.

Im Endeffekt beeinflussen sie alles im Körper: Stoffwechsel, Organe, das Gehirn, sowie Knochen, Gewebe, Haut und Haare.

## Prinzip #3

# Mikronährstoffe – Vitamine alleine reichen nicht aus

Es reicht allerdings nicht aus, nur auf Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu achten. Weitere Faktoren können deine Gesundheit stark beeinflussen.

**Ein Ziel gesunder Ernährung sollte sein, so wenig Entzündungs-fördernde Lebensmittel wie möglich zu konsumieren.**



*Die Lebensmittel, die deinen Magen aufblähen, deine Verdauung aus der Bahn werfen und dir ein Unwohlsein geben, sind eben diejenigen, die du reduzieren oder meiden solltest.*

Ich denke du weißt, welche Lebensmittel das bei dir sind.

Doch es gibt nicht nur Stoffe, die Entzündungen hervorrufen, sondern auch welche, die sie bekämpfen und damit Krankheiten vorbeugen.

**Dazu gehören die Sekundären Pflanzenstoffe, sowie die Omega-3 Fettsäuren.**

---

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Obst und Gemüse ist nicht nur für seine Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enorm wichtig. Oft übersehen werden dabei die Sekundären Pflanzenstoffe.

*Sekundäre Pflanzenstoffe haben eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung im Körper.*

Antioxidantien beugen diverse Herz-Kreislauf-Krankheiten vor – der Todesursache Nummer 1 in Deutschland.

**Sekundäre Pflanzenstoffe können sowohl antioxidativ wirken, Entzündungen hemmen, das Immunsystem stärken und sogar den Blutdruck senken.**

## Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren

**Wir haben nun herausgefunden, dass man bei seiner Ernährung so wenig Entzündungs-fördernde Lebensmittel zu sich nehmen sollte wie möglich.** Nicht nur, dass deine Verdauung dann besser funktioniert – man beugt Krankheiten vor und erzielt höhere körperliche und mentale Leistung.

**Um entzündliche Prozesse im Körper zu vermeiden, ist dein Omega-3 zu Omega-6 Fettsäure-Verhältnis im Körper zu beachten.**

### **Mein Nahrungs-Ergänzungs-Mittel-Vorrat**

...ist überschaubar.

Und zwar sind dort nur Omega-3 Kapseln drin. Diese bestehen aus Fischöl. Es ist mittlerweile bekannt, dass fettiger Fisch – wie Lachs – über eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) verfügt.

Da auch du allein durch deinen Fisch-Konsum wohl kaum ein anstrebenswertes Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis schaffen wirst – empfehle ich jeden eine Ergänzung der Ernährung mit Omega-3 Kapseln.

**Hast du deutlich mehr Omega-6 Fettsäuren, als Omega-3 Fettsäuren im Körper, dann birgst du ein höheres Risiko für Entzündungen.**

Nochmals verschlimmert wird das ganze durch Insulin. Insulin hängt in Kombination mit großen Mengen gesättigten Fettsäuren im vielerlei entzündlichen Prozessen im Körper zusammen.

Jedes Mal, wenn du eine große Menge an Zucker konsumierst, schüttet dein Körper Insulin aus.

*Gesättigte Fettsäuren werden oft als die „ungesunden Fette“ betrachtet – meist zu Unrecht.*

Eine isolierte Aufnahme der Fette begünstigt diese Entzündungen weniger. Es ist der Trigger vom Insulin, der die Kombination so ungünstig macht.

### **Gesättigte Fette und Omega-6 Fettsäuren sind nicht dasselbe.**

Omega-6 sind ungesättigte Fettsäuren. Meist als „gesund“ angesehen. Nimmt man aber bedenkenlos zu viele von diesen Fetten auf und achtet nicht auf das Verhältnis zu seiner Omega-3 Aufnahme, dann erhöht man sein Risiko für Entzündungen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von 1:5 (Omega-3 zu Omega-6). Statistisch gesehen liegen die meisten Menschen aktuell bei einem Verhältnis von 1 zu über 7.

## Prinzip #3

# Flüssigkeit - „Lowest-Hanging Fruit“ des Abnehmens

Wenn ihr euch an die Pyramide erinnert, dann sind auf Stufe 3 nicht nur die Mikronährstoffe. Auch Wasser ist mit aufgelistet. Die Flüssigkeiten, die du zu dir nimmst können also dein Gewicht spürbar beeinflussen. **Trink also mehr Wasser.**

Du möchtest Gewicht verlieren. Deine Kalorien reduzieren, aber trotzdem nicht hungern?

*Eine lowest-hanging Fruit ist eine einfache Aufgabe, die einen schnell an ein Ziel führen kann.*

Vermeide Säfte, Limonaden, Energy -Drinks, Alkohol oder sonstige kalorienreiche Getränke. Dazu zählt auch ein Cappuccino oder Latte Macchiato mit Milch und Zucker.

**Kalorienreiche Getränke erfüllen selten einen Zweck, außer dass sie gut schmecken.**

Die Kalorienaufnahme steigt dadurch nur unnötig, ohne das man dadurch ein Sättigungsgefühl verspürt. Schnell sind da mal 300-400kcal drin, die eigentlich nicht hätten sein müssen.

**Sie versorgen deinen Körper mit keinerlei lebenswichtigen Nährstoffen. Im Gegenteil: Vor allem zucker- und alkoholhaltige Getränke richten viel Schaden an im Körper.**

Doch das ist euch mit Sicherheit selbst schon klar. Gerade Alkohol hat eine immense Kaloriendichte. Doch damit hört es nicht auf:

**Alkohol hemmt nicht nur die Verdauung deiner Mahlzeiten, sondern auch die Fettverbrennung.**

Trinkt man etwas, verspürt man dann zudem noch mehr Hunger. Man isst dann doch noch was, wenn man Nachts vom Feiern kommt.

Wahrscheinlich hat man sich schon auf dem Rückweg was vom Imbiss mitgenommen...fühl dich nicht schlecht, da waren wir alle mal.

Man isst also dann meist fettig und kohlenhydratreich. Eine ungünstige Kombination, wenn man abnehmen möchte.

Und das ganz zu schweigen davon, was für gesundheitliche Risiken der Alkohol noch so mit sich bringt.



## Prinzip #3

### Besser Fühlen und gesünder Leben

#### **Falls du bereits den Fehler in meiner Logik entdeckt hast:**

Der Bulletproof Coffee ist auch ein kalorienreiches Getränk.

Allerdings sättigt es in der Tat und wird als Ersatz für eine Mahlzeit genutzt. Etwas was man von anderen Kalorienbomben nicht behaupten kann.

---

**Wasser trinken lohnt sich: Man spart Kalorien, hydriert seinen Körper und versorgt ihn mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen.**

#### **Sortiere deine Lebensmittel mal nach Nährstoff-Dichte:**

- *Was verfügt über große Mengen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente?*
- *Wo sind auch Sekundäre Pflanzenstoffe enthalten?*
- *Deckst du deinen Omega-3 Haushalt?*

Diese Fragestellungen sind die **Quintessenz von Prinzip #3**.

### Prinzip #3

*Schaffe dir ein Bewusstsein über die Mikronährstoffe und Omega-3 Fettsäuren. Versuche deinen Mahlzeiten mehr Mikronährstoff-reiche Lebensmittel hinzuzufügen.*

*Trink mehr Wasser. Versuche Alkohol, Limos und Säfte weitestgehend zu meiden.*

## Prinzip #4

# Timing und Frequenz – Hält eine Mahlzeit dich 5 Stunden satt?

„Ist es wirklich Hunger, den du verspürst oder einfach nur Appetit?“

Wie oft am Tag hast du Hunger? Hast du das Problem, dass alle paar Stunden dein Magen knurrt oder dein Blutzucker herabsinkt – du dich etwas unruhig und zitterig fühlst? Schränkt dein Hunger deine körperliche und geistige Kapazität ein?

**Hunger und Appetit sind nicht dasselbe – das ist wichtig zu unterscheiden. Wenn du alle 2 Stunden das Verlangen hast, was du Essen, dann hast du Appetit.**

Demnach hast du davor bei deiner Mahlzeit keine kluge Entscheidung getroffen.



**Rührei ist einer meiner *Go-To-Mahlzeiten*** – viel Eiweiß und Fett. Eine Mahlzeit ohne Kohlenhydrate; höchstens in Form von Ballaststoffen.

Etwas Gemüse rein, vielleicht ein paar Nüsse, etwas Käse oder auch mal eine Avocado. Das hält garantiert 5 Stunden satt.

**Ernährungswissenschaftler und Biochemiker Barry Sears behauptet, dass eine vernünftige Mahlzeit dich 5 Stunden lang satt halten sollte.**

Gerade nach einem süßen Frühstück, war das bei mir nie der Fall. Ich hatte bereits nach kurzer Zeit wieder das Verlangen zu essen.

Ich habe daher auf ein Eiweiß- und Fett-fokussiertes Frühstück gewechselt.

An Tagen, an denen ich dieses Frühstück nicht esse, trinke ich meinen Bulletproof Coffee und faste ansonsten.

Beide „Mahlzeiten“ halten mich länger satt als es das süße Frühstück jemals getan hat.

**Zudem bin ich auch so geistig viel fitter als auf Zucker.**

## Prinzip #4

### Intermittierendes Fasten – Essen wenn man Zeit hat

**Wenn ich meinen Bulletproof Coffee trinke, faste ich dann häufig bis zum Mittag.** Meine erste richtige Mahlzeit habe ich dann zwischen 12-14 Uhr.

Zu dem Zeitpunkt habe ich dann knapp 16-18h nichts gegessen.

In den verbleibenden Stunden des Tages esse ich dann ganz normal meine Mahlzeiten, bis ich satt bin.



#### Das Intermittierende Fasten gibt es in mehreren Varianten:

**Die gängigsten sind 16/8 und 18/6, wobei die erste Zahl für die Fastendauer steht und die zweite für das Zeitfenster, in welchem du isst.**

Tatsächlich funktioniert einige Male die Woche Fasten bei mir sehr gut, um Hunger zu unterdrücken am Morgen. Ich bin nach meinem Bulletproof Coffee satt und mental leistungsfähig.

**Anzeichen von Müdigkeit und Lethargie habe ich keine – im Gegenteil. Ich fühle mich wach und geistig fokussiert.**

#### Abnehmen beim Intermittierenden Fasten

**Bezüglich des Gewichtsverlusts beim Intermittierenden Fasten gibt es gemischte Aussagen** – weswegen es auch nur auf der Vierten Stufe der Pyramide des Körpergewichts dargestellt ist.

Intermittierendes Fasten soll keinen großen Unterschied zu einer regulären Kalorien-reduzierten Ernährung aufweisen, **allerdings birgt das Fasten für mich einige Vorteile, die es zu einem Mittel der Wahl machen können:**

- *Es führt dazu, dass du dir einige Stunden keine Gedanken ums Essen machen musst.*
- *Es bietet einem viele Freiheiten – gerade auf der Arbeit.*
- *Es unterdrückt den Hunger.*
- *Es werden Snacks gemieden.*
- *Es kann die mentale Leistungsfähigkeit steigern.*
- *Es erhöht deine Sensitivität für Insulin.*

## Prinzip #4

### Timing der Kohlenhydrate

**Das Intermittierende Fasten bringt einem bei, sich ein Bewusstsein über Kohlenhydrate zu verschaffen.** Von ganz allein wird man bei einem Fasten-Protokoll meist weniger Kalorien und auch Kohlenhydrate zu sich nehmen.

**Die Einnahme von Kohlenhydraten empfiehlt sich besonders nach dem Sport.**

Hier will man sogar einen Insulinausstoß. Kohlenhydrate werden genutzt, um die Glykogenspeicher aufzufüllen – Eine Energiequelle von der die Muskeln zehren können, um Leistung zu erbringen.

**Hierbei helfen die Kohlenhydrate also nicht nur bei der Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten, sondern auch dem Leistungsaufbau – in Form von Muskelaufbau.**

Diese Kohlenhydrat-Einnahme nach dem Sport ist aber nicht nur zwingend beim Intermittierenden Fasten anzuwenden.

Auch bei einer herkömmlichen Ernährung kann man sich dahingehend anpassen. Man nimmt einfach den Großteil seiner Kohlenhydrate nach dem Sport zu sich.

**Isst man seine Kohlenhydrate am Abend, hat es den Vorteil, dass der Serotonin-Spiegel steigt – es wird also mehr vom „Schlaf-Hormon“ produziert.**

#### Post-Workout Protein

Wer von euch kennt noch das anabole Zeitfenster nach dem Training?

Ich hab dieses Prinzip früher religiös befolgt – die direkte Einnahme von Eiweiß nach dem Training. Wenn man innerhalb von 45 Minuten keine Proteine aufnimmt, raubt man sich alle Trainingseffekte...sagt man.

Einen Unterschied in den Effekten im Gegensatz zu heute merke ich aber nicht.

Mittlerweile stelle ich einfach nur sicher, dass ich innerhalb von 2-3 Stunden nach dem Training etwas esse mit adäquaten Eiweiß-Gehalt.

Stressfreiheit und gute Trainingseffekte garantiert.

Eines meiner Lieblings-Rezepte nach dem Training:  
Fettarmer Körniger Frischkäse mit etwas Obst, Zimt und Honig.

Viel Eiweiß, viele Kohlenhydrate, wenig Fett. Und am Wichtigsten: Sehr lecker und gesund!

## Prinzip #4

### Timing der Kohlenhydrate

#### Keine Kohlenhydrate am Abend?

Isst man keine Kohlenhydrate am Abend, nimmt man ab...oder?

**Je länger ich mich mit Ernährung beschäftige, desto weniger ergibt diese Aussage Sinn für mich. Denn mittlerweile haben wir gelernt, dass...**

- *Deine Kalorienaufnahme entscheidend ist – nicht nur auf den Tag gesehen, sondern auf die ganze Woche hochgerechnet.*
- *Die Gesamtanzahl der Kohlenhydrate, die du zu dir nimmst, mehr Einfluss hat, als wann du deine Kohlenhydrate isst.*
- *Die Kombination Kohlenhydrate und Fette in einer Mahlzeit große Effekte auf dein Körperfett haben kann.*
- *Kohlenhydrate am Abend deinen Schlaf verbessern können.*

Tatsächlich bevorzuge ich auch meine Kohlenhydrate am Abend.

**Eine fettige Mahlzeit am Abend liegt schwer im Magen. Die Verdauung erfolgt langsam und braucht seine Zeit. Oft schläft man schlecht nach solchen schweren Mahlzeiten.**

**Für deinen Gewichtsverlust sollte es keinen Unterschied machen, ob du deine Kohlenhydrate am Abend oder am Morgen isst.**



**Meine persönlichen Kohlenhydrat-Favoriten: Reis, Couscous und Kichererbsen.**

Zudem eine neue Entdeckung und Alternative von meiner Mutter: **Linsen-Nudeln.**

## Prinzip #4

### Das 24h-Fasten

**Ein 24-Stunden-Fasten wollte ich schon längst mal ausprobiert haben – bisher habe ich mich noch nicht getraut.**

*Man isst 24-Stunden einfach mal nichts. Kein Frühstück, kein Mittag- und kein Abendessen. Snacks gibt es auch keine. Nur Flüssigkeiten, wie Wasser und Brühe. Vielleicht noch einen oder zwei Kaffees, aber dann ist gut.*

**In der Tat soll das Fasten den Stoffwechsel ankurbeln – und nicht wie viele denken große Mengen an Essen.**

**Der Körper wechselt die Form der Energiebereitstellung.  
Er nutzt Fette, um Energie zu gewinnen.**

Er verbrennt es, da er keinen Zucker und kein Glykogen zur Verfügung hat. Nor-Adrenalin Produktion wird erhöht – man wird also sogar aktiver. Ghrelin, das „Hunger-Hormon“, wird unterdrückt.

**Der Stoffwechsel wird schneller und angeblich soll die Leistung des Körpers sogar steigen.**

Das 24-Stunden Fasten klingt daher fast zu schön um wahr zu sein – ich werde euch von meinen Erfahrungen berichten...wenn ich mich endlich dazu durchgerungen habe.

*Frauen sollten allerdings vorsichtig an das Fasten herantreten. Längere Perioden ohne Essen haben nämlich Auswirkungen auf den Hormon-Haushalt.*

## Prinzip #4

### Wahrnehmung: Was macht dein Körper nach dem Essen?

Letztens habe ich eine Schale Haferflocken mit Milch gegessen. Danach wollte ich ein Buch lesen, um etwas zu Lernen. Gedanklich aufnehmen konnte ich aber nichts – ich habe jeden Satz zweimal oder auch dreimal gelesen. In meinem Kopf kam aber nichts an.

***Es ist wichtig zu verstehen, dass Essen nicht nur unser Gewicht und unseren Körper beeinflusst.***

Essen kann unsere Gesundheit deutlich verbessern, oder eben verschlechtern. Die Auswirkungen von unserer Ernährung auf unsere geistigen Fähigkeiten werden uns oft erst bewusst, wenn wir uns anders ernähren.

***Der Einfluss deiner Mahlzeiten auf dein Gehirn ist nicht zu unterschätzen.***

Was macht dein Körper, nachdem du eine Pizza gegessen hast?

Ich persönlich muss immer ziemlich stark **rülpsen**. Mein Magen ist **aufgebläht** und es fühlt sich ehrlich gesagt nicht gut an. Meine Verdauung ist auch...fragwürdig.

Ich denke wir alle kennen diese Lebensmittel, die zwar zu gut schmecken, nach denen wir uns aber deutlich schlechter fühlen als zuvor.

Wahrscheinlich machen dich dieselben Lebensmittel auch **müde, lethargisch und unkonzentriert**.

**Ich möchte nicht, dass du diese Lebensmittel komplett meidest – denn sie stehen für Genuss und auch Lebensqualität. Es geht vielmehr um das Bewusstsein darüber, welche Nahrungsmittel deinem Körper nicht gut tun.**

## Prinzip #4

# Wahrnehmung: Was macht dein Körper nach dem Essen?

## Was fühlst du nach dem Essen?

**Dieses Verständnis von Wahrnehmung nach deinen Mahlzeiten kann man sogar noch einen Schritt weiter führen.**

Vor einiger Zeit hatte ich wieder einen Tag, an dem ich das Intermittierende Fasten befolgt habe. Nach dem Aufstehen - gegen 5 Uhr - hatte ich meinen Bulletproof Coffee mit Kokosöl. Dann bin ich zur Arbeit gefahren.

Gegen 12 Uhr mittags habe ich mein Fasten gebrochen – und zwar mit einer Avocado und drei gekochten Eiern. Danach habe ich ein Gruppentraining angeleitet und bin Einkaufen gefahren.

**Selten habe ich mich gedanklich so auf der Höhe gefühlt, wie in diesem Moment.**

**Ich war fokussiert und konzentriert.** Ich habe an alles gedacht und hatte alles unter Kontrolle. Meine Gedanken waren kristallklar - zumindest erschien es mir in der Situation so. Ich war ruhig, aber doch voller Energie. Ich war ausgeglichen.

*Essen kann nicht nur deine geistige und körperliche Leistung beeinflussen, sondern auch deine Emotionen.*

## Was fühlst du nach einer bestimmten Mahlzeit?

Hast du auch diese innere Ruhe und Klarheit, wie ich an diesem einen Tag oder bist du nervös, gereizt und ungeduldig?

Was für Gedanken hegst du, wenn du etwas gegessen hast? Sind sie positiver Natur oder negativen, fast schon depressiven Ursprungs?

Prinzip #4 ist schwammig und vage und es tut mir Leid dir so etwas Unkonkretes an die Hand zu geben. **Prinzip #4 ist die Bedeutung der Individualität, wenn es um deine Ernährung geht.**

## Prinzip #4

*Experimentiere mit Timing und Frequenz deiner Mahlzeiten.*

*Nehme bewusst wahr.*

## Supplemente

### Die Spitze der Pyramide

Hast du all die vorherigen Stufen der Pyramide – vom Fundament der Kalorien bis zu höheren Stufen der Wahrnehmung – in Erwägung gezogen, dann bist du **beim letzten Baustein angekommen: Den Supplementen.**

„Im großen Ganzen haben Supplemente nur einen geringfügigen Einfluss auf dein Körpergewicht und deine Körper-Zusammensetzung. Wir reden hier von wenigen Prozent.“



Zweifellos kann man mit gewissen Supplementen und Nahrungs-Ergänzungsmitteln seine Gesundheit verbessern:

*Ich persönlich nehme derzeit nur Omega-3 Kapseln. Diese sind günstig, und auch wenn sie nicht höchsten Qualitätsstandards entsprechen – da ich sie im Discounter kaufe – dachte ich mir: „Schaden können sie nicht.“*

Selbstverständlich habe ich damals als Fitnessstudio-Neuling auch Kreatin und Eiweißpulver ausprobiert. Eiweißpulver würde ich jetzt nicht als klassisches Supplement bezeichnen, eher als Nahrungsergänzung.

**Im Endeffekt kann man seinen Eiweiß-Haushalt auch aus anderen Quellen decken.** Und wahrscheinlich bläht sich dadurch auch der Magen etwas weniger auf...oder hatte nur ich dieses Problem mit Eiweißpulver?

**Der Grund warum ich keine der „klassischen Fitness-Supplemente“ nehme – wie Kreatin, BCAA's, Fatburner - ist, dass sie für mich nie gewirkt haben.**

Vielleicht haben sie gewirkt und ich hab es nicht gemerkt. Im Endeffekt muss dieser Effekt so verschwindend gering gewesen sein, dass es mir den Aufwand und das Geld einfach nicht wert ist.

Zugegebenermaßen habe ich Fatburner nie ausprobiert, hierbei stütze ich mich ausschließlich auf die Erfahrung anderer.



## Supplemente

### Die Spitze der Pyramide

**Jeden Tag mehrmals irgendwelches Pulver zu nehmen hat mich Kraft und Energie gekostet** – vor Allem wenn ich es dann mal vergessen habe. Sie haben mir meine gedankliche Kapazität geraubt.

Wenn du nicht gerade leistungssportliche Ambitionen hast, würde ich dir von solchen Supplementen abraten. Hast du die Zeit und das Geld, sowie die Energie dafür, dann probiere es ruhig aus, behalte jedoch folgendes im Hinterkopf:

**Supplemente haben nur einen geringfügigen Anteil an deiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Dein Körpergewicht werden sie kaum beeinflussen. Beim Abnehmen, lege lieber den Fokus auf die vorherigen Prinzipien.**

## Was hält Dich noch vom Abnehmen ab? Einfluss von Lebensstil und Gewohnheiten

**Auf alle Ebenen der Pyramide des Abnehmens wirken deine Lebensstil-Entscheidungen.**

Da kann man seine Kalorien noch so stark reduzieren. Wenn dein Lebensstil mit dem Abnehmen nicht vereinbar ist, werden die Effekte deiner Diät verschwindend gering sein.



**Die einflussreichsten Faktoren auf deinen Körper sind dabei:**

- *Aktivität und Bewegung*
- *Schlaf*
- *Stress*
- *Essgewohnheiten*
- *Soziales und Berufliches Umfeld*

---

### NEAT – Einfach mehr Kalorien verbrennen

Mit 3-4x Sport in der Woche gelten Leute als erhöht aktiv. Doch es fällt nicht nur dein Sport unter Aktivität und Bewegung.

In der heutigen Gesellschaft kann man kaum von erhöhter Aktivität reden. Angenommen du treibst 3-4x 90Min. Sport in der Woche. **An deinen Trainingstagen bewegst du dich also 90 Minuten.**

**Den Rest des Tages verbringst du wahrscheinlich mit Sitzen** – vor dem Computer, im Auto oder in der Bahn, in der Arbeit und dann abends wieder vor dem Fernseher und beim Essen.

Da verbringt man sehr schnell 8-10 Stunden nur mit Sitzen. **Aktivität sieht anders aus.**

Und das ist der Knackpunkt:

**Es ist wichtig, dass wir Bewegung so oft wie möglich in unseren Alltag integrieren. Nicht nur, dass wir dadurch mehr Kalorien verbrennen, sondern wir können auch Schäden an unserer Haltung vorbeugen - unseren Rücken und Nacken schonen.**

## Was hält Dich noch vom Abnehmen ab? Einfluss von Lebensstil und Gewohnheiten

**Ein Freund hat mich letztens auf die Idee gebracht in der U-Bahn nur mehr die Stufen zu nehmen anstatt die Rolltreppe.** Egal wie fit man ist, Treppensteigen bleibt offensichtlich immer anstrengend. Manchmal muss man sich dazu zwingen, aber dein Körper wird es dir danken.

In der U-Bahn selbst stehe ich nur mehr. Die meisten Strecken absolviere ich mittlerweile mit dem Fahrrad. Wenn du auf ein Auto angewiesen bist, dann musst du sicherstellen, dass du davor und danach genügend Bewegung in deinen Tag bekommst.

*NEAT steht für „Non-Exercise Activity Thermogenesis“. Es beschreibt deinen Energieverbrauch im Alltag und Beruf. Dein Sport zählt nicht hierzu – lediglich deine alltägliche Bewegung und Aktivität.*

**Diesen Wert gilt es für jeden von uns zu erhöhen. Dadurch kann man schnell mehrere hundert Kalorien am Tag zusätzlich verbrennen.**

### Schläft wer von euch noch 8 Stunden pro Nacht?

Hier bin ich selber manchmal kein gutes Beispiel. **Diese Nacht habe ich tatsächlich 8 Stunden geschlafen – und ich fühle mich fantastisch.** In anderen Nächten sind es dann doch nur 6-7 Stunden.

**Doch nicht nur die Dauer des Schlafs hat Einfluss auf Regeneration und Gesundheit eures Körpers, sowie auch auf euer Gewicht.** Die Qualität eures Schlafes ist nicht zu vernachlässigen.

#### Einige Tipps, die mir beim Einschlafen geholfen haben:

- *Keine Nachrichten am Handy lesen oder E-Mails beantworten: 30-60Min.* Vor dem Schlafengehen
- *Handy lautlos und auf „Night-Shift“ stellen:* Im „Night Shift“ werden die Farben des Bildschirms auf Orange-Töne geändert.
- *Kein Fernseher schauen:* Ähnlich wie beim Handy wirkt das bläuliche Licht des Bildschirms aktivierend auf den Körper.
- *Auf den Rücken oder auf der Seite schlafen:* Nicht mehr auf den Bauch mit einem Arm unter dem Kissen verschränkt.
- *Eine Schlafbrille / Schlafmaske nutzen*
- *Dehnprogramm und Mobilitäts-Routine:* Mit Blackroll oder herkömmlichen Dehnübungen nicht nur die Mobilität verbessern, sondern auch Muskeln und Nervensystem entspannen.

## Was hält Dich noch vom Abnehmen ab? Einfluss von Lebensstil und Gewohnheiten

Der letzte und wichtigste Hinweis zum Schlaf ist:

### **Früh ins Bett gehen.**

Selten liege ich nach 23 Uhr noch nicht im Bett – auch am Wochenende. Freunde machen sich schon lustig über mich und sagen, dass ich alt werde.

**Tatsächlich hatte das den größten Einfluss auf meinen Schlaf.** Meistens liege ich schon kurz nach 9 oder 10 im Bett und schlafe ein. Das erlaubt es mir am nächsten Tag schon weit vor 7 Uhr aufzustehen – Ausgeruht und voller Energie.

Dadurch kann ich schon vor der Arbeit etwas für mich tun – Trainieren, Lesen oder Schreiben.

## Was hält Dich noch vom Abnehmen ab? Ein Grund warum der Stress dir im Weg steht

**Charles Poliquin hat in seiner Bio Signature-Methode herausgefunden, dass eine erhöhte Ausschüttung von Cortisol eine vermehrte Fettansammlung um den Bauch herum zur Folge hat.**

*Cortisol ist das „Stress-Hormon“. Es wird gebildet, wenn du in Eile, aktiv oder nervös bist – dich also in einem „Fight-or-Flight“-Modus befindest. Dein Körper will also entweder kämpfen oder fliehen – ein alter Instinkt des Menschen.*

**Jedes Mal, wenn du dich in einer angespannten Situation befindest schüttet dein Körper Cortisol aus.**

Es ist lebensnotwendig. Zu viel davon hat aber auch negative Folgen, wie hier auf dein Körpergewicht.

**Ein Ziel sollte daher sein: Die Cortisol-Ausschüttung reduzieren.**

**Die Antwort des Körpers auf zu viel Stress ist: Speicherung von Unterhautfettgewebe – vor Allem um den Bauchnabel herum.**

Stress ist ein vager Begriff.

Als Anhaltspunkt für die Bewertung deiner Situation, schlage ich dir **daher 7 Bereiche in meinem Leben vor, die Stress verursachen.**

Ziel soll sein, deine Cortisol-Ausschüttung etwas zu reduzieren:

- 1. Beruf:** Darunter fallen nicht nur lange Arbeitszeiten. Auch große Verantwortung oder Zeitdruck - wie bei Deadlines - können sich auf deinen Körper auswirken.
- 2. Berufliche Beziehungen:** Das können einerseits deine Arbeitskollegen sein unter denen ein Konkurrenzkampf entsteht. Vielleicht ist es auch dein Vorgesetzter, der dich unter extrem viel Druck setzt oder dich vor anderen Kollegen öffentlich kritisiert.
- 3. Soziale Beziehungen:** Nicht jede Beziehung zu Freunden und Familien-Mitgliedern bereichert unser Leben. Eine unharmonische Beziehung zum Partner kann wahrscheinlich mit der größte Stressor im alltäglichen Leben sein.

Ich habe letztens den Kontakt zu einem langjährigen Freund beendet, da diese Freundschaft mir mehr Energie geraubt hat, als sie mir Energie gegeben hat. **Eine schwere Entscheidung, aber in meinen Augen notwendig für ein glücklicheres Leben.**

## Was hält Dich noch vom Abnehmen ab?

### Ein Grund warum der Stress dir im Weg steht beim Abnehmen

- 4. Zufriedenheit:** Lebst du dein Leben nicht so wie du es gerne leben möchtest, dann verspürst du wahrscheinlich eine tiefe Unzufriedenheit. Man bereut gewisse Entscheidungen in seinem Leben und wünschte sich, dass die Dinge anders wären.

Ich war mir lange Zeit nicht sicher, wie ich mein Leben führen möchte. Eine klare Richtlinie kann hier extrem befreiend sein. Seitdem ich mir über meine Werte und Prinzipien im Klaren bin, haben sich vor Allem meine sozialen Beziehungen deutlich verbessert.

**Mein Mission Statement gibt mir Rahmenbedingungen vor, wie ich meine Mitmenschen behandeln und mein eigenes Leben gestalten möchte.**

- 5. Zeit für dich:** In einem immer hektischeren Alltag mit vielen Verantwortungen kann es schwierig sein Zeit für dich zu finden. Du hast mit Sicherheit einen Job, vielleicht auch einen Partner oder eine Partnerin, eventuell sogar schon eine Familie. Du musst dich um den Haushalt kümmern und dann bleibt auch nur mehr wenig vom Tag übrig für dich.

Tue etwas, was dich erfüllt. Das kann der Sport sein, Musik hören, ein gutes Buch lesen, Meditieren. Ganz egal was es ist – dein Alltag erfordert, dass du daraufhin planst.

**Führe einen wöchentlichen Kalender und blocke dir Zeit frei für dich. Falls du an der Vorlage von meinem Kalender interessiert bist, schicke mir eine Mail an [johnfrancis-kennedy@web.de](mailto:johnfrancis-kennedy@web.de).**

- 6. Atmung:** Wir haben verlernt richtig zu atmen. Wir atmen flach und nur in die Brust. Das wirkt sich auf unseren Körper wie eine „Fight-or-Flight“-Situation aus. Erlerne wieder dein Zwerchfell bei der Atmung zu nutzen und setze dich mit dem Prinzip der Bauchatmung auseinander.
- 7. Schlaf, Ernährung und Bewegung:** Diese drei Faktoren beeinflussen auch deinen Cortisol-Spiegel. Die Dauer und Qualität deines Schlafes, deine Ernährungs-Entscheidungen, sowie dein Sport und alltägliche Bewegung.

Wie genau und was genau du an diesen Situationen ändern kannst, liegt in deiner eigenen Verantwortung.

Klar ist eins: Wenn du aktuell unter zu viel Stress leidest, dann leidet nicht nur dein Geist, sondern auch dein Körper und Körpergewicht darunter.

**Daher ist es Zeit etwas zu ändern.**

## Umsetzung und Disziplin

### Tipps für die Praxis

**Das einzige, was dich von einer Ernährungsumstellung abhält sind deine Gewohnheiten:**

Über lange Zeit gefestigte Verhaltensweisen und Rituale, die sich negativ auf Gewicht und Gesundheit auswirken.

Suche eine deiner Gewohnheiten heraus, von der du glaubst, dass du sie leicht ändern kannst und deren Änderung einen großen Effekt erzielt.

**Konzentriere dich eine Woche lang nur auf eine neue Gewohnheit. Versuche sie zu meistern. Hast du diese Gewohnheit dann etabliert, kannst du dich der nächsten widmen.**

Doch deine Gewohnheiten müssen sich nicht nur auf eine bestimmte Mahlzeit beziehen.

#### **Welche deiner Mahlzeiten können verbessert werden?**

Wenn du zum Frühstück immer etwas Süßes und Zuckerhaltiges isst, dann tausche das gegen etwas Eiweiß- und oder Fett-Haltiges.

Gönnt du dir abends nach dem Essen immer noch einen Nachtisch, dann lass diesen einfach mal weg.

Du kannst auch einer Mahlzeit etwas mehr Gemüse, Obst oder Eiweiß hinzufügen.

#### **Du kannst dir auch vornehmen, dein Essen mehr zu Kauen.**

Kaue bei deiner nächsten Mahlzeit jeden Bissen 30 mal. Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Schau auf die Uhr und lass dir Zeit beim Essen.

Nach 20 Minuten stellen sich die ersten Sättigungsgefühle ein. Man isst automatisch weniger.

**Lass diese Fähigkeiten – viel Kauen und langsam Essen – zur Gewohnheit werden. Entwickle konkrete Handlungspläne, die du in deinem Alltag anwenden kannst.**

## Umsetzung und Disziplin

### Persistence not Perfection

#### **Konstanz ist das wonach du streben solltest.**

Es ist nicht notwendig seine ganze Ernährung auf einmal umzukrempeln. Schaffe alle 1-2 Wochen eine neue Gewohnheit – eine Gewohnheit die große Effekte mit sich bringen kann.

Hier ist eine Liste mit sinnvollen Gewohnheiten, die du jetzt in die Tat umsetzen kannst:

- **Mahlzeiten Planen:** *Erstelle einen Plan – Was und wann isst du.*
- **Mahlzeiten Vorbereiten:** *Bereite und koche dein Essen vor. Nimm es mit auf die Arbeit. Gerade Kohlenhydrat-Quellen kann man in großen Mengen vorkochen: Reis, Couscous, Kichererbsen, oder auch Bohnen und Erbsen.*
- **Mahlzeiten „Tracken“:** *Trage deine Mahlzeiten in eine Kalorienzähler-App ein, um einen Überblick von Kalorien und Makronährstoffen zu bekommen.*
- **Makronährstoffe Aufteilen:** *Das Prinzip #2 – Entweder High Fat & Eiweiß oder High-Carb & Eiweiß, nicht High-Fat & High-Carb gleichzeitig in einer Mahlzeit.*
- **Kleine Verbesserungen:** *Füge deinen Mahlzeiten Gemüse/Obst/Eiweiß oder Mikronährstoffe hinzu.*
- **Gesundheits-Risiken Reduzieren:** *Weniger Alkohol, weniger die ungesättigten Fettsäuren mit Zucker kombinieren.*
- **Hydrieren:** *Trink Wasser.*
- **Hunger und Appetit Wahrnehmen:** *Iss langsam und stopp wenn du satt bist; lass dir 20 Minuten Zeit zum Essen . Esse bewusst - weniger in Eile und „To-Go“.*
- **Viel Kauen:** *Schlanke Menschen kauen ihr Essen bis zu 45x pro Bissen.*
- **Umstände und Setting:** *Die Umgebung, die du schaffst: Wenn du eine Schwachstelle für Schokolade hast, dann habe keine Schokolade Zuhause. Versuche nicht die Sachen einzukaufen, von denen du weißt, dass sie deiner Ernährung schaden.*

Das sind viele Gewohnheiten auf einmal. Doch das gute ist, du konzentrierst dich alle 1-2 Wochen nur auf eine und versuchst sie zu deinem eigen werden zu lassen.

Nach und nach schaffst du dann all diese nachhaltigen Gewohnheiten, die sich untereinander auch noch begünstigen.

**Es ist die Beständigkeit, die dich an dein Ziel führen wird.**

**Die Disziplin, die du dadurch entwickelst ist bemerkenswert.** Doch diese Disziplin musst du nicht für den Rest deines Lebens aufrecht erhalten:

„Disziplin benötigt man nur so lange, bis eine Handlung zur Gewohnheit wird.“

**Anfangs benötigt man eine Menge Disziplin. Hat man dann eine Gewohnheit geschaffen, braucht es nur mehr einen Bruchteil der Disziplin.** Die Handlung erfolgt quasi automatisch.

Eine Falle, in die ich allerdings schon selbst getreten bin: Man will es zu sehr. Auf Kosten anderer Lebensbereiche – hier meine sozialen Kontakte – wollte ich ein Ziel erreichen.

Ich wollte unbedingt ein Sixpack haben – ich war fast schon besessen davon:

„Es war eine Zeit, in der ich extrem kleinlich und pingelig war, was meine Ernährung anging.“

Ich habe alles in meinem Umfeld an mich und meine Bedürfnisse angepasst. **Ich habe ständig an Essen gedacht. Wann, Was, Wo, Wie viel.**

Einfach mal rausgehen mit Freunden, in ein Restaurant, war schwierig für mich. Oft habe ich auch dann das Treffen einfach abgesagt.

Meine sozialen Beziehungen litten stark darunter und damit auch meine Lebensqualität.

**Ich wollte alles kontrollieren.** Mein Essen wurde grammgenau gewogen und die Kalorien präzise gezählt. Jeden Tag habe ich mich auf die Waage gestellt und anschließend den Spiegel-Check gemacht.

Im Endeffekt habe ich das Sixpack – so wie ich es mir in meiner Vorstellung gewünscht hab – nie erreicht.

Tatsächlich bin ich sogar jetzt näher an dieser Vorstellung dran – und das obwohl meine Ziele fast ausschließlich Gesundheitsorientiert sind.“

**Die Lehre, die man daraus ziehen kann ist folgende:**

**„Ernährung erfordert eine gewisse Balance. Die Balance aus Disziplin und Genuss. Aus Gesundheit und Spaß. Aus Essen, was gesund ist und ungesundes Essen, das schmeckt.“**

## Umsetzung und Disziplin Disziplin und Genuss – Ein gesunder Mittelweg

Um diese Balance zu schaffen kann man seine Ernährung aufteilen:

**80% Gesunde, bewusste Ernährung: Disziplin und Konstanz.**

**20% Auch mal „ungesundes“ Genießen: Spaß und Genuss**



So kann man 80% der Zeit seine Ziele gewissenhaft verfolgen.

Diszipliniert langfristige Gewohnheiten schaffen:

Wenn man abnehmen will, dann seine Kalorien reduzieren.

Seiner Gesundheit zuliebe klügere Ernährungs-Entscheidungen treffen.

**In den anderen 20% kann man abschalten** – nicht über das was man isst nachdenken, sondern einfach nur mit Familie und Freunden eine Mahlzeit genießen und vielleicht mal bei einem Nachtisch seinen Drang nach Zucker stillen.

**Ich rate von *Cheat Days* ab** – ganze Tage an denen man sich lauter ungesundes Zeug reinschiebt. All das, was man die Woche über gemieden hat.

Nicht nur, dass man an solchen Tagen schnell mal 5.000kcal drin hat und viele der gewichtsreduzierenden Effekte zunichtemacht. Denn zudem ist es wieder ein Tag, an dem man nur über das Essen nachdenkt – nur diesmal mit umgekehrter Herangehensweise:

**Besser als Cheat Days sind einzelne „Cheat-Mahlzeiten“.**

Man trifft die bewusste Entscheidung bei einer besonderen Gelegenheit – wie beim Grillen mit Freunden – nicht auf die Kalorien zu achten.

*Die Gedanken kreisen darum, was man alles essen darf an diesem Tag – alles was einem die Woche entzogen wurde. Man überlegt, was man essen kann und wie viel. Doch wirklich Genuss ist das dann meist nicht. Es erfolgt aus einem Zwang heraus.*

## Umsetzung und Disziplin Calories-In vs. Calories-Out

Hier trifft das Prinzip wieder zu:

**Gehen wir von einem Grundumsatz von 2.500 Kalorien (kcal) aus** . Der Grundumsatz ist die Anzahl an Kalorien, bei der sich das Gewicht nicht verändert.

**Zum Abnehmen empfiehlt sich dabei als Startpunkt ein Kaloriendefizit von 300-500kcal pro Tag.** Nimmt man nun also 6 Tage die Woche 2.000kcal zu sich – ist man in einem Defizit von 6x500kcal. Also 3.000 Kalorien.



Haut man sich dann an einem Sonntag – dem 7. Tag - alles rein was die Küche hergibt, kann man sich einen Großteil von diesem Defizit wieder kaputt machen. **Hat man am Cheat-Day nun 5.000kcal zu sich genommen, dann ist man 2.500kcal über seinem Grundumsatz.**

*Das Defizit auf die Woche berechnet beträgt also nun anstatt 3.000kcal, nur mehr 500kcal. Man sieht also schnell, dass man sich durch einen Cheat Day vieler Vorteile berauben kann.*

**Ein halbes Kilogramm gespeichertes Körperfett setzt der Körper mit 3.500kcal gleich.** Man nimmt also 0,5kg Körperfett die Woche ab, wenn man auf ein Defizit von 3.500kcal in sieben Tagen kommt.

Das ist ein guter Wert, mit dem man kontinuierliche Fortschritte erzielen kann. Doch der Körper verliert nicht nur Fett bei einer Kalorienreduktion.

**Dazu kommt noch, dass der Körper Wasser und Muskelmasse abbaut.** Man verliert also effektiv in 7 Tagen etwas mehr Körpergewicht, als nur die 0,5kg Fett.

**Meine persönliche Erfahrungen mit Cheat Days sind negativ behaftet** – sie zerstören mehr als das sie einem gut tun.

Ich habe an diesen Tagen alles gegessen was mir vor die Augen kam – ein Laster von mir: *Toastbrot mit Butter und Nutella*. Viel schlimmer geht's nicht – sowohl von der Kaloriendichte, als auch von der Makronährstoff-Zusammensetzung und Mikronährstoff-Armut.

Dementsprechend wurde meine Verdauung auch für die nächsten 1-2 Tage in Mitleidenschaft gezogen – jemand der es schon mal bei einem Cheat Day übertrieben hat, weiß wovon ich rede.

Nicht nur, dass ich mich danach körperlich mies gefühlt habe, ich war auch mental nicht an einem guten Ort danach:

*Nach diesen Tagen hatte ich oft ein extrem schlechtes Gewissen: War das wirklich nötig gerade?*

**Im Moment hat es sich gut angefühlt, doch danach weiß man, dass man seiner Diät Schaden zugefügt hat.**

Oft hatte ich nach den Cheat Days sogar noch mehr das Verlangen weiterhin Ungesundes zu essen – es hatte einen umgekehrten Effekt: **Ich wollte noch mehr cheaten. Wirklich zufrieden gestellt hat mich so ein Tag nie.**

**Eine Ernährungs-Umstellung ist ein hoch-emotionales Unterfangen.** Gerade das Abnehmen ist ein sensibles Thema für viele Menschen.

Die Gründe für das Abnehmen sind vielfältig und gehen meist über den reinen Gewichtsverlust hinaus.

#### Warum willst du wirklich abnehmen?

**Möchtest du es ausschließlich für dich selbst tun oder gibt es doch externe Antriebe, die dich dazu bewegen?**

Ein schlanker Körper steht nicht nur für Gesundheit, sondern auch für **Selbstvertrauen**.

Das Selbstbewusstsein sich nicht verstecken zu müssen aufgrund seines Gewichts. Keine Scham zu fühlen oder sich nicht beobachtet und angestarrt vorzukommen.

#### Was ist deine Motivation?

**Gehe in dich und frag dich selbst, warum du das Ganze machen willst.**

Was für Gefühle verbindest du mit dem Erreichen deiner Ziele?

Was erhoffst du dir, dass sich dadurch verbessert?

Was für Auswirkungen hat dieses neue Körpergefühl auf dein Leben?

#### Wie fühlst du dich aktuell in deinem Körper?

Als ich nach dem Sixpack gestrebt habe, habe ich mich in meinem Körper nicht wohl gefühlt. Das hatte aber insgesamt wenig mit meinem Körper selbst zu tun.

**Es war das Gefühl, dass ich mit einem Sixpack verbunden habe, was mich so gereizt hat.**

Ein Sixpack steht für Athletik, Gesundheit, Disziplin – und am wichtigsten Selbstvertrauen.

Das war das Gefühl wonach ich sehnte. Selbstvertrauen. Eine Eigenschaft, die in der Form und zu dem Zeitpunkt nur schwach ausgeprägt war bei mir.

**Dieses Selbstvertrauen wollte ich durch mein Aussehen künstlich erschaffen.**



Abnehmen

## Eine Emotionale Reise

**So wie bei vielen von euch, ist das Gewichtsziel selbst nicht das Resultat was ihr erzielen wollt – das Ziel ist das Gefühl, was ihr erhofft, welches das neue Gewicht mit sich bringt.**

**Stress- oder Frustesser finden einen Ausgleich beim Essen** – es verschafft Ihnen ein Gefühl des Loslassens vom hektischen Alltag.

Es ist die Zeit am Tag, wo Ihnen niemand was vorschreibt, wo man frei sein kann.

**Essen ist mehr als nur Nahrung zum Überleben – es sind Emotionen.**

Über die Jahre und mit zunehmenden Erfahrungen, nimmt jeder Essen etwas anders wahr als der andere – verbindet andere Gefühle damit, vertritt andere Ansichten.

*Entschlüsse dein Verhältnis zur Ernährung, um herauszufinden, warum du wirklich Gewicht verlieren willst.*

**Schickt mir eine Mail, wenn ihr  
Kommentare, Hinweise und  
Fragen habt.**

**Hier könnt ihr auch meine  
Ernährungsberatung- und  
Coaching-Leistungen erfragen:**

**[johnfrancis-kennedy@web.de](mailto:johnfrancis-kennedy@web.de)**

**Bitte teilt dieses E-Book mit Freunden,  
Familie oder Bekannten, wenn ihr glaubt, dass  
ihnen damit geholfen werden kann.**

**Ein herzliches Dankeschön gilt euch auch,  
wenn ihr euch dazu entscheidet es in Sozialen  
Netzwerken zu verbreiten. Jede Hilfe  
eurerseits wird nicht ungeachtet bleiben.**

**[Facebook Page John-Francis Kennedy](#)**

## John-Francis Kennedy – Coach aus Überzeugung

Der 24-Jährige Personal Trainer und Ernährungs-Coach strebt danach, Menschen zu helfen. In seinem Mission Statement hat er sein oberstes Ziel wie folgt festgelegt:

**„Every day I strive to make a positive difference in People’s Lives. I will constantly seek to help.“**

Nach seinem Abschluss der Sportwissenschaften im September 2016, ist er nun als Personal Trainer in einem privaten Studio und Physiotherapie tätig. Zudem trainiert er in einem Functional Training Studio Gruppen. Ernährungsberater ist er seit knapp einem Jahr.

*Er schätzt die Verbindung zu seinen Mitmenschen und gibt jeden Tag sein Möglichstes ihnen in den Bereichen Sport und Ernährung weiterzuhelfen.*

Wenn er gerade mal nicht im Fitness-Studio Gewichte vom Boden aufhebt oder beim Brazilian Jiu-Jitsu mit anderen Leuten auf dem Boden herumrollt, liest er gerne ein Buch oder hört Hip-Hop und R’n’B.

**Seine Ernährungsberatung erfolgt hauptsächlich Online über E-Mail und Skype, aber auch per Telefon.**

**Hole dir nun Hilfe, um schneller und effektiver deine Ziele zu erreichen. Du kannst ihn unter der 0172 537 08 65 oder unter der E-Mail-Adresse [johnfrancis-kennedy@web.de](mailto:johnfrancis-kennedy@web.de) erreichen und seine Coaching-Leistungen erfragen.**



**Auf der Insel Kho Phi Phi erlebte er seinen bisher spannendsten Urlaub – begeistert von der abwechslungsreichen Natur, sowie den traumhaften Stränden.**

Das E-Book ist ein Sammelitorium des Wissens von vielen schlaunen Leuten, die ich persönlich oder über die Kraft des Internets und aus Büchern kenne. Falls das Thema Ernährung dich interessiert, kann ich dir folgende Wissens-Quellen empfehlen:

Eric Helms, Charles Poliquin, Dom D'Agostino, Dave Asprey, Sportlerei Akademie, MTMT Personal Training Gym, Precision Nutrition, Steve Maxwell, Ben Greenfield, Barry Sears, Dr. Jason Fung, Jason Blaha, Kelly Starrett, Omar Isuf, Greg Nuckols, Devin Burke,, Gary Keller, meine Mutter und meine Oma.

**Bist du es Leid, ständig über dein Gewicht und deine Figur nachzudenken?**

**Hast du das Gefühl, dass dich dein Gewicht in bestimmten Situationen zurückhält und dein Selbstvertrauen einschränkt?**

**Hast du ein schlechtes Verhältnis zu Essen und nutzt es als Ausgleich zu deinem stressigen Alltag?**

**Fühlst du dich manchmal antriebslos, lustlos und lethargisch?**

**Hast du Angst vor den gesundheitlichen Risiken, die mit Übergewicht zusammenhängen?**

**Hast du die Sorge, dass du es nicht schaffst alleine abzunehmen?**

**Willst du endlich gesündere Ess-Gewohnheiten schaffen?**

**Willst du endlich abnehmen?**

Bitte zögere nicht länger und such dir Unterstützung. Ich hoffe dieses E-Book konnte dir schon mal weiterhelfen. Für eine individuelle Beratung kannst du mich unter der E-Mail Adresse [johnfrancis-kennedy@web.de](mailto:johnfrancis-kennedy@web.de) kontaktieren.

## Der Ernährungs-Guide

Mit 4 Prinzipien zu deinem Wunschgewicht und einem gesunden Körper