

# Abnehmen leichtgemacht

## Was erwartet dich?

- Grundlegendes Wissen
  - Der Schlüssel zum Abnehmen
  - Prinzipien
  - Das Kaloriendefizit
  - In die Praxis umsetzen
- Muskeln aufbauen und fett verlieren
  - Möglicher Trainingsplan

# Grundlegendes Wissen

## (Kapitel 1)

Das Körpergewicht einer Person hängt von verschiedensten Faktoren ab. Alter, Geschlecht, Körperfettanteil, Muskelanteil etc.

Hier geht es darum es so verständlich wie möglich für dich zu machen ohne komplizierte Verfahren oder komplexe Wissenschaft. Abnehmen ist im Grunde genommen nicht schwer und erfordert lediglich Disziplin.

Dein Körper braucht Energie, um zu funktionieren. Diese Energie bekommt er aus der Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen. Jedes Lebensmittel hat verschiedene Energiewerte. Falls du mal auf die Verpackung eines Lebensmittels geschaut hast, sind dir vielleicht diese Zahlen aufgefallen:

| <b>DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE</b> | <b>pro 100 g</b> | <b>% RM*<br/>pro 100 g</b> |
|------------------------------------|------------------|----------------------------|
| Brennwert kJ/kcal                  | 2102/503         | 25 %                       |
| Fett                               | 28,0 g           | 40 %                       |
| davon:                             |                  |                            |
| - gesättigte Fettsäuren            | 2,6 g            | 13 %                       |
| Kohlenhydrate                      | 53,0 g           | 20 %                       |
| davon:                             |                  |                            |
| - Zucker                           | 2,9 g            | 3 %                        |
| Ballaststoffe                      | 4,7 g            |                            |
| Eiweiß                             | 6,3 g            | 13 %                       |
| Salz                               | 2,8 g            | 47 %                       |

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Die für dich am wichtigsten Punkte im Bezug auf Gewichtsregulierung sind:

**Kilokalorien/100g (kcal)**

**Kohlenhydrate/100g**

**Proteine/100g**

**Fette/100g**

In diesem Kapitel des Guides konzentrieren wir uns auf die kcal und die Proteine da diese am wichtigsten für den Erfolg sind. Es wurde bereits von Energie gesprochen, welche unser Körper zum Überleben braucht. Diese wird in kcal angegeben. Je höher dieser Wert, desto mehr Energie hat ein Produkt.

Hier mal ein Vergleich zweier Lebensmittel. Welche das sind ist nicht relevant. Was hier aber sehr schön zu sehen ist, ist der unterschiedliche Energiegehalt der Produkte. Das Produkt auf der linken Seite beinhaltet 397 kcal / 100 g und das Produkt rechts 503 kcal /100g. Das Produkt auf der rechten Seite beinhaltet also mehr Energie. Warum ist das Wichtig zu wissen?

| Durchschnittliche Nährwerte   |                    |                    |           |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|-----------|
|                               | Je 100 g           | 1 Portion (50 g)** | % (50 g)* |
| Brennwert                     | 1683 kJ / 397 kcal | 842 kJ / 199 kcal  | 10 %      |
| Fett                          | 3,7 g              | 1,9 g              | 3 %       |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 1,3 g              | 0,7 g              | 4 %       |
| Kohlenhydrate                 | 83 g               | 42 g               | 16 %      |
| - davon Zucker                | 21 g               | 11 g               | 12 %      |
| Eiweiß                        | 7,0 g              | 3,5 g              | 7 %       |

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE | pro 100 g | % RM* pro 100 g |
|-----------------------------|-----------|-----------------|
| Brennwert kJ/kcal           | 2102/503  | 25 %            |
| Fett                        | 28,0 g    | 40 %            |
| davon:                      |           |                 |
| - gesättigte Fettsäuren     | 2,6 g     | 13 %            |
| Kohlenhydrate               | 53,0 g    | 20 %            |
| davon:                      |           |                 |
| - Zucker                    | 2,9 g     | 3 %             |
| Ballaststoffe               | 4,7 g     |                 |
| Eiweiß                      | 6,3 g     | 13 %            |
| Salz                        | 2,8 g     | 47 %            |

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Um abzunehmen, gibt es einen ganz einfachen **Grundsatz**.

Wenn dein Körper mehr Energie verbraucht als er durch Nahrungszufuhr bekommt, so nimmst du ab. „**Kaloriendefizit**“

Wenn dein Körper mehr Energie durch Nahrung bekommt als er verbraucht, so nimmst du zu. „**Kalorienüberschuss**“

Um diese Prinzipien anzuwenden, muss man allerdings erst herausfinden was sein täglicher kalorienbedarf ist.

Dazu gibt es eine Formel, welche einem einen groben Startpunkt gibt.

Grundumsatz Frau:

$$(9,99 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (6,25 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,92 \times \text{Alter in Jahren})$$

Beispiel:  $(9,99 \times 65\text{kg}) + (6,25 \times 160) - (4,92 \times 32) = 1492 \text{ kcal}$

Grundumsatz Mann:

$$(9,99 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (6,25 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,92 \times \text{Alter in Jahren}) + 5$$

Beispiel:  $(9,99 \times 80) + (6,25 \times 182) - (4,92 \times 32) + 5 = 1784 \text{ kcal}$

Als Grundumsatz bezeichnet man den Energiebedarf, den der Körper ohne Bewegung im Alltag benötigt um zu „überleben“. Da man sich im Alltag bewegt und möglicherweise Sport macht, fällt der Tägliche bedarf etwas höher aus.

Um das Rechnen zu erleichtern, gibt es verschiedene Websites, welche einem das Rechnen erleichtern. Zum Beispiel:

<https://www.kalorienbedarf.de/>

Super! Du kennst also nun deinen Kalorienbedarf. Das bringt uns zum nächsten stepp. Das abnehmen!

## Der Schlüssel zum Abnehmen: Das Kaloriendefizit

Der Körper nimmt ab, wenn er weniger Energie aus der Nahrung bekommt, als er verbraucht. Dann greift er auf seine Fettreserven zurück – die Fettschicht unter der Haut. Um Fett abzubauen, muss man über einen längeren Zeitraum ein Kaloriendefizit einhalten.

### Wie viel Kaloriendefizit braucht es zum Abnehmen?

1 kg Körperfett entspricht etwa **7.000 kcal**.

- Um **3 kg Fett zu verlieren**, braucht es ein **Defizit von 21.000 kcal**.
- Verteilt auf **3 Monate** bedeutet das **7.000 kcal pro Monat** oder **234 kcal pro Tag**.

Je größer das Defizit, desto schneller nimmt man ab – aber Vorsicht: **Zu schnelles Abnehmen kann zum Jo-Jo-Effekt führen**. Nach einem extremen Defizit speichert der Körper überschüssige Energie schneller als Fett, da er sich an Nahrungsmangel anpasst – ein Überlebensmechanismus aus der Steinzeit.

## Wie viel Defizit ist sinnvoll?

Das optimale Defizit hängt vom Körperfettanteil ab, aber als Faustregel gilt: **Ein Defizit von 10–25 % des täglichen Kalorienbedarfs ist sicher und effektiv.**

### Beispiel bei einem Bedarf von 2.500 kcal pro Tag:

- **10 % Defizit** → **250 kcal weniger pro Tag** (langsam, aber nachhaltig)
- **20 % Defizit** → **500 kcal weniger pro Tag** (moderate Abnahme)
- **25 % Defizit** → **625 kcal weniger pro Tag** (aggressiv, aber machbar)

Ein moderates Defizit ist langfristig effektiver als ein extremes – es reduziert das Risiko des Jo-Jo-Effekts und erhält die Muskelmasse.

## Und woher weiß ich jetzt was und wie viel ich essen soll?

So viel zur Theorie. Und wie das jetzt am besten in die Praxis umsetzen? Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten. Im Folgenden werde ich dir die effektivste vorstellen: **Essen- tracken**

Es gibt verschiedene Apps, die einem helfen den Überblick über seine Kalorien zu behalten. Alle funktionieren aber mit dem gleichen Prinzip.

Theoretisch trägt man jedes Lebensmittel, das man zu sich nimmt in diese App ein. Somit sieht man wie viel kcal man noch übrig hat. Eine besonders hilfreiche Funktion ist dabei das Barcode scannen. In den meisten Apps kann man den Barcode von z.B. einem Müsliriegel scannen und ihn direkt dem Tagesbedarf hinzufügen. Und falls man selbst kocht, z.B. Reis oder Nudeln muss man die jeweilige Zutat vor dem zubereiten wiegen und danach in die App eintragen. Dieser Aufwand ist allerdings minimal und beansprucht nur ein paar

Sekunden. Ein Kaloriendefizit langfristig einhalten, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist. Und das wars schon!

Top Apps: Yazio, MyFitnessPal

### **An einem kurzen Beispiel zusammengefasst:**

Ben möchte abnehmen. Er wiegt momentan 85 kg und möchte 75kg wiegen. Also 10kg fett verlieren. Er macht also folgendes:

1. Kalorienbedarf berechnen: Er geht auf eine Website und gibt dort seine Daten ein. Es kommt heraus, dass sein Tagesbedarf bei **2500kcal** liegt
2. Kaloriendefizit: Er entscheidet sich dafür 400kcal weniger jeden Tag zu essen als sein Tagesbedarf ist, um somit Gewicht zu verlieren
3. Er lädt sich YAZIO im Appstore runter und beginnt dort seine Zielkalorien von 2100kcal zu markieren. Er trägt nun die Gerichte ein die er zu sich nimmt und passt auf dass er jeden tag nur auf 2100kcal kommt.
4. Er bemerkt nach ein paar Tagen bereits, dass er leichter geworden ist und macht schließlich so lange damit weiter, bis die 75 kg erreicht sind.
5. Ben ist happy!

# Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett verlieren?

## (Kapitel 2)

Abnehmen an sich ist für die meisten sicher der erste wichtige schritt. Aber allein das Gewicht zu reduzieren, wird dich nicht in deine Traumform transformieren. Dazu braucht es Krafttraining.

2-mal die Woche ein Ganzkörpertraining reicht völlig aus um seinen Körper zu transformieren. Das ziel dieses Guides besteht nicht darin, einen Bodybuilder aus dir zu machen, sondern eine fittere und gesündere Version von dir selbst!

Du kannst Muskeln aufbauen und gleichzeitig abnehmen, wenn du ein Anfänger (weniger als 2 Jahre regelmäßiges Krafttraining) bist oder auf Steroiden. Wie das funktioniert, wird nun erklärt.

### **Muskel aufbauen und Fett verlieren**

Ernährung:

- Kaloriendefizit
- 2g / kg Körpergewicht Proteine pro Tag: Wenn du z.B. 70 kg wiegst, solltest du täglich ca. 140g Proteine zu dir nehmen. Wie tracken? Mit Fitness Apps (Kapitel 1)

Training:

- Mind. 2-mal die Woche Krafttraining:  
Damit die Muskulatur wächst braucht es Reize. Diese werden erzielt, indem man seine Muskeln beansprucht. Das sendet dem Körper ein Signal Muskulatur aufzubauen.

## Möglicher Trainingsplan für 2x die Woche Krafftraining von zu Hause:

| Mo         | Di    | Mi    | Do         | Fr    | Sa    | So    |
|------------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|
| Ganzkörper | Pause | Pause | Ganzkörper | Pause | Pause | Pause |

### Ganzkörper Training von zu Hause

1. Split Squats 2x pro Bein <https://www.youtube.com/shorts/uODWo4YqbT8>
2. Push ups 3x (wenn es normal zu schwer ist, dann auf den Knien)
3. Rudern 3x z.B. an einem Tisch oder mit Bändern  
<https://www.youtube.com/watch?v=NwvFqfcrEyc>
4. Seitheben mit z.B. einer Tüte oder mit Bändern

Für mehr Informationen bezgl. Training den Trainings Guide benutzen