

#abnehmenmitgenuss

DIE 5 EINFACHSTEN TIPPS ZUM ABNEHMEN

WIE DU MIT GENUSS

ZU DEINER WUNSCHFIGUR

KOMMST

ALEXANDER SCHÜTT

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Vorwort

Ich freue mich, dass du meine „5 einfachsten Tipps zum Abnehmen“ heruntergeladen hast. Ich habe hier die wichtigsten Punkte zusammengefasst, die nötig sind, damit du die Weichen beim Abnehmen auf langfristigen Erfolg stellst.

Dies ist ein kleiner Leitfaden und stellt nur einen Einstieg dar. Das Ziel ist, dass du verinnerlichst, in kleinen Schritten vorwärts zu kommen.

Dennoch gilt, dass du das Wissen auch in Handlungen umsetzen musst, ansonsten wird sich nichts ändern. Falls du auf dem Weg dorthin mal Schwierigkeiten hast, biete ich dir die Möglichkeit, einmalig ein kostenfreies, 30-minütiges Telefoncoaching mit mir zu vereinbaren.

Schaue dafür einfach auf meiner Website vorbei und trage dich in die Warteliste ein. Denn ich habe nur zwei freie Termine pro Woche dafür eingeplant.

<https://www.alexanderschuett.com/gratis-telefoncoaching/>

Auf jeden Fall solltest du dich für meinen Newsletter anmelden. Ich verschicke niemals Spam! Maximal zwei Mails im Monat und immer mit wertvollen Tipps, (Hör-)Buchempfehlungen oder Rezepten rund um das Thema Fitness und Gesundheit.

<https://www.alexanderschuett.com/newsletter-anmeldung/>

Ich wünsche dir jetzt viel Spaß und viele neue Erkenntnisse, die dich voranbringen! Denke immer daran, Erfolg hat nur, wer nach Rückschlägen immer wieder aufsteht! Und Verhaltensänderung bringen immer Hindernisse mit sich, die du jetzt aber meistern wirst!

Dein Personal Trainer

Alex

Hinweis

Wenn du unter gesundheitlichen Problemen leidest oder unsicher bist, ob du die Übungen oder Ernährungstipps so umsetzen solltest, konsultiere zur Sicherheit deinen Hausarzt.

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Es wird auch kein medizinischer Rat gegeben. Die Tipps werden eigenverantwortlich umgesetzt.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Inhalt

Vorwort	1
Inhalt	2
1 Wie du deine Fettverbrennung optimierst	3
1.1 Anaboler und kataboler Stoffwechsel im Wechsel.....	3
1.2 Fünf-Stunden-Pause	4
2 Kohlenhydrate clever konsumieren	5
2.1 Das Gehirn braucht Kohlenhydrate, sonst wird es egoistisch	5
2.2 Bedarfsgerechte Kohlenhydratzufuhr.....	6
3 Keep it simple: Täglich eine Kleinigkeit tun	7
3.1 Wie du dein neues Verhalten als Theaterstück probst.....	7
3.2 Verhalten schrittweise umstellen	8
3.2.1 Alltagsbewegung.....	9
3.2.2 Basis-Ernährung	10
4 Genuss zeitnah kompensieren	11
4.1 Intervallfasten	11
4.2 Cheat-Workouts	11
5 Auf der Erfolgsspur bleiben	13
5.1 Ernährungstagebuch.....	13
5.2 Freunde & Familie	14
5.3 Personal Trainer.....	14
5.4 Waage	15
5.5 Maßband	15
Schlusswort	16
Anhang	17
Mahlzeitenvorschläge	17
Empfehlungen Lebensmittel	21
Dein Kühlschrank-Sheet	23

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

1 Wie du deine Fettverbrennung optimierst

Isst du, wenn du hungrig bist, oder Appetit hast? Dein Organismus besitzt verschiedene Funktionssysteme, um mit Nahrungsüberschuss und Nahrungsmangel umzugehen. Evolutionär betrachtet, kann er sogar besser mit einem Mangel als mit einem Überschuss umgehen. Deswegen ist Übergewicht auch heutzutage so ein großes Problem geworden. Überall gibt es ständig etwas zu Essen. Und überleg mal, wie viele Regale heute im Supermarkt stehen, die voller Süßigkeiten sind. Als ich klein war, hatte der Supermarkt nur bis 18 Uhr unter der Woche und 14 Uhr am Samstag geöffnet (IN HAMBURG!). Und es gab nur ein Regal, in dem Süßes, Salziges und Backwaren waren.

Früher gab es auch Zeiten, in denen es einfach nichts zu essen gab. Sei es durch eingeschränkte Ladenöffnungszeiten, Tankstellen, an denen es nur Kraftstoff und Zigaretten gab, oder an fehlenden Lieferdiensten lag. Der Körper hatte häufiger auch mal Situationen, in denen er nichts zu Essen bekam. Noch vor der Industrialisierung und Urbanisierung gab es regelmäßig Hungersnöte, beziehungsweise in der Steinzeit war der Nahrungsmangel noch dramatischer. Wichtig ist, das richtige Mittelmaß zwischen Nahrungsaufnahme und Abbau der Reserven zu finden.

Wer auf Dauer zu wenig isst, trainiert seinen Körper darauf, schonender mit seinen Reserven umzugehen. Wer zu viel isst, verliert die Funktion, seine Reserven zu nutzen.

Ein Gleichgewicht zwischen beiden Stoffwechsellagen ist der Optimalbereich für entspanntes Abnehmen. Wie du das erreichst, erfährst du in diesem Kapitel.

1.1 Anaboler und kataboler Stoffwechsel im Wechsel

Die beiden Stoffwechsellagen deines Organismus bezeichnet man als anabol und katabol. Anabol bedeutet nichts weiter als „Substanz aufbauend“. Das hat gar nichts mit Doping zu tun. Aber der Name der Anabolika leitet sich hiervon ab, weil diese Mittelchen bei richtigem Einsatz dabei helfen, Muskelsubstanz aufzubauen.

Katabol ist der Gegenspieler und bedeutet, Substanz abzubauen. Und jeder Prozess in unserem Körper wird durch Hormone und Enzyme reguliert.

Wenn du jetzt mit Joggen anfangen würdest, dann würdest du auch innerhalb weniger Wochen länger und auch schneller laufen können. Das liegt daran, dass auch die Enzyme und Hormone, die für das Joggen nötig sind, von deinem Körper optimiert werden. Natürlich verändern sich auch diverse Zellen in deinem Körper.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Genau so ist es, wenn du abnehmen möchtest. Warst du zu lange im anabolen Stoffwechselmodus, weil du mindestens drei Mal am Tag was gegessen hast, und du zwischen den Mahlzeiten auch noch gesüßte Getränke wie Milchkaffee oder Softdrinks oder gar Snacks zu dir genommen hast, dann ist dein kataboler Stoffwechsel sozusagen in den Keller trainiert.

Du musst also erst einmal wieder deinen katabolen Stoffwechsel „trainieren“.

Aber auch wenn du über lange Zeit zu wenig gegessen hast, hast du deinen katabolen Stoffwechsel „übertrainiert.“ Dann ist dein Körper in der Lage, mit viel zu wenig Energie zu überleben. Und wenn dann alle paar Wochen mal eine Geburtstagsparty, ein Grillfest oder auch einfach mal eine Pizza und ein Eis am Wochenende dazu kommen, wird dein Körper diese überschüssige Energie in deine Reserven stopfen, um die nächsten Wochen wieder zu überleben.

Es geht also um die Balance zwischen der anabolen und katabolen Stoffwechsellage, damit du erfolgreich abnehmen kannst.

1.2 Fünf-Stunden-Pause

Das Gleichgewicht zwischen anaboler und kataboler Stoffwechsellage erreichst du, indem du mindesten fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhältst. Dazwischen darfst du ungesüßte Getränke genießen, damit dein Stoffwechsel auch die Chance hat, nach den Mahlzeiten wieder für ein paar Stunden im katabolen (Fettverbrennung) Bereich zu sein.

Trinkst du dagegen Säfte, Softdrinks oder auch Kaffee mit Milch, dann wird der darin enthaltene Zucker (egal ob Frucht-, Milchzucker oder raffiniert) das Hormon Insulin ausschütten lassen. Und Insulin ist das stärkste anabole Hormon. Deshalb wird es auch in der Viehzucht als Masthormon eingesetzt, um Tiere möglichst schnell schlachtreif zu machen. Und wenn du nicht mindestens drei Stunden Sport pro Woche machst, wirkt sich dieses körpereigene Anabolikum nur auf deine Fettreserven aus.

Wenn du zwischen den Mahlzeiten Hunger bekommst, hast du einfach zu wenig gegessen. Versuche dann einfach mehr Ballaststoffe oder Eiweiße zuzuführen, weil diese die Magenverweildauer erhöhen und damit länger sättigen.

Beispiele für Nahrungsmittel mit einem hohen Ballaststoff- oder Eiweißanteil findest du im Kapitel „Anhang“ dieses PDFs.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

2 Kohlenhydrate clever konsumieren

„Du bist nicht du, wenn du hungrig bist!“

Der Hersteller dieser Schokoladenriegel, die dir jetzt im Kopf schwirren, hat es gut auf den Punkt gebracht. Unser Gehirn kann nur Glukose verstoffwechseln (Ausnahme: Absoluter Kohlenhydratverzicht). Wenn du eine Low-Carb Diät machst, und weniger Kohlenhydrate isst, als dein Gehirn am Tag benötigt, bekommst du Heißhunger und schlechte Laune.

Das kennst du vielleicht, wenn du spätestens am Nachmittag während einer Low-Carb-Diät den größten Heißhunger auf Süßigkeiten und Backwaren bekommst.

Aber auch, wenn dein Gehirn durch Stress viel Energie über den Tag verbraucht hat, und du abends auf der Couch nicht den Verlockungen der Süßwarenindustrie oder der Pasta widerstehen kannst.

2.1 Das Gehirn braucht Kohlenhydrate, sonst wird es egoistisch

Dein Gehirn macht nur zwei Prozent deines Körpergewichts aus, verbraucht dabei aber rund zwanzig Prozent der Energie, die du brauchst. Unter den Säugetieren haben wir Menschen also die hungrigsten Gehirne. Unser Gehirn hat uns in letzten 100.000 Jahren einen riesigen Vorteil verschafft. Wir planen unsere Handlungen weit in die Zukunft und können komplexe Entscheidungen treffen. Selbst die pfiffigsten Affenarten können maximal zwanzig Minuten in die Zukunft planen.

Wenn dein Gehirn aber zu wenig Energie bekommt, kannst du dich schlechter konzentrieren, wirst gereizter und hast weniger Disziplin, Dingen zu widerstehen. Das ist ein Grund, warum du vielleicht schon so manche guten Vorsätze fallen gelassen hast.

Und wenn du dich in einer Phase der Selbstregulation befindest, musst du mehrfach am Tag Entscheidungen treffen, um nicht in alte Routinen zu fallen. Und das verbraucht noch mal mehr Glukose. Nimmst du jetzt aber zu wenig Kohlenhydrate zu dir, dann stellst du dir selbst ein Bein.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

2.2 Bedarfsgerechte Kohlenhydratzufuhr

Jetzt, wo du weißt, dass Kohlenhydrate unabdingbar sind, stellst du dir die Frage:

„Wie viel Kohlenhydrate darf beziehungsweise soll ich denn essen?“

Pro Tag verbraucht dein Gehirn circa 120 bis 150 Gramm Glukose. In stressigen Phasen gerne auch bis zu 200 Gramm. Das entspricht:

- 200 Gramm Spaghetti
- 1.000 Gramm Kartoffeln
- 300 Gramm Vollmilchschokolade

Jetzt könntest du denken:

„Super, dann kann ich ja meine ganzen geliebten Speisen weiter essen!“

Aber dann hast du die Rechnung ohne dein körpereigenes Anabolikum **INSULIN** gemacht. Gerade einmal 5 Gramm schneller Kohlenhydrate reichen, um deinen Blutzuckerspiegel in kürzester Zeit an die Obergrenze zu bringen. Schnelle Kohlenhydrate haben den Nachteil, dass sie deinen Blutzucker so schnell nach oben schießen lassen, dass dann mithilfe von Insulin der Blutzucker wieder nach unten hin stabilisiert werden muss. Und weil der Blutzucker so schnell nach oben gegangen ist, schüttet der Körper auch lieber etwas mehr an Insulin aus. Denn zu viel Zucker ist giftig. Nicht umsonst verlieren Diabetiker irgendwann ihre Zehen oder ihr Augenlicht. Denn der Zucker sorgt dafür, dass die kleinsten Gefäße in unserem Körper regelrecht verstopfen und so sterben dann damit versorgte Regionen langsam ab.

Kommen wir zurück zu den Unmengen Insulin, die dein Körper hoffentlich noch produzieren kann (wenn du bisher keinen Diabetes Typ II hast). Diese sorgen dafür, dass dein Blutzucker schnell gesenkt wird, um dich zu schützen. Und zwar indem der Zucker zur Leber transportiert und dort zu Fett umgebaut wird. Und dieses Fett stopft er dann in deine Fettzellen. Und weil dein Körper dich ja beschützen will, ist der Blutzuckerspiegel nun wieder im Keller und dein Gehirn bleibt dabei auf der Strecke, **OBWOHL** du ausreichend Kohlenhydrate gegessen hast?!?!

Aus diesem Grund heißt es immer, dass wir sogenannte komplexe Kohlenhydrate anstatt einfache essen sollten.

Diese verweilen länger im Verdauungstrakt und lassen deinen Blutzuckerspiegel langsam ansteigen. So schüttet dein Körper wesentlich weniger Insulin aus und dein Gehirn bleibt gut versorgt.

Beispiele für Nahrungsmittel mit komplexen Kohlenhydraten findest du im Kapitel „Anhang“.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

3 Keep it simple: Täglich eine Kleinigkeit tun

Stell dir vor, dein Gehirn ist wie eine Theaterbühne. Je mehr Darsteller du auf der Bühne hast, desto unübersichtlicher wird die gesamte Szenerie. Noch schlimmer ist es, wenn sich Schauspieler auf die Bühne drängen, die eigentlich nicht zur Szene gehören.

Wenn du jetzt einen guten Vorsatz fasst, dann stellst du einen bestimmten Darsteller auf die Bühne. Während du planst, wie du deinen guten Vorsatz umsetzen kannst, agiert er auf der Bühne. In solchen Momenten bist du hoch motiviert und sicher, dieses Mal dein Vorhaben zu erreichen.

Aber nun stelle dir vor, dass du dich drei Tage lang nicht mit deinem Vorsatz beschäftigst. Es ist Freitag und du musst noch dringend eine Sache auf der Arbeit fertigstellen. Und am Samstag ist eine Hochzeit und du musst dich noch um das Geschenk, die Anfahrt und einen Teil deines Outfits kümmern. Am Sonntag bist du müde und hängst auf der Couch rum, weil die Nacht entsprechend kurz war.

In diesen drei Tagen haben sich jede Menge andere Darsteller auf deine Bühne gedrängt. Und der Darsteller, der dir wichtig ist, droht von der Bühne zu fallen.

Genau aus diesem Grund ist es wichtig, dass du täglich eine kleine Szene mit deinem aktuellen Hauptdarsteller übst. Nur so bleibst du wirklich am Ball. Und auch nur so verinnerlicht dein Darsteller das Spiel so, dass er es irgendwann im Halbschlaf beherrscht. Dann hast es zu einer Routine gemacht.

Und dann ist es wie beim Auto fahren. Du kannst telefonieren, während du Auto fährst. Es kostet deinem Gehirn keine Energie mehr, diesen Darsteller zu dirigieren.

3.1 Wie du dein neues Verhalten als Theaterstück probst

Die erste Szene in deinem Stück „gesundes Leben“ lautet, Bewegung zur Routine zu machen. Es gibt Menschen, für die stellt es scheinbar keine Anstrengung dar, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, zu joggen oder morgens eine Übungs- oder Yoga-Routine durchzuführen. Diese Menschen haben ihr bevorzugtes Theaterstück einfach zur Routine gemacht. Aber alle haben gemein, dass sie am Anfang durch bewusste Verhaltens- und Gedankensteuerung ihre wichtigen Darsteller auf der Bühne gehalten, und die unwichtigen von der Bühne gehalten haben.

Für deinen Sport wäre es ja in der Theorie am besten, wenn du drei Mal pro Woche für anderthalb bis zwei Stunden im Fitnessstudio bist. Solange du keine Familie und einen stressfreien Job hast, ist dies auch kein Problem. Aber ich vermute, dass dies bei dir nicht der Fall ist, wenn du das hier liest.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Und genau deswegen wirst du nicht alle Theaterszenen des Stücks „gesundes Leben“ ausreichend üben können, damit es ein vollkommenes Stück wird.

3.2 Verhalten schrittweise umstellen

Kommen wir also zu dem Punkt, wie wir dein Verhalten so umstellen können, dass es auch nachhaltig ist. Du fängst mit kleinen Schritten an. Und zwar so, dass du in den Bereichen Ernährung und auch Training täglich eine Kleinigkeit machst. So übst du regelmäßig mit deinen Darstellern. Und nach ein paar Monaten wirst du von Akt I bist Akt IV dein Verhalten nach und nach umgestellt haben.

Hierbei bietet es sich an, deine Veränderung über einen Zeitraum von zwölf Wochen zu planen. Jede Woche legst du deinen Fokus auf andere Dinge. Denn es reichen bereits drei Wiederholungen einer Verhaltensweise aus, um das Fundament für eine Routine zu setzen. Und nach circa zwanzig Wiederholungen hat dein Unterbewusstsein die Verhaltensweise so verinnerlicht, dass du nicht mehr durch dein Bewusstsein diese Durchführung steuern musst. (Kein zusätzlicher Glukoseverbrauch mehr durch das Gehirn.)

Es ist so, als würdest du dir morgens einen Kaffee machen. Dabei denkst du bestimmt nicht mehr darüber nach, wie du die Tasse aus dem Schrank holst, die Maschine einschaltest und das entsprechende Knöpfchen an der Maschine drückst. Aber jetzt stell dir vor, du würdest dir einen Chai Latte machen wollen. Da musst du dein Oberstübchen ordentlich einsetzen.

Genau so ist es eben auch mit der Durchführung von Übungen oder aber dem Einkaufen von Zutaten und anschließenden Zubereiten der Mahlzeiten. Übe einfach eine Szene pro Woche mehrfach. So fügt sich dein neues Leben nach mehreren Wochen zu einem großen Ganzen

Drucke das „Kühlschrank-Sheet“ im Kapitel „Anhang“ aus und trage ein, was du in den kommenden zwölf Wochen an Änderungen ausprobieren möchtest.

Achte darauf, dass es aber nicht zu viel ist. In den ersten drei Wochen sind schon die jeweiligen Hauptmahlzeiten vorgegeben. Ab der vierten Woche kannst du vielleicht zusätzliche Sportarten ausprobieren. Im Bereich Ernährung könntest du neue Rezepte ausprobieren.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

3.2.1 Alltagsbewegung

Beim täglichen Üben der Szene „Bewegung“ müssen wir ein wenig tricksen. Wenn du jetzt täglich die gleichen Übungen oder Sportarten ausübst, würdest du deinen Körper langfristig überfordern. Deshalb konzentrieren wir uns zu aller erst darauf, deine Alltagsbewegung nach oben zu schrauben.

Wenn du es schaffen würdest, ab jetzt **5000 Schritte pro Tag** mehr zu machen, dann sind das **250 kcal**, die schon mal mehr verbrennst. **Am Ende eines Jahres sind das schon 13 Kilogramm weniger Fett, die du auf den Hüften haben wirst!!!**

Ich empfehle dir folgende Dinge, damit du das einfach schaffst:

- Abends mal für eine Stunde spazieren gehen.
- Auf der Arbeit 1x pro Stunde aufstehen und irgendwas erledigen. Mit einem Kollegen persönlich sprechen, anstatt das Telefon zu nehmen.
- Das Auto bewusst einen Block weiter weg parken.
- Eine Station früher aus dem Bus oder der Bahn aussteigen.
- Die kleinen Einkäufe unter der Woche zu Fuß erledigen.
- Statt des Fahrstuhls Treppen steigen.

Und lege den Fokus lieber auf eine ganze Woche mit dem Ziel 35.000 Schritte zusätzlich zu machen. An einigen Tagen schaffst du locker 10.000 Schritte durch einen Spaziergang, dafür hast du dann auch mal Tage mit weniger Schritten.

Einen speziellen Trainingsplan mit Übungen stelle ich an dieser Stelle nicht zur Verfügung, weil ich dazu viele Dinge über dich wissen müsste:

- Dein Fitnesslevel
- Eventuelle Vorerkrankungen & Beschwerden
- Deine Ziele
- Deine zeitlichen Verfügbarkeiten

Wenn du aber Interesse an einem gezielten Fitnesstraining hast, trage dich einfach auf die Warteliste für ein Gratis-Beratungsgespräch. Auch wenn du kein Personal Training buchst, biete ich bewusst diese Gespräche an.

<https://www.alexanderschuett.com/gratis-telefoncoaching/>

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

3.2.2 Basis-Ernährung

Bei der Ernährung übst du die Szene ein wenig anders. Hierbei stürzt du dich zuerst auf den Teil, der deine Zuschauer (Fettreserven) am meisten beeindruckt.

Und zwar ist dies das Abendessen. In der ersten Woche übst du einfach immer wieder den gleichen Teil der Szene. Wenn du das fünf Mal machst, weißt du, wo die Zutaten im Supermarkt zu finden sind und du musst nicht mehr darüber nachdenken, wie du diese Mahlzeit zubereitest.

In der zweiten Woche behältst du das Abendessen bei und kümmerst dich zusätzlich um das Mittagessen. Diese Mahlzeit benötigt in der Regel ein wenig mehr Einsatz, weil du diese eventuell vorbereiten und mitnehmen musst.

In der dritten Woche geht es an das Frühstück. So hast du nach drei Wochen für jede deiner Hauptmahlzeiten eine gute Option entwickelt. Ab jetzt geht es darum, deine Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten. Klingt doch viel besser, als wenn du vom ersten Tag an für jede Mahlzeit fünf Varianten „üben sollst“?

Du findest ein paar Rezepte, Empfehlungen für Convenience-Produkte und Tipps für Restaurants oder Kantinen im Anhang dieses PDFs.

Dort sind für jede Mahlzeit „Rezepte“. Ich schreibe hier bewusst Rezepte in Anführungszeichen, weil du viele davon kennst und sicherlich denkst: „So simpel?“

Aber die Kunst liegt einfach darin, dass diese Mahlzeiten innerhalb von 10 Minuten zubereitet sind, ohne kulinarische Ergüsse darzustellen. Je komplexer eine neue Verhaltensweise wird, desto schwerer schaffst du es, sie zur Routine zu machen.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

4 Genuss zeitnah kompensieren

Ich persönlich liebe es, Bier zu trinken oder auch mal meine selbst gemachte Lasagne zu genießen. Jeder von uns hat Mahlzeiten oder Getränke, die er mag, die aber offensichtlich dick machen würden.

Hierbei gilt aber immer: **Die Dosis macht das Gift!**

Und wenn du mal über die Stränge schlägst, wird es dich nicht umbringen. Von einer Hochzeitsparty wirst du kein ganzes Kilo Fett zunehmen, auch wenn die Waage am nächsten Tag vielleicht erst mal eine Zunahme in der Größenordnung anzeigt. Für ein Kilo Körperfett müsstest du 7.000 Kilokalorien **über** deinen Bedarf zu dir nehmen. Also selbst wenn du eine zarte Frau mit 50 Kilogramm Gewicht wärest, müsstest du knapp 9.000 Kilokalorien essen. Respekt, wenn du das schaffst!

Zum Problem wird Genuss nur, wenn er nicht zeitnah kompensiert wird und/oder zu häufig stattfindet. Denn dann verschiebst du die Kompensation mehrerer Kilos in den Januar.

Deshalb geht es in diesem Kapitel darum, Genuss zeitnah zu kompensieren.

Es ist viel einfacher 100 Gramm Fett abzunehmen, als 10 Kilogramm. Hier reden wir von 700 Kcal im Vergleich zu 70.000 Kcal!!!

4.1 Intervallfasten

Intervallfasten ist eine hervorragende Möglichkeit, am Folgetag den konsumierten Überschuss wieder reinzuholen. Bei der häufigsten Form des Intervallfastens hat man am Tag ein Zeitfenster von 8 Stunden, in dem man wie gewohnt isst und 16 Stunden, in denen nichts gegessen und nur ungesüßte Getränke konsumiert werden.

Wenn du auf einer Feier oder einfach abends mal eine größere Mahlzeit zu dir genommen hast, ist es einfacher, am nächsten Tag einfach das Frühstück auszulassen. So kommst du ungefähr auf eine Pause von 16 Stunden, in der dein Körper auch nach spätestens 8 Stunden gezwungen wird, auf die Fettereserven zurück zu greifen.

4.2 Cheat-Workouts

Eine weitere Möglichkeit, Genuss zu kompensieren, stellen Cheat-Workouts dar. Der Name kommt vom englischen Begriff Cheat Meal, was so viel bedeutet, wie „Schummel Mahlzeit“. Also du kompensierst deine Genuss-Mahlzeit einfach, indem du sie durch Sport wieder ausgleichst.

Hierbei kann man zwei Varianten unterscheiden. Die erste findet vor der Genussmahlzeit statt. Du leerst deine Muskel- und Leberspeicher so weit, dass die darauffolgenden

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Nahrungskohlenhydrate von diesen aufgenommen werden. So steigt dein Blutzuckerspiegel weniger stark an und dein Körper schüttet auch wesentlich weniger Insulin aus. Zusätzlich schaffst du vorab ein Kaloriendefizit.

Im Idealfall machst du ein Krafttraining so dicht wie möglich vor der Genussmahlzeit. Dabei führst du die Wiederholungen in einem bewussten Tempo durch. Das heißt, circa 3-4 Sekunden pro Wiederholung. Jede Übung führst du 3x mit circa 15-20 Wiederholungen durch und hältst dazwischen eine Pause von 60 Sekunden ein.

Im Anschluss machst du dann noch ein Ausdauertraining mit der HIIT-Methode oder locker 30 Minuten mit einer Sportart/Ergometer deiner Wahl.

Bei der zweiten Variante führst du das Workout im Anschluss durch. Hierbei ist das primäre Ziel, die zu viel zugeführten Kalorien einfach zu verbrennen. Es ist am besten, wenn du ein Ausdauertraining über 45-60 Minuten bei moderater Intensität auf nüchternem Magen durchführst. Der Vorteil dieser Variante ist, dass sie nicht so hart durchzuführen ist.

Beachte aber, dass die erste Variante der zweiten überlegen ist, weil der Einfluss auf Insulin mitwirkt.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

5 Auf der Erfolgsspur bleiben

„Fängst du an zu kontrollieren, fängt es an, zu funktionieren!“

Erfolg ist immer die Frage der richtigen und realistischen Zielsetzung plus der dazugehörigen Kontrolle. Nur so kannst du feststellen, ob du auf einem guten Weg bist.

Egal, ob das Ziel ein Marathon oder das managen einer Familie ist. Erfolg definiert jeder für sich selbst anders. Aber die Ziele lassen sich nur erreichen, wenn du regelmäßig prüfst, ob deine täglichen Handlungen zielführend sind.

Für eine Gewichtsreduktion sind folgende Kontrollmechanismen interessant:

5.1 Ernährungstagebuch

Das Führen eines Ernährungstagebuches ist ein so machtvolles Werkzeug. Ich habe in meiner Tätigkeit viele Menschen gecoached, die zu Beginn sagten:

„Och nö! Das ist doch viel zu aufwendig, wenn ich alles aufschreiben muss.“

Das war es auch noch während meines Studiums. Damals gab es noch keine Apps, die einem diese Arbeit abgenommen haben. Heutzutage brauchst du nur noch zwei bis drei Tage aufschreiben und schon hast du in der App die meisten Lebensmittel und zudem ein gutes Gefühl für die Mengen, sodass das Abwiegen schnell entfällt.

Und plötzlich wird es zur Challenge, genauso wie die Anzeige des Kraftstoffverbrauchs im Auto. Man fühlt sich herausgefordert.

Und jetzt noch eine weitere Erfahrung aus meiner Personal Trainer Tätigkeit. Bei Kunden, die eine Ernährungsberatung buchen, sage ich immer, dass sie sich erst einmal so ernähren sollen, wie bisher. Und einfach nur alles aufschreiben.

DAS HAT KEINER JEMALS GEMACHT!

Wirklich jeder Kunde hat schon durch das Aufschreiben angefangen, das eigene Verhalten zu hinterfragen und zu verändern.

Ich persönlich nutze jedes Quartal für eine Woche die App myFitnessPal. Denn wir tauschen unbewusst Lebensmittel aus oder verändern die Mengen. So nutze ich es, um mich regelmäßig zu „eichen“ und meine Nährstoffversorgung zu überprüfen. Du bekommst schnell eine Auswertung, was du zu wenig und was du zu viel isst.

Das Tolle an myFitnessPal ist, dass du auch Mahlzeiten anlegen kannst. So sparst du dir bei wiederkehrenden Mahlzeiten die Eingabe aller Zutaten. Auch erkennt die App nach einer

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

gewissen Zeit, welche Lebensmittel du häufig kombinierst und schlägt diese dann automatisch vor.

Der Haken an myFitnessPal ist die Datensammelwut. Als Alternative geht auch die App von fddb.info.

5.2 Freunde & Familie

Wir Menschen sind soziale Wesen. Und deshalb verfallen wir auch immer leicht der Verführung des Gruppenzwangs. Gruppenzwang klingt erst mal negativ, kann aber auch durchaus positiv sein.

Wenn du mit deinem Partner oder auch Freunden deine Verhaltensänderung gemeinsam angeht, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen.

„Geteiltes Glück ist doppeltes Glück – geteiltes Leid ist halbes Leid!“

Ich mache fast nie allein Sport. Auch ich mag es viel lieber, mit jemanden anders zu trainieren. Und wenn mein Trainingspartner mal ausfällt, dann habe ich mir bisher immer neue gesucht. Inzwischen ist es so, dass ich genügend Buddies habe.

Und was glaubst du, warum viele Sportarten in Vereinen organisiert sind? Viele, die Vereinssport ausüben, gehen jede Woche zum Training, weil sie sich freuen, ihre Freunde dort zu treffen. Die körperliche „Quälerei“ allein ist nicht der Grund, dies zu tun. Nur leider lassen die Lebensgewohnheiten heutzutage immer weniger Zeit für die regelmäßige Teilnahme an Vereinstraining.

5.3 Personal Trainer

Als ich mich 2008 selbstständig gemacht habe, dachte ich, dass Personal Training nur etwas für ganz Reiche ist.

„Wie komme ich bloß an die Millionäre Hamburgs? Und gibt es überhaupt genügend davon, damit ich von meinem Job leben kann?“

Heute weiß ich, dass es unwichtig ist, wie viele es gibt. Denn ein Großteil meiner Kunden bucht mich nur ein Mal im Monat oder alle paar Monate. Ich kontrolliere nur die Fortschritte, stelle neue Pläne auf und Sorge zwischendurch für die nötige Motivation.

Es ist sozusagen eine „Rückfallversicherung“. Selbst wenn du mal drei Monate von der Spur kommst, ist das zu wenig Zeit, um dann wieder bei Null zu landen.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

5.4 Waage

Die Waage muss man mit zwei Augen betrachten. Wenn du dich emotional nicht von deinem Gewicht losmachen kannst, solltest du es auch vermeiden, dich regelmäßig zu wiegen.

Viele meiner Kunden sind verwundert, dass sie statt der gewünschten zehn Kilogramm nur fünf abgenommen haben, obwohl sie so kleine Konfektionsgrößen tragen, wie nie zuvor.

Der Körper baut Muskelmasse auf, lagert mehr Wasser ein und vergrößert seine Glukosespeicher. Du kennst vielleicht auch das Gefühl, wenn du am Morgen nach einem harten Workout am Vortag auf die Waage steigst. Plötzlich bist du ein bis zwei Kilogramm schwerer.

Das kann frustrierend sein. Deshalb ist es so wichtig, sich emotional von der Waage zu trennen. Der Körper lagert nach dem Training noch mal mehr Wasser ein und so steigt das Gewicht. Aber natürlich nicht durch die Vergrößerung der Fettspeicher...

Ich habe eine digitale Waage, die automatisch mein Gewicht protokolliert. Und wenn ich mich wiege, genieße ich jedes Mal den Blick auf die Jahre seit 2012. Es ist wie ein Geschichtsbuch. Ich erkenne die Phasen, die mir nicht gutgetan haben, aber auch die, die dazu beigetragen haben, dass es mir heute so gut geht.

Solltest du dich regelmäßig wiegen wollen, dann halte dich an folgende Regeln:

- Immer morgens nackt nach dem Wasserlassen
- Immer am selben Tag in der Woche. Ich empfehle den Donnerstag
- Nie häufiger als ein Mal pro Woche wiegen. Lieber seltener.

5.5 Maßband

Umfangsmessungen sind in meinen Augen viel wertvoller als die Waage. Meine Frau hat beispielsweise vor der Hochzeit noch mal abnehmen wollen. Sie hat an der Taille 10 cm Umfang verloren und trägt jetzt Konfektionsgröße 36. Ihr Gewicht ist aber neun Kilogramm höher als beim letzten Mal, wo sie diese Kleidergröße hatte.

Und das Schöne ist, dass sie durch den sportlicheren Körper jetzt auch mehr genießen kann. Ein paar Bier hier oder Süßigkeiten am Wochenende schlagen nicht so ins Kontor, wie damals.

Hätte sie ihren Erfolg nur mithilfe der Waage verfolgt, dann wäre sie wahrscheinlich sehr frustriert gewesen und hätte aufgegeben. Aber dadurch, dass die Umfänge so massiv zurückgegangen sind, ist sie super glücklich.

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Schlusswort

Ich hoffe, dass dir meine Tipps ein paar neue Erkenntnisse gebracht haben. Spätestens jetzt solltest du anfangen, die Rezepte auszudrucken sowie deine Schritte zu steigern.

Die Inhalte in diesem PDF sind ein Basisprogramm, was dir hilft, langfristig neue Routinen zu installieren.

Um Tipps und Ideen für Veränderungen zu bekommen, solltest du auf jeden Fall meinen Newsletter abonnieren. Es gibt keinen Spam, sondern nur wertvolle Tipps, Rezepte und (Hör-) Buchempfehlungen. Wenn ich mal eine Aktion bewerbe, dann höchstens im PS. Im Monat schicke ich maximal zwei Newsletter raus.

<https://www.alexanderschuett.com/newsletter-anmeldung/>

Außerdem kannst du mir gerne auf Instagram folgen.

<https://www.instagram.com/alextrainerhh/>

Darüber hinaus kannst du dich auch gerne auf meine Warteliste für mein 30-minütiges, kostenfreies Telefoncoaching setzen.

<https://www.alexanderschuett.com/gratis-telefoncoaching/>

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Anhang

Mahlzeitenvorschläge

Die Rezepte und Mahlzeitenvorschläge, die du hier findest, sollen einen einfachen Einstieg in eine gesunde Ernährung für dich darstellen.

Natürlich sind sie nicht immer vegan oder vielleicht auch aus Umweltgründen bedenklich. Aber um solche Dimensionen kannst du dich im nächsten Schritt kümmern, wenn du deine neuen Verhaltensweisen automatisiert hast.

Die Empfehlungen sind unterteilt in „Do-It-Yourself“, Convenience und Gastro, sodass du für alle Situationen in deinem Leben gute Anregungen erhältst.

Die Mengenangaben sind auch sehr grob bemessen. Die Mahlzeiten sind so gewählt, dass es keine negativen Auswirkungen auf den Geschmack hat, wenn du dich mal überschätzt.

Denke daran, dass der aktuelle Leitsatz „Keep it simple“ lautet. Deswegen sind sie auch in Tabellenform, damit du sie ausdrucken kannst und sie in der Küche griffbereit liegen. Achte darauf, dass du immer satt bist und du die Pause von fünf Stunden einhältst.

Ich empfehle dir, dass du in der Übersicht im „Kühlschrank-Sheet“ einträgst, welche ein bis zwei Mahlzeiten du abends in der ersten Woche ausprobieren möchtest. In der zweiten Woche kümmerst du dich maximal um zwei Mittagmahlzeiten und in der dritten um dein Frühstück. Im Anschluss fängst du mit Zyklus von vorn an und bringst mehr Abwechslung in dein Abendessen.

Wenn du weitere Anregungen benötigst oder Fragen hast, schreibe mir gerne eine Mail.

info@alexanderschuett.com

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Abendessen

Das Abendessen hat den größten Einfluss auf deinen Abnehmerfolg.

Wichtig für das Abendessen:

- Sättigung erreichen
- Fettverbrennung für die Nacht optimieren: Maximal 30g Kohlenhydrate

Di-It-Yourself	Caprese <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomaten in Scheiben schneiden 2. Mozzarella in Scheiben schneiden 3. Tomaten mit Mozzarella belegen 4. Nach Bedarf salzen 5. Mit Olivenöl oder Balsamico beträufeln 	Stremellachs mit Salat <ol style="list-style-type: none"> 1. Ein Salatherz rupfen 2. Tomate in Würfel schneiden 3. Gurke schneiden 4. In einem Glas 3 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und halben TL Senf oder Mayo vermengen 5. Salat durchrühren 6. Stremellachs von Haut lösen, zupfen und unter den Salat heben
	Hummus im Schinken <ol style="list-style-type: none"> 1. Schinkenart n. Belieben kaufen 2. Hummus dünn auf die Scheiben streichen 3. Scheiben rollen 	Gebackener Hirtenkäse <ol style="list-style-type: none"> 1. Lieblingshirtenkäse kaufen 2. Käse auf ofenfeste Form legen 3. Salz, Pfeffer und Gewürze nach Belieben drüberstreuen 4. 10 Min. bei 220° Ober-Unterhitze backen
Convenience	Suppen von <ul style="list-style-type: none"> • https://küchenbrüder.de • https://lenas-kueche.com • Achtung: KH Anteil unter 6g / 100g • Erhältlich bei Edeka und Rewe 	Frosta Fertiggerichte <ul style="list-style-type: none"> • Beef'n Beans m. Paprika Mix • Asia Chicken m. Choi Sum • Wildlachs Sommergemüse • Achtung: KH Anteil unter 7g / 100g
Gastronomie	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch, Fleisch oder Geflügel mit gedünstetem Gemüse oder einer Ofenkartoffel 	<ul style="list-style-type: none"> • Salate mit Proteinquelle (Fisch, Fleisch, Geflügel oder Bohnen) • Suppen

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Mittagessen

Dein Mittagessen hat Einfluss darauf, wie dein Gehirn für den Rest des Tages mit Kohlenhydraten versorgt wird.

Wichtig für das Mittagessen:

- Sättigung erreichen
- Gehirn mit ausreichend Kohlenhydraten versorgen (circa 50-70g)
- „Fresskoma“ vermeiden (Salz, Fett & zu viel KH machen müde)

Do-It-Yourself	Mikrowellenkartoffel mit Brokkoli und Stremellachs <ol style="list-style-type: none"> 1. 1,5 Faustgrößen Kartoffeln putzen und in 2€ große Münzen schneiden 2. Faustgroße Menge Tiefkühl Brokkoli zusammen mit Kartoffeln und 3 EL Wasser in eine Schüssel geben 3. Abgedeckt in der Mikrowelle für 6-8 Min. garen 4. Würzen und zusammen mit Lachs genießen 	Gute alte Stulle <ol style="list-style-type: none"> 1. Dinkel-Vollkorn von Harry 2. Mit Frischkäse bestreichen 3. Mit Gouda und Geflügel belegen 4. Scheibe Gurke dazu
	Salat mit Thunfisch und Croutons <ol style="list-style-type: none"> 1. Ein Salatherz rupfen 2. Tomate in Würfel schneiden 3. Gurke schneiden 4. In einem Glas 3 EL Olivenöl mit Gewürzen n. Belieben vermengen 5. Halber TL Mayo unterrühren 6. 1-2 Scheiben Vollkorndinkelbrot toasten und in Würfel schneiden 7. Dressing mit Salat, Brotwürfeln Thunfisch (vorher Eigensagt abgießen) vermengen 	
Convenience	Suppen von <ul style="list-style-type: none"> • https://kuechenbrueder.de • https://lenas-kueche.com • KH Anteil unter 10-12g / 100g • Erhältlich bei Edeka und Rewe 	Frosta Fertigprodukte <ul style="list-style-type: none"> • Fast alle mit einem KH-Anteil von 12-15g / 100g
Gastronomie	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelgerichte mit Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • Reisgerichte mit Gemüse
	<ul style="list-style-type: none"> • Couscoussalat 	

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Frühstück

Das Frühstück soll als Grundlage für den Start in den Tag dienen und deinem Gehirn genug Kohlenhydrate liefern. Wenn du morgens noch nichts essen kannst und du erst zum Mittag isst, erhöhe einfach die Menge der Kohlenhydratquellen auf circa 150-170g.

Wichtig für das Frühstück:

- Sättigung erreichen
- Gehirn mit ausreichend Kohlenhydraten versorgen (circa 100g)

Do-It-Yourself	Porridge mit Joghurt o. Quark und Früchten <ol style="list-style-type: none"> 1. Zarte Haferflocken 50g in Schüssel geben 2. Haferflocken mit Wasser bedecken 3. 60s in Mikrowelle 4. 250g Joghurt o. Quark unterrühren 5. 1 Portion frisches o. Handvoll Trockenobst unterrühren 	Gute alte Stulle <ol style="list-style-type: none"> 1. Dinkel-Vollkorn von Harry 2. Mit Frischkäse bestreichen 3. Mit Gouda und Geflügel belegen 4. Scheibe Gurke dazu
Gastronomie	<ul style="list-style-type: none"> • Obstsalat mit Joghurt o. Quark 	<ul style="list-style-type: none"> • Belegtes Dinkel- o. Vollkornbrötchen mit Tomate-Mozzarella • Belegtes Dinkel- o. Vollkornbrötchen mit Geflügel und Gouda

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Empfehlungen Lebensmittel

Ballaststoffreich

- Mandeln oder andere Nüsse
- Vollkornprodukte, insbesondere Dinkel
- Gemüse

Proteinreich

- Magerquark
- Skyr
- Eier
- Fisch, Fleisch und Geflügel
- Hülsenfrüchte
- Frischkäse

Gute Kohlenhydratquellen

- Vollkornprodukte, insbesondere Dinkel
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln

Gesunde Fette

- Omega-3-haltige Lebensmittel
 - Kaltwasserfische wie Hering, Makrele, Seelachs, Sardine
 - Fischölkapsel
 - Krillölkapseln
 - Mandeln
 - Leinsamen
 - Leinöl
 - Walnussöl
- Kaltgepresstes Olivenöl
- Rapsöl zum Braten

Zu vermeidende Lebensmittel

Diese Lebensmittel solltest du versuchen, zu vermeiden, außer du kompensierst sie zeitnah (Kapitel 4).

- Zucker & Süßigkeiten
- Weißmehl
- Fertigbackwaren (Bäcker & Kekse aus dem Supermarkt)
- Milch
- Säfte
- Softdrinks wie Fanta, Cola
- Alkohol
- Omega-6-haltige Lebensmittel
 - Sonnenblumenöl
 - Sonnenblumenkerne
 - Achtung bei Mayonnaise oder Remoulade

Erfolg ist nie eine gerade Linie
zwischen Start und Ziel

Wer etwas will, der findet Wege!

Die wichtigsten Regeln
 #1 Versorge dein Gehirn!
 #2 „5-Stunden“-Pausen
 #3 Täglich eine Kleinigkeit
 #4 Genuss zeitnah kompensieren
 #5 Schritte machen! (5000/Tag)

Dein Kühlschranks-Sheet

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
<ul style="list-style-type: none"> 1-2 neue Alternativen für das Abendessen ausprobieren In der Woche 15.000 zusätzliche Schritte machen 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 neue Alternativen für das Mittagessen ausprobieren In der Woche 20.000 zusätzliche Schritte machen 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 neue Alternativen für das Frühstück ausprobieren In der Woche 25.000 zusätzliche Schritte machen 	<ul style="list-style-type: none"> In der Woche 30.000 zusätzliche Schritte machen
Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
<ul style="list-style-type: none"> In der Woche 35.000 zusätzliche Schritte machen 			
Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12

10.000 Schritte = Tafel Schokolade