

## **Stresshormone**

sind wichtig bei der Freisetzung von Fett.

Die Aussage "dicke Menschen sind gemütlich" müßte also richtig heißen "gemütliche Menschen werden dick", denn wenn wir völlig stressfrei leben könnten, gäbe es auch keine Lipolyse (Fettfreisetzung) aus den Fettzellen - abnehmen wäre somit unmöglich. Weil es unterschiedliche Formen von Stress gibt, gibt es auch unterschiedliche Stresshormone. Das Wachstumshormon wird nachts, ca. eine Stunde nach dem Einschlafen von der Hirnanhangdrüse ins Blut gepumpt. Dieses Stresshormon saugt die ganze Nacht Energie aus unseren Fettzellen und sorgt dafür, dass wir im Schlaf abnehmen und unser Gewicht reduzieren. Fröhlich beginnt unser Körper mit der Produktion von sogenannten Tageshormonen. Das Wachhormon ACTH wird ins Blut geleitet und stimuliert wiederum die Nebennierenrinde zur Abgabe von weiteren Stresshormonen. Etwa 40 weitere Hormone wecken unseren Körper auf und wir benötigen jetzt enorm viel Energie.

## **Abnehmen und Kohlenhydrate**

Nicht Nahrungsfett fördert die Fettzellenbildung sondern die Kombination von Fett und kurzkettigen Kohlenhydraten (Weißbrot, Kuchen, Süßigkeiten, süße Getränke...) Wenn wir nach dem Essen ein Stück Torte essen, so sorgen fetteinbauende Enzyme dafür, dass nur die Eingänge der Fettzellen geöffnet werden, die Ausgänge bleiben für Stunden verschlossen, so kann eine 100 g schwere Tafel Schokolade dafür verantwortlich sein, dass Sie bis zu Kilo zunehmen. Süße Speisen bewirken also genau das Gegenteil von Stresshormonen.

## **Die wichtigsten fettabbauenden Substanzen**

Eiweiß, Proteine, Aminosäuren: Dr. Martin Rodbell und Alfred G. Gilman haben die sogenannten G-Proteine entdeckt und erhielten dafür im Herbst 1994 den Nobelpreis. Diese G-Proteine entscheiden, ob die Fettzellen Fett abgeben oder nicht. Seither weiß man, dass einzig und allein Eiweiß darüber entscheidet, ob unsere Fettzellen dick oder dünn sind. Ohne Aminosäuren kann unser Körper keine Stresshormone bilden und ohne Stresshormone gibt es wiederum keine Fettfreisetzung.

## **Vitamine sorgen für Power**

Vitamine erhalten uns gesund und schützen uns vor Krankheiten - jedoch nur, wenn sie aus natürlichen Nahrungsmitteln stammen. Da Vitamine jedoch keine Kalorien haben, können sie uns auch keine Energie - sprich: Power liefern.

## **Abnehmen und Gewichtsreduktion**

Für unseren Organismus ist es wesentlich einfacher Energie aus Kohlenhydraten zu gewinnen als gespeichertes Körperfett zu verbrennen. Nehmen wir viele Kohlenhydrate zu uns, wird der Fettstoffwechsel immer träger. Wollen wir abnehmen, müssen wir unseren Körper dazu zwingen, die gespeicherten Fettreserven anzugreifen.

**Dauerhaftes Abnehmen** ist nur möglich, wenn wir die Kohlenhydratzufuhr reduzieren und stattdessen mehr Eiweiß und vor allem pflanzliche Fette zu uns nehmen. Dies ist in den ersten beiden Wochen wichtig, bis sich der Stoffwechsel umgestellt hat. Zur Erinnerung, Fett macht nicht fett, sondern wird nur gespeichert, wenn wir es gemeinsam mit kurzkettigen Kohlenhydraten zu uns nehmen.

Essen Sie ein bis zwei eiweißreiche Mahlzeiten und essen Sie dazu viel Salat und Gemüse, keine Kohlenhydrate.

Bitte entwickeln Sie keinen falschen Ehrgeiz. Bedenken Sie, dass 1 kg Körperfett einen Brennwert von 9.300 kcal. besitzt. Mit 60 Minuten joggen verbrennen Sie ca. 900 kcal., das würde bedeuten 10 Stunden joggen für 1 kg Fettabbau. Wir verbrauchen jedoch zusätzlich ca. 1.500 kcal. um alle Funktionen unseres Organismus aufrecht zu erhalten. Diäten, die mehrere Kilo Gewichtsverlust pro Woche versprechen sind unseriös und ungesund. Schnelle Anfangserfolge sind meist darauf zurückzuführen, dass der Darm entleert wird, dem Körper Wasser entzogen wird und Muskeln abgebaut werden. Bedenken Sie, dass bei Nahrungsumstellung, Bewegung und Kräftigung der Muskulatur, **Fett in Muskelmasse** umgesetzt wird. Muskeln sind jedoch bis zu dreimal schwerer als Fett, Sie werden also zuerst vor allem mehr an Umfang abnehmen, aber nicht unbedingt an Gewicht. Aber es ist wichtig zu wissen, je mehr Muskulatur Sie haben, verbrennen Sie auch mehr Fett im Grundumsatz und bei der Bewegung

## **10 wichtige Tips**

### **1.Iss vielseitig - aber nicht zuviel ...**

Die richtigen Lebensmittel in der richtigen Menge gegessen und getrunken, halten dich fit und schlank.

### **2.Iss fettarm, ...**

denn zuviel Fett macht fett und krank. Streiche Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot. Denke daran, in Wurst, Käse, Sahne, Pommes frites, Mayonaise, Kuchen, Nüssen und Schokolade ist auch Fett enthalten

### **3.Iss würzig, aber nicht salzig, ...**

denn zuviel Salz verdirbt den Eigengeschmack der Speisen und kann Bluthochdruck fördern. Nimm lieber frische Kräuter und Gewürze und wenn Salz, dann Jodsalz.

### **4.Iss wenig Süßes ...**

Zucker ist der Feind der Zähne und liefert keine Nährstoffe. Sparsam mit Zucker, Süßigkeiten, Cola, Limonade, Softgetränken mit unter 100% Fruchtgehalt umzugehen.

### **5.Iss häufiger Vollkornprodukte, ...**

wie Vollkornbrot, Naturreis oder Vollkornnudeln, denn liefern dir Kraft, regulieren dein Sättigungsgefühl und tragen zu deiner Gesundheit bei.

### **6.Iss reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst ...**

Diese Lebensmittel sind z.B. gute Vitamin-C-Spender, das du für die Stärkung deiner Abwehrkräfte gegen Infektionen brauchst.

### **7.Iss weniger tierisches Eiweiß, ...**

vor allem in Form von Fleisch und Wurst. Auch pflanzliches Eiweiß (z.B. in Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse), ergänzt mit Milch oder Ei, ist ein guter "Baustoff" für deinen Körper und deine Muskeln.

### **8.Trinke mit Verstand ...**

und verzichte auf alkoholische Getränke. Sie können, regelmäßig und in größeren Mengen konsumiert, zur Droge werden und den Körper zerstören.

### **9.Iss öfters kleinere Mahlzeiten, ...**

das hält dich fit. Genieße das Essen in Ruhe und lass s dir bewusst schmecken.

### **10.Iss schonend zubereitete Lebensmittel ...**

Zu hohe Gartemperaturen und zu langes Garen und Warmhalten zerstören einen großen Teil der Vitamine und Mineralstoffe.



**Warum wir abnehmen oder auch nicht abnehmen. Weshalb Diäten nicht geeignet sind zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Abnehmen Gesund abnehmen Nur wer bereit ist, seine Lebensweise grundsätzlich und langfristig zu ändern, wird erleben, wie die Pfunde nachhaltig schmelzen**

Abnehmen ist gar nicht so schwer, aber Diäten bringen meist nur kurzfristigen Erfolg. Es ist nicht entscheidend, wie viele Kalorien wir zu uns nehmen sondern wie viele Kalorien unsere Fettzellen aufnehmen oder aber abgeben. Die allgemeine Meinung ist, dass wir abnehmen, wenn wir wenig Fett essen und zunehmen, wenn wir Nahrung mit hohem Fettgehalt zu uns nehmen. Die neuesten Forschungsergebnisse zeigen aber, dass dies nicht richtig ist. In Ländern wie z.B. Amerika bekommt man seit Jahren in allen Kaufhäusern fast nur noch fettfreie Lebensmittel oder Produkte mit wenig Fett zu kaufen und trotzdem findet man nirgendwo mehr Menschen mit Übergewicht als in den USA und " " und vor allem " " ist dort Thema Nummer 1. Unsere 50 - 150 Milliarden Fettzellen haben seit Urzeiten nur eine einzige Aufgabe. Sie speichern Energie (Fett) um diese bei Bedarf wieder abzugeben. Abnehmen war damals ja noch kein Thema. Somit konnte der Mensch Hungerperioden schadlos überstehen. Das Problem der heutigen Zeit ist die mangelnde Bewegung. Die Muskulatur verliert an Substanz und die Brennstelle für das angesammelte Fett wird reduziert. Trotzdem werden mehr Fette und kurzkettige Kohlenhydrate zu sich genommen. Der Körper verbraucht weder in der Schlafphase noch z.B. bei einem Tagesbürojob die zu sich genommene Energie oder nur ein geringen Teil davon. Wenn wir also auf die Ernährung zurückgehen würden und uns mehr bewegen, wäre das Problem gelöst. Fleisch von rennenden Tieren, Gemüse und Obst, Lebensmittel mit Ballaststoffen, mit Eiweiß, wenig Fett und langkettigen Kohlenhydraten. Man sollte auf Fast food und alle Zucker, die schnell ins Blut gehen verzichten und so die Fettverbrennung stoppen.



Beide Mahlzeiten haben 200kcal, wie würden Sie sich entscheiden?



**Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin



**Turnverein  
Bremen-Walle 1875 e.V.**

[mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Gesund Abnehmen



**Nur wer bereit ist, seine Lebensweise grundsätzlich und langfristig zu ändern, wird erleben, wie die Pfunde nachhaltig schmelzen**