



# 7 TIPPS ZUM ABNEHMEN

Beginne mit kleinen Schritten




---

VON SILVIA HAHN

---

**V**iele Menschen haben gerade zum Jahresanfang gute Vorsätze. Ganz vorne zu finden ist dabei der Wunsch ein paar Kilo zu verlieren und der Wunschfigur näher zu kommen. Aber wie? Wichtig ist ein nachhaltiges Abnehmen. Keine Crashdiäten, denn sie sollen sich fit und gesund fühlen und die Motivation nicht verlieren. Hierzu gibt es ein paar Tipps von mir:

#### **Wasser – das Lebenselixier**

Viel und ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken ist beim Abnehmen sehr wichtig. Es kann noch so viel Sport gemacht und gut gegessen werden, wenn das Wasser fehlt, um die Stoffwechselprodukte aus dem Körper zu transportieren, kann das positive Ergebnis trotzdem ausbleiben. Für eine ausreichende Trinkmenge pro Tag werden pro 10 Kilogramm Körpergewicht circa 350 Milliliter Was-

ser empfohlen. Beim Berechnen der optimalen Trinkmenge bitte vom Wunschgewicht ausgehen. Beim Sport sollte der Flüssigkeitsverlust natürlich mit zusätzlichem Wasser ausgeglichen werden.

#### **Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben (Sokrates)**

Gib deinem Körper die Nährstoffe, die er benötigt. Hier gehört Eiweiß auf jeden Fall dazu, da Eiweiß ein Lebensbaustein für unseren Körper ist. Der Körper besteht neben Wasser hauptsächlich aus Eiweiß. Ob dieses Eiweiß nun aus tierischen oder pflanzlichen Nahrungsmitteln aufgenommen werden sollte, dies verrät ein typgerechtes physiologisches Ernährungscoaching. Jeder sollte nach seinem individuellen Bedarf die optimalen Eiweißquellen zu sich nehmen. Benötigt wird Eiweiß für sehr viele Vorgänge und Funktionen im Körper. Es wird für Haut, Haare, Nägel, Muskulatur, Immun-, Hormon- und Enzymsystem gebraucht. Sogar für die Blutbildung sind Eiweiße notwendig.

Empfohlen werden täglich 1,2

Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (=Wunschgewicht) zu sich zu nehmen. Bei sportlicher Betätigung ist der Bedarf sogar höher. Ganz wichtig: Eiweiß erhöht den Stoffwechsel. Dies erhöht dadurch den Kalorienverbrauch und unterstützt das Abnehmen hervorragend.

#### **Gib deinem Körper die Nährstoffe, die er braucht**

Viele haben Gemüse noch nicht als tolles Nahrungsmittel mit vielen Vorteilen für sich entdeckt. Gemüse ist enorm wichtig für unseren Organismus. Gemüse ist ein Lebensmittel, das viele Vitalstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe enthält. Diese benötigt unser Körper wiederum für eine Vielzahl an lebensnotwendigen Stoffwechselprozessen im Körper. Etwa 45 Vitalstoffe sind essenziell und müssen täglich unserem Körper durch die Nahrung zur Verfügung gestellt werden, da der Körper diese nicht selbst herstellen kann. Gemüse hat weitere Vorteile, die man nicht außer Acht lassen sollte. Es hat wenig Kalorien, gute Ballaststoffe und sättigt. Dies unterstützt das Abnehmen.

**Bewusst essen**

Dies bedeutet, sich über seine Mahlzeiten und alles, was man zu sich nimmt, Gedanken zu machen. Am besten bevor es passiert. Sich zu überlegen, wann, was und auch wie man isst. Sich die Zeit nehmen, um in Ruhe zu essen, gut zu kauen, sich auf das Essen zu konzentrieren und es zu genießen.

Da gibt es aus dem Zen-Buddhismus eine schöne Geschichte dazu:

„Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne. Der Meister antwortete:

“Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.“ Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte:

“Aber das tue ich auch! Was machst Du darüber hinaus?”

Der Meister blieb ganz ruhig und

wiederholte wie zuvor:

“Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich...” Wieder sagte der Schüler: “Aber das tue ich doch auch!”

“Nein”, sagte da der Meister. “Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon.

Wenn Du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel.”

**Bleib immer in Bewegung**

Beim Abnehmen hilft selbstverständlich körperliche Aktivität. Sport erhöht den Kalorienverbrauch. Durch Muskulatur kann der Körper geformt, das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert werden. Ganz wichtig: Sport und Bewegung sollten Spaß machen und niemand soll gleich zum Leistungssportler werden. Waldbaden, öfter mal die Treppe statt den Auf-

zug nehmen oder einfach schöne Spaziergänge sind schon ein toller und einfacher Anfang für mehr Bewegung im Alltag. Die Devise: Bleib immer in Bewegung.

Bei einem Stoffwechsel-Check kann man herausfinden, welcher Stoffwechsellyp man ist. Der Stoffwechsellyp kann sich im Laufe der Zeit ändern und dann wird natürlich auch das Training angepasst.

**Lachen ist gesund**

Lachen ist ganz kostenlos und frei von Nebenwirkungen. Es tut unserem Körper einfach gut. Warum ist Lachen eigentlich so gesund für uns? Beim Lachen sind sehr viele Muskeln beteiligt. Dies betrifft die Gesichtsmuskulatur bis hin zur Atemmuskulatur. Bei richtigem vollem Lachen ist der gesamte Körper in Bewegung und dabei wird tiefer als sonst geatmet. Diese verbesserte Atmung wirkt sich positiv im



## SILVIA HAHN

Coach, Beraterin & Dozentin

Die ehemalige Fitness Weltmeisterin beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit den Themen Bewegung, Ernährung und Erholung und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit Umsetzungstipps gerne weiter. Kontakt und Informationen zum typgerechten physIOLOGISCHEN Ernährungscoaching unter [www.silvia-hahn.de](http://www.silvia-hahn.de)



ganzen Körper aus. Die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, die Bronchien gut durchlüftet, das Immunsystem gestärkt, die Muskeln wieder entspannt, Herz und Kreislauf angeregt und diverse Verbrennungsvorgänge gefördert.

Ein weiterer Effekt, der sich sehr positiv auf das Abnehmen auswirkt, ist, dass das Lachen die Produktion der Stresshormone bremst bzw. diese schneller abbauen lässt. Die Ausschüttung von Stresshormonen hemmt das Abnehmen. Lachen kann also helfen.

**„Was der Sonnenschein für die Blumen ist, das sind lachende Gesichter für die Menschen.“**

(Joseph Addison)

### Guter Schlaf

Der Schlaf ist für das Gewichtsmanagement ausschlaggebend. Der Schlaf ist für Muskelaufbau und Fettverbrennung mitverantwortlich. Während man schläft, sinkt unser Hungerhormon und das Sättigungshormon steigt. Im Umkehrschluss ist es ganz einfach. Bei zu wenig oder auch schlechtem Schlaf, dreht sich dieser Vorgang einfach um. Das Sättigungshormon sinkt und das Hungerhormon steigt. Bei Schlafmangel sind also extremer Hunger, bis sogar Heißhungerattacken – obwohl ausreichend gegessen wurde – möglich.

Auch unser Fitnesshormon, das HGH wird im Schlaf aktiviert und ist für unseren Muskelaufbau zuständig. Dieses Hormon reguliert Muskelaufbau und Körperfett. Werden die verschiedenen Schlafphasen bis zur natürlichen Ausschüttung dieses Hormons nicht durchlaufen, ist

dies für das Gewichtsmanagement nicht förderlich. Dadurch nehmen die Muskeln ab und das Körperfett (leider) zu.

**„Kümmere Dich um Deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast.“**