

U L R I C H P R A M A N N

Lauf dich schlank!

Spaß haben, abnehmen, dranbleiben



Vorwort	4
Die Last mit den Pfunden	
Schlank durch Laufen	7
Warum Bewegung so wichtig ist	12
Wie Abnehmen funktioniert	15
Wie unser Stoffwechsel funktioniert	20
Wo die überflüssigen Pfunde herkommen	22
Warum Diäten Unsinn sind	23
Wie kriege ich denn nun mein Fett weg?	27
Wie ich effektiv Fett verbrennen kann	31
Worauf es bei der Laufausrüstung ankommt	33
Optimal Fett verbrennen	
Die ersten Schritte	37
Wie oft sollte ich laufen?	42
Mühelos starten	
Laufen für Einsteiger	51
Trainingspläne für die ersten acht Wochen	54
So laufen Sie richtig	58
Achtung, Überlastung!	62
Stretching als sinnvolle Trainingsergänzung	64
Die Kunst der Motivation	
Mental fit fürs Laufen	69
Musik als motivierende Kraft fürs Training	74

Inhalt

Das Training steigern

Strategien für längere Läufe	77
60 Minuten laufen	78
Trainingspläne für die ersten 60 Minuten	80
Trainingsplan für den ersten Volkslauf	85
So kommen Sie gut durch den Winter	86
Training bei Hitze	90

Crosstraining

Die Fettverbrennung zusätzlich mobilisieren	93
Trail Running – was macht den Reiz aus?	106

Cleverer Ernährung

Essen und dabei schlank werden	109
Fett – Fit- oder Fettmacher?	111
Woraus sollte mein Frühstück bestehen?	115
Warum reichlich Trinken so wichtig ist	116
Joker fürs Abnehmen	120

Anhang

Checkliste	124
Literaturhinweise	125
Impressum	126
Register	127

Hier kriegen Sie Ihr Fett weg

Die meisten von uns glauben an Wunder

Alle Jahre wieder, besonders mit Beginn des Frühlings, wenn viele kummervoll ein gewichtiges Problem namens Winterspeck mit sich herumschleppen – dann gedeihen sie bestens: die Illusionen, wie von Wunderhand wieder schlank zu werden. Millionen geben jährlich viel Geld für sogenannte Schlankmacher aus. Es gibt so manche Zeitschrift, die jetzt auf ihrem Titel wieder eine Wunderdiät verspricht. Die Macher spekulieren: Alles, was mit Abnehmen, mit Idealgewicht, mit Traumfigur zu tun hat, ist immer beliebtes Lesefutter. Motto: Nieder mit der Dick-tatur! Jedenfalls vermehrt sich die Zahl der Diäten (inzwischen gibt es schon mehr als 500) weiterhin wundersam. Doch Wunderdiät? Die müsste ungefähr so aussehen: nach dem Frühstück aufstehen, das Mittagessen auf das Abendbrot verschieben und vor dem Abendbrot ins Bett gehen.

Keine Diät macht Spaß. So gut wie keine ist erfolgreich. Und jeder weiß das. Vielleicht hören wir deshalb so gerne Witze über den Diätenunsinn. Sagt der Arzt zu einer stabilen Patienten, die gerne abnehmen will: »Da hilft nur viel

Bewegung.« Fragt die Dicke: »Kniebeugen und so etwas, Herr Doktor?« »Nein. Kopfschütteln, immer wenn Ihnen etwas zum Essen angeboten wird.«

Nein, falsch. Hungern muss nicht sein und darf nicht sein. Wenn der Magen ständig knurrt, kann es nichts werden. Nein, Fett schmilzt nicht wie von Zauberhand oder durch Pillen. Auch durch Kalorienzählen wird keiner schlank. Nein, und auf die Schnelle ist auch nichts zu machen. Wer seinen Pfunden ernsthaft zu Leibe rücken will, muss drei Dinge beherzigen: intelligente Umstellung der Ernährung, reichlich körperliche Bewegung und einen langen Atem.

Es gibt nur eine Diät, die funktioniert: die Bewegungsdiät. Und die beste, die einfachste, die leichteste Form der Bewegung ist nun mal Laufen.

Ihr Universalschlüssel zu nachhaltigem Abnehmerfolg

Abnehmen ist gar nicht so schwer. Allerdings müssen Sie Ihren Lebensstil leicht korrigieren:

- > Die Ernährungsgewohnheiten ändern
- > Laufen in den Tagesablauf einplanen

Vorwort

Warum so viele mit dem Laufen anfangen? Sie haben von anderen Läufern gehört, dass Laufen eine Investition ist, die reichlich Zinsen bringen kann. Die Zeit, die Sie fürs Training aufwenden müssen, zahlt sich sofort aus – und vor allem auf lange Sicht.

Das wichtigste Motiv der meisten: Sie wollen abnehmen.

Ab heute ändert sich Ihr Lebenslauf

Läufer erzählen wahre Wunderdinge. Und das Schöne ist: Die stimmen sogar. Sie werden sich besser fühlen, belastbarer, attraktiver, weniger gestresst – wenn



Sie Laufen zu einem Teil Ihres Lebensstils machen.

Klingt das nicht verlockend: Sie können so viel füttern, wie sie wollen – und bleiben trotzdem in Form; Sie müssen nicht länger mit Hungergefühlen und dem Kummer überflüssiger Pfunde kämpfen, alle Jahre wieder, im Frühjahr und Sommer und nach Weihnachten aufs Neue – wenn Sie nur regelmäßig laufen.

In diesem Buch erfahren Sie Schritt für Schritt:

- > Wie Sie die Lust aufs Laufen wecken und erhalten
- > Wie Sie in Form kommen
- > Wie Sie durch Laufen ganz natürlich abnehmen
- > Wie Sie immer in Form bleiben

Jetzt aber Run!

Der Weg ist das Ziel. Betrachten Sie Laufen als schönes Geschenk. Nehmen Sie sich Zeit für sich, genießen Sie unterwegs diese ungestörte Zeit mit sich, lassen Sie auch den Gedanken freien Lauf.

Übrigens: Wenn Sie jetzt über Ihren Schatten springen, ist das auch schon eine sportive Leistung.

Dann, aber nur dann können Sie wirklich Ihr eigenes Wunder erleben.

Ulrich Pramann



Die Last mit den Pfund

Schlank durch Laufen

Eine wie Hannah McKeand hat in 39 Tagen satte 19 Kilo abgenommen. So ganz nebenbei. Wie die 33-Jährige das fertiggebracht hat? Na ja, sie hat sich in dieser Zeit sehr radikal ernährt. Unter anderem von Schokolade, Salami und Schweinespeck, von Nüssen und Trockenfrüchten.

In 39 Tagen hat sich Hannah durch die Antarktis zum Südpol gekämpft. Das sind 1100 Kilometer. Das ist eine ungeheure Energieleistung, im wahren Sinne des Wortes. Sie hat sich jeden Tag zwölf Stunden bewegt, bei Schneestürmen und Temperaturen von minus 35 Grad. Sie zog einen 100 Kilo schweren Schlitten und lernte unterwegs eine ganz wichtige Lektion, dass man nämlich mit Ausdauer überall hinkommt: »Wenn du nur einen Fuß vor den anderen setzt.« Und sie hat bei diesem Abenteuer jede Menge Kalorien verbrannt. Täglich etwa 10000.

Klar, die Bewegungsdiät der ehemaligen Theatermanagerin Hannah McKeand aus Newbury (England) ist natürlich extrem. Trotzdem taugt sie als gutes

Beispiel für ein universelles Prinzip, das für jeden gilt: Wer sich bewegt, kann kaum mehr Ernährungsfehler machen. Wer sich regelmäßig bewegt, kann essen, was er mag, und läuft dabei kaum Gefahr zuzunehmen.

Warum sind Diäten ein Dauerbrenner?

Fast alle wollen abnehmen, um alles in der Welt. Für die Gesundheit, für ein besseres Liebesleben, für den Job, na, um eben eine gute Figur zu machen. Besseres Aussehen – das ist das Abnehmmotiv der allermeisten (88 Prozent), denn Schlankheit scheint identisch mit Schönheit zu sein. Und alles, was mit Abnehmen, Idealgewicht, Traumfigur zu tun hat, ist Lesefutter, das gerne Illusionen nährt.

Fest steht: Millionen fühlen sich nicht nur zu dick, sie sind es auch. Sie geben jährlich Milliarden für sogenannte Schlankmacher und Diäten aus. Doch

Laufen ist leicht und macht rundum fit. Sie können Ihrem Stress und Ihren Beschwerden ganz einfach davonlaufen.

Lauf dich schlank!

10 gute Gründe, um schlank zu sein

Schlanksein ist einfach gesünder

- > Das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt sinkt. Schon fünf bis zehn Prozent weniger Gewicht senken Blutdruck und Cholesterin.
- > Sie altern langsamer.
- > Sie leben mit ziemlicher Sicherheit länger.
- > Sie ersparen sich viele Selbstzweifel und Demütigungen.
- > Sie wirken attraktiver.
- > Sie haben mehr Spaß am Sex.
- > Sie haben mehr Ausdauer.
- > Sie sind leistungsfähiger.
- > Sie haben bessere Karrierechancen.
- > Sie fühlen sich besser, stärker, selbstsicherer, belastbarer.

dann machen die allermeisten schmerzliche Bekanntschaft mit einem Phänomen namens Jo-Jo-Effekt. Was sie mühsam runtergeschmachtet haben, ist bald wieder auf den Hüften. Schlimmer noch: Meist ist sogar noch mehr drauf als vorher.

Eine Diät ist nie ein Spaß, jedenfalls nicht für den, der sie macht. Aber Diäten bieten immerhin jede Menge Stoff zum Spaß. Den klassischen Konflikt zwischen willigem Geist und schwachem Körper bringt die Kabarettistin Astrid Irmer (alias Herta Schätzig) schadenfroh und selbstkritisch auf die Bühne. Sie, die schon alles ausprobiert hat. Schlimm Fast (Das war awwer net nur fast schlimm, sondern extrem schlimm), Essigdiät (Ess' ich oder ess' ich net) und weiß der Teufel was.

Warum macht Fettleibigkeit viele unglücklich?

Nicht ganz so lustig sind folgende Fakten: Jeder Zweite hierzulande hat Übergewicht, jeder Fünfte bringt mehr als 20 Prozent über dem Normalgewicht auf die Waage, ist also »fettleibig«.

Übergewicht überschattet das Lebensglück vieler Menschen, es kann zur Karrierebremse und zum privaten Martyrium werden – auch wenn es viele nicht wahrhaben wollen. Typisch sind

körperliche Beschwerden wie

- > Erschöpfungszustände
- > Leistungsschwäche
- > Schweratmigkeit
- > Chronische Müdigkeit

und psychische Beschwerden wie

- > Konzentrationsschwäche
- > Lustlosigkeit

Abnehmen

- > Mangelndes Selbstbewusstsein
- > Depressive Verstimmungen

Wie leide ich als Übergewichtiger?

Wenn der Leib zum Feind der Seele wird: »Übergewicht war das Gift in meinem Leben. Ich kenne alle Stimmungswechsel, all die Depressionen. Ich kenne das Gefühl, wenn man sich so für seine Figur schämt, dass man morgens gar nicht aufstehen will.«

Eine prominente Übergewichtige, Sarah Herzogin von York, denkt mit Grausen an fette Zeiten zurück. Als man sie despektierlich Duchess of Pork nannten – Schweinchen-Herzogin. Der Tiefpunkt war erreicht, »als die englische Presse behauptete, laut Umfragen würden 82 Prozent der Männer lieber mit einer Ziege als mit mir schlafen«, bekannte Fergie in einem Weight-Watchers-Vortrag. »Es war schrecklich. Und je mehr ich so was las, desto mehr war ich überzeugt: Ich bin eine Katastrophe. Da gab es für mich dann nur noch eins: essen, essen, essen.« Ein Teufelskreis.

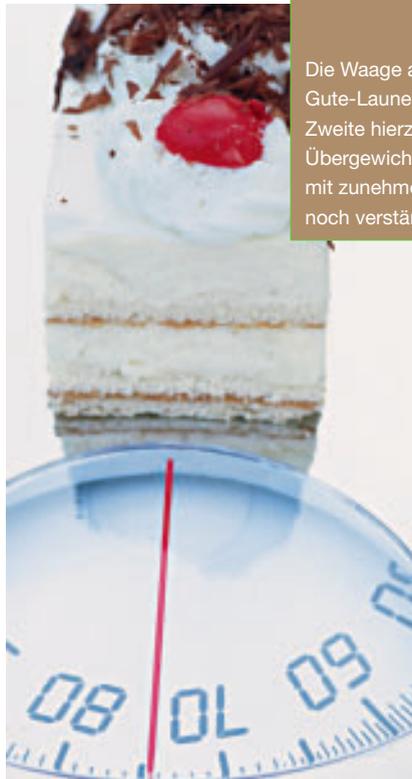
Kann jeder schlank sein oder schlank werden?

»Ich bin nun mal zum Dicksein veranlagt.« Verdammt guter Futterverwerter, schwerer Knochenbau, die Drüsen – viele, die reichlich Hüftgold und Bauchspeck angesetzt haben, bemühen gerne

die ungerechte Verteilung genetischer Voraussetzungen. Sie klagen: Mensch, ich nehme ja schon zu, wenn ich bloß an ein Stückchen Schokolade denke! Und andere können futtern so viel sie wollen – und bleiben schön schlank.

Stimmt das? Ist die Neigung zum Dickwerden wirklich angeboren?

Unterschiede im Knochenbau machen allenfalls zwei bis drei Kilo aus. Und an den Drüsen liegt es nur bei zwei von



Die Waage als wahrer Gute-Laune-Killer: Jeder Zweite hierzulande hat Übergewicht – was sich mit zunehmendem Alter noch verstärkt.

Lauf dich schlank!

tausend Übergewichtigen. Immerhin: Bei etwa der Hälfte aller Dicken ist die Anlage tatsächlich genetisch verankert.

Aber das ist noch lange kein Grund zu resignieren und/oder faul die Flügel hängen zu lassen. Denn in jedem Menschen steckt auch die Veranlagung zu einem schlanken Körper. Von Natur aus kann jeder Mensch fit, gesund – und schlank sein. Jedenfalls im Prinzip. Denn unser Stoffwechselprogramm, in dem Vitamine, Mineralstoffe, Eiweißbausteine, Ballaststoffe, Enzyme und Hormone wirken, steuert ein hocheffizientes fettverbrennendes System.

Was hindert uns am Schlanksein?

Leider wird das intelligente Körpersystem von uns selbst oftmals außer Kraft gesetzt. Wie? Durch Bewegungsmangel. Wir unterfordern uns – und deshalb

läuft unsere Fettverbrennungsmaschine auf Sparflamme. Wäre zu schön, wenn wir einfach eine Pille einwerfen könnten, die den Stoffwechsel aktiviert. Aber da ist unsere Biologie vor: Der Zündfunke springt so nicht über. Wir müssen den Motor schon selbst starten. Wie? Durch körperliche Aktivität, Bewegung. Laufen ist dafür ideal.

Und noch etwas: Wir brauchen den richtigen Treibstoff. Und zwar das Superbenzin der Kohlenhydrate. Auf diesen Aspekt gehen wir später noch ausführlicher ein.

Was muss ich tun, um schlank zu werden?

Ja, jeder kann schlank werden und für immer schlank bleiben. Allerdings: Für den Erfolg sind zwei Schritte absolut notwendig. Die kann uns niemand abnehmen. Leider geht nix automatisch.

Was kann meinen Abnehmwunsch torpedieren?

- > Wenn Sie den Ran-an-den-Speck-Plan ständig vertagen (im Frühjahr fang ich sicher an ... vielleicht vor dem Urlaub ... gleich nach Weihnachten geht's los ...)
- > Wenn Sie sich die Figur eines Modells zum Vorbild nehmen
- > Wenn Sie auf Wunderdiäten vertrauen
- > Wenn Sie Mahlzeiten auslassen
- > Wenn Sie hungrig einkaufen gehen
- > Wenn Sie daheim größere Mengen Süßigkeiten horten
- > Wenn Sie Hungerattacken mit Süßigkeiten bekämpfen
- > Wenn Sie sich täglich auf die Waage stellen

Abnehmen

> **Der erste Schritt:** Beschäftigen Sie sich mit den Vorgängen Ihres Körpers. Machen Sie sich schlau, wie der Stoffwechsel und die Fettverbrennung funktionieren, was Laufen mit all dem zu tun hat und wie viel Bewegung ein gesunder Körper wirklich braucht.

> **Der zweite Schritt:** Beschäftigen Sie Ihren Körper. Bewegen Sie sich mehr. Laufen Sie. Laufen Sie vor allem regelmäßig und richtig.

Beide Schritte können und müssen Sie selbst gehen.

Im Auftrag von »Brigitte« und dem Bundesministerium für Gesundheit befragte das Forsa-Institut 1000 Frauen

zwischen 20 und 60. Das Ergebnis:

> Jede zweite Frau hat mindestens schon einmal eine Diät gemacht.

> Für 41 Prozent ist »FdH« die beliebteste Methode; sie sehen »Friss die Hälfte« jedoch nicht als Diät.

> Immerhin 44 Prozent essen »kalorienbewusst«.

> Allerdings: Mehr als die Hälfte (56 Prozent) setzt auf Fertignkost.

> Nur 29 Prozent kochen »alles frisch«.

> Für 73 Prozent kommt Sport als Mittel zum Abnehmen nicht in Frage.

Vor allem der letzte Punkt zeigt: Da sind bei vielen wohl noch ein paar fundamentale Missverständnisse zu klären.



Wer regelmäßig läuft, kann den Problemen mit dem Gewicht spielend davonlaufen und wird dauerhaft eine gute Figur machen.

Lauf dich schlank!

Warum Bewegung so wichtig ist

Wir müssen zunächst einmal einsehen: Als faule Hunde sind wir eine Fehlkonstruktion. Nein, wir sind wirklich nicht dazu geschaffen, nichts zu tun. Zwar hat sich unser Lebensstil in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert, aber nicht unser Erbgut.

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Hunderttausende von Jahren ist er Sammler und Jäger gewesen und musste, um seine Existenz zu sichern, täglich 20 bis 30 Kilometer zurücklegen. Der Körper hat sich an eine hohe Beanspruchung angepasst. Ein zentrales Gesetz

der Natur lautete: Greif zu, solange etwas da ist. Der Esstrieb ist unser stärkster Trieb. Evolutionsbiologisch gesehen sind Menschen und Säugetiere nicht für den Überfluss konstruiert, sondern für die Not. In der langen Geschichte der Menschheit hatten nicht die Ranken und Schlanken die besten Überlebenschancen, sondern jene, die die meisten Fettreserven anlegen konnten – wenn es mal Nahrung gab. Sie waren die »Fittesten« und überlebten Hungersnöte.

Erst vor 15 000 Jahren ist der Mensch sesshaft geworden. In der Entwicklungs-

Wer rastet, der rostet.
Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Bewegungsmangel der Hauptgrund für zu viele Pfunde ist.



Abnehmen

geschichte ist dieser Zeitraum sehr kurz, eine Anpassung der menschlichen Konstitution an die neuen Gegebenheiten konnte noch nicht stattfinden.

Und erst recht nicht an diese ganz besonders bewegungsarme Ära, die vor rund 50 Jahren begann: mit dem Auto zur Arbeit und zum Einkaufen, den ganzen Tag im Büro hocken oder an der Maschine stehen, die Annehmlichkeiten von Lift und Rolltreppe, Fernsehcouch und alle möglichen Geräte, die uns schwere, körperliche Arbeit abnehmen.

Nie hatte es der Mensch besser. Doch die Kehrseite des Fortschritts kennt vermutlich auch jeder – aus eigener Erfahrung.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Irrendwie fühlen Sie sich nicht wohl. Sie schlafen schlecht, und tagsüber sind Sie meist müde, manchmal so richtig zerschlagen. Sie können sich nur ganz schwer zu etwas aufraffen. Sie kommen einfach nicht in die Gänge. Die Glieder schmerzen. Sie sind kurzatmig. Manchmal stellen sich Schwindelgefühle ein. All das sind deutliche Symptome für Bewegungsmangel.

Nach welchem Betriebsplan funktionieren wir?

Maschinen nehmen uns die schwere Arbeit ab. Noch vor 100 Jahren war der Mensch mit seiner Muskelkraft zu 90 Prozent am sogenannten Gesamt-

energieaufkommen beteiligt. Heute ist die Marke unter ein Prozent abgerutscht. Doch im Betriebsplan unseres Gesamtstoffwechsels ist weiterhin Bewegung vorgesehen. Der Bewegungsdrang von Kindern ist der beste Beweis, dass unsere Erbanlagen unverändert sind.

Denn Bewegung ist ein Urinstinkt – zum gesunden Leben. Bewegung macht fit, und Fitness vereinigt den Körper und die Seele zu einem erfolgreichen Team. Körperertüchtigung, also Sport, beflügelt den Geist – das wussten ja schon die alten Griechen. Die Notwendigkeit, sich bewegen zu müssen, haben unsere Urväter in eine einfache Formel verpackt: »Sich regen bringt Segen.«

Welche Folgen hat Bewegungsmangel?

Bewegungsmangel macht schlapp. Nicht einmal ein Drittel der Erwachsenen treibt hierzulande mindestens einmal pro Woche Sport. Von den über 50-Jährigen ist derzeit nicht einmal jeder Fünfte aktiv. Nur rund zehn Prozent der Berufstätigen werden noch körperlich gefordert. Dagegen klagt jeder Zweite über psychischen Stress. Und nur jeder zehnte Erwachsene bewegt sich ausreichend und verbrennt durch sportliche Aktivität

Von Natur aus ist der Mensch ein Lauftier – dieser Betriebsplan gilt auch in diesen modernen Zeiten. Folgen Sie also besser Ihrer Natur.

Lauf dich schlank!

pro Woche zusätzlich mindestens 800 Kilokalorien. Ideal wären allerdings 2000 bis 3000 pro Woche.

Klar, wer sportliche Bewegung meidet, riskiert Übergewicht. Mehr als die Hälfte der Deutschen – 65 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen – ist

Simple Formel beim Laufdich-schlank-Programm:
Sie verbrennen pro gelaufenem Kilometer so viele Kalorien, wie Sie in Kilogramm wiegen.

zu dick, zum Teil sogar dramatisch. Schon ein »kleines Bäuchlein« kann das Becken nach vorn ziehen. Diese kaum sichtbare Veränderung wird später oft für Schmerzen sorgen, weil sich der Abrieb am Hüftgelenk um

das Zehnfache erhöht. Vor allem aber ist Bewegungsmangel ein tückischer Energieräuber, dem auch ein Großteil der Lebensfreude zum Opfer fällt.

Zu wenig Bewegung kann weitere fatale Folgen haben: Herzinfarkt, Haltungsschäden und Osteoporose, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen oder Bluthochdruck.

Zu viel Futter, zu wenig Bewegung – und dann?

Forscher an der Mayo-Klinik in Rochester (Minnesota) bestätigten mit einem Versuch eindrucksvoll, wie eng regelmäßige Bewegung und Gewicht zusammenhängen. Sie ließen Probanden acht Wochen lang täglich 1000 Kalorien über ihren Bedarf essen. Gleichzeitig durften die

Testpersonen ihre Lebensgewohnheiten nicht ändern. Resultat: Manche nahmen bis zu 7,4 Kilo zu, andere nichts.

Ihr Gewicht hielten jene, in deren Alltag Bewegung ohnehin eine große Rolle spielt. Während der Vielfutterphase bewegten sich die Aktiven unbewusst noch mehr und verbrannten so über 90 Prozent der »unnötigen« Kalorien.

Anders die Bewegungsfaulen. Die setzten 70 Prozent der zusätzlichen Kalorien als Körperfett an. Warum? Sie wurden noch träger.

Muss Bewegung immer Höchstleistung sein?

Ganz simple Schlussfolgerung der Mayo-Forscher: Bauen Sie möglichst viel Bewegung in den Alltag ein, das summiert sich. Auch die kleinste Bewegung verbrennt Kalorien.

Nein, Bewegung sollte nichts mit Leistungswahn zu tun haben. Die Formel, der einst Fitnessfanatiker nachrannten, ist purer Unsinn: No pain, no gain (wenn es nicht wehtut, bringt es nix).

Bewegung soll Spaß machen. Bewegung sollte spielerisch sein. Bewegung sollte nicht sein, weil Sie sollen, sondern weil Sie wollen. Weil Bewegung guttut. Laufen Sie. Aber nicht nur, weil Sie bald andere besiegen wollen. Laufen Sie, um sich einen Gefallen zu tun – und den inneren Schweinehund der Bequemlichkeit zu besiegen.

Abnehmen

Wie Abnehmen funktioniert

Zunehmen ist nicht schwer. Wenn Sie jeden Tag bloß läppische 100 Kalorien zu viel essen, macht das übers Jahr eine ganze Menge aus: Sie würden dann immerhin fünf Kilo Körpergewicht zulegen.

Abnehmen ist verdammt schwer. Um ein Kilo abzuspecken, müssen Sie 7000 Kalorien einsparen. Das heißt: ungefähr drei Tage lang Kohldampf schieben. Rein rechnerisch. Denn unser täglicher Bedarf liegt bei rund 2200 Kalorien (für Frauen) bis 2500 Kalorien (für Männer). Nur Schwerstarbeiter und Sportler brauchen deutlich mehr.

Zunehmen ist nicht schwer. Millionen können davon ein Klagelied singen.

Abnehmen dagegen ist wirklich verdammt schwer. Jeder, der jemals eine Diät gemacht hat, kann das bestätigen. Diäten verbieten. Hungern frustriert, verdirbt die Laune, die Lebenslust. Und das Schlimmste: Der Lohn bleibt aus. Denn Hungern macht ja nicht schlank. Im Gegenteil: Jede Diät macht letztlich dick. Unser Körper ist clever: Wenn längere Zeit Nachschub ausbleibt, schaltet der Körper auf Sparflamme, um sich zu schützen. Wenn Sie wieder normal füttern, werden Sie zulegen – Sie werden mehr als vor der Diät draufhaben. Ja, ja, das Phänomen, das unter dem hübschen Namen Jo-Jo-Effekt läuft – da läuft was falsch.

Fachleute sind sich einig, dass es drei bzw. vier wichtige Voraussetzungen für erfolgreiches, dauerhaftes und gesundes Abnehmen gibt.

> **Erstens:** Ich muss es wirklich wollen.

Dazu gehört auch die Einsicht, dass Abnehmen keine Sache ist, die mal eben übers Wochenende oder durch 14 Tage Fasten funktioniert. Sie müssen akzeptieren, dass eine vernünftige, dauerhafte Gewichtsabnahme bei etwa zwei bis vier Kilo pro Monat liegt



Wer abnehmen will, muss essen – und zwar bewusst. Diäten sind Unsinn, so gut wie keiner kann durch Diäten dauerhaft schlank werden.

Lauf dich schlank!

und dass Sie zudem ein bisschen an Ihren Lebensgewohnheiten drehen müssen. Wer also 15 Kilo runterbringen will, muss mindestens mit 4 bis 8 Monaten Abnehmzeit rechnen. Alles andere ist unrealistisch – und wäre letztlich auch ungesund.

> **Zweitens:** Ich brauche ein vernünftiges Programm. Planlos hungern – das kann nicht funktionieren. Eine erfolgreiche Abnehmkost sollte satt machen, alle wichtigen Nährstoffe ausreichend liefern und in der Praxis leicht durchführbar sein. Somit scheiden alle einseitigen Diäten aus. Jahrelang wurde »Low Fat« gepredigt, Fett wurde zum Feind Nummer eins

erklärt. Dann kam die Low-Carb-Welle (»Atkins-Diät« & Co.), jetzt wurden die Kohlenhydrate als Dickmacher verteuert. Doch die Erfahrung zeigt, dass extreme Empfehlungen, Verbote und Verzicht letztlich fast immer scheitern. Ein Leben ohne Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln oder der dauernde Verzicht auf den Geschmacksträger Fett kann ein paar Wochen akzeptiert werden – aber eben nicht dauerhaft. Nur eine vernünftige Mischung macht's.

> **Drittens:** Ich muss mehr Bewegung in mein Leben bringen. Auf dem Weg zum Wunschgewicht ist regelmäßige Bewegung ganz elementar. Als faule Hunde sind wir eine Fehlkonstruktion.

Start in ein bewegtes Leben: Laufen ist der effektivste Weg, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Bewusste Ernährung hilft dabei.



Abnehmen

Wir sind nicht dazu geschaffen, nichts zu tun. Zwar hat sich unser Lebensstil in den letzten Jahren dramatisch geändert, aber nicht unser Erbgut. Bewegungsmangel ist wider unserer Natur. Im Betriebsplan unseres Gesamtstoffwechsels ist Bewegung weiterhin vorgesehen. Wer rastet, der rostet, das stimmt wirklich.

Warum macht jeder Gang schlank?

Was glauben Sie: Wie viele Schritte gehen Sie täglich? Na gut, ein Postbote kommt auf etwa 18000 Schritte pro Tag. Und bei einer jungen Mutter und Hausfrau kann sich das tägliche Pensum auch auf 13000 Schritte summieren. Ein Verkäufer ist am Tag ungefähr 5000 Schritte unterwegs. Aber sie sind eher die Ausnahme. Die meisten gehen täglich deutlich weniger: Ein Manager geht etwa 3000 Schritte, eine Rezeptionistin 1200 – und bei vielen Menschen sind es nicht mal 1000 Schritte pro Tag. Das ist natürlich viel zu wenig.

Ideal wären rund 10000 Schritte täglich – so lautet die übereinstimmende Empfehlung von Wissenschaftlern. Vor zwei Jahren startete das Bundesministerium für Gesundheit eine Kampagne für aktiven und gesunden Lebensstil unter dem Motto »3000 Schritte extra«, bei der Sportler und einige Prominente mit gutem Beispiel vorangegangen sind.

Wer seine Aktivität steigern und die Freude an der Bewegung für sich entdecken will, macht mit diesen täglich 3000 Schritten extra schon mal einen guten Anfang. 3000 Schritte extra – das ist zum Beispiel ein schöner Spaziergang (30 bis 45 Minuten). Ein guter Einstieg in ein bewegtes Leben, in dem regelmäßiges Laufen zum Normalfall werden sollte.

Denn kleine Veränderungen im Alltag zählen sich aus und summieren sich über den Tag hinweg. Manchmal reicht es ja schon, wenn wir zum Beispiel eine Haltestelle früher aussteigen oder das Auto ein Stück weiter entfernt als nötig parken. Auf diese Weise lassen sich jeden Tag zusätzliche Schritte zurücklegen. Wer zum Beispiel auf den Fahrstuhl verzichtet und täglich 200 Treppenstufen steigt, stärkt schon damit nachweisbar Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel. Gerade für Anfänger ist es hilfreich, Freunde für gemeinsame Aktivitäten an der frischen Luft zu begeistern oder im Verein aktiv zu werden.

Jeder Schritt zählt.

Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert so einfach wie das Atmen.

Es gibt nur eine Diät,
die wirklich funktioniert:
die Bewegungsdiät.
Mensch, beweg dich!
Nur wer sich bewegt,
kann etwas bewegen.

10 Tipps – mehr Bewegung in den Alltag bringen

Jeder Schritt zählt, jede Aktivität ist wirksam, denn sie verbrennt zusätzliche Kalorien und wirkt sich positiv auf die Form aus. Nutzen Sie also jede Chance auf mehr Bewegung in Ihrem Alltag. Überwinden Sie die Trägheit und Ihre allzu bequemen Gewohnheiten. Möglichst oft. Bewegen Sie sich! Wann immer es geht.

- > Auf dem Weg zur Arbeit: Lässt es sich einrichten, dass Sie mit dem Fahrrad fahren? Sind Sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen? Könnten Sie nicht eine Station früher aussteigen?
- > Stehen Sie im Bus oder in der Bahn, statt zu sitzen.
- > Gehen Sie Treppen, statt Fahrstühle zu nehmen. Nehmen Sie zwei Stufen auf einmal.
- > Stehen und gehen Sie beim Telefonieren (fördert klares Denken).
- > Stehen Sie zwischendurch immer mal auf, vertreten Sie sich Ihre Beine oder wippen Sie auf Ihren Zehen.
- > Stehen und gehen Sie beim Vortragen (Konferenzen).
- > Nutzen Sie die Mittagspause zu einem Spaziergang.
- > Gehen Sie zwischendurch ein paar Minuten mit höherem Tempo (Walking).
- > Gehen Sie, wenn es geht, zu Nachbarn oder Kollegen, statt zu telefonieren.
- > Verzichten Sie – wenn es geht – bei Besorgungen aufs Auto. Gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad.

Über Jahrtausende hinweg gehörte es zum Alltag des Menschen, weite Strecken zu Fuß zurückzulegen. Noch vor drei Generationen waren 20 Kilometer täglich gang und gäbe.

Wenn wir viele kleine Schritte gehen, tun wir unserem Körper damit einen großen Gefallen. Schließlich ist er ein kleines Wunderwerk an Muskeln, Sehnen und Knochen und auf nichts besser eingerichtet, als in Bewegung zu sein.

Wie gesagt: Der Mensch ist weiterhin ein Bewegungstier.

Wer weiß schon genau, wie viel er tatsächlich in Bewegung ist. Meist wird die tägliche Gehstrecke maßlos überschätzt. Eine gute und zugleich motivierende Kontrollmöglichkeit ist zum Beispiel ein Schrittzähler. Damit lässt sich die eigene Körperaktivität zuverlässig messen und zum Beispiel auch der Wunsch abzunehmen sinnvoll unterstützen.

Abnehmen

Kann ein Schrittzähler als Bewegungsmotivator helfen?

Ja, und wie! Die kleinen, technisch ausgereiften Digitalschrittzähler halten die Anzahl der Schritte beim Gehen, beim Walken oder Laufen, die zurückgelegte Strecke, die Zeit und auch die verbrauchten Kalorien exakt fest. Die Daten werden automatisch über sieben Tage gespeichert, sodass das Verhältnis von Bewegung, Kalorienverbrauch und Gewichtsreduktion gut nachvollzogen werden kann.

Durch die moderne Technologie kann dieser Schrittzähler übrigens auch ganz genau unterscheiden, ob der Sportfreund tatsächlich auf eigenen Beinen unterwegs ist oder ob die Bewegung

nur durch externe Erschütterungen entstehen – etwa beim Autofahren.

Was bewirkt Bewegung?

Die wunderbaren Auswirkungen kann man nicht oft genug wiederholen: Ihre Gefäße sind frei von Verkalkung. Ihr Blut ist dünner, es fließt besser. Ihre Lunge ist gesund, das Herz stark. Sie sind Milliarden – gemessen an der Zahl der roten Blutkörperchen, die mehr Sauerstoff transportieren können und das Immunsystem schützen.

Laufen oder eine andere Aktivität – Hauptsache Sie kommen mindestens dreimal, besser viermal die Woche eine halbe Stunde oder mehr ins Schwitzen. Dabei wird der Körper mit Sauerstoff geflutet, der Stoffwechsel angekurbelt.



Der Schrittzähler als kleiner Motivator: ideal, wenn Sie täglich auf etwa 10 000 Schritte kommen. Machen Sie Bewegung zu Ihrem Lebensstil.

Lauf dich schlank!

Wie unser Stoffwechsel funktioniert

Unser Körper braucht rund um die Uhr Energie, selbst in völliger Ruhe. Für Atmung und Verdauung, um Blutfluss und Nervensystem zu steuern, die Muskulatur zu koordinieren, die Betriebstemperatur (Körperwärme) zu regulieren, um die Zellen zu erneuern und die Organe zu reinigen, das Immunsystem auf Standby zu halten – und vor allem auch, um das Herz, diesen kleinen, großartigen Motor unseres Lebens, zu betreiben. Um also den komplizierten Kreislauf und alle wichtigen Lebensvorgänge zuverlässig in Gang zu halten.

Wie viel Kalorien verbrennt der Körper täglich?

Für die Erhaltung der wichtigen Vitalvorgänge und lebenserhaltenden Funktionen – um zu gehen und zu laufen, um zu atmen und zu verdauen – braucht der Körper 50 bis 70 Prozent der Energie. Diesen Energiebedarf nennt man Grundumsatz. Bei Frauen sind das im Durchschnitt rund 1400 Kalorien. Bei Männern ist der Grundumsatz rund zehn Prozent höher, weil sie mehr Muskelmasse besitzen und Muskeln den meisten

Gewichtsreduzierung muss nicht Verzicht bedeuten. Sie müssen bloß mehr Kalorien verbrennen, als Sie über die Nahrung aufnehmen.



Abnehmen

Energiebedarf haben. Im Lauf der Jahre sinkt der Grundumsatz. Warum? Weil die Muskelmasse mit den Lebensjahren kontinuierlich abnimmt.

Welche Rolle spielt die Leistung?

Bei jeder Maschine gilt: Je mehr sie arbeitet, desto mehr Energie benötigt und verbraucht sie. Das ist bei uns nicht anders. Diese von der Tätigkeit abhängige Energie nennt man Arbeitsumsatz.

Ein Schwerarbeiter, zum Beispiel ein Bergbauer oder ein Radrennfahrer, verbraucht für sein anstrengendes Tagwerk mindestens noch mal 3000 bis 5000 Kalorien; ein Sitzriese auf seinem Bürostuhl allenfalls zusätzliche 500 Kalorien.

Auch hier ist die Rechnung ganz einfach: Wer seinem Körper wenig Bewegung bzw. Arbeit zumutet, braucht auch wenig Energie und verbrennt schließlich weniger Kalorien.

Übrigens: Der Energieverbrauch des Körpers wird oft überschätzt. Das ist für jene enttäuschend, die Folgendes glauben: Ab und zu, vielleicht mal am Wochenende, ein bisschen Training genügt schon, um abzunehmen, um schlank zu werden und um schlank zu bleiben. Und sonst könnte ja alles beim Alten bleiben, einschließlich der bewährten (schlechten) Ernährungsgewohnheiten. Doch leider ist nachhaltiges Abnehmen nicht ganz so einfach.

Wie lässt sich der persönliche Kalorienbedarf ausrechnen?

Grundumsatz plus Arbeitsumsatz – das ist also unser Energiebedarf. Der Grundumsatz ist abhängig von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht; der Arbeitsumsatz von der Art und der Intensität unserer Aktivitäten.

Und so ermitteln Sie Ihren persönlichen Kalorienbedarf:

> Für 18- bis 30-Jährige:

$$14,7 \times \text{Gewicht} + 496 = \text{Grundumsatz}$$

> Für 31- bis 60-Jährige:

$$8,7 \times \text{Gewicht} + 829 = \text{Grundumsatz}$$

Um den Gesamtbedarf zu errechnen, müssen Sie den Grundumsatz mit Ihrem Leistungsfaktor multiplizieren.

> **Für Kopfarbeiter**, die meist sitzen, stehen, Auto fahren, wenig Sport treiben, gilt: Grundumsatz x 1,4.

> **Für gemäßigt Aktive**, die im Büro arbeiten, aber sportlich nicht faul sind, gilt: Grundumsatz x 1,7.

> **Für sehr Aktive**, die körperlich hart arbeiten und sportlich mehr als viermal pro Woche unterwegs sind, gilt: Grundumsatz x 2,0.

Mit dieser Formel lässt sich annähernd jene tägliche Kalorienzahl errechnen, mit der Sie Ihr Gewicht konstant halten können.

Bewegung verändert die Körperchemie. Durch regelmäßiges Laufen wird der Stoffwechsel um sage und schreibe 25 Prozent erhöht.

Lauf dich schlank!

Wo die überflüssigen Pfunde herkommen

Es ist ein großer Irrtum, dass uns Essen dick macht. Kein Nahrungsmittel allein macht fett, weder Sahne noch Schokolade noch Saucen. Fett werden wir nur, wenn wir mehr Kalorien futtern, als wir durch Aktivität verbrauchen.

Wir essen, um dem Körper das nötige Material für die ständige Erneuerung seiner Zellen und Brennstoff für unser tägliches Tun und für die nötige Denkarbeit zu liefern. Nahrung ist vor allem Brennmaterial, um die Millionen kleiner Motoren, unsere Muskelzellen (Mitochondrien), anzufeuern. Die liefern uns Energie, damit der Körper seinen komplizierten, anspruchsvollen 24-Stunden-Arbeitstag leisten kann.

Welche Abnehmstrategien gibt es?

Die Rechnung ist im Prinzip ganz einfach. Wer ständig mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, wird auf Dauer garantiert dick. Eine Gewichtsreduzierung ist folglich eine reine Rechenaufgabe. Wenn Sie also abnehmen wollen, haben Sie zwei Möglichkeiten:

- > **Die erste Methode:** Sie dürfen dem Körper nicht mehr so viel, nicht mehr zu viel Brennstoff zuführen; Sie müssen also klüger essen.
- > **Die zweite Methode:** Sie müssen mehr verbrennen als bisher; Sie sollten sich also mehr bewegen. Sehr gut, dass Sie künftig regelmäßig laufen.

Welche Grundgesetze gelten beim Abnehmen?

- > Ändern Sie schrittweise, aber konsequent Ihre Lebensweise und Ihre alltäglichen Ernährungsgewohnheiten.
- > Essen Sie weniger Fett und Süßes.
- > Essen Sie mehr Obst, Gemüse und Kohlenhydrate.
- > Essen Sie abwechslungsreich und mit Genuss.
- > Verteilen Sie Ihre Nahrung auf fünf Mahlzeiten am Tag.
- > Trinken Sie weniger Alkohol.
- > Schränken Sie das Naschen zwischendurch ein.
- > Trinken Sie jeden Tag gut zwei Liter Wasser.
- > Bewegen Sie sich so viel wie möglich.



Ulrich Pramann

Lauf dich schlank!

Spaß haben, abnehmen, dranbleiben

Gebundenes Buch, Broschur, 128 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-08472-5

Südwest

Erscheinungstermin: April 2009

So kriegen Sie Ihr Fett weg!

„Es gibt nur eine Diät, die wirklich funktioniert: die Bewegungsdiät. Und die einfachste Form der Bewegung ist das Laufen.“ Wie Schritt für Schritt die Pfunde purzeln können, zeigt Fitnessexperte Ulrich Pramann in der überarbeiteten und aktualisierten Neuauflage seines Erfolgstitels. Er erklärt, welche Trainingsstrategie die Fettverbrennung optimal anregt, worauf bei Laufausrüstung und Ernährung zu achten ist und welche Rolle mentale Faktoren spielen, damit man dauerhaft schlank und fit bleibt.

 [Der Titel im Katalog](#)