

## **Prinzipien/Denkweisen die deine Gewichtsreduktion zum Scheitern bringen!**

Du möchtest dein Gewicht auf Dauer reduzieren, dann solltest du die nachfolgenden Prinzipien bzw. Denkweisen meiden:

- 1) Verbot von bestimmten Lebensmitteln
- 2) Zu perfektionistisch!
- 3) Fokus auf schnelle Ergebnisse!
- 4) Konzentration auf Falsches und Unwichtiges!

### **Prinzip 1: Verbot von bestimmten Lebensmitteln!**

Sehr häufig werden in der Gewichtsabnahme Ernährungsstrategien angewendet, bei denen Lebensmittel in „gut“ oder „schlecht“ eingeteilt werden. Die schlechten Lebensmittel werden dabei als „Dickmacher“ deklariert und es wird versucht diese komplett auszuschließen. Gutes Beispiel ist in diesem Zusammenhang das Verbot von Kohlenhydraten bei einer LowCarb-Ernährung. Allerdings kann der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel auf Dauer nicht funktionieren. Grund hierfür ist zum einen die ständig Konfrontation im Alltag mit unterschiedlichen Lebensmittel und zum anderen die steigende Lust auf verbotene Lebensmittel (vgl. Polivy et al., 2005). Die Folge ist, dass das System irgendwann zusammenbricht und die Ernährungsstrategie abgebrochen wird. Meist ist dies mit einem

hemmungslosen Kontrollverlust verbunden. Der Abnehmversuch ist somit gescheitert!

In einer guten Strategie gibt es keine Verbote. Es gibt kein Lebensmittel auf der Welt was automatisch dick oder schlank macht. Dick macht eine zu kalorienreiche Gesamternährung und schlank eine kalorienarme Gesamternährung. Die Ernährungsstrategie muss flexible sein und einen gewissen Spielraum beinhalten, nur dann kann sie langfristig umgesetzt werden.

### **Prinzip 2: Zu perfektionistisch!**

Ein weiterer häufiger Fehler ist eine zu perfektionistische Vorgehensweise. Viele wollen in der Gewichtsabnahme alles zu 100 % richtig machen. In der Traumwelt funktioniert dies vielleicht, aber nicht in der realen Welt! Werden gescheiterte Personen in der Gewichtsabnahme befragt, was ihr größter Fehler war, dann hört man häufig die Aussage: „Ich war in der Umsetzung zu streng und zu radikal!“ Eine 100%ige Umsetzung ist auf Dauer nicht möglich. Dieser Ansatz wird automatisch zum Scheitern führen! Ausrutscher gehören dazu, solange die Basis stimmt. Es ist viel besser (und nur dies ist langfristig umsetzbar!), wenn du 80 % dauerhaft umsetzt als 100 % nur für zwei bis drei Monate!

### **Prinzip 3: Fokus auf schnelle Ergebnisse!**

In der Gewichtsabnahme fokussieren sich die meisten Abnehmwillige auf schnelle Ergebnisse und haben weniger die langfristige Gewichtsabnahme im Blick. Diese Denkweise ist ein sehr häufiger Fehler, da es in der Gewichtsabnahme nicht darum geht Rekorde aufzustellen, was den Faktor Zeit betrifft, sondern es geht um nachhaltige Gewichtsabnahme. Was nutzt es dir, wenn du mit einer

Maßnahme schnell abnimmst, aber diese langfristig nicht umsetzen kann. Es ist nicht entscheidend, wo du in 1-2 Monaten stehst, sondern wo du auf Dauer stehst (bspw. nach 12 Monaten)! Erfolgreiche Abnehmer haben dies verstanden und konzentrieren sich daher auf langfristige Verhaltensänderungen hin zu mehr Sport und einer kalorienbewussteren Ernährung. Es geht letztendlich um eine Lebensstillveränderung! Dies musst du verinnerlichen, wenn du langfristig erfolgreich sein möchtest! Hierzu brauchst du eine Methode, die du auch langfristig umsetzen kannst. Fokussiere dich auf die Verhaltensänderung und nicht auf schnelle Ergebnisse! Denke mehr prozessorientiert und weniger ergebnisorientiert!

#### **Prinzip 4: Konzentration auf Falsches bzw. Unwichtiges!**

Immer wieder muss ich feststellen, dass viele Abnehmwillige zu wenig bzw. falsches Wissen für eine langfristige Gewichtsabnahme haben. Mit falschem Wissen ist das Scheitern vorprogrammiert! Wie soll man auf Dauer erfolgreich sein, wenn man den Hebel durch falsches Wissen zu häufig an der falschen Stelle ansetzt und dadurch die Prioritäten falsch gesetzt werden. Als Ursache hierfür können die zahlreichen widersprüchlichen Diäten, Halbwahrheiten und Mythen in der Gewichtsabnahme genannt werden.

#### **Zusammenfassung:**

Langfristig werden die Meisten nur erfolgreich in der Gewichtsabnahme sein, wenn sie ihre Strategie auf ein wissenschaftlich fundiertes Wissen aufbauen und dadurch die Prioritäten richtig setzen. Du musst dich auf die Big-Points konzentrieren und darfst dich nicht in den Kleinigkeiten/Nichtigkeiten verstricken. Letztendlich ist deine Kalorienbilanz entscheidend!!! Abnehmen kannst du nur, wenn du auf Dauer deine tägliche Kalorienaufnahme über die Nahrungszufuhr

reduzierst. Die oft gestellten Fragen über das Nährstoffverhältnis, über die Mahlzeitenhäufigkeit, die Flüssigkeitsmenge, die Bedeutung des Frühstückes, Zuckerkonsum usw. werden überbewertet! Entscheidend ist letztendlich die Gesamtkalorienmenge, die du am Ende des Tages zu dir genommen hast. Konzentriere dich auf die Kalorienaufnahme und esse abwechslungsreich! Alles andere ist für übergewichtige und adipöse Personen in der Gewichtsabnahme annähernd unbedeutend!

Mit sportlichen Grüßen

Christian Hill,

Training- und Ernährungsexperte