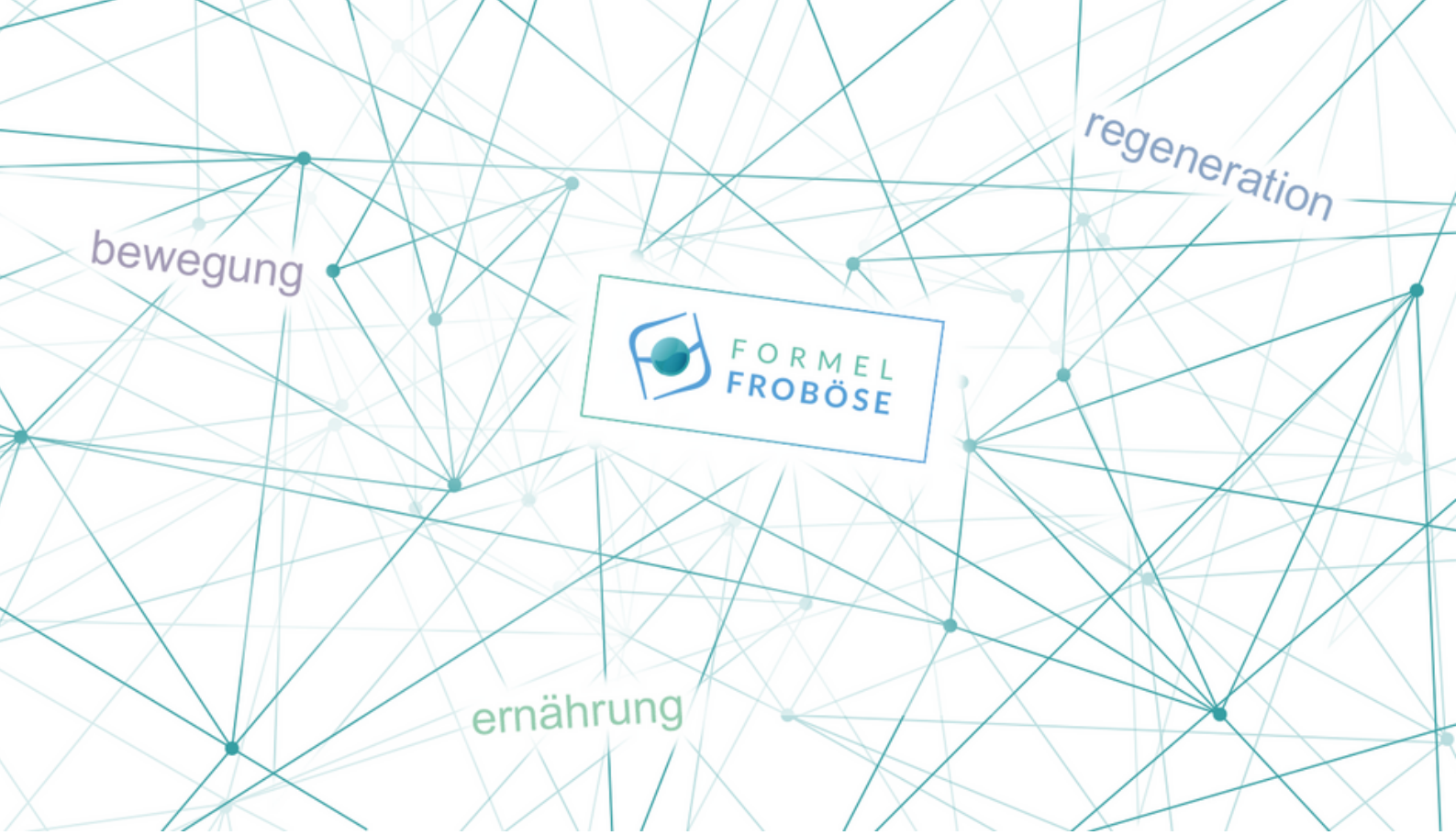
FORMEL FROBÖSE RATGEBER

ABNEHMEN MIT DER OPTIMALEN ENERGIEBILANZ



Liebe Leserinnen, lieber Leser, Gewichtsmanagement ist für viele von uns ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Besonders im Alter spielt die richtige Balance zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch eine entscheidende Rolle. In diesem Artikel werden wir dir zeigen, wie du deine Energiebilanz positiv beeinflussen kannst und auf welche Faktoren du dabei besonders achten solltest.

Deine Experten

Prof. Dr. Ingo Froböse

M.Sc. Lukas Leibfried

Die Energiebilanz verstehen

Die Energiebilanz, also das Gleichgewicht zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch, ist der Schlüssel zum erfolgreichen Gewichtsmanagement. Doch welche Faktoren beeinflussen diese Bilanz am meisten, und welche davon kannst du selbst beeinflussen? Hier erfährst du die wichtigsten Einflussfaktoren:

- Körperzusammensetzung: Die Verteilung von Muskel- und Fettmasse spielt eine entscheidende Rolle.
- Nahrungsaufnahme: Sowohl die Menge als auch die Qualität der Nahrung beeinflussen deine Energiebilanz.
- Nährstoffverwertung: Ihr Verdauungssystem und Ihr Mikrobiom beeinflussen, wie effizient du Nährstoffe aufnehmen kannst.
- Energieverbrauch: Bestimme deine Ruheumsatz und deinen Arbeitsumsatz. So kannst du genau ermitteln, wie viele Kalorien du verbrennst.
- Neuroendokrine Kontrolle: Dein Appetit und Hunger wird vor allem von Hormonen gesteuert.
- Genetik und Epigenetik: Deine genetische Veranlagung und epigenetische Veränderungen spielen eine Rolle.
- Umweltfaktoren und sozioökonomische Einflüsse beeinflussen dein Essverhalten und deine Bedingungen zur körperlichen Aktivität.
- Psychischer Stress kann sich negativ auf deine Nahrungsaufnahme und -verwertung auswirken

Muskeltraining zur Steigerung des Stoffwechsels

Muskeltraining spielt eine entscheidende Rolle beim Abnehmen, insbesondere für Menschen in der Altersgruppe 50+. Entscheidend ist für ein erfolgreiches und nachhaltiges Abnehmen, die eigene Um Energiebilanz positiv zu beeinflussen. Und genau das schaffst du mit regelmäßigem Muskeltraining! Hier sind einige der wichtigsten selbstbeeinflussbaren Faktoren und Maßnahmen zur Verbesserung des Stoffwechsels:

- Durch Muskeltraining erhöhst du deine stoffwechselaktive Muskelmasse und steigern Ihren Energieumsatz.
- Ausschüttung von Myokinen: Muskelzellen setzen gesundheitsförderliche Botenstoffe, sogenannte Myokine, frei, die positive Auswirkungen auf alle Organsysteme und -funktionen haben.
- Erhöhung des Energieumsatzes: Muskeln verbrennen auch in Ruhe Kalorien. Je mehr Muskelmasse du hast, desto höher ist dein Grundumsatz.
- Verbesserung der Insulinempfindlichkeit: Muskeltraining kann die Sensibilität deiner Zellen gegenüber Insulin erhöhen, was den Blutzuckerspiegel stabilisierte

Darüber hinaus gibt es weitere stoffwechselrelevante Faktoren, die du selbst beeinflussen kannst:

- Reduzierte Sitzzeiten und Herz-Kreislauf-Training verbessern den Aktivitätsumsatz und das Herz-Kreislauf-System.
- Eine ausgewogene und natürliche Ernährung liefert die benötigte Energie und Nährstoffe.
- Regeneration und Erholung helfen, psychischen Stress zu reduzieren.

Quellen:

- Careau, V., Wu, X., Layne, JE, & Hall, KD (2021). Biologische Anpassung an den Gewichtsverlust und seine funktionellen Folgen. World Obesity, 12(5), e12406.
- Bosy-Westphal, A., Schautz, B., Lagerpusch, M., Pourhassan, M., Braun, W., Goele, K., ... & Müller, MJ (2009). Einfluss von Gewichtsverlust und Gewichtszunahme auf die Verteilung des Fettgewebes, die Zusammensetzung der Muskelmasse und den Energieverbrauch im Ruhezustand bei jungen übergewichtigen und fettleibigen Erwachsenen. Internationale Zeitschrift für Fettleibigkeit, 33(4), 501-509.

Hungersnot im eigenen Körper oder: Wer abnehmen will muss essen!

Nun geht es um die adaptive Thermogenese und die Bedeutung einer ausgeglichenen Energiebilanz. Es wird erklärt, wie unser Körper auf Diäten reagiert und warum es wichtig ist, ausreichend zu essen, um den Stoffwechsel zu unterstützen. Die adaptive Thermogenese ist ein faszinierender Prozess, bei dem der Körper auf Veränderungen in der Energiebilanz reagiert. Dieser Prozess kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Abnehmen haben. Die adaptive Thermogenese führt dazu, dass der Körper in Zeiten von Kalorienmangel Energie spart. Dies geschieht, indem der Ruheumsatz und der Aktivitätsumsatz reduziert werden. Dadurch wird der Gewichtsverlust verringert und kann zu einem Jo-Jo-Effekt führen. Eine der Hauptursachen für die adaptive Thermogenese ist der Verlust von Muskelmasse. Muskeln sind aktives Gewebe, die Energie verbrennen, selbst wenn wir ruhen. Wenn wir Muskelmasse verlieren, verringert sich unser Grundumsatz, was es schwierig macht, Gewicht zu verlieren.

Es ist also wichtig zu verstehen, dass der Körper während einer Diät nicht zwischen Fett- und Muskelgewebe unterscheidet. Er reduziert sowohl Fett- als auch Muskelmasse, um Energie zu sparen. Dies kann dazu führen, dass der Grundumsatz sinkt und der Körper weniger Kalorien verbrennt.
Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass Diäten oft zu hormonellen Veränderungen führen, die den Körper dazu bringen, mehr Fett zu speichern, sobald die Diät beendet ist. Dies kann den berüchtigten Jo-Jo-Effekt auslösen, bei dem nach einer Diät schnell wieder an Gewicht zunehmen.
Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, nicht nur auf die Reduzierung der Kalorienzufuhr zu setzen, sondern auch auf den Erhalt oder den Aufbau von Muskelmasse. Muskeln sind unsere Verbündeten im Kampf gegen Übergewicht, da sie den Stoffwechsel ankurbeln und den Energieverbrauch erhöhen.

Quellen:

- Busetto, L., Tshiananga, J., Raffaelli, M. & Montani, V. (2021). Mechanismen der Gewichtszunahme nach Gewichtsverlust: Blick über die Energiebilanz hinaus. Obesity Reviews, 22(1), e13170.
- Pownall, ME, Bray, GA, Wagenknecht, LE, Walkup, MP, Heshka, S., Hubbard, VS, ... & Ryan, DH (2015). Veränderungen der Körperzusammensetzung über 8 Jahre in einer randomisierten Studie zu einer Lebensstilintervention: der Look AHEAD-Studie. Fettleibigkeit, 23(3), 565-572.

Essenspausen – Power durch Pause auch in der Ernährung

In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit dem Timing der Nahrungsaufnahme und wie Essenspausen, wie sie beim Intervallfasten praktiziert werden, positive Auswirkungen auf die Energiebilanz und das Gewichtsmanagement haben können.
Zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme, auch bekannt als „Time-Restricted Eating“ (TRE), gewinnt zunehmend an Popularität. Dabei handelt es sich um eine Methode des Intervallfastens, bei der man innerhalb eines bestimmten Zeitfensters isst und außerhalb dieses Fensters fastet.
Die 16:8-Methode, bei der man 8 Stunden isst und 16 Stunden fastet, ist eine beliebte Form des TRE. Diese Methode kann nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch positive Auswirkungen auf den Blutzuckerstoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben.
Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Forschung zu diesem Thema noch nicht abgeschlossen ist und es individuelle Unterschiede geben kann. Nicht jeder wird die gleichen Ergebnisse erzielen, und es ist ratsam, diese Methode unter Anleitung eines Fachmanns auszuprobieren.

Die Idee hinter zeitrestringierter Ernährung (TRE) ist, dass der Körper eine längere Pause zwischen den Mahlzeiten erhält, was zu einer verbesserten Blutzuckerregulation und einer erhöhten Stoffwechselflexibilität führen kann. Dies kann insbesondere für Menschen mit Insulinresistenz oder Gewichtsproblemen von Vorteil sein.
Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass nicht alle Menschen die gleichen Ergebnisse erzielen. Die Forschung zu TRE ist vielversprechend, aber es gibt noch viel zu lernen. Ein individueller Ansatz und die Beratung durch einen Ernährungsexperten können bei der Umsetzung von Essenspausen helfen.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass TRE nicht für jeden geeignet ist. Schwangere, Menschen mit Essstörungen oder bestimmten medizinischen Bedingungen sollten TRE nur unter ärztlicher Aufsicht in Erwägung ziehen.

Quellen:

- Antoni, R., Johnston, KL, Collins, AL und Robertson, MD (2016). Auswirkungen des intermittierenden Fastens auf den Glukose- und Lipidstoffwechsel. Proceedings of the Nutrition Society, 75(3), 361-368.
- Longo, VD, & Mattson, MP (2014). Fasten: molekulare Mechanismen und klinische Anwendungen. Zellstoffwechsel, 19(2), 181-192.
- Huang, W., Li, MD, Wang, X., Ma, Y., Luo, Y. & Han, J. (2023). Zeitlich begrenztes Essen als wirksame Methode zur Kontrolle des Körpergewichts: Eine systematische Überprüfung und Metaanalyse. Obesity Reviews, 24(1), e13325.
- Regmi, P. & Heilbronn, LK (2020). Zeitlich begrenztes Essen: Vorteile, Mechanismen und Herausforderungen bei der Übersetzung. iScience, 23(4), 101161.

Quick-Fix-Interventionen – Die Versuchung der schnellen Lösungen

Quick-Fix-Interventionen sind Strategien oder Ansätze, die oft darauf abzielen, schnell Gewicht zu verlieren, ohne die zugrunde liegenden Gewohnheiten oder den Lebensstil langfristig zu ändern. Diese Ansätze sind in der Regel verlockend, da sie scheinbar schnelle Ergebnisse versprechen, aber langfristig problematisch sein können.

Ein Beispiel für eine Quick-Fix-Intervention ist die Verwendung von extrem kalorienarmen Diäten oder radikalen Fastenkuren. Diese Ansätze können tatsächlich zu schnellem Gewichtsverlust führen, aber oft auf Kosten der Gesundheit. Sie können zu Nährstoffmangel, Muskelverlust und einem verzögerten Stoffwechsel führen.

Ein weiteres Beispiel ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten, die angeblich die Fettverbrennung steigern oder den Appetit unterdrücken. Diese Produkte sind oft nicht ausreichend erforscht und können erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Quick-Fix-Interventionen in der Regel nicht nachhaltig sind. Sobald man zu seinen alten Gewohnheiten zurückkehrt, kann das verlorene Gewicht schnell wieder angenommen werden, was zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt führt.

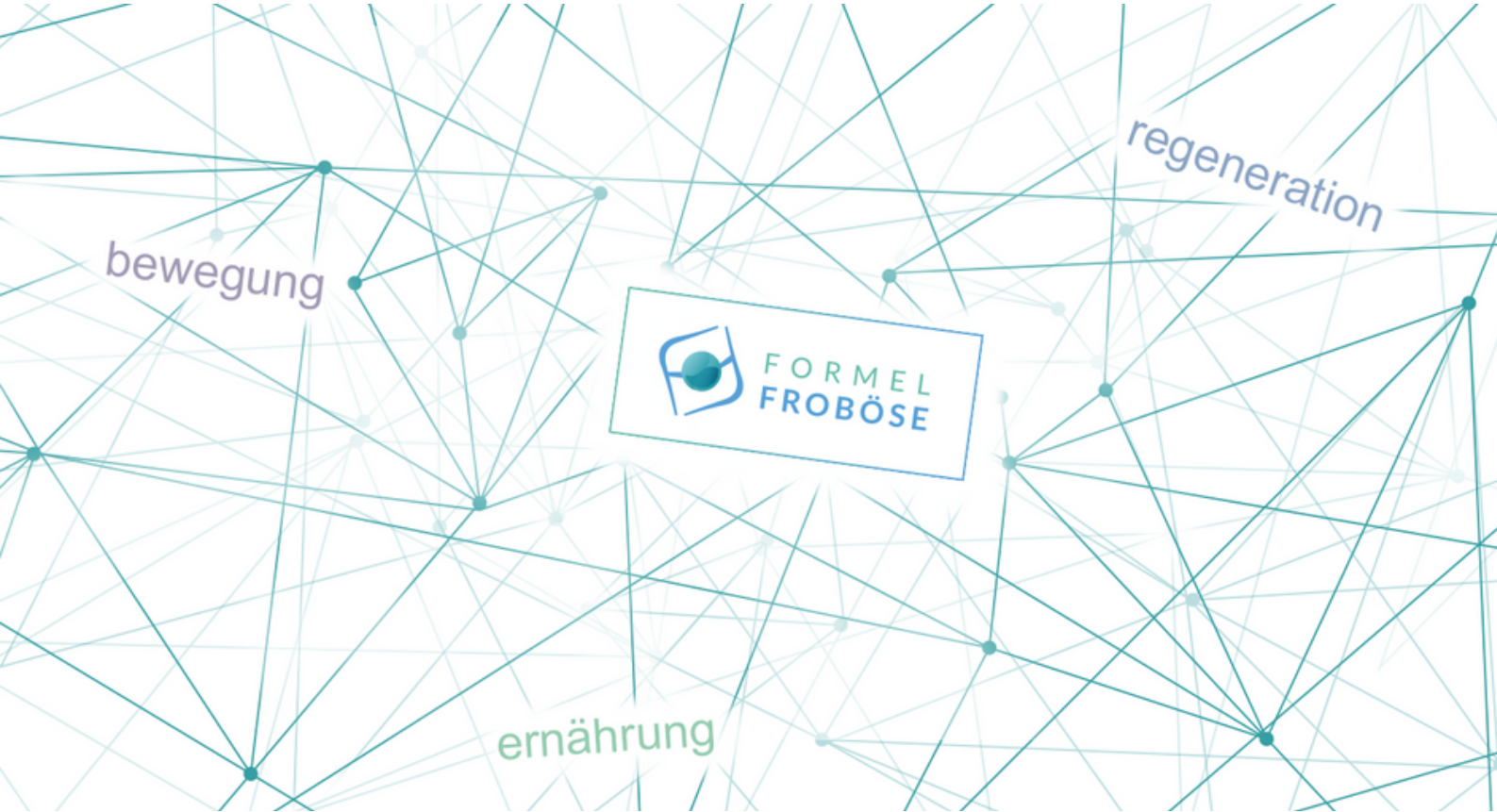
Quellen:

- Smith, JD, Borel, AL, Nazare, JA, Haffner, SM, Balkau, B. & Ross, R. (2012). Fettleibigkeit: Assoziationen mit akutem Nahrungsmangel und unmittelbar darauffolgendem Energieausgleich. Zeitschrift des American College of Nutrition, 31(3), 155-161.
- Vander Wal, JS, Gupta, A., Khosla, P. und Dhurandhar, NV (2008). Eierfrühstück fördert die Gewichtsabnahme. International Journal of Obesity, 32(10), 1545-1551.

Mach dir keinen Stress!

Abnehmen durch Muskeltraining ist auch im Alter möglich und kann zu einem gesünderen und energiereicheren Leben führen. Denke immer daran, dass nachhaltige Verhaltensänderungen der Weg zum Erfolg sind. Mit Geduld, Freude an der Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung kannst du deine Energiebilanz positiv beeinflussen und deine Ziele erreichen.

Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stehen im Vordergrund, und wir hoffen, dass dieser Artikel dir dabei hilft, deinen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu finden.

Viel Erfolg wünschen

Dein Ingo Froböse & das gesamte Formel Froböse-Team