

Die 7 verheerendsten Abnehmfehler

Vermeide sie und werde endlich schlank!

Timo Stephan

Text Copyright © 2018 Timo Stephan
All Rights Reserved

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Herausgegeben von Timo Stephan
Cover: Erstellt durch www.canva.com

Ressourcen

Timo.keinjojoeffekt@web.de

www.wunschgewicht-fuer-immer.de

<https://www.facebook.com/WunschgewichtFuerImmer/>

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Dokument sind sorgfältig erwogen und geprüft und für gesunde Erwachsene gedacht, die älter sind als 18 Jahre.

Dieser Ratgeber bietet jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor Du mit einem Trainings-, Ernährungs- oder Nahrungsergänzungsprogramm anfängst.

Alle Angaben in diesem Dokument erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung.....</i>	<i>4</i>
<i>Ernährungsmythos #1 : Es kommt auf die Diät an.....</i>	<i>5</i>
<i>Ernährungsmythos #2 : Ich muss mich gesund ernähren um Abzunehmen.....</i>	<i>6</i>
<i>Ernährungsmythos #3 : Wer schlank sein will muss leiden.....</i>	<i>7</i>
<i>Ernährungsmythos #4 : Ich kann auf gesunde Weise 5 kg in 2 Wochen abnehmen.....</i>	<i>9</i>
<i>Ernährungsmythos #5 : Kohlenhydrate machen dick.....</i>	<i>10</i>
<i>Ernährungsmythos #6 : Fett macht fett.....</i>	<i>12</i>
<i>Ernährungsmythos #7 : Um abzunehmen muss ich viel Sport treiben... </i>	<i>13</i>
<i>Fazit.....</i>	<i>14</i>



Einleitung

Hey!

Ich freue mich sehr, dass Du Dich mit diesem E-Book und mit dem Eintrag in meinem Newsletter dafür entschieden hast, die Reise zu Deinem Traumkörper zu beginnen.

Du wirst in diesem E-Book einige der größten Denkfehler kennenlernen, die Dich daran hindern, erfolgreich Dein Wunschgewicht zu erreichen und es vor allem auch langfristig zu halten.

Vieler dieser Denkfehler entstehen durch Ernährungsmythen, die uns von den Medien oder von gut gemeinten Ratschlägen (eigentlich Ahnungsloser) gegeben werden.

Mit diesem E-Book ist damit Schluss. Ich zeige Dir, wie Du die Handbremse lösen kannst und endlich die Erfolge feiern kannst, die Du Dir immer gewünscht hast!

Sollte es während des Lesens Unklarheiten geben, oder falls Du Anregungen zur Verbesserung des E-Books oder Vorschläge an Themen rund um das Thema Gewichtskontrolle haben solltest, würde ich mich freuen von Dir zu hören! Meine Kontaktdaten findest Du [hier](#) und am Anfang des E-Books.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und wünsche Dir nur das Beste.

Nun lass uns aber beginnen.



Ernährungsmythos #1 : Es kommt auf die Diät an

Diäten scheinen für die meisten Menschen die erste Wahl zu sein, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren.

Doch kann man mit einer Diät genauso gut nicht abnehmen, wie man damit abnehmen (oder auf der Stelle treten kann).

Wie kommt das?

Dies rührt daher, dass eine Diät allein noch überhaupt keine Aussagekraft hat, ob Du auch tatsächlich abnehmen wirst!

„Allein die Kalorienbilanz entscheidet darüber, ob Du zunimmst, abnimmst oder Dein Gewicht hältst.“

Eine Diät ist lediglich ein Gefährt, mit dem Du an Dein Ziel, Dein Wunschgewicht, gelangst (oder auch nicht).

Eine ausführliche Erklärung, wie die Kalorienbilanz richtig funktioniert findest du hier:

[Das Geheimnis jedes Abnehm-Erfolgs: Die Kalorienbilanz](#)

Ich empfehle Dir dringend ihn zu lesen, da sie eine absolute Grundlage darstellt, wenn Du wirklich erfolgreich abnehmen willst!

Stelle Dir Dein Wunschgewicht als ein Ziel auf einer Landkarte vor. Mit dieser Analogie wird bereits eines klar:

„Du kannst Dein Ziel erst erreichen, wenn Du weißt, wo Du hinmöchtest.“

Ohne ein eindeutiges Ziel weißt Du nie, ob Du Dein Ziel bereits erreicht hast oder nicht. Und noch etwas wird klar, wenn Du Dir Dein Wunschgewicht als Ziel auf einer Landkarte vorstellst:

„Erst wenn Du weißt, wo Du hinwillst und wenn Du weißt, wo Du aktuell stehst, kannst Du wissen, wie die Route aussieht.“



Die Diät ist somit Dein Gefährt, wie ein Auto, ein Bus, ein Fahrrad oder Deine Beine. Jedes dieser Gefährte kann Dich an Dein Ziel bringen. Allerdings nur, wenn Du weißt, wo Du hinmusst und auch dementsprechend navigierst.

Dabei passen vielleicht einige Fahrzeuge besser zu Dir als andere. Aber trotz allem kannst Du mit allen Fahrzeugen genauso gut Dein Ziel erreichen, wie Du es auch verfehlen kannst. Und zwar dann, wenn Du denkst, dass das Fahrzeug, in unserem Fall die Diät, bestimmt ob Du Dein Ziel erreichst oder nicht.

Denn wenn Du in die falsche Richtung fährst, bringt Dich keines der Fahrzeuge an Dein gewünschtes Ziel. Nicht das Fahrzeug, sondern der Weg ist entscheidend. Nur wenn Du den Weg kennst, wirst Du Dein Ziel erreichen.

Die richtige Richtung bzw. der richtige Weg ist die richtige Anwendung der Kalorienbilanz. Wenn Du dies beherzigst, kannst Du mit jeder Ernährungsform abnehmen, ganz egal, wie sie aussieht!

Dabei ist es jedoch völlig egal welche Diät (bzw. welches Fahrzeug) Du wählst: Sobald Du die Route kennst und Dich in die richtige Richtung bewegst, wirst Du Dein Wunschgewicht erreichen.

Ernährungsmythos #2 : Ich muss mich gesund ernähren um Abzunehmen

Der heutige Trend in vielen Restaurants verschiebt sich immer mehr zu gesundem Essen. Damit gibt es ein wachsendes Bewusstsein für bewusste und gesunde Ernährung in unserer Bevölkerung.

Dabei müsste man mit einem gesunden Menschenverstand denken:

Mit einer gesunden Ernährung und einem daraus resultierenden



gesunden Körper sollte sich doch auch automatisch ein gesundes Körpergewicht einstellen.

Doch das stimmt nicht.

Es kann zwar durchaus sein, dass man anfängt abzunehmen, sobald man damit beginnt auf seine Ernährung zu achten und sich gesünder zu ernähren. Die gesunde Ernährung ist dafür allerdings nicht verantwortlich.

„Allein die Kalorienbilanz entscheidet darüber, ob Du zunimmst, abnimmst oder Dein Gewicht hältst.“

Es hat zwar durchaus Vorteile für Dein Ziel abzunehmen, wenn Du auf mehr Gemüse und unverarbeitete Lebensmittel setzt. Es ist jedoch nicht zwingend notwendig, um abzunehmen.

Du kannst theoretisch sogar mit Fast Food und Gummibärchen Dein Wunschgewicht erreichen (und halten). Es ist jedoch aufgrund von auftretenden Heißhungerattacken nicht empfehlenswert.

Diese Erkenntnis hat jedoch auch etwas Befreiendes:

1. Du musst nicht auf Deine Lieblingsspeisen verzichten, wenn Du Dein Wunschgewicht erreichen willst.
2. Dein Speiseplan kann die gleichen Lebensmittel enthalten wie jetzt, wenn Du Dein Wunschgewicht erreichen willst. Es müssen sich allein **die Mengen** der verschiedenen Lebensmittel ändern.

Ernährungsmythos #3 : Wer schlank sein will muss leiden

Die heutigen im Trend liegenden Diäten vermitteln ständig, dass Du auf gewisse Dinge verzichten und viel Sport treiben musst, wenn Du das Ziel von Deinem Traumkörper auch wirklich erreichen willst.



Zusätzlich scheinen Menschen mit einem ansprechenden Körper häufig mit ihren Essgewohnheiten aus der Norm zu fallen und öfter auf etwas verzichten zu müssen.

All dies führt zum allgemeinen Volksglauben, dass es notwendig ist zu leiden, wenn man schön bzw. schlank sein möchte.

Dieser Irrglaube führt allerdings dazu, dass viele Menschen nicht bereit dazu sind, sich und ihre Essgewohnheiten zu ändern, da sie in ihrem Inneren wissen, dass es eine Menge Disziplin, Durchhaltevermögen und „Qualen“ bedeutet, wenn sie ihren Körper tatsächlich verändern möchten.

Doch das stimmt nicht.

Was viele Menschen übersehen ist, dass diejenigen, die bereits ihren Traumkörper erreicht haben und auch halten können, sich über Wochen und Monate hinweg [gesunde Gewohnheiten](#) aufgebaut haben, mit denen sie wie von alleine ohne große Anstrengungen schlank werden bzw. bleiben.

Wichtig ist dabei, dass Du verstehst:

„Es ist nicht das eine Lebensmittel, das Dich dick macht. Es ist die Menge und der damit verbundene Kalorienüberschuss der Dich daran hindert Dein Wunschgewicht zu erreichen.“

Erfolgreiche Menschen verstehen das und haben einen Weg für sich gefunden, bei dem sie nicht zu viele Kalorien zu sich nehmen, trotzdem satt sind und ganz besonders wichtig: **Bei dem sie sich wohl fühlen.**

Um diesen Weg zu bestreiten, genügt es jedoch nicht irgendeiner Diät aus einem Magazin für 4 Wochen zu folgen.

Du musst Dir zu Beginn genug Zeit lassen, Dich Schritt für Schritt Deiner optimalen Essgewohnheit zu nähern. Dabei werden die anfänglichen Erfolge erst etwas später einsetzen.

Dafür wird es sich nach einiger Zeit wie selbstverständlich und einfach für Dich anfühlen die richtigen Entscheidungen zu treffen, wohingegen



sich bei den Modediäten nach ein paar Wochen jeder Tag wie ein Kampf anfühlt.

Ernährungsmythos #4 : Ich kann auf gesunde Weise 5 kg in 2 Wochen abnehmen

Modediäten versprechen atemberaubende Erfolge in kürzester Zeit. Und manchmal schaffen es sogar ein paar Menschen die stressige und einschränkende Diät für die vorgegebene Zeit durchzustehen. Als Belohnung fällt ihr Körpergewicht um ein paar Kilogramm.

Doch sobald diese kurzfristige Zeit der Diät vorüber ist, fallen die allermeisten Menschen in ihre alten Essgewohnheiten zurück. Und das hat zur Folge, dass sich all ihre hart erkämpften Fortschritte in kürzester Zeit in Luft auflösen und sie oft auch noch schwerer sind als zu Beginn der Diät: [Der gefürchtete Jojo-Effekt.](#)

Da ist Frust vorprogrammiert. Dir muss eines klar sein:

„Je anstrengender es für Dich ist eine Diät durchzuziehen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass Du sie langfristig durchhältst.“

Oder anders formuliert:

„Je mehr Überwindung es Dich kostet die Diät durchzuführen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du scheiterst.“

Hinzu kommt, dass Abnehmen von sich aus für den Körper bereits Stress bedeutet. Denn er geht nur sehr ungern an seine Fettreserven heran, da diese bereits Tausende von Jahren dafür sorgen, dass der Mensch überlebte. Sonst wären wir vermutlich schon längst ausgestorben.

Deshalb solltest Du Dir genügend Zeit geben Deinen Körper zu verändern. Denn wenn Du zu schnell abnimmst, verlierst Du zum großen Teil Wasser und Muskulatur und nur wenig Fett.

Das ist genau das, was Du nicht haben möchtest!



Denn Muskeln tragen zu einem großen Teil zu Deinem Kalorienbedarf bei – je höher Dein Kalorienbedarf, desto mehr kannst Du essen, ohne zuzunehmen. Durch den Verlust an Muskulatur und dem daraus resultierenden verringerten Kalorienbedarf nimmst Du nach Ende der Diät (unter der Voraussetzung Du isst danach wie vor der Diät) umso schneller zu, da Du nun weniger Kalorien verbrennst als zuvor. [Dies ist der berühmte Jojo-Effekt.](#)

Halten wir fest:

„Willst Du gesund abnehmen und Dein Gewicht auch halten können, darfst Du nicht zu schnell abnehmen. Außerdem solltest Du so gut es geht vermeiden während des Abnehmens Muskulatur zu verlieren.“

Ernährungsmythos #5 : Kohlenhydrate machen dick

Seit ein paar Jahren wird uns von den Medien verstärkt die Botschaft vermittelt, dass uns der Konsum von Kohlenhydraten und vor allem Zucker dick macht.

Dies hat dazu geführt, dass Ernährungsregeln wie „Keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr.“ und Diätformen wie „Low Carb“ sehr beliebt und populär geworden sind.

Doch stimmt das auch wirklich?

Wie Du inzwischen weißt, macht Dich kein bestimmtes Lebensmittel oder Makronährstoff, das ist der Überbegriff für Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, per se dick.

Es ist die Kalorienbilanz, die darüber entscheidet, wie sich Dein Körpergewicht verändert.

Dabei wirst Du mit einem zu viel an Kalorien bestehend aus Kohlenhydraten genauso dick wie aus einem zu hohen Kalorienüberschuss bestehend aus Eiweiß oder Fett.



Doch wie kommt es zu so einem Ernährungsmythos?

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle Deines Körpers. Isst und verdaut Du Kohlenhydrate steigt dabei Blutzuckerspiegel an. Um diesen Blutzucker aus dem Blut in die Zellen zu bekommen, schüttet Dein Körper Insulin aus. Damit sinkt Dein Blutzuckerspiegel, was zur Folge hat, dass Du Hunger bekommst.

Je kurzkettiger, d.h. verarbeiteter, die Kohlenhydrate sind, desto schneller hast Du wieder Hunger. Das ist vor allem bei Zucker und Weißmehl der Fall. Langsame Kohlenhydrate, wie Du sie in Vollkorn-Produkten, Gemüse oder Hülsenfrüchten findest, werden hingegen viel langsamer verdaut und halten Dich daher auch länger satt.

Deshalb ist es zwar möglich allein von Schokolade und Gummibärchen abzunehmen, Du wirst jedoch durch die schnellen Kohlenhydrate ständig Hunger und Heißhungerattacken haben, was es auf keinen Fall empfehlenswert macht. Ganz zu schweigen von den ganzen fehlenden Mikronährstoffen wie Vitamine und Mineralien.



Ernährungsmythos #6 : Fett macht fett

Bevor Kohlenhydrate zum Dickmacher erklärt worden sind, hatte Fett den Ruf die Menschen übermäßig dick werden zu lassen. Dies hatte zur Folge, dass die Industrie vermehrt fettarme Produkte anbot, um dem Kundenwunsch gerecht zu werden. Allerdings wurde den Speisen zusätzlich Zucker beigesetzt, um die Speisen trotz des fehlenden Fettes als Geschmacksträger schmackhaft zu machen.

Doch was ist nun dran an dem Mythos, dass Fett fett macht?

Der Makronährstoff Fett ist mit 9 kcal pro Gramm mit Abstand der energiereichste. Kohlenhydrate und Eiweiß haben hingegen nur 4 kcal pro Gramm an Energie.

Das bedeutet, dass 100g reines Fett 900 kcal an Energie beinhalten, wohingegen die doppelte Menge, 200g Kohlenhydrate oder 200g Eiweiß nur 800 kcal an Energie enthalten. Damit ist es mit Fett leichter einen Kalorienüberschuss herzustellen als mit den anderen beiden Makronährstoffen.

Doch ist Fett dadurch per se schlecht für mich?

Ganz und gar nicht! Manche Arten von Fett sind extrem wichtig für einen gesunden Körper, wohingegen andere Arten an Fett extrem ungesund für Dich sind und Dein Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken um ein Vielfaches erhöht.

Sehr gesund sind ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette, wie Du sie in gesunden Ölen wie Olivenöl, Rapsöl, Macadamianussöl, Avocado, Nüssen und fettem Seefisch finden kannst. Letzteres enthält eine große Menge an Omega-3-Fetten, welche nahezu jede Krankheit und jegliche Entzündung in Deinem Körper lindern.

Extrem ungesund sind hingegen die sogenannten Transfette. Sie findet man vor allem in industriell gefertigten Lebensmitteln und Fast Food, Chips, Margarine und Fertigmöhlen. Der Vorteil von Transfetten für die Industrie ist, dass diese Fette die Lebensmittel viel haltbarer machen. Mit großen gesundheitlichen Folgen.



Laut Dr. Strunz in „Fit mit Fett“ verdoppelt sich Dein Risiko an einer tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken, wenn Du nur lächerliche 2% mehr Transfette zu Dir nimmst! Außerdem steigt dabei Dein Risiko an Diabetes zu erkranken um 33%.

Daher solltest Du es unbedingt vermeiden zu große Mengen an Transfette zu Dir zu nehmen.

Ernährungsmythos #7 : Um abzunehmen muss ich viel Sport treiben

Frägt man die Menschen nach einem Weg um abzunehmen, hört man häufig den Tipp: Treibe viel Sport, dann fallen die Pfunde wie von allein!

Doch ist das so?

Die Kalorienbilanz hat zwei Seiten: aufgenommene und verbrauchte Kalorien. Überwiegt die erste Seite, nimmst Du zu. Überwiegt die andere Seite nimmst Du ab.

Somit kannst Du die Kalorienbilanz auf zwei Arten beeinflussen. Entweder Du isst weniger und nimmst somit weniger Kalorien auf. Oder aber Du bewegst Dich mehr (z.B. durch Sport) und erhöhst damit Deinen Kalorienverbrauch. Beide Wege führen zum Ziel.

Das Problem ist, wenn Du Dich allein auf den Sport konzentrierst und nicht auf Deine Ernährung achtest. Denn oft regt Sport den Appetit an oder man gönnt sich etwas als Belohnung für die durchgeführte Sparteinheit.

Damit machst Du allerdings Deine ganzen hart erarbeiteten verbrannten Kalorien innerhalb weniger Minuten zunichte.

Denn für einen einzigen Schokoriegel musst Du ganze 12 Minuten zügig joggen, um ihn auszugleichen. Somit kostet es sehr viel Zeit und Energie auf diese Weise abzunehmen und man tritt oft auch noch auf der Stelle.



Viel intelligenter und langfristig erfolgreicher ist es, wenn Du schrittweise sowohl Deine Aktivität im Alltag erhöhst als auch Deine Ernährung umstellst, ohne Dich zu überfordern.

Somit setzt Du an beiden Seiten der Kalorienbilanz an und beschleunigst Deine Fortschritte.

Eine Sportart, die Dir Spaß macht, hilft Dir zusätzlich dabei, dass Du beim Abnehmen keine kostbare Muskulatur verlierst.

Fazit

Wie Du siehst steckt in vielen der Ernährungsmythen ein gut gemeinter Rat. Ohne jedoch den wahren Grund jeder Gewichtsabnahme – [die Kalorienbilanz](#) – richtig verstanden zu haben, haben die Mythen nur einen geringen Einfluss auf Deinen Abnehmerfolg.

Ich hoffe, ich konnte Dir die Denkfehler der Mythen aufzeigen und etwas Licht ins Dunkle bringen.

Wenn Du noch mehr in das Thema „Erfolgreich Abnehmen ohne Jojo-Effekt“ einsteigen möchtest, kann ich Dir mein Buch [„JoJo-Effekt? Nein Danke!“](#) wärmstens empfehlen.

Ansonsten kannst Du natürlich aufmerksam meinen Blog verfolgen. Über den Newsletter halte ich Dich auf dem Laufenden, wenn es etwas Neues gibt.

Falls Dir dieses E-Book gefallen hat darfst du mir gerne auf [Facebook](#) folgen. Dort poste ich regelmäßige Updates und verrate wöchentlich einen wertvollen Trick um erfolgreich abzunehmen.

Du hast sonst noch Fragen oder Anregungen, was für Themen ich in meinem Blog behandeln soll? Dann [schreib mir!](#)

Ich freue mich von Dir zu hören.

Liebe Grüße

Dein Timo

