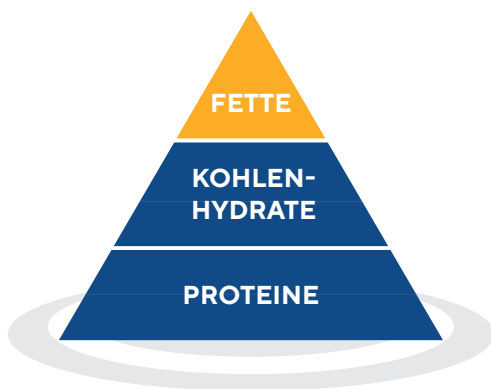


## Infoblatt: Die Diätphasen bei dem Ziel Körperfettreduktion

### Erste Phase: Einstieg – Reduktionsphase:

Das Wichtigste in dieser Phase ist ein Kaloriendefizit. Das heißt weniger Kalorien zu sich zu nehmen als für Energieprozesse des Körpers (Wärmehaushalt, Verdauung, sportliche/alltägliche Aktivität) gebraucht werden. Dein Defizit wird so gewählt, dass das Risiko des Muskelabbaus so gering wie möglich gehalten wird.



#### Warum kann es zum Muskelabbau kommen?

Ist das Kaloriendefizit zu groß, fehlt dem Körper Energie für tägliche Prozesse. Er greift dann auf Proteine des Muskels zur Energiegewinnung zurück. Um diesem Prozess entgegenzuwirken empfiehlt sich die richtige Zusammenstellung der Makronährstoffe (siehe Pyramide) und ein gut geplantes Krafttraining.

Für die erste Reduktions- bzw. Abnehmphase werden ca. **8-12 Wochen** eingeplant. Wird der Zeitraum zu kurz gewählt, kann schwierig festgestellt werden, ob die Abnahme durch Fettabbau oder Wasserverlust begründet ist.

Wird der Zeitraum zu lang gewählt, sinkt die Motivation und die Wahrscheinlichkeit für einen Diätabbruch steigt. Möglicherweise treten Heißhungerattacken auf und es wird wieder von vorn begonnen (klassischer Jo-Jo-Effekt).

Die angestrebte Gewichtsabnahme sollte bei **ca. 0,5 %-1,0 % Körpergewicht pro Woche** liegen. **Achtung: maximale Abnahmewerte werden nicht angestrebt!** Zu hohe Abnahmewerte gehen mit gesundheitlicher und sportlicher Beeinträchtigung einher.

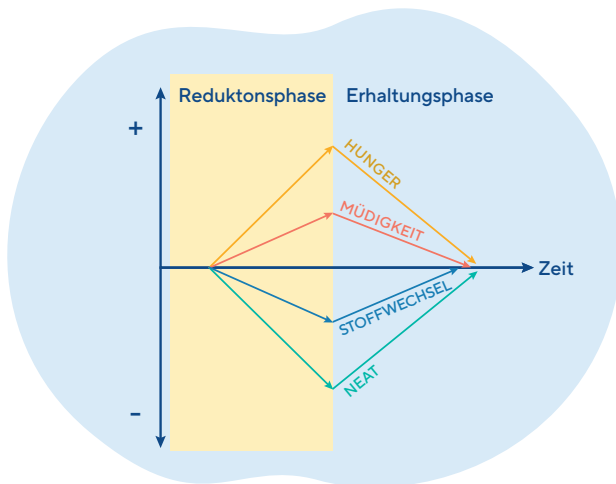
Es sollten nicht weniger als 3 % Körpergewicht pro Phase abgenommen werden, andernfalls sind Erfolge nur schwer sichtbar. Maximal sollten aber auch nur 10 % Körpergewicht abgenommen werden, da sonst das Risiko des Muskelverlustes höher ist.

#### Schneller und intensiver ist also nicht besser!

Die Diätphase sollte effizient und nachhaltig gewählt werden, sodass es zu einem gesunden und langfristig geplanten Gewichtsverlust über mehrere Phasen kommen kann. Dieses, also unser Vorgehen, ist ein erheblicher Unterschied zu anderen drastischeren Diätformen.

## Zweite Phase: Übergang – Erhaltungsphase

Die Kalorieneinnahme sollte in dieser Phase ausgeglichen sein. Jeden Tag wird dem Körper die benötigte Gesamtkalorienmenge, ohne Defizit, zugeführt. Gegenüber dem Diätbeginn hat sich die benötigte Kalorienmenge für Energieprozesse des Körpers schon etwas reduziert.



Die Erhaltungsphase dauert 1x die Länge der ersten Diätphase.

**Das Hauptziel ist die Erholung der vorangegangenen Reduktionsphase.**

Möglich aufgetretene Nebenwirkungen wie Hunger, Müdigkeit, Leistungsabfall etc. werden in dieser Phase wieder ausgeglichen.

**Die Erholung sollte abgeschlossen sein, bis eine neue Reduktionsphase folgt**, damit die Nebenwirkungen nicht früher oder gar stärker auftreten.

Neben der Erholung ist das weitere Ziel dieser Phase, das bisher erreichte Gewicht zu halten.

Wenn du bei dir Gewichtsschwankungen wahrnimmst, können wir die tägliche Kalorienmenge so anpassen, dass sich das Gewicht einpendelt. Gewichtsschwankungen von +/- 1,25 % sind zu erwarten.

Beispiel: die Erhaltungsphase wird mit 100 kg Körpergewicht begonnen, am Ende kann es sich zwischen 101,25 kg und 98,75 kg eingependelt haben.

Beachte, dass Gewichtsmessungen immer unter den gleichen Bedingungen stattfinden sollten: gleiche Waage, gleiche Uhrzeit, vor dem Essen etc.

Mache dich also nicht abhängig von der Waage und dem Körpergewicht in Zahlen.

Wiege dich höchstens 2-3 Mal pro Woche.

**Diese Übergangsphase ist mindestens genauso wichtig wie die eigentliche Reduktionsphase, um langfristig gesund abzunehmen.**

## Dritte Phase: weitere Reduktionsphase

Die dritte Phase unterscheidet sich nicht wesentlich von der ersten. Es wird für weitere 8-12 Wochen ein tägliches Kaloriendefizit angestrebt und ein Verlust von ca. 0,5 % - 1,0 % Körpergewicht pro Woche.

Die tägliche Gesamtkalorienmenge wird gegenüber der ersten Reduktionsphase geringer sein, da der Körper schon mit weniger Kalorien auskommt.

In dieser Reduktionsphase kann es zu einem geringeren Gesamtverlust kommen. Keine Panik, das ist völlig normal! Denke an die langfristige Wirkung, die du erreichen willst.

Du merkst also, das Prinzip der Körperfettreduktion bleibt immer gleich und die einzelnen Phasen wiederholen sich. Dieser Weg ist wichtig, damit du auch im Anschluss noch von deinen Erfolgen zehren kannst!

Was sich etwas von der ersten Reduktionsphase unterscheidet, ist die **Verteilung der Nährstoffe über den Tag**. So kann es zum Beispiel sinnvoll sein, aus drei Mahlzeiten vier zu machen, wenn du eine Gewichtsstagnation feststellst. Auch die Rolle des Sportes und der Alltagsaktivitäten bekommt mehr Bedeutung.

Treten bei dir die ersten Nebenwirkungen wie z. B. schlechterer Schlaf, Müdigkeit oder auch erhöhtes Hungergefühl auf, wende dich bitte an uns!

## Vierte Phase: Übergang – Erhaltungsphase

Das Prinzip der zweiten Erhaltungsphase ist gleich der ersten. Auch hier wird eine Dauer von 1x die Länge der vorangegangenen Diätphase empfohlen. Je intensiver die Diätphase war, desto wichtiger ist die Erholung.

Die Kalorienmenge wird wieder so eingestellt, dass ein gleichbleibendes Gewicht (+/- 1,25 %) angestrebt wird. Die Redewendung: „Das Rad wird nicht neu erfunden“, passt hier ganz gut.

Vielleicht nimmst du schon kleine Veränderungen deines Körperbildes wahr.  
Bist du zufrieden mit dem, was du siehst?  
Willst du deine Muskulatur nun formen oder weiter das Ziel Fettabbau verfolgen?

**Lass uns gern darüber sprechen!**



## Fünfte Phase: Reduktionsphase

Das Vorgehen bleibt gleich: Ein weiteres Kaloriendefizit für ca. 8–12 Wochen, ein angestrebter Gewichtsverlust von ca. 0,5 %–1,0 % Körpergewicht pro Woche und eine Nährstoffverteilung auf ggf. vier Mahlzeiten am Tag.

**Denke nochmal dran:** Nimmst du in einer Woche deutlich mehr ab, sollte die Grenze bei 3 % Körpergewicht pro Woche liegen. Andernfalls geht zu viel Muskelmasse verloren. In solchen Fällen wird die tägliche Kalorienmenge etwas angehoben, um Nebenwirkungen zu reduzieren. Trotzdem bleibst du in einem gesunden Kaloriendefizit.

Am Ende ist es entscheidend, wie sehr sich die neuen Gewohnheiten bei dir verankert haben. Wir werden dir im Laufe der einzelnen Phasen Informationen zukommen lassen, die dir bestmöglich durch die Zeit helfen sollen.

**Du sollst nicht nur ein Ergebnis erwarten, sondern auch langfristig etwas gelernt haben!**

