

Die größten Fehler bei der Frühjahrsdiät

Die warme Jahreszeit beginnt wieder und viele wollen die überflüssigen Pfunde, die sich über den Winter angesammelt haben, wieder loswerden und ehestmöglich auf die Sommerfigur hinarbeiten. Dabei soll das Gewicht möglichst schnell schwinden. Genau dieser Zeitdruck und zahlreiche andere Faktoren können sich negativ auf den dauerhaften Erfolg auswirken. Zusätzlich kursieren viele Mythen zum Thema Diät, die eher hinderlich als förderlich sind. Erfahren Sie hier, welche die größten Fehler bei der Frühjahrsdiät sind.

Desto mehr Pfunde in einer Woche purzeln, desto besser

Dieser Ansatz ist nachweislich falsch, denn je schneller abgenommen wird, desto schneller nehmen wir auch wieder zu. Dieser Jojo-Effekt entsteht, weil der Körper bei einer radikalen Diät auf Sparflamme schaltet und Fettdepots für den Fall einer erneuten Nahrungsknappheit anlegt, sobald wieder normal gegessen wird. **Tipp:** Lieber langsam Schritt für Schritt abnehmen, um den Jojo-Effekt zu vermeiden.

Strikte Orientierung an der Kalorien-Tabelle

Theoretisch nimmt man ab, solange man ein Kaloriendefizit einhält. Wer allerdings seinen Kalorienverbrauch nur über Süßigkeiten und Knabberzeug decken möchte, wird schnell merken, dass auch das Hungergefühl beim Abnehmen eine Rolle spielt. Denn Zucker und fettige Speisen haben eine deutlich höhere Kaloriendichte als z.B. Vollkornprodukte und Gemüse. Dementsprechend können davon nur geringe Mengen aufgenommen werden und wir bekommen schneller wieder Hunger. Auch Mangelerscheinungen können bei einer einseitigen Ernährung zum Problem werden.

Die richtige Ernährung macht's

Auch wenn die Ernährung eine maßgebliche Rolle bei einer Diät spielt, wird es ganz ohne sportliche Betätigung schwierig. Denn nur Bewegung formt den Körper und verbrennt zusätzliche Kalorien. Auch wenn ausgedehnte Sporteinheiten aus Zeitgründen nicht möglich sind, können Sie Bewegung dennoch in den Alltag integrieren. Jede Treppe und jeder Meter, der zu Fuß bewältigt wird, ist ein Schritt in die richtige Richtung. So kann zum Beispiel der Weg in die Arbeit perfekt für Bewegung genutzt werden. **Tipp:** Am besten wählen Sie eine Sportart, die Ihnen wirklich Spaß macht. Es gibt hier zahlreiche Möglichkeiten: Joggen, Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga, Gymnastik, Seilspringen etc.

Entwässerungstabletten machen schlank

Dies ist ein Trugschluss, denn Entwässerungstabletten schwemmen lediglich Wasser und Mineralsalze aus dem Körper. Man wird zwar kurzfristig leichter, das Fett im Körper bleibt allerdings erhalten und unser Körper lagert das Wasser sofort wieder ein. Außerdem kann die Einnahme zur Unterversorgung mit lebenswichtigen Mineralien und Vitaminen führen. **Tipp:** Wenn Sie vor dem Essen ein großes Glas Wasser trinken, ist der Magen bereits zu einem Teil gefüllt und Sie werden schneller satt.

Das Normalgewicht berechnet sich aus Körpergröße in Zentimetern minus 100

Diese Berechnungsmethode berücksichtigt keine individuellen Faktoren und kann nicht allgemein angewandt werden. Besser ist es mit Daumen und Zeigefinger eine Hautfalte am Bauch zu greifen und leicht zusammenzudrücken. Ist diese dicker als 3cm, sollte über eine Ernährungsumstellung nachgedacht werden. Auch der BMI (Body Mass Index) gibt Aufschluss darüber, ob ein Mensch normal-, unter- oder übergewichtig ist. Dabei wird das Körpergewicht in Kg durch das Quadrat der Körpergröße in Metern geteilt. Von Übergewicht wird gesprochen, wenn der Wert bei Männern über 25 liegt und bei Frauen über 24. Normalgewicht liegt bei Männern im Bereich 20-25 und bei Frauen zwischen 19-24. Dennoch sollte auch hier das Alter bedacht werden.

Tipp: Wer die Vermutung hat, dass er ein paar Pfund zu viel auf den Rippen hat, sollte im Zweifelsfall den Hausarzt aufsuchen. Dieser kann im persönlichen Gespräch und mithilfe von Untersuchungen gesundheitliche Gründe ausschließen und mit Ihnen die beste Abnehm-Methode finden.