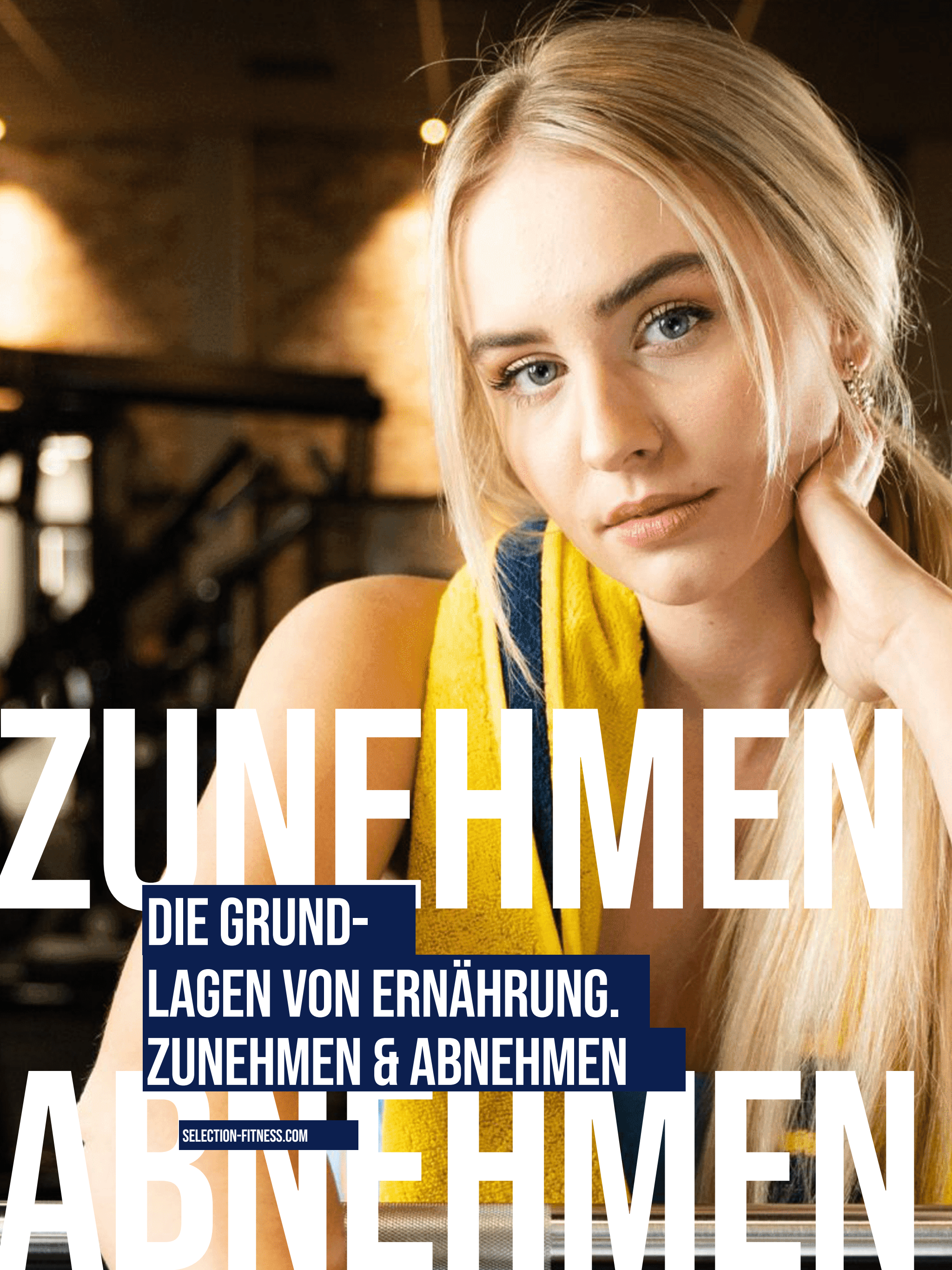




ZUNEHMEN

**DIE GRUND-
LAGEN VON ERNÄHRUNG.
ZUNEHMEN & ABNEHMEN**

[SELECTION-FITNESS.COM](https://selection-fitness.com)

ABNEHMEN



ZU- UND ABNEHMEN

CONTENT

<i>Einleitung</i>	3
<i>Das Grundprinzip: Energiebilanz verstehen</i>	4
<i>Makro- und Mikronährstoffe: Was dein Körper braucht</i>	6
<i>Ernährungsmythen. Was stimmt wirklich?</i>	8
<i>Tipps für den Alltag</i>	9
<i>Motivation: Setze dir realistische Ziele</i>	10
<i>Zum Schluss</i>	11



EINLEITUNG: DAS THEMA ERNÄHRUNG...

Viele Menschen zwischen 20 und 35 Jahren möchten an ihrem Körper etwas verändern – einige wollen Gewicht verlieren, andere möchten zunehmen. Doch oft wissen sie nicht, wo sie anfangen sollen. In einer Welt voller Diättrends, widersprüchlicher Tipps und vermeintlicher Wundermittel kann man schnell den Überblick verlieren. Dabei ist der Kern des Erfolgs eigentlich simpel:

„Wer zu viele Kalorien zu sich nimmt, nimmt zu. Wer zu wenig Kalorien zu sich nimmt, nimmt ab.“

Mit anderen Worten: Ab- oder Zunehmen folgt einfachen mathematischen Prinzipien der Energiebilanz. Dieses E-Book erklärt dir locker und motivierend – aber wissenschaftlich fundiert – wie du dieses Prinzip für dich nutzen kannst. Wir räumen mit gängigen Ernährungsmythen auf, geben dir Grundlagenwissen zu Nährstoffen und vermitteln praxisnahe Tipps für den Alltag. So wirst du befähigt, dein Ziel – ob Gewichtsreduktion oder -zunahme – nachhaltig und ohne unnötigen Verzicht zu erreichen.

DAS GRUNDPRINZIP: ENERGIEBILANZ VERSTEHEN

Stell dir deinen Körper wie ein Konto vor: Kalorien sind die Energie-Währung. Nimmst du mehr Energie auf als du verbrauchst, steckt dein Körper den Überschuss in seine „Speicher“ (vor allem Körperfett) – dein Gewicht steigt. Verbrauchst du dagegen mehr Energie als du zuführst, muss der Körper an die Reserven gehen – dein Gewicht sinkt. Dieses grundlegende Prinzip nennt man Energiebilanz. Eine positive Energiebilanz (Kalorienüberschuss) führt zur Gewichtszunahme, eine negative Energiebilanz (Kaloriendefizit) führt zur Gewichtsabnahme.

Dein täglicher Energieverbrauch setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Selbst wenn du den ganzen Tag nur auf der Couch liegst, verbrennt dein Körper Kalorien – für Atmung, Herzschlag, Denken und alle lebenswichtigen Funktionen. Das ist dein Grundumsatz (auch Ruheenergiebedarf genannt). Darüber hinaus verbrauchst du Kalorien durch körperliche Aktivität – vom Zähneputzen übers Spaziergehen bis zum Workout. Addiert man Grundumsatz und die Kalorien für Aktivität, erhält man den Gesamtenergiebedarf pro Tag.

Dieses Prinzip beschreibt die Formel:

Gesamtverbrauch pro Tag = Ruheenergieverbrauch (Grundumsatz) × PAL-Faktor,
wobei PAL für Physical Activity Level steht.

Je aktiver dein Lebensstil, desto höher dieser PAL-Faktor.

Ein paar Beispiele: Eine überwiegend sitzende Person ohne Sport hat etwa einen PAL von 1,4 (recht niedriger Aktivitätsgrad). Jemand mit Bürojob, der aber in der Freizeit regelmäßig 30–60 min Sport treibt, kommt ungefähr auf PAL 1,7 (moderater Aktivitätsgrad). Sehr körperlich aktive Berufe oder Leistungssportler können PALWerte von 2,0 und mehr erreichen. Was heißt das in der Praxis? Eine 60 kg schwere Frau hätte z. B. bei PAL 1,4 einen Gesamtenergiebedarf von ca. 1.830 kcal pro Tag, während derselbe Körper bei PAL 1,7 schon etwa 2.200 kcal pro Tag verbraucht.

Für dich bedeutet das: Wenn du abnehmen möchtest, solltest du etwas weniger Kalorien aufnehmen als dein Körper verbraucht – so um 300 bis 500 kcal täglich weniger als dein Gesamtbedarf, um in einem moderaten Defizit zu sein. Willst du zunehmen, planst du entsprechend einen leichten Kalorienüberschuss ein. Extremdiäten mit riesigem Defizit sind weder nötig noch sinnvoll – dazu später mehr.

Wichtig ist, erst einmal ein Gefühl für deine Energiebilanz zu bekommen. Online-Rechner oder Apps können helfen, deinen ungefähren Kalorienbedarf zu ermitteln (basierend auf Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht und Aktivität). Denke aber daran:

Solche Berechnungen sind Schätzungen. Dein tatsächlicher Bedarf kann individuell etwas abweichen. Nutze die Zahlen als Richtwert, nicht als starre Vorgabe.

Ob du dann tatsächlich abnimmst oder zunimmst, zeigt dir dein Körpergewicht über die Zeit. Mathematik lügt nicht: Langfristig entscheiden Kalorien rein theoretisch über Zu- oder Abnahme. Doch was und wie du isst, beeinflusst natürlich, wie leicht dir ein Kaloriendefizit oder -überschuss fällt. Hier kommen die Themen Nährstoffe, Essgewohnheiten und Alltagsstrategien ins Spiel.

MAKRO- & MIKRONÄHRSTOFFE: WAS DEIN KÖRPER BRAUCHT.

Kalorien sind die Maßeinheit der Energie, aber nicht alle Kalorien sind gleich wertvoll für deinen Körper. Die Nahrung besteht aus verschiedenen Nährstoffen mit unterschiedlichen Funktionen. Man unterscheidet grob zwischen Makronährstoffen (die Hauptnährstoffe, aus denen wir Energie gewinnen) und Mikronährstoffen (essentielle Stoffe, die keine Energie liefern, aber für Gesundheit und Funktion wichtig sind).

Makronährstoffe liefern Kalorien und bauen unseren Körper auf:

• **Kohlenhydrate (4 kcal pro Gramm):**

Wichtigster Energielieferant, besonders für Muskeln und Gehirn. Quellen: z. B. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Obst und Hülsenfrüchte.

• **Proteine (Eiweiß) (4 kcal pro Gramm):**

Baustoff für Zellen und Gewebe, unerlässlich für Muskeln, Organe, Enzyme und Hormone. Protein macht auch gut satt und hilft beim Erhalt oder Aufbau von Muskelmasse in Diät oder Kalorienplus. Quellen: z. B. mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Sojaprodukte, Nüsse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen ca. 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag – das entspricht rund 57–67 g Eiweiß pro Tag bei einem Referenzgewicht um 70–85 kg. Diese Menge lässt sich durch proteinreiche Lebensmittel leicht abdecken. Ergänzend hierzu kann man auch Protein-Shakes trinken.

• **Fette (9 kcal pro Gramm):**

Höchste Kaloriendichte, aber lebenswichtig! Fette dienen als Energiequelle, liefern essentielle Fettsäuren und ermöglichen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Quellen: Hochwertige Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Rapsöl), Nüsse und Kerne, Avocado, fetter Fisch (liefern Omega-3-Fettsäuren), in Maßen auch Butter oder pflanzliche Streichfette.

Eine ausgewogene Ernährung enthält alle drei Makronährstoffe in angemessener Menge. Du musst keine extreme Low-Carb- oder Low-Fat-Diät machen – weder alle Kohlenhydrate verteufeln noch völlig fettfrei essen. Beide Extreme sind unpraktisch und meist unnötig. In der Regel fährt man gut mit einem Mischungsverhältnis, zum Beispiel ungefähr 45–55 % der Kalorien aus Kohlenhydraten, 15–25 % aus Proteinen und 20–30 % aus Fetten – je nach Vorliebe und Verträglichkeit. Wichtig ist vor allem die Qualität: Bevorzuge komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn statt Zucker), mageres Eiweiß und gesunde Fette, dann lieferst du deinem Körper viele Nährstoffe bei moderatem Kaloriengehalt.

Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe, die in winzigen Mengen benötigt werden, aber essenziell für deinen Stoffwechsel, das Immunsystem, starke Knochen, Blutbildung und vieles mehr sind. Sie liefern keine Kalorien, aber ohne sie läuft nichts rund.

Beispielsweise braucht dein Körper Vitamin C für das Bindegewebe und das Immunsystem, B-Vitamine für den Energiestoffwechsel, Eisen für den Sauerstofftransport im Blut, Kalzium und Vitamin D für die Knochengesundheit, Magnesium für die Muskelfunktion. Eine Diät (zum Abnehmen) bedeutet nicht, auf wichtige Nährstoffe zu verzichten – im Gegenteil: Gerade dann ist eine nährstoffreiche Lebensmittelauswahl wichtig, damit es zwar ein Kaloriendefizit, aber kein Nährstoffdefizit wird.

Zum Glück liefert eine bunte, abwechslungsreiche Kost in der Regel alle Vitamine und Mineralstoffe, die du brauchst. Die Faustregel der DGE lautet: „5 am Tag“ – fünf Portionen Gemüse und Obst sollten täglich auf deinem Speiseplan stehen (etwa drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst).

Damit ist dein Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen in der Regel gut gedeckt. Ergänze dazu regelmäßig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse – diese bringen neben Makronährstoffen auch viele Mikronährstoffe mit. Tierische Produkte wie Fisch, mageres Fleisch, Eier und

Milchprodukte können in Maßen die Versorgung ergänzen (z. B. Vitamin B12, Eisen, Kalzium, Jod), sind aber für eine gesunde Ernährung nicht zwingend erforderlich, solange man die kritischen Nährstoffe anderweitig abdeckt.

Kurz gesagt: Je natürlicher und „bunter“ deine Lebensmittelauswahl, desto besser.

Verarbeitete Snacks und Süßigkeiten liefern oft viel Energie, aber kaum Mikronährstoffe („leere Kalorien“). Greif lieber zu frischem Essen – dein Körper wird es dir mit mehr Energie und Wohlbefinden danken. Frisches Obst und Gemüse in allen Farben versorgt dich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Mindestens fünf Portionen am Tag werden empfohlen.

ERNÄHRUNGSMYTHEN: WAS STIMMT WIRKLICH?

Rund um das Thema Abnehmen und Zunehmen kursieren zahllose Mythen. Bestimmt hast du schon einige davon gehört – vielleicht haben sie dich sogar verunsichert. Zeit, mit wissenschaftlicher Sicht etwas Klarheit zu schaffen! Hier klären wir drei der beliebtesten Irrtümer auf:

- 01. „Abnehmen geht nur, wenn man hungert und auf alles verzichtet.“**
Viele denken, eine Diät bedeutet zwangsläufig eine Qual: Einen knurrenden Magen und die Lieblingsgerichte sind tabu. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Du sollst dich satt essen - nur eben mit den richtigen Lebensmitteln. Und auch eine Pizza oder Schokolade ist ok. Solange du in deiner Kalorienbilanz bleibst. Besser ist es, sich alles zu "erlauben", nur eben in Maßen.
- 02. "Ohne Low Carb nimmt man nicht ab." bzw. "Kohlenhydrate machen dick."**
Low-Carb-Diäten sind schon seit Jahren ein Trend. Doch die Wahrheit ist: Kein einzelnes Nährstoffmakro ist dafür verantwortlich, ob du zu- oder abnimmst. Es ist ganz allein die Kalorienmenge. Bei Kohlenhydraten kannst du aber unterscheiden: Komplexe Carbs aus Kartoffeln, Gemüse und Obst haben gegenüber Zucker den Vorteil, dass sie dich länger sättigen.
- 03. "Spät Abends essen macht dick."**
Vielleicht hast du mal den Mythos gehört, dass Essen nach 18 Uhr dick mache. Auch hier: Die Gesamtbilanz deiner Kalorien ist entscheidend. Der Körper speichert überschüssige Kalorien - egal ob sie morgens, mittags oder abends zu viel waren. Es gibt keine eingebaute Uhr für Kalorien in deinem Körper.

TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG: SO HÄLTST DU DURCH!

Theorie ist schön und gut – aber wie setzt man das nun im täglichen Leben um? Hier sind einige Tipps, die dir helfen, deine Ziele wirklich zu erreichen, ohne dass die Motivation flöten geht:

Kalorienbewusstsein entwickeln:

Du musst nicht jede Kalorie akribisch zählen, aber es hilft ungemein zu wissen, welche Lebensmittel in etwa wie viele Kalorien haben. So bekommst du ein Gefühl, warum z.B. eine Handvoll Nüsse gesünder, aber auch kalorienreicher ist, als z.B. eine ganze Gurke.

Smarte Lebensmittelwahl:

Fülle deinen Teller zu großen Teilen mit nährstoffreichen, weniger kalorienreichen Lebensmitteln. Gemüse sollte die Basis jeder Hauptmahlzeit sein und dann durch Proteine & Kohlenhydrate ergänzt werden.

Meal Prep und Planung:

Wenn du hungrig und unvorbereitet bist, ist die Versuchung groß, eine Pizza oder Fastfood zu essen. Plane daher im Voraus und erstelle einen Essensplan für dich. Gehe dann entsprechend einkaufen und friere Dinge, die man prima vorkochen kann, ein.

Regelmäßige Workouts:

Für deine Fitness und zur Körperformung ist gezielter Sport natürlich super. Finde eine Aktivität, die dir Spaß macht - Wie Gruppenfitness oder Krafttraining im Fitnessstudio. 2-3 Einheiten pro Woche helfen bereits dabei, das Gewicht zu regulieren. Bei Selection Fitness helfen wir dir dabei, das richtige Workout für dich zu finden.

MOTIVATION UND DRANBLEIBEN: SETZE DIR REALISITISCHE ZIELE

Motivation ist der Motor, der dich auf Kurs hält. Gerade am Anfang sprüht man oft vor Enthusiasmus („Dieses Mal ziehe ich es durch!“), doch nach einigen Wochen schleicht sich der Alltag wieder ein. Wie sorgst du also dafür, dass du langfristig am Ball bleibst?

*Hier ein paar Ratschläge aus der Psychologie des Verhaltenstrainings:
Setze realistische Etappenziele. Statt direkt 15 kg in zwei Monaten abnehmen zu wollen (was ungesund und unrealistisch ist), teile dir dein großes Ziel in machbare Portionen auf. Zum Beispiel: „2 kg im nächsten Monat abnehmen“ oder „in 4 Wochen 1 cm weniger Taillenumfang“. Experten empfehlen einen Gewichtsverlust von ca. 0,5–1 kg pro Woche als gesundes Tempo – mehr ist oft weder dauerhaft noch ohne Muskelabbau machbar. Entsprechend könntest du dir z.B. ~3 kg pro Monat als groben Richtwert setzen.*

Beim Zunehmen (Muskelaufbau) geht es meist langsamer – hier wären z.B. 0,25–0,5 kg pro Woche ein realistischer Zugewinn, um hauptsächlich Muskelmasse aufzubauen. Schreib dir deine Ziele ruhig auf. Wichtig: Formuliere positive, konkrete Ziele („Ich möchte in 8 Wochen 5 kg abnehmen und mich fitter fühlen“ statt „Ich darf nicht scheitern“). So hast du etwas Greifbares vor Augen.

Mache Fortschritte sichtbar. Was motiviert mehr, als Erfolge zu sehen? Nutze mehrere Parameter, um deinen Fortschritt zu verfolgen: Natürlich kannst du dich regelmäßig wiegen (z.B. einmal pro Woche zur selben Zeit). Zusätzlich misst du vielleicht alle paar Wochen Umfang (Taille, Hüfte, Bein) – oft sieht man dort Veränderungen, auch wenn die Waage mal stagniert. Sehr hilfreich sind auch Vorher-Nachher-Fotos nur für dich persönlich: Fotografiere dich z.B. alle 4 Wochen im Spiegel (unter gleichen Bedingungen). Du wirst staunen, wie sehr sich dein Körper über Monate verändern kann, selbst wenn es dir im Alltag kaum auffällt.

ZUM SCHLUSS...

Fokussiere dich auf das große Bild. Gerade beim Abnehmen gibt es natürliche Gewichtsschwankungen (Wassereinlagerungen, Menstruationszyklus bei Frauen etc.).

Steigere dich nicht in tägliche Waagenzahlen hinein. Beobachte den Trend über mehrere Wochen. Und denke daran, warum du das tust: Für mehr Gesundheit, für ein besseres Körpergefühl, für deine persönliche Herausforderung. Halte dir diese Gründe vor Augen, vor allem wenn der innere Schweinehund anklopft.

Belohne dich – aber nicht immer mit Essen. Es ist völlig okay, sich mal mit einem leckeren Dessert zu belohnen. Aber versuche auch nicht-essbare Belohnungen einzubauen: ein Kinobesuch, neue Schuhe, ein Spieleabend – etwas, das dir Freude macht. So verknüpfst du positive Gefühle nicht ausschließlich mit Essen.

Such dir Unterstützung. Alles ist leichter, wenn man es nicht allein macht. Vielleicht kennst du jemanden mit ähnlichen Zielen – tut euch zusammen! Gemeinsam kochen, zusammen zum Sport verabreden oder einfach Erfahrungen austauschen kann ungemein motivieren. Falls in deinem Umfeld niemand mitzieht, findest du eine große Community in unseren Selection Fitness Clubs, in der man sich anfeuern kann. Auch ein (guter) Personal Trainer oder Ernährungsscoach kann dich bei uns in den Studios unterstützen!

Zum Schluss: Geduld und Konsistenz schlagen Perfektion. Erwarte keine Wunderdinge über Nacht. 5 kg mehr oder weniger kommen nicht in einer Woche – gib deinem Körper Zeit, sich umzustellen. Wenn du mal vom Plan abweichst, ist das kein Drama, solange du meistens dranbleibst. Diese Reise soll ja keine kurze Tortur sein, sondern dich zu einem gesunden Lebensstil führen, den du dauerhaft halten kannst. Und genau das schaffst du, indem du Schritt für Schritt neue Gewohnheiten etablierst, Rückschläge wegsteckst und weitermachst. Du kannst stolz auf jeden kleinen Fortschritt sein, denn viele fangen gar nicht erst an.

Indem du dieses E-Book liest und bewusst an deinem Lebensstil arbeitest, gehörst du schon zu denen, die etwas verändern. Bleib dran – die Ergebnisse werden kommen, und zwar nicht nur auf der Waage, sondern auch in Form von besserer Laune, mehr Energie und einem neuen Körpergefühl.

Viel Erfolg auf deinem Weg – du schaffst das!