

MOBILIS - Passau



Warum

***ist es so schwierig, abzunehmen oder
das Körpergewicht konstant zu halten?***

Dr. med. Achim Spechter, Passau

MOBILIS - Passau



4 Medizinisch-physiologische Gesetzmäßigkeiten, die das Abnehmen erschweren:

Dr. med. Achim Spechter, Passau

1. Reduktion des Grundumsatzes:

Beim Abnehmen wird nicht nur Körperfett vermindert, sondern auch Muskelmasse: Eine Gewichtsabnahme von 10kg beinhaltet üblicherweise eine Abnahme der Muskulatur um 3kg und eine Reduktion des Grundumsatzes um ca. 200kcal/Tag.

Anders formuliert:

10kg Gewichtsabnahme = 15% weniger Grundumsatz!

Dr. med. Achim Spechter, Passau

2. Reduktion der Thermogenese:

Wer weniger Energie zu sich nimmt, produziert auch weniger Wärme.

Beispiel:

Schwitzen nach dem Schweinsbraten!

Dr. med. Achim Spechter, Passau

3. Geringerer Energieverbrauch:

Mit abnehmendem Gewicht muss weniger Energie zur Bewegung aufgebracht werden.

Und: Mit zunehmendem Training arbeitet der Organismus immer ökonomischer, d.h. er verbraucht weniger Energie für die gleiche Arbeit.

Beispiel:

Sinkender Ruhepuls im Trainingslager!

Dr. med. Achim Spechter, Passau

4. Änderung der Signale aus dem Fettgewebe:

Weniger Fettgewebe vermittelt dem zentralen Nervensystem weniger Sättigungsgefühl und verstärkt so den Hunger.

Dr. med. Achim Spechter, Passau



Vielen Dank

Dr. med. Achim Spechter, Passau