

Die richtige Diät finden



Eine Schritt-für-Schritt Anleitung



fitness experts

Die richtige Diät finden - so geht's

Nachdem du einige Grundlagen zum Thema Abnehmen kennengelernt hast, kannst du dich nun auf den Weg machen eine passende Diät auszuwählen. Es ist nicht so, dass es die EINE Diät gäbe, es gibt nur **optimale Diäten für deine individuelle Ausgangsposition**. In dieser Schritt für Schritt Anleitung findest du heraus, welche Diät am besten zu dir passt.

Grundlagen - Was ist eine gute Diät?

Eine gute Diät kombiniert folgende Punkte:

- 1. Sie erzeugt ein Kaloriendefizit, damit Fett abgebaut und verbrannt wird.**
- 2. Sie liefert ausreichend Eiweiß, damit Muskelmasse geschützt wird und du dich satt fühlst.**
- 3. Du kannst dich über den geplanten Zeitraum daran halten.**

Das sind die 3 Kernpunkte einer guten Diät. Ist einer der Punkte nicht gegeben, ist es kaum möglich, erfolgreich, d.h. ohne unnötigen Verlust von Muskelmasse, abzunehmen. Aber keine Angst: Alle Diäten, die hier erwähnt werden, erfüllen die oben genannten Kriterien.

Diäten beantworten aber auch folgende Fragen unterschiedlich:

- Wie viel Kalorien muss ich einsparen?
- Wie lange muss ich die Diät ausführen?
- Was genau darf ich essen und was nicht?
- und vieles mehr...

Um diese Fragen zu beantworten musst du erstmal herausfinden, wo du stehst. Dazu wirst du im ersten Schritt deine Ausgangsposition bestimmen

Schritt 1: Analyse des Ausgangszustands

Hat man die Grundsätze erst einmal verstanden, geht es nun darum, eine geeignete Diät zu wählen.

Während oft das Gefühl besteht unter tausenden Diäten auswählen zu müssen, gibt es in Wahrheit nur eine geringe Zahl, die zu einem vollen Erfolg führt. Alle erfolgreichen Diäten teilen die gleichen oben genannten Prinzipien.

Entscheidend für die intelligente Wahl einer Diät ist deine Ausgangsposition. Zum einen deine körperlichen Gegebenheiten (Trainingsstand, Körperzusammensetzung, Alter...) und zum anderen deine aktuelle Lebenssituation (beruflicher/sozialer Stress, aktiver/inaktiver Lebensstil, sonstiges Sportprogramm, etc.).

Auf körperlicher Seite gibt es 2 wichtige Größen, die für die Wahl einer geeigneten Diät entscheidend sind.

1.) Der Körperfettanteil

Am wichtigsten ist der **Körperfettanteil (KFA)**. Dieser gibt an, wie viel Prozent des Körpergewichts reines Fett sind.

Für stark übergewichtige Menschen ist es wesentlich einfacher schnell und viel Fett abzunehmen als für nur unwesentlich Übergewichtige.

Benutze den Rechner auf unserer Seite, um deinen Körperfettanteil zu bestimmen. Alles was du dafür brauchst, ist ein Maßband.

- [Körperfettanteil Rechner](#) (Navy Methode)

Da dieser Rechner eine gewisse Ungenauigkeit mit sich bringt, ist es noch besser wenn du ein **Foto von dir** machst und von jemandem mit Erfahrung in diesem Bereich deinen KFA schätzen lässt. Wir helfen dir auch gerne weiter. Sende deine Bilder einfach an info@fitness-experts.de

Mit einem hohem KFA ist der Körper eher bereit, etwas von der Fettmasse abzugeben, denn es ist genügend davon vorhanden. Im niedrigeren KFA- Bereich sieht der Körper einen weiteren Fettverlust als Bedrohung an und setzt alles in Bewegung um diesen Prozess zu behindern.

Je höher dein KFA, desto größer kann dein Kaloriendefizit ausfallen ohne dass sich dein Körper sich dagegen wehrt. Es ist wichtig die Diät passend auszuwählen: Eines stark übergewichtiger und untrainierter Mensch benötigt andere Diätformen als ein durchtrainierter Athlet, der unter einen Körperfettanteil von 10% kommen will.

Mit einer schlaun Diätwahl kannst du mit den Reaktionen deines Körpers gut umgehen. Egal wo du stehst, mit richtigen Diät für deine Ausgangslage wirst du ideale Bedingungen für deinen Fettverlust schaffen.

2.) Die antrainierte Muskelmasse

Der zweite wichtige Größe für die Wahl deiner geeigneten Diät ist die **vorhandene Muskelmasse**.

Ein durchtrainierter Athlet mit 15kg hart aufgebauter Muskelmasse ist wesentlich anfälliger für deren Abbau. Ganz im Gegensatz zu einem Trainingsanfänger. Deshalb bedarf es (neben einer ausreichenden Eiweißzufuhr) eines angepassten Trainingsprogramms.

Hartes Training und Kaloriendefizit sind eher Feind als Freund. Du kannst nicht mehrere 1000 kcal pro Woche einsparen und gleichzeitig massive Trainingsfortschritte erwarten. Deshalb kommen im fortgeschrittenen Bereich vermehrt zyklische Diätformen zum Einsatz: Abwechselnde Phasen von hoher und niedriger Kalorienzufuhr, meist mit Variationen des Kohlenhydrat- und

Fettgehalts, kombiniert mit einem gut abgestimmten Training.

Je niedriger der KFA des Athleten und je höher die Muskelmasse, desto komplexer werden die Diäten. Und desto wichtiger werden die Details.

Es ist allerdings wichtig und vorteilhaft, dass du bei der Auswahl der Diät den für dich einfachsten Ansatz wählst. Mit 25% KFA (Männer) oder 34% KFA (Frauen) reichen gewöhnliche Diäten ohne abwechselnde Phasen völlig aus. Als Anfänger eine zyklische Diät durchzuführen ist nicht nötig. Es führt zu einem langsameren, geringeren Erfolg und wirkt damit oft eher demotivierend.

Schritt 2: Kalorien zählen oder nicht?

Diäten unterscheiden sich oft in ihrer Struktur bzw. in den zu befolgenden Regeln.

Während bei den einen nur eine bestimmte Nahrungsmittelgruppe ausgeschlossen wird (ohne Kalorien zu zählen), gibt es bei anderen für jeden Tag einen genauen Plan mit den erlaubten Kalorien und feste Mengen an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten.

Richtig ist, was funktioniert! Bringt eine Diät ohne Kalorienzählen Erfolg, ist sie das richtige Instrument. Stellen sich nach einiger Zeit keine Erfolge ein oder funktioniert die Diät nach einer erfolgreichen Anfangsphase nicht mehr, ist es Zeit andere Methoden anzuwenden.

Kalorien nicht zählen und trotzdem abnehmen ist eine schöne Vorstellung. Es gibt einem das Gefühl, so viel essen zu dürfen, wie man will. Diese Freiheit hat natürlich einen gewissen Reiz und ist in jedem Fall einen Versuch wert.

Eine Diät ohne Kalorienzählen funktioniert durch eine **unbewusste Kalorienreduktion**. Ursache dafür ist meist ein vermindertes Hungergefühl, eine

Vermeidung von sehr energiereichen und leicht zu überessenden Nahrungsmitteln ([Low Carb](#), [Low Fat](#)).

Erfahrungsgemäß funktionieren diese Diäten bei Menschen mit starkem Übergewicht oder bei Menschen mit bisher sehr schlechtem Essverhalten recht zuverlässig. Ein Versuch ist es auf jeden Fall wert, solange du keine sicheren Ergebnisse bis zu einem festgelegten Zeitpunkt benötigst oder unbedingt willst. Auch bestimmte Ernährungsmuster, die über das Timing arbeiten, können ohne Kalorienzählen durchgeführt werden. Intermittent Fasting zum Beispiel, bei dem nur während eines begrenzten Zeitfenster am Tag gegessen wird. Auch das cyclen von Makronährstoffen ([EOD Refeeds](#)) kann ohne Kalorienkontrolle funktionieren.

Sollte man jedoch feststellen, dass man mit den oben genannten Methoden keine Fortschritte macht, ist es Zeit umzudenken.

Kalorien zählen ist die einzig sichere Möglichkeit eine Aussage über die Energiezufuhr zu treffen. Braucht man eine garantierte Fettabnahme in einer bestimmten Zeit, ist das Zählen die beste Methode.

Übrigens geht es nicht nur um das Zählen von Kalorien, sondern auch um Makronährstoffe: **Eiweiß**, **Kohlenhydrate** und **Fett**. Mit moderner Technologie (z.B. Apps oder Onlinedienste) ist das Zählen sogar sehr einfach geworden und du musst nicht einmal viel nachschauen oder aufschreiben. Wir empfehlen dir einen Blick auf das kostenlose Tool www.fddb.info zu werfen - dort sind nahezu alle Lebensmittel in einer Datenbank vorhanden und können in ein persönliches Online-Ernährungstagebuch eingetragen werden.

Durch das Zählen bekommst du zusätzlich ein Gefühl für die Energie der Nahrungsmittel. Oft isst man immer wieder die gleichen Dinge. Sobald du weißt, dass die Pizza 800 kcal, das Ei 110 kcal und eine Packung Hähnchenbrustfilet 530 kcal haben, schwimmst du nicht mehr völlig hilflos durch das Kalorienmeer. Langfristig hilft das ein Bewusstsein für die Energiedichte und die Makronährstoffzusammensetzung zu entwickeln. So kannst du im späteren Verlauf der Diät sowie in Zukunft aus dem Kopf heraus bessere Entscheidungen treffen.

Bestimmte Diäten, die einen sicheren Erfolg garantieren, haben meistens eine Vorgabe an Kalorien pro Tag bzw. eine Vorgabe für Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett).

Fall du ein ambitionierter Sportler mit einem festen Trainingsplan bist, bist du während einer Diät oft besser beraten deinen Kalorienkonsum täglich unter Kontrolle zu haben. Denn so kannst du die Zufuhr von Energie und Nährstoffen vor und nach den Trainingseinheiten besser kontrollieren. Gleichzeitig ist eine Kontrolle von Makronährstoffen (vor allem Eiweiß und Kohlenhydrate) noch entscheidender für hart Trainierende, da diese beiden Makronährstoffe entscheidend für Regenerations- und Anpassungsprozesse sind und außerdem für die Aufrechterhaltung der Trainingsleistung bestimmend sind.

Das Kalorien zählen erlaubt dir außerdem mehr Freiheit bei der Wahl der Nahrungsmittel und kann somit auch Essstörungen vorbeugen. Es gibt kein 'Schlechtfühlen', weil man eine Regel einer bestimmten Diät verletzt hat (zu viele KH/Fett gegessen, Fast Food etc.). Denn über die Kalorienmenge lässt sich jedes Nahrungsmittel in passenden Mengen in die Diät integrieren.

- **Essstörung:** Wenn die Gedanken ans Essen zu viel werden.

Langfristig ist es natürlich kaum möglich, jeden Tag zu zählen. Als dauerhafte Methode gilt es für dich nach der Diät gute Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, mit denen du auch ohne Kalorienzählen ein stabiles Gewicht halten kannst. Deinem Organismus ist es so möglich die Energiezufuhr automatisch zu steuern. Ein Zwischenweg kann es sein, immer wieder Tage einzulegen, an denen du die Kalorienaufnahme kontrollierst.

Kalorienzählen ist die Methode für sicheren Erfolg einer Diät. Nicht nur Kalorien, sondern auch Makronährstoffe müssen oft im Auge behalten werden.

Kalorien nicht zu zählen, ist einen Versuch wert. Dies gilt vor allem für stärker übergewichtige und Menschen mit sehr schlechten Ernährungsgewohnheiten.

Stellen sich nach einiger Zeit keine Erfolge ein, solltest du die Vorgehensweise wechseln.

Kalorien zählen ist für Diätneulinge oft wichtig, um **ein Gefühl für den Energiegehalt** von Nahrungsmitteln zu erhalten. Zählst du am Anfang sehr genau, profitierst du den Rest deines Lebens davon, da du viel leichter schätzen kannst. Dadurch hast du den Vorteil, später intuitiv vorteilhafte Ernährungsentscheidungen treffen zu können, die ein dauerhaftes Kalorien zählen überflüssig machen.

Schritt 3: Die beste Diät wählen

Nachdem du deinen Körperfettanteil mit Hilfe unseres KFA-Rechners bestimmt hast, kannst du nun die passende Diät für dich wählen.

Hoher KFA (Männer: 20-25%, Frauen: 29-34%+)

Wenn du einen hohen Körperfettanteil hast, bieten sich einfache Diätformen wie **Low Carb** besonders an - vor allem wenn du zum ersten Mal mit dem Thema Abnehmen in Berührung kommst:

- **Low Carb:** Wenig Kohlenhydrate: Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Gemüse etc.

Der Vorteil ist, dass das Kalorien zählen wegfällt. Durch den Ausschluss bestimmter Nahrungsmittel wird ein Kaloriendefizit unbewusst erzeugt. Wie in "Muss ich Kalorien zählen oder nicht?" bereits erwähnt, ist so eine "ich darf so viel essen wie ich will"-Diät auf jeden Fall einen Versuch wert. Solltest du nach mehreren Wochen keine Ergebnisse erzielen, ist es Zeit eine andere Methode zu wählen (Kalorien zählen oder Diät wechseln).

Wie oben bereits erwähnt, erlaubt die Größe des Körperfettanteils einen hohen Kaloriendefizit. Dein Körper empfindet den Energiemangel während der Diät als nicht so stark bedrohlich und ist bereit, große Mengen an Fett abzugeben.

Deshalb bietet ein hoher Körperfettanteil gute Bedingungen für Diätmethoden wie die **High Speed Diät (HSD)**. Es ist die schnellstmögliche Form der Fettabnahme, die es überhaupt gibt. Allerdings ist die stark restriktive Natur dieser Diät nicht für jeden geeignet. Die HSD ist hart, aber effektiv und vor allem für mittel bis stark übergewichtige Menschen bestens geeignet, um in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Fett zu verlieren.

- **High Speed Diät (HSD)**: Schnellstmögliche Fettabnahme.

Mittlerer KFA (Männer: 15-20%, Frauen: 24-29%)

In diesem Bereich gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zusätzlich wird nun unterschieden, ob du untrainiert bist oder schon einen gewissen Trainingsfortschritt erzielt hast.

Die oben genannten "ich kann so viel essen wie ich will"-Diäten (**Low Carb**) sind auch bei mittlerem KFA eine hervorragende Möglichkeit. Kalorienzählen kann schon früher als bei starkem Übergewicht nötig werden.

- **Low Carb**: Wenig Kohlenhydrate: Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Gemüse etc.

Auch mit einem mittleren KFA bist du weiterhin für die **High Speed Diät (HSD)** geeignet und kannst damit dein Fett auf die schnellstmögliche Weise loswerden. Die HSD kannst du vor allem am oberen Bereich der KFA-Spanne in Betracht ziehen, da dort weiterhin sehr schnell Top-Ergebnisse erzielt werden können.

- **High Speed Diät**: Eine kurze HSD Phase kann vor einer längeren Diät als Kickstart in Erwägung gezogen werden.

Ein Trainingsanfänger mit mittlerem Körperfettanteil hat die Möglichkeit, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig Fett abzunehmen. Da das aber nicht das Thema dieses PDFs sein soll, verweisen wir auf einen Artikel auf unserer Seite.

→ Muskeln aufbauen, Fett abbauen: Eine Übersicht über Fettabnahme und Muskelaufbau zur gleichen Zeit.

Bei fortgeschrittener Trainingsleistung sind zyklische Herangehensweisen gute Instrumente:

- **EOD Refeeds**: Eine zyklische Diätform, sie erlaubt die Aufrechterhaltung von intensivem Training und erzielt trotzdem ein Defizit.
- **Leangains** (Intermittent Fasting): 16h Fasten, 8h Essen.

Niedriger KFA (Männer: 10-15%, Frauen: 19-24%)

Wenn du bereits einen niedrigen KFA hast, geht es dir wahrscheinlich darum die letzten Fettpölsterchen zu verlieren und endlich unter 10% KFA (Männer) zu kommen und dabei wenig wie möglich Muskelmasse zu verlieren.

Offensichtlich sind dafür zyklische Methoden vonnöten. Wie auch oben genannt sind zyklische Herangehensweisen wie **Leangains (Intermittent Fasting)** oder **EOD Refeeds** gute Möglichkeiten.

- **EOD Refeeds**: Eine zyklische Diätform, sie erlaubt die Aufrechterhaltung von intensivem Training und erzielt trotzdem ein Defizit.
- **Leangains** (Intermittent Fasting): 16h Fasten, 8h Essen.

Weiterhin ist die **Ultimate Diet 2.0** von Lyle McDonald eine hervorragende Diät, um in den einstelligen Körperfettbereich zu kommen.

Wir arbeiten momentan an einem eigenen, ähnlichen speziellen Trainings- und Diätprogramm, um in den einstelligen Körperfettbereich zu kommen. Derzeit befindet sich das Konzept noch in der Testphase. Die Ergebnisse sind mehr als vielversprechend. Als FE Mitglied bekommst du eine Mail, sobald es Neuigkeiten dazu gibt.

Zusammenfassung

In diesem Handbuch hast du gelernt, wie du die optimale Diät für dich auswählst. Bestimmt hast du jetzt eine favorisierte Diät ausfindig gemacht. Informiere dich am besten ausgiebig über die jeweilig verlinkten Detailartikel. Falls noch Fragen offen bleiben, schreibe einfach einen Kommentar unter den jeweiligen Artikel - wir werden dir stets zeitnah antworten.

Mit den genannten Methoden steht deinem Diäterfolg nichts mehr im Wege. Denn der Auswahl der richtigen Diätform hast du nicht nur mehr Erfolg, sondern es funktioniert auch leichter und du sparst dir eine Vielzahl von Fehlversuchen.

Viel Erfolg wünschen dir
Johannes und Dominik

Feedback, Kommentare, Kritik, Verbesserungsvorschläge, offene Fragen?

Wenn du noch ungeklärte Fragen hast oder einfach nur ein kurzes Feedback zu dieser Schritt-für-Schritt Anleitung abgeben schreibe uns einfach an. Auch über Kritik und Vorschläge für kommenden Überarbeitungen freuen wir uns.

Email an info@fitness-experts.de

© 2013 Copyright, fitness-experts.de

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors.

Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt: info@fitness-experts.de