



10 gute Gründe, warum du keine Diät machen solltest

(Das Wort *Diät* kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie *Lebensweise*. Es bezieht sich auf eine andauernde Verhaltensweise. Nicht nur auf einen kurzen Abschnitt in unserem Leben, während dem verschiedenste Maßnahmen zur Gewichtsregulation getroffen werden. Innerhalb dieses Artikels beziehe ich mich auf den Begriff, wie er sich in den letzten Jahrzehnten etabliert hat: die kurzfristige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, oftmals zum Zweck der Gewichtsreduktion.

1. Eine Diät entzieht dem Körper nicht nur Kalorien, sondern auch wichtige Nährstoffe.

Die Reduktion von Nahrung, das Weglassen ganzer Nährstoffgruppen soll uns zu unserem Wunschgewicht verhelfen. Reduziert werden jedoch nicht nur die Kalorien, sondern auch essenzielle Nahrungsbestandteile wie Vitamine und Mineralstoffe. Deren Speicher leeren sich zunehmenden. Oftmals bemerken wir dies nicht unmittelbar, aber die Langzeitfolgen sind spürbar durch Müdigkeit, Abgeschlagenheit, häufige Erkrankung etc. Die Speicher können wir über den normalen Weg nur unzureichend auffüllen.





2. Der Stoffwechsel verlangsamt sich

Leider kein Mythos – der Stoffwechsel verlangsamt sich, besonders bei sehr hohen Kaloriendefiziten innerhalb einer Diät. Eigentlich eine ungemein wichtige Leistung unseres Körpers, da er uns vor Schaden bewahren will, in Zeiten von Supermärkten und Restaurants aber nicht hilfreich für unsern Abnehmerfolg. Jeder Überschuss an Energie wird nun zu Fett verarbeitet. Und das führt uns zum nächsten und übernächsten Punkt.



3. Du verlierst viel Muskelmasse und Wasser...

Bei einer klassischen kalorienbegrenzenden Diät, die ohne Sport oder Eiweißzufuhr einhergeht, bauen wir in erster Linie nicht Fett ab. Unser Körper bedient sich gerne an unserem Eiweiß, d.h. an unseren Muskeln. Wir werden zwar leichter, aber das zu Kosten unserer Muskelmasse, die uns gesund und agil hält. Zudem verbrennen Muskel über den Tag gesehen eine ganze Menge Kalorien. Das stoppt den Verbrennungseffekt zusätzlich.





- 4. ...und nimmst Fett wieder zu...**
Sobald wir unsere Diät beenden, aus welchen Gründen auch immer, bekommt der Körper wieder mehr Energie zur Verfügung und arbeitet fleißig daran, diese in Fettdepots umzuwandeln. Immerhin könnte die nächste Knappheit schneller kommen als gedacht. So hat man das Gefühl von Diät zu Diät immer „schwabbeliger“ zu werden.



5. ...und das nenne wir dann den Jojo-Effekt

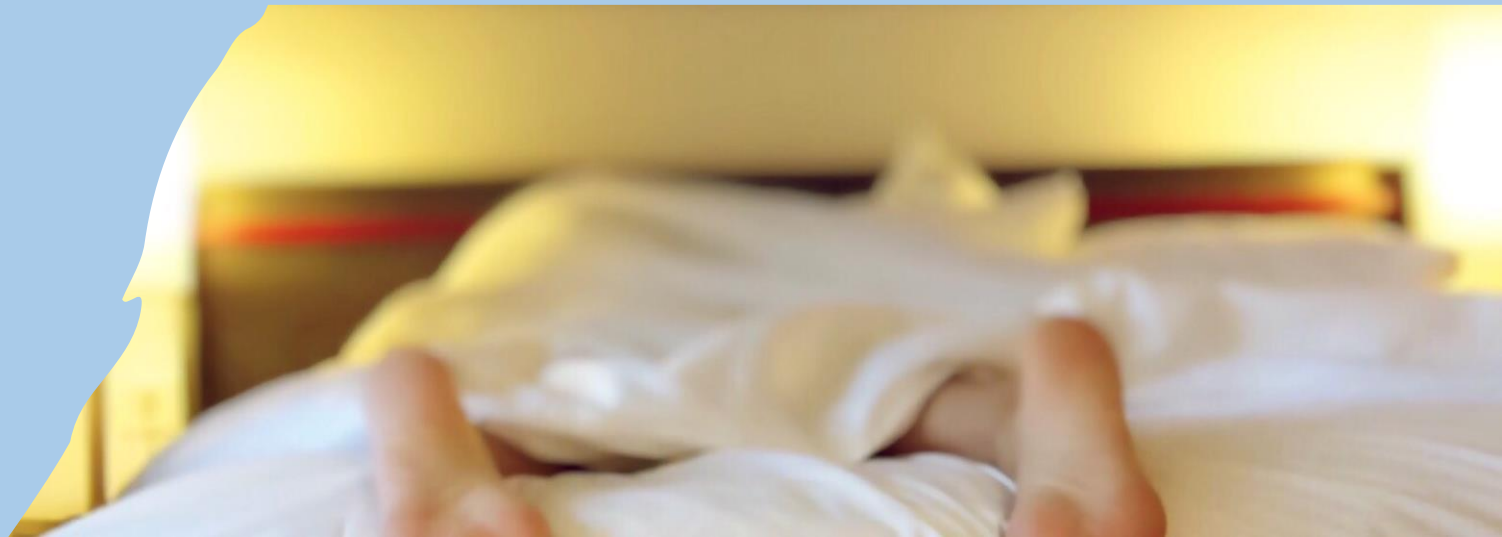
Wie ein Jojo purzeln die Kilos nach unten und rollen sich dann wieder nach oben auf. Allerdings wird mit der Bezeichnung nicht klargestellt, dass wir nicht das wiederbekommen was wir verloren haben. Die wertvolle Muskelmasse, die wir abgebaut haben, kehrt leider nicht wieder zurück.



6. Energielosigkeit

Je weniger Energie wir unserem Körper zuführen, umso weniger Energie haben wir im Alltag für das Verrichten unserer Aufgaben zur Verfügung.

Logisch, oder!?!



7. Diäten stressen den Körper

Diäten setzen den Körper unter Stress. Nicht nur, dass die meisten Diäten geschmacklich zu wünschen übrig lassen, verlangen sie Disziplin und Verzicht. Das stresst den Körper und führt eher zu mehr Heißhunger und Frustration.



8. Diäten bilden keine Basis für eine andauernde Ernährungsweise...

Diäten bilden keine Basis für eine andauernde Ernährungsweise. Sie arbeiten mit Reduktion. Sie sind nicht auf Dauer durchführbar. Somit lernen wir nicht, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann, die uns gesund und fit hält.





9. ...und gehen nicht auf dein Bedürfnisse ein

Jeder Mensch hat andere Ansprüche an seine Ernährung, ob man nun viel zu Hause kocht, auswärts isst, die ganze Woche im Hotel übernachtet. Wir müssen eine Basis finden, die zu unserem Umfeld und unserer eigenen Tagesstruktur passt, so dass wir keine Verrenkungen machen müssen um uns gesund zu ernähren.

10. Du lernst nichts dazu

Zu verstehen, wie gesunde Ernährung funktioniert und wie Nährstoffe in unserem Körper wirken ist wichtig, um langfristig gesund zu bleiben und gute Entscheidungen zugunsten unseres Wohlbefindens und unseres Körpers zu treffen.





„Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort den du zum Leben hast“
(Jim Rohn)

Der Schlüssel zu langfristigem Gewichtsverlust, mehr Vitalität und Leitungsfähigkeit ist die langfristige Veränderung von Gewohnheiten und das Verändern bestimmter Verhaltensmuster. Diäten bringen nur kurzfristige Erfolge und führen auf Dauer zu Frust.

Bei **obao** zeige ich dir, wie der erfolgreiche Weg in deine Zukunft aussehen kann.

Lasse ihn uns gemeinsam Beschreiten!