

Pfund.



Initialzündung für eine Ernährungsumstellung

Auch wenn das Gewicht nicht sofort rasant bergab geht, verstehen Sie das Programm als Initialzündung für eine langfristige Ernährungsumstellung. Vielleicht lassen Sie es zwei- bis dreimal im Monat zur Routine werden, um Ihr Gewicht zu halten oder um noch mehr abzunehmen. Oder Sie nutzen es als Einstieg und zum Ausgleich nach kleinen Rückfällen, die es zwischendurch immer mal wieder geben wird. **Für die 24STUNDENDIÄT brauchen Sie kein großes Equipment.** Sie können sie sogar mit in den Urlaub nehmen. Ob Sie draußen joggen oder drinnen Fitnessgymnastik machen – Sie benötigen Platz für Sport, passende Rezepte und das Wissen über die Grundlagen der **24STUNDENDIÄT**, sodass Sie sich Ihren Speiseplan auch ohne Rezeptbuch zusammenstellen können.

Die 24STUNDENDIÄT basiert auf mehreren Säulen

- **Kohlenhydrate** werden durch Sport geleert, und somit wird die Tür zu den Fettdepots geöffnet.
- Wir setzen **Muskeln** gezielt als Schlankmacher ein.
- Die Kalorien sind so berechnet, dass ein **Energiedefizit** erzeugt wird.
- Eiweiß gibt Kraft und macht schlank: **Wir nutzen die Protein-Power**.
- Hormone werden so gesteuert, dass sie den **Abnehmprozess optimal unterstützen**.
- Insulinausschüttungen werden durch Ernährung und Bewegung reduziert, um die **Fettverbrennung** anzukurbeln.
- **Es wird nicht gefastet**, und die Muskeln bleiben erhalten, was den Jo-Jo-Effekt verhindert.
- Wir kochen mit **gesunden Zutaten**, die die Diätziele nachhaltig unterstützen. Fertigessen kommt nicht auf den Tisch.

- Es gibt **wenig, aber hochwertiges Fett** aus überwiegend ungesättigten Fettsäuren.

Eine **nicht für möglich gehaltene Fettverbrennung** wird erreicht

Im Jahr 2010 wollten wir es genau wissen. Einzelne Probanden wurden an der Universität Freiburg während der **24STUNDENDIÄT** untersucht. Am Beispiel eines 84,3 Kilo schweren Mannes ließ sich dabei verfolgen, wie die Fettverbrennung sich steigern kann, wenn sie gezielt von bestimmten Nahrungsmitteln in Kombination mit Bewegung beschleunigt wird. Unser Mann begann am Abend mit intensivem Radfahren. Anhand seines Atems (ermittelt wurde das mit einer sogenannten Atemgasmessung) stellten Forscher fest, dass seine Fettverbrennung sich über Nacht fast verdoppelte (sie stieg von 40 auf 73 Prozent) und er gleichzeitig weniger Hungerhormone und Insulin produzierte. Die Produktion von Wachstumshormonen wurde angekurbelt. Sein Gewicht sank um mehr als ein Kilo, von 84,3 auf 83 Kilo.

Am nächsten Tag ging der Proband nach dem Frühstück joggen, was die Fettverbrennung nochmals aktivierte (sie erreichte 78,4 Prozent). Das morgendliche Essen senkte die Hungerhormone, steigerte die Wachstumshormone und ließ den Insulinspiegel konstant. Der Sport nach dem Frühstück trieb den Insulinspiegel herunter. Das Gewicht sank noch einmal auf 82,8 Kilo. Mittags und abends aß er nach Rezepten der **24STUNDENDIÄT**, nahm ein bisschen zu (83,1 Kilo), was aber zum Schlafengehen schon wieder herunter war. Die Fettverbrennung erreichte ihren Höhepunkt (85 Prozent), das Gewicht sank auf 82,3 Kilo. Er hatte also tatsächlich in 24 Stunden zwei Kilo verloren.



TOP MOTIVIERT

Schnelle Erfolge beflügeln. Motivieren Sie sich selbst, indem Sie Ihr großes Ziel in kleine Etappen zerlegen. Verbuchen Sie jede **24STUNDENDIÄT**-Mahlzeit und jede Sporeinheit als Erfolg.



Eine andere Studie bestätigt auch die langfristige Wirkung einer Schnelldiät. Ob man langsam oder zügig abnimmt – das ist auf die Dauer kein nennenswerter Unterschied, stellten australische Wissenschaftler der Universität Melbourne fest. Sie verweisen jedoch auf den psychologischen Aspekt der fixen Erfolge. **Schneller Gewichtsverlust kann motivieren, mit**

einer Diät weiterzumachen. Im Rahmen der Studie erreichten die Teilnehmer der Schnelldiät-Gruppe im Vergleich zu denen, die langsam voringen, ihr Gewichtsziel häufiger und brachen ihr Programm seltener ab.

Im Idealfall bewirkt die 24STUNDENDIÄT , dass Sie danach bewusster essen, besser auf Ungesundes verzichten können und erfahren haben, dass man zum Beispiel auch mal mit einem Salat oder einer Suppe auskommt. Dass ein Nachmittag sich auch ohne Kuchen überstehen lässt. Dass Sport zwar anstrengend ist, aber auch tolle Erfolgserlebnisse beschereen kann.

Hormone perfekt regulieren und **den Verschlankungsprozess erleichtern**

Schlank werden und schlank bleiben ist auch eine Frage der hormonellen Regulation, auf die sowohl die Ernährung als auch die Bewegung entscheidenden Einfluss haben. So ist die Steuerung des Blutzuckerspiegels durch Insulin und Glukagon für die Speicherung und Freisetzung der Energie, aber auch für die Hunger-/Sättigungsregulation ausschlaggebend. Dazu tragen auch die Hormone Ghrelin und Leptin bei, die von dem genau aufeinander abgestimmten Bewegungs- und Ernährungsprogramm positiv beeinflusst werden, sodass wir trotz geringerer Nahrungsaufnahme weniger Appetit haben. **Gelingt es, durch lange Esspausen und wenig Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel in Schach zu halten, reduziert das die Heißhungergefahr.**

Die Tatsache, dass Wachstumshormone den Muskelaufbau und die Fettverbrennung fördern, wird in der **24STUNDENDIÄT** ebenfalls genutzt. Innerhalb von einem Tag und einer Nacht werden diese Hormone aktiviert. Das gilt übrigens nicht nur für Sportskanonen. Auch weniger sportliche Probanden erreichten in kurzer Zeit die maximal mögliche Fettverbrennung. Und was passiert danach? Weil einerseits die Fettverbrennungsrate oft ihre maximalen Werte erreicht, andererseits der Muskelverlust dadurch nur sehr gering ist, **muss man keine Angst vor dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt haben, der nach ungesunden Crash-Diäten schnelle Erfolge zunichte macht.**

Individuell verschieden: die ideale Energiemenge zum Abnehmen

Frauen sollten im Rahmen der **24STUNDENDIÄT** nur 800 bis 1000 Kilokalorien zu sich nehmen (eventuell einen Snack weglassen, wenn mit den drei Hauptmahlzeiten schon genug Kalorien auf dem Teller sind). Männer brauchen zwischen 1 000 und 1 200 Kilokalorien. Unser Körper verbraucht ständig Energie. Selbst wenn wir uns in absoluter Ruhe befinden und einen leeren Magen haben. Dieser Energieverbrauch nennt sich Grundumsatz oder Ruhe/Nüchternumsatz. Dazu kommt der Erhaltungsumsatz für normale Freizeit- und Berufsaktivitäten. Außerdem können wir zusätzliche Energie durch Sport verbrauchen („Aktivitätumsatz“). Dieser Energieverbrauch ist ganz unterschiedlich – je nachdem, ob, wie viel, wie und welcher Sport getrieben wird. **Um abzunehmen, müssen wir mehr Kalorien verbrauchen, als wir aufnehmen.**



Kohlenhydrate – Dickmacher oder Sportlernahrung?

Die Kohlenhydrate spielen bei der **ZUSUNDENLICH** eine entscheidende Rolle. Ohne sie geht es nicht, doch zum falschen Zeitpunkt und bei einem ungesunden Lebenswandel werden sie schnell zu Dickmachern. Der Wert der Carbs ist in der schlanken Ernährung umstritten. In vielen Diätprogrammen werden sie verteufelt, gleichzeitig sind sie aber für Sportler unentbehrlich. Wer ihre Bedeutung für die eigene Ernährung richtig einschätzen möchte, sollte seine Ernährungsbedürfnisse genau betrachten. Sind Sie fit, schlank und sportlich? Schaffen Sie es, nach einem Stück Kuchen aufzuhören? Dann können Kohlenhydrate in angemessenen Mengen Ihnen nicht viel anhaben. Gehören Sie zur Gattung der Sitzmenschen, die wahllos Weißmehlprodukte, Softdrinks oder Süßigkeiten in sich hineinstopfen und kein Ende finden, wenn sie einmal damit angefangen haben? Dann sind die Carbs eine echte Gefahr für Ihre Figur – und Ihre Gesundheit.

Die günstigen und die ungünstigen Carbs

Dabei dürfen Sie nicht vergessen: Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Es gibt gute, günstige, auf die man nicht verzichten sollte, und schlechte, ungünstige, die Sie getrost vom Speiseplan streichen dürfen. Besonders ungesund sind die, die vom Körper schnell aufgenommen werden, den Insulinspiegel im Nu nach oben treiben – und meistens leider richtig gut schmecken. Zucker, gesüßte Getränke, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Weißbrot und andere Produkte aus Weißmehl gehören dazu. Vollkornprodukte und Gemüse hingegen enthalten günstige Kohlenhydrate. Deren Ballaststoffe bewirken, dass der Körper sie langsamer verarbeitet. Sie sättigen besser, lassen den Insulinspiegel nur mäßig steigen und machen nicht so schnell dick. **Deshalb gilt die Schlankregel: Halten Sie den Insulinspiegel niedrig. Das gelingt am besten, indem Sie darauf achten, dass die Lebensmittel, die Sie essen, einen niedrigen glykämischen Index haben.**



Der glykämische Index – was ist das?

Wie bereits erwähnt, spielt das Hormon Insulin beim Abnehmen und bei der **24STUNDENDIÄT** eine zentrale Rolle. Es wird von der Bauchspeicheldrüse produziert und ist für die Nutzung, Verteilung und Speicherung der Energie zuständig. Es besitzt eine einzigartige Fähigkeit, die für die Gesundheit und fürs Schlankwerden wichtig ist: **Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel nach dem Essen.** Wie gut das gelingt, hängt vom Essverhalten jedes Einzelnen ab. Insulin arbeitet als Gegenspieler zu einem anderen Hormon: zu Glukagen, das im Organismus den gegenteiligen Job hat. Es verhindert einen allzu starken Abfall des Blutzuckers, indem es Kohlenhydratspeicher des Körpers mobilisiert und die Neubildung von Blutzucker steuert. Wenn wir viel und oft zwischendurch Zuckriges essen, steigt der Blutzuckerspiegel schnell an und führt zu einer hohen Insulinausschüttung. Schließlich möchte der Körper die zugeführte Energie zu den Muskeln schaffen und in Form von Glukose in die Zellen verteilen.

Diesen Transport regelt das Insulin und arbeitet dabei wie ein Türöffner. Es öffnet die Zellen auch für die Fettsäuren. Dann wird aber auch überschüssige Glukose, die nicht energetisch genutzt wird oder als Glykogen gespeichert wird, zur Fettsäuresynthese genutzt. **Passiert das über einen langen Zeitraum, bildet sich unerwünschtes „Hüftgold“.** Die Zellen reagieren nicht mehr richtig auf den ständig hohen Insulinspiegel. Sie werden insulinresistent, das Transportsystem bricht zusammen, der Stoffwechsel verschlechtert sich, der Mensch wird krank. Diabetes Typ 2 entsteht. Es gibt nur eine Rettung: Abnehmen mit gesunder Ernährung und viel Bewegung. Die ungünstigen Kohlenhydrate (zum Beispiel Weißmehlprodukte, Zuckerreiches, Traubenzucker) haben einen hohen glykämischen Index und gelten als Figurkiller, weil sie die Fettverbrennung ausbremsen.

Sport – das richtige Maß zur richtigen Zeit

Auch wenn es oft schwerfällt: Sport muss sein. Denken Sie daran, dass Bewegung nach einer gewissen Zeit zur Routine werden kann. Aufraffen ist dann kein Problem mehr. Im Gegenteil. Wer sich regelmäßig in Schwung bringt und Freude empfindet, wenn es anstrengend wird, vermisst seine Trainingseinheiten, sobald sie ausfallen. Wenn Sie diesen Punkt erreichen, haben Sie es geschafft.

Je nach Kondition raten wir am ersten Abend der **24STUNDENDIÄT zu einem mehr oder weniger intensiven Intervalltraining.** Dafür eignet sich am besten sportliches Radfahren, Laufen auf dem Laufband oder draußen Joggen – und zwar, dem eigenen Leistungsniveau entsprechend, zwischen 45 und 120 Minuten lang. **Ein solches Training ist optimal, um die Kohlenhydratspeicher zu entleeren. Der Körper fängt dann schneller an, die Fettdepots zur Energiegewinnung heranzuziehen.**