

**einfach besser essen**  
**Podcast vom 07.01.2024**  
**Eure Fragen – Sashas Antworten Teil 3**

**Was kann man tun, um den Setpoint schnell zu senken?**

- Die Kilos, die zu viel sind, waren auch nicht von einem auf den anderen Tag da → Körper braucht genauso Zeit, die wieder loszuwerden.
- Theorie: Körper steuert sein Gewicht genau so, wie er auch den Blutdruck stabil hält oder deine Nägel wachsen lässt → man muss den Körper nicht zwingen, abzunehmen, sondern er strebt von alleine dahin, wenn er gesund genug ist und nicht Angst haben muss, zu verhungern. Das heißt, wenn der Körper im Gleichgewicht ist, will er von ganz alleine auf ein gesundes Normalgewicht - wenn du mehr hast, sorgt er dann also von alleine dafür, dass du abnimmst.
- Die Faustformel hat zum Ziel, den Körper in sein Gleichgewicht zu bringen → Unterschied zu allen anderen Ansätzen, die den Körper mit Verzicht (Kohlenhydraten, Kalorienzählen etc.) zum Abnehmen zwingen wollen.



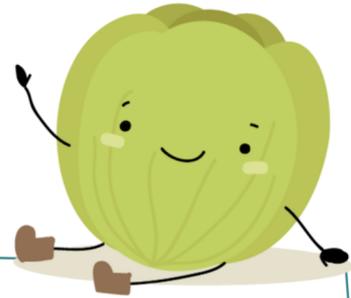


- Setpoint schnell senken → Gedankenspiel: Du hast eine Wunde am Knie, willst aber einen kurzen Rock am Samstag anziehen - wie heilt die Wunde besonders schnell?
  - Total klar, dass Wundheilung nicht erzwungen werden kann. Genauso kann Abnehmen nicht erzwungen werden.
  - Aber man kann:
    - Dinge machen, die es unterstützen.
    - Dinge machen, die es verhindern/bremsen.
    - Aber nicht: steuern oder erzwingen.
  - "Je härter..., desto besser..." funktioniert hier nicht → führt dazu, dass der Körper noch mehr gegensteuert.

- Wie senkt man den Setpoint?
  - Signale im Körper reparieren.
    - Im Prinzip, wie bei der Wundheilung:
      - Dinge, die verhindern, reduzieren (je mehr, umso schneller).
      - Dinge, die helfen, vermehren.

- Konkret:
  - Überwiegend naturbelassene Lebensmittel, frisch zubereitet.
  - Ausreichend Eiweiß bei jeder Mahlzeit - v.a. in der Früh!
  - Frühstück nicht zu spät → spätestens 1 - 2h nach dem Aufstehen.
  - Regelmäßig und recht pünktlich essen.
  - An einem "normalen" Tag keinen Alkohol oder zugesetzten Zucker.
  - Ausnahmen und Feiertage ohne schlechtes Gewissen genießen.
  - Schlaf und Stress verbessern!
    - Achtung: sehr anstrengender Sport kann auch Stress sein!
    - Falsche Ernährung bedeutet Stress!





- Was kann man tun, damit es schneller geht?
  - Je gesünder man allgemein ist, desto schneller wird es gehen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. .
  - Faktoren wie Stress und Schlaf nicht unterschätzen.
  - Verdauung ist ein guter Indikator, ob die Ernährung passt → wenn keine Verbesserung mit der Faustformel → checken lassen (Unverträglichkeiten und Allergien, Parasiten...).
  - Gesundenuntersuchung: Schilddrüse und Hormone checken lassen.
  - Nicht zu streng sein! (Stress verlangsamt den Prozess!)



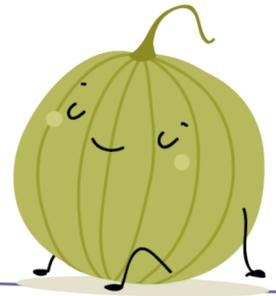
- Gewichtsschwankungen
  - Wieso schwankt das Gewicht?
    - Wenn man weiß wieso (Urlaub, Diäten, zu viel Süßes/Alkohol), dann ok, weil man weiß was man ändern muss.
    - Weiß man nicht wieso → Schilddrüse, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Hormone etc. checken lassen!

## Ist Carb Cycling etwas, was man für sich zum Abnehmen ausprobieren kann?

- Carb Cycling = einen Tag Low Carb (also keine Kohlenhydrate) und einen Tag "normal" essen.
- Low Carb könnte generell Insulinresistenz und Fettleber verbessern. Zu Carb Cycling gibt es aber keine Studien.
- Generell kann man es trotzdem machen, sofern es für einen selbst passt.
- Achtung: Aufpassen, dass man nicht in ein "heute darf ich nicht, deswegen ess ich morgen umso mehr" Prinzip fällt → ungesundes Verhältnis zu Ernährung!
- Generell: naturbelassene Kohlenhydrate (brauner Reis, Vollkorngetreide, Nudeln, Kartoffeln) sind der größte Bestandteil einer gesunden Ernährung und der gesunde Körper kann damit ohne Probleme umgehen → Faustformel beinhaltet auch IMMER Kohlenhydrate.

- Fazit: Carb Cycling hat keinen Vorteil gezeigt.
- Ziel ist vermutlich, die Insulinresistenz zu reduzieren und damit Signale im Körper zu normalisieren.
- Triggert keinen Jojo-Effekt und ist nicht schädlich.
- Achtung: möglicherweise löst es ein "am Carb-Tag muss ich ALLES aufholen, weil ich dann ja nicht darf" aus → dann kein Carb Cycling!





## Will der Körper eigentlich abnehmen?

- Der Körper "weiß" wie dick er ist.
  - Kennt Größe und Anzahl der Fettzellen und will sie ungefähr gleich halten (= Setpoint).
  - Gegenwehr, wenn Fettzellen schrumpfen, weil er glaubt, zu verhungern.
- Fett ist nicht inert, wie man bisher geglaubt hat.
  - Fett ist stoffwechselaktiv (v.a. Bauchfett) → verbraucht in Erhaltung Kalorien.
  - Unterschied im Kalorienverbrauch zwischen Fett und Muskeln für ganzen Körper bei ca. 30 - 50 kcal pro Tag → fast nichts.
- Übergewicht ist nicht nur "Energiereserve für Notzeiten".
  - Ein Teil davon schon → Frauen haben z.B.: mehr Körperfett, wegen Schwangerschafts- und Still"reserven".
  - Aber Bauchfett/Übergewicht ist auch:
    - Ergebnis von entzündlichen Prozessen → Fettleber → Resistenzen von Insulin/Leptin → mehr Bauchfett → mehr Entzündung → ...Teufelskreis!

- Ziel des Körpers ist immer, so gesund wie möglich zu sein → Körper will sich immer selbst heilen und Entzündung reduzieren.
  - ABER: Wenn Signale im Körper nicht richtig funktionieren, dann geht das nicht.
    - Abnehmen geht nicht automatisch "von alleine", solange diese Signale nicht repariert werden.
    - Wenn die Signale repariert sind, kann sich der Körper "heilen" → damit sinkt Entzündung und die Signale funktionieren noch besser → Setpoint sinkt → man nimmt ab.

## Wie erkläre ich anderen die Faustformel, ohne belehrend zu wirken?

- Nur Ratschläge geben, wenn man gefragt wird.
- Nur die Fragen beantworten, die gestellt werden und nicht jene, von denen man vermutet, dass das Gegenüber sie wissen will.
- Keine Kommentare zu Essverhalten, Ernährung, Figur von anderen, wenn man nicht direkt danach gefragt wird.
- Eine kurze Erklärung der Wissenschaft hinter der Faustformel: "Schlanke Menschen sind nicht disziplinierter, sondern einfach früher satt." Das wird von Signalen im Körper gesteuert und die Faustformel sorgt dafür, dass diese wieder richtig funktionieren. Will man aber den Körper durch Diäten zwingen, abzunehmen, wird er gegensteuern und das führt dann zum Jojo-Effekt.

