

Trennkost

Beitrag von „joy80“ vom 31. Mai 2009 12:16

hallo,

hat jemand von euch erfahrungen mit trennkost??

habe von einer freundin gehört, dass sie das gerade macht und dass sie schon ein bisschen was abgenommen hat.

Beitrag von „Igzorn“ vom 31. Mai 2009 13:32

Hallo,

im Grunde gibt es für Trennkost keinerlei wissenschaftlichen Rückhalt. Einzig positiver Effekt ist, dass man generell etwas bewusster isst. Das Trennverfahren an sich, also die zeitliche Trennung der Aufnahme von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen ist auf Dauer gesehen sogar eher schädlich, da viele Vitamine bzw. Nährstoffe nur in Kombination wirklich verwertet werden können.

Wenn hinter deiner Frage, was ich stark vermute, ein Abnehmwunsch steht, lass dir aus eigener Erfahrung gesagt sein, dass es im Grunde völlig egal ist, was und wann du am Tag zu dir nimmst, es kommt nur auf die Kalorienbilanz an. Will heißen: wenn du am Tag mehr verbrauchst, als du isst, nimmst du ab. Man geht heute von einem durchschnittlichen Bedarf von ca 2000 Kilokalorien aus. Schränkst du deine Aufnahme ein, etwa auf 1300kcal. am Tag, wirst du langfristig abnehmen. Auf gar keinen Fall Crash-Diäten anwenden. Das führt nur zum Jojo-Effekt.

Ich selber habe im letzten Jahr etwa 50kg durch dieses Kalorienzählen abgenommen und halte mein neues Gewicht seit etwa einem halben Jahr. Wenn du also weitere Anregungen brauchst, melde dich einfach.

Liebe Grüße, Iggi

Beitrag von „joy80“ vom 31. Mai 2009 13:39

wow, 50 kg! herzlichen glückwunsch! da brauchtest du sicherlich viel durchhaltevermögen.

ja, ich möchte ein wenig abnehmen (5-8 kg würden mir reichen) - aber auf dauer eben auch meine ernährung ein wenig umstellen. ich esse sehr viele (ungesunden) dinge zwischendurch... da habe ich jetzt schon an mir gearbeitet und esse mehr obst zwischendurch.

da ich mich noch nie mit diäten beschäftigt habe, bin ich da wirklich für jeden tipp dankbar.

Beitrag von „manur“ vom 31. Mai 2009 16:49

ich bin seit drei wochen an der methabolic balance dran und habe schon 5 kg abgenommen. der wichtigste gedanke dahinter ist, dass alles auf deine blutwerte abgestimmt ist und du nur noch bestimmte lebensmittel, dafür aber in solchen mengen, dass du nicht hungerst, zu dir nehmen darfst. kann es sehr empfehlen!

Beitrag von „Basti zwei“ vom 31. Mai 2009 17:18

In einem entsprechenden Kursus habe ich gelernt, dass die ganze Kalorienzählerei nichts nützt, wenn man sich nicht genügend bewegt. Außerdem sollte man ab dem Nachmittag auf sämtliche Kohlehydrate verzichten, stattdessen viel Eiweiß zu sich nehmen (Quark, Buttermilch, Fisch usw.), natürlich kombiniert mit Grünzeug (aber eben nicht Obst wegen des Fruchtzuckers). Also esse ich abends Tomate mit Mozzarella oder Chinakohl mit geräucherter Forelle u.ä. Dazu Wasser, keinen Saft.

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 31. Mai 2009 20:54

Zitat

Original von Basti zwei

In einem entsprechenden Kursus habe ich gelernt, dass die ganze Kalorienzählerei nichts nützt, wenn man sich nicht genügend bewegt. Außerdem sollte man ab dem

Nachmittag auf sämtliche Kohlehydrate verzichten, stattdessen viel Eiweiß zu sich nehmen (Quark, Buttermilch, Fisch usw.), natürlich kombiniert mit Grünzeug (aber eben nicht Obst wegen des Fruchtzuckers). Also esse ich abends Tomate mit Mozzarella oder Chinakohl mit geräucherter Forelle u.ä. Dazu Wasser, keinen Saft.

Jap, kann ich bestätigen. Habe ebenfalls einen Ernährungskurs gemacht. Der dauerte 3 Monate inklusive Cardiotraining und Kraftraining. Das Grundprinzip ist schnell erklärt:

- Alle 3 - 4 Stunden etwas essen, damit der Blutzuckerlevel nicht absackt und man in Heißhungerattacken irgendwas in sich rein stopft. Durch die regelmäßige Nahrungsaufnahme stellt sich der Körper auch nicht auf das Programm "Notzeit! = alles auf Sparflamme und wenig verbrennen" um. Der Stoffwechsel arbeitet ordentlich weiter. Bei Crash-/Hungerdiäten wäre das z.B. der Fall.
- Gesunde Mischkost essen. Morgens Kohlehydrat haltig wie z.B. Müsli, Vollkornbrot mit fettarmen Käse (ja, 17%iger Käse schmecket!). Mittags ausgewogene Kost mit Kohlehydraten, Eiweiß und mäßig Fetten. Nach 17 Uhr definitiv keine Kohlehydrate, d.h. Nudeln, Brot, Reis, Zucker, Obst weglassen. Stattdessen Eiweiß, wie Basti zwei schon schreibt. Gedünstetes Gemüse ist OK, auch Salat mit Hähnchenbrust oder Lachs oder so. Grund für dieses System: Der Körper regeneriert sich in der abendlichen / nächtlichen Ruhephase. Dazu benötigt der Energie. Isst man abends Kohlehydrate, so holt der Körper die Energie daraus und nicht aus dem Körperfett. Damit der das notwendige Eiweiß nicht aus den Muskeln nimmt, Eiweiß essen. Zwischendrin Zwischenmahlzeiten z.B. Quark, Vollkornbrot, Obst etc.
- Viel trinken. Macht satt und braucht auch Kalorien. Entlastet Nieren und Leber und ist so auch gut für den Fettstoffwechsel.
- Bewegung! Ohne Erhöhung der Energiebilanz wird es nichts mit dem Abnehmen. Aber: nur Ausdauersportarten bringen nicht viel. Daher auch 2 bis 3mal die Woche Krafttraining zum Muskelaufbau, denn in den Muskeln wird Fett verbrannt. Zudem wirkt der Körper ratzfatz straffer. 
- Alle 4 Wochen einen Tag lang "sündigen".
- Alkohol stoppt die Fettverbrennung. Weglassen!

Ich habe in den 3 Monaten 8 Kilo verloren und passe wieder in zig Kleidungsstücke, die ich schon ewig nicht mehr anhatte. :-))) Von der neuen Röhrenjeans in Größe 38 mal ganz zu schweigen. *g*

Die vergangenen 2 Jahre bin ich vom März bis Oktober täglich 15 - 20 km Rad gefahren, hatte mich auch beim Essen diszipliniert und - nur 2 Kilo abgenommen. Kein Wunder, wenn ich morgens fast nichts, mittags einen Salat und abends dann ordentlich Pasta oder Pizza gegessen habe und noch ein / zwei Glas Wein.

Die Methode wirkt, was mir vor ein paar Tagen auch von dem Trainer meines neuen Fitnessstudios bestätigt wurde. Der ist nicht Teil des Franchisesystems, in welchem mein Kurs stattfand. Die Infos sind also allgemein gültig.

Das Gute ist: das System ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Diäten sind Mist. Wer will schon für den Rest des Lebens Kohlsuppe essen, um das Gewicht zu halten? Das System ist auch nicht so "asozial" wie Diäten, bei denen man Einladungen scheut, weil es da was zu Essen gibt, das nicht ins Programm passt. Ich kann überall hingehen und lasse dann eben abends z.B. am Buffet die Kohlehydrate weg. Außerdem, kein Punktezählen, kein Kalorienzählen.

Also, aus meiner Erfahrung gesprochen kommt es sowohl auf die Energiebilanz an als auch darauf, was man wann isst. Sport gehört natürlich ab jetzt dazu.

Liebe Grüße vom
Raket-O-Katz

Beitrag von „Basti zwei“ vom 31. Mai 2009 22:25

Genau so isses!!! Nur war Raket-O-Katz ein bissel fleißiger beim Schreiben als ich... 😊

Mein Problem: Zwischen Weihnachten und Ostern habe ich wunderbar durchgehalten, Kuchen nur am Sonntag, ansonsten keine Schokolade und anderes Naschzeug. Zu Ostern und zu meinem Geburtstag bekam ich Schokolade geschenkt, und schon wurde ich wieder rückfällig (wenn auch noch in Maßen).

Beitrag von „Schmeili“ vom 31. Mai 2009 22:26

Trennkost hilft dir eigentlich nur dadurch, dass du bei jedem einzelnen Bissen nachdenken musst, ob du ihn wirklich essen darfst - dadurch verringst du vermutlich deine Nahrungsaufnahme (gerade wenn du ein "Zwischendurchesser" bist).

Die ganzen "Iss keine Kohlehydrate", "Iss keine Fette" "Iss keine irgendwas", gerne auch mit dem Zusatz "nach 10 Uhr", "nach 12 Uhr" oder "nach 18 Uhr" sind quark - du nimmst ab, sobald dein Körper mehr Energie verbraucht als du ihm (durch Nahrung) zuführst.

--> Bevor es hierüber böse Diskussionen gibt: Klar, es gibt viele Konzepte die wunderbar funktionieren, das liegt meist aber nicht an der Art (Kohlenhydrate, LowFat oder whatever) sondern an der Kalorienzufuhr. Je nach Jahreszeit, Frauenzeitschrift o.ä. ist gerade eine andere Diät in. Aktuell würde ich mal tippen sind es "Schlank im Schlaf" und "Metabolic Balance" (wobei bei dieser Diät nicht mal klar ist, WONACH das Blut teuer untersucht wird).

Dazu ist wichtig, dass du a) deinen Grundumsatz erhöhst (mehr Bewegung im Alltag, mehr Sport) und b) deine Energiezufuhr reduzierst (weniger isst bzw. deine Ernährung umstellst: Apfel statt Schokolade o.ä ).

Wer **gesund** und **dauerhaft** abnehmen will, muss seine Ernährung umstellen und sich ausgewogen ernähren.

Beitrag von „Basti zwei“ vom 2. Juni 2009 19:00

Von Ernährungsumstellung ist hier ja auch die Rede, eben NICHT von einer Frauenzeitschriftendiät, die nur den Jojo-Effekt bringt. Dazu gehört die Bewegung, welche die Kalorienverbrennung ankurbelt. Genügend Eiweiß verhindert, dass der Körper schlaff wird. Dass man abends auf Kohlehydrate verzichten soll, hat damit zu tun, dass der Blutzuckerspiegel niedrig gehalten werden muss, damit die Fettverbrennung auf vollen Touren läuft.

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 2. Juni 2009 19:19

Zitat

Original von Basti zwei

Von Ernährungsumstellung ist hier ja auch die Rede, eben NICHT von einer Frauenzeitschriftendiät, die nur den Jojo-Effekt bringt. Dazu gehört die Bewegung, welche die Kalorienverbrennung ankurbelt. Genügend Eiweiß verhindert, dass der Körper schlaff wird. Dass man abends auf Kohlehydrate verzichten soll, hat damit zu tun, dass der Blutzuckerspiegel niedrig gehalten muss, damit die Fettverbrennung auf vollen Touren läuft.



Raket-O-Katz

myline?

Beitrag von „Melosine“ vom 3. Juni 2009 07:01

Zitat

Original von Schmeili

Die ganzen "Iss keine Kohlehydrate", "Iss keine Fette" "Iss keine irgendwas", gerne auch mit dem Zusatz "nach 10 Uhr", "nach 12 Uhr" oder "nach 18 Uhr" sind quark - du nimmst ab, sobald dein Körper mehr Energie verbraucht als du ihm (durch Nahrung) zuführst.

--> Bevor es hierüber böse Diskussionen gibt: Klar, es gibt viele Konzepte die wunderbar funktionieren, das liegt meist aber nicht an der Art (Kohlenhydrate, LowFat oder whatever) sondern an der Kalorienzufuhr. Je nach Jahreszeit, Frauenzeitschrift o.ä. ist gerade eine andere Diät in.

Danke, Schmeili!

Zur boomt ja die "Schlank im Schlaf"-Methode. Letztlich muss man sich auch hier verbiegen, nur bestimmte Dinge zu bestimmten Zeiten essen. Der menschliche Körper ist aber durchaus in der Lage, auch gemischte Kost zu verbrennen. 😊

Mit solchen Methoden lernt man nicht, sich ausgewogen zu ernähren.

Beitrag von „neleabels“ vom 3. Juni 2009 10:15

Bei der Abnehm-Frage gefällt mir am besten, dass man so schön sieht, was der menschliche Körper für ein spannendes und komplexes Regelsystem ist. So tut man sich mit überhaupt-nichts-essen zum Abnehmen keinen Gefallen, weil der Körper zügig auf ein Notprogramm umschaltet und den Energieverbrauch drastisch reduziert; ein evolutionär erworbene Programm zur Bewältigung von Hungersnöten. Finde ich cool.

Abnehmen ist eigentlich ganz einfach. (Ähem... 😊) Man muss oben nur weniger reinfüllen als man verbraucht. Es soll ja so natürliche Hungerhaken geben, die massenhaft Nudelaufläufe in sich hineinschieben, ohne dass man es hinterher sieht. Ich gehöre nicht dazu - dafür weiß ich, wer die nächste Eiszeit nicht überlebt... 😊 Wenn man sich gesund und vernünftig ernährt, und zwar so, dass man auch mit seinen Essgewohnheiten zufrieden ist, und sich ausreichend bewegt wird man sich langfristig in die richtige Richtung bewegen. Insofern finde ich übrigens die Brigitte-Diäten nicht schlecht - weniger wegen der pseudowissenschaftlichen Begründungen als wegen der Rezepte. Da sind hochwertige und schmackhafte Gerichte bei, die ich jederzeit nachkochen würde.

Ich bin ein Mensch, der gerne quantifizierte Überblicke hat. Deswegen hilft mir beim Kampf gegen die (seufz ) Pfunde:

1. zu wissen, was mein Grundumsatz ist, d.h. die Energie, die mein Körper allein dadurch verbraucht, dass er existiert. Dafür gibt es [Online-Rechner](#). Das sind aber nur Grobschätz-Werte, je nach Berechnungsmethode können die Ergebnisse um bis zu ein Drittel schwanken!

2. ungefähr den Energiegehalt von Nahrungsmitteln zu kennen. Das kann man auch [im Internet nachschlagen](#). Ich glaube allerdings nicht an das penible Kalorienzählen, wohlmöglich noch mit dem Notizbuch in der Hand - das sind doch alles nur ungefähre Werte. Ich glaube, es ist viel wichtiger, wenn man einfach ein Gefühl dafür entwickelt wieviel Nahrung man eigentlich am Tag braucht und wo die Grenze zum Luxus liegt, den man sich auch leisten muss.

Ich finde es sowieso sinnvoll selber zu kochen, muss nicht immer sein, aber immer wieder. Nicht nur, dass man eine größere Wertschätzung für die Qualität von Ausgangs- und Endprodukten entwickelt (dass Stärkepulver als Basis für Püree oder Knödel einfach nur Scheiße schmeckt, muss man sinnlich erfahren haben.) Man kann beim Kochen nämlich viel schöner sehen, was man da z.B. für Butterklumpen für eine Hollandaise schmilzt oder zum Soßen-Montieren nimmt, bzw. wieviel Zucker in so einen Rührteig reinkommen! Oder wie fettverschmiert die Finger sind, wenn man einen Stück Käse zum Gratinieren gerieben hat oder wenn man mal frittiert! 

3. zu wissen, wie und in welchem Rahmen ich meinen Energieumsatz durch sportliche Tätigkeiten selber beeinflussen kann. Annäherungswerte für den Energieverbrauch gibt es [auch im Internet](#), aber das sind natürlich auch nur Grobschätzwerte. Einerseits ist das ernüchternd - 20min Walken sind zur Fettreduktion vernachlässigbar! - andererseits finde ich es nicht schlecht, wenn ich im Hinterkopf habe, dass die zwei Halben in meinem Lieblingsbrauhaus für mich den Arbeitsgegenwert von einer Stunde Strampeln auf dem Ergometer bei einer Herzfrequenz von 145bpm bedeutet. Außerdem finde ich es gut, am Ende einer Woche zu wissen, dass ich, wenn ich insgesamt ca. 4000kcal auf meinem Tretfahrrad abgestrampelt habe, ich den Energiegehalt von fast 600g Körperfett abgearbeitet habe. Ich finde das sehr motivierend, so Einfluss nehmen zu können. :tongue:

Just my 2 cents.

Nele

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 3. Juni 2009 17:44

@ Nele: Jap. Stimme ich ganz zu.

@ Melosine: Noch mal, was Basti zwei und ich da meinen ist **keine** Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Umstellung dahingehend, dass man eben gerade **ausgewogen** isst. Ich esse durchaus gemischte Kost. Da ist wirklich alles dabei: Fleisch, Getreide, Käse, Fisch, Brot, Wurst, Obst und auch Schokolade, Chips und was sonst auch immer. Jedoch in vernünftigen Mengen und eben nicht zu jeder beliebigen Zeit. Unter un-ausgewogen verstehe ich, wenn man nur noch Kohluppe frisst oder nur noch von Obst oder Salaten lebt oder montags nur noch rote Speisen, dienstags grüne oder Atkins-Diät oder sonstwas.

Was der Kurs gebracht hat ist, dass ich für meinen Teil gelernt habe wieder genauer hinzusehen, was ich da eigentlich zu mir nehme. Da trifft Nele den Punkt vollkommen. Ich esse bewusster, kuche mehr selbst, sehe genauer hin, gehe eben nicht zum zweiten Mal und hole mir in der Kantine fetten Auflauf etc. Auf das Maß kommt es an. Das Programm, wie es bei mir ist, ist simpel und alltagstauglich, etwas, das ich von den meisten **Diäten** nicht gerade behaupten kann.

Letztes Wort zu den Uhrzeiten: Ich habe zweimal ein über ein halbes Jahr intensiv Sport betrieben und dazu auch Kalorien gezählt. Mit Digitalwaage und so weiter. Gebracht hat es jeweils 2 mickrige Kilos. Enttäuschend. Irgendwas muss - wenigstens für meine individuelle Person - nun anders sein, sonst wäre der Erfolg nicht so durchschlagend und anhaltend.

Grüße vom
Raket-O-Katz

Beitrag von „Niggel“ vom 3. Juni 2009 18:12

ich habe mit trennkost mal 20kg abgenommen - allerdings kam dann nach 6 monaten leider der jojo effekt... 

und der innere schweinehund ist leider sooo sooo groß... wie überwindet ihr dieses kleine mistvieh? 

eine freundin von mir macht momentan die glyx-diät und hat damit schon einige kg abgenommen

ich denke, dass jeder für sich die richtige methode finden muss. vor allem muss es aber das berühmte "klick" machen, ohne das "klick" wird keine diät, ernährungsumstellung etc. auf dauer fruchten...

also, hoffen wir doch mal auf "das klick" 

Beitrag von „Basti zwei“ vom 3. Juni 2009 18:27

Raket-O-Katz: 

Übrigens: Und all das hilft auch wiederum wenig, wenn man das Entscheidende vergisst, nämlich drei Liter Wasser am Tag trinken!

Beitrag von „Basti zwei“ vom 3. Juni 2009 18:45

Niggel: Der innere Schweinehund hat sich- wie vorher schon mal erwähnt- leider zu Ostern sehr lautstark zu Wort gemeldet (und gewonnen), nachdem ich wochenlang auf Schokolade und Kuchen (bis auf das gemütliche Kaffeetrinken am Sonntagnachmittag) verzichten konnte - selbst dann, wenn neben mir mein Sohn genascht hat. Ich habe mir eingeredet, das Zeugs nicht zu mögen, naja, wenigstens habe ich mir vor Augen gehalten, dass der Genuss nur kurz sein wird, die Reue aber lang. Geholfen haben mir die Wochen im Kurs, einmal pro Woche ging es auf die Waage, da wollte man nicht hinter den Erfolgen der anderen zurückstehen- gemeinsam funktioniert so etwas wohl am besten! Und mit der Zeit finde ich Magerquark und Magerjoghurt (selbst mit Früchten angerührt) viel leckerer und natürlicher als das künstliche Zeug mit Aromen und verstecktem Zucker. Auch Fotos von früher und jetzt  zu vergleichen, ist immer wieder Motivation für mich, gegen die angefutterten Pfunde anzugehen. Und der Sport lenkt mich ab und entspannt, das sind doch angenehme "Nebenwirkungen"...

Beitrag von „Melosine“ vom 4. Juni 2009 06:55

Zitat

Original von Raket-O-Katz

Ich esse durchaus gemischte Kost. Da ist wirklich alles dabei: Fleisch, Getreide, Käse, Fisch, Brot, Wurst, Obst und auch Schokolade, Chips und was sonst auch immer.

Jedoch in vernünftigen Mengen ...

Und das, behaupte ich mal, ist der eigentliche Knackpunkt. Meinst du wirklich, du kannst es dein Leben lang durchhalten, abends nur Eiweiß zu essen? Könnte ich nicht und halte ich auch nicht für "normal".

Ich hab übrigens vor Jahren mal stark abgenommen indem ich Fett stark reduziert habe. Dafür habe ich sehr viele Kohlenhydrate gegessen. Hat auch funktioniert, weil ich in dieser Zeit einfach insgesamt auf meine Ernährung und vor allem die Menge geachtet habe.