

Bestimme Deinen Kalorienbedarf aufs Komma genau.

Deine einfache Lösung, wenn Kalorienrechner im Internet alle andere Zahlen ausspucken.



Erhaltungskalorien sicher bestimmen, Defizit ausrechnen & einfach Gewicht verlieren.



Schritt-für-Schritt-Anleitung, geeignet für Frauen & Männer.



Schön, dass Du hier bist!

Wir begrüßen Dich herzlich in unserer kleinen Welt der Ernährung.

Wir, das sind Tim (Tim Kirschner) und Michi (Michell Kleiser). Du bist wahrscheinlich gerade hier, weil Dein Gewichtsverlust nicht so verläuft, wie Du es gerne hättest. Damit bist Du nicht allein. Es geht vielen Menschen so.

Genau darum haben wir uns entschieden, das Projekt Einfach Ernährung ins Leben zu rufen. Unsere Mission ist Dir Dein körperliches Wohlbefinden zurückzubringen und Dir Frieden mit Deiner Ernährung zu bescheren.

Abnehmen ist einfach, wenn man weiß, was funktioniert, warum es funktioniert und wie Du es in Deinem ganz individuellen Alltag umsetzen kannst. Und genau dafür sind wir da.

**Michell Kleiser
(Michi)**



Michi



**Tim Kirschner
(Tim)**

Tim

Inhalte

Einführung	01
Das große Problem der Fitnessszene	03
Warum jeder Kalorienrechner etwas anderes sagt	09
Was sind Kalorien?	15
Was machen Kalorien im Körper?	16
Wie verbrennen wir Kalorien?	18
Kalorien einfach berechnen	24
Die experimentelle Methode	33
Die experimentelle Methode Anleitung	43
Kalorien tracken	45
Körpergewicht erfassen	50
Die häufigsten Fehler	51
Auswertung Deiner Ergebnisse	64
How to Kaloriendefizit	89
Deine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung	96

Keine Lust zu lesen?

Wir haben das Ganze auch als Video oder Podcast-Folge für Dich. Wenn Du Dir Inhalte lieber ansiehst, klicke gerne auf die Podcast-Folge. Du bevorzugst Videos? Super, dann klicke auf das YouTube Video.

Zum aktuellen Zeitpunkt ist nur das Video-Format online. Sobald das Hörbuch online ist, werden wir diese Seite aktualisieren und Dich benachrichtigen.



Seite 5 - Seitentitel hinzufügen

Kennst Du das?

Du hast in den sozialen Medien gehört, dass Du Deine Kalorien berechnen musst, um Körperfett zu verlieren.

Und sicher hast Du auch schon versucht, Deine Kalorien zu berechnen. Dabei bist Du sehr wahrscheinlich auf verschiedene Rechner im Internet gestoßen, die alle etwas anderes anzeigen.

Nun hast Du sicher folgende Fragen:

- Wie berechne ich meine Kalorien genau?
- Woher weiß ich, dass die Zahl richtig ist?
- Wie stelle ich sicher, dass ich diese Kalorien einhalten kann? Muss ich dafür tracken?
- Woran merke ich, dass ich die Kalorien anpassen muss?
- Was, wenn ich bereits weniger als meine

Kennst Du das?

Du hast in den sozialen Medien gehört, dass Du Deine Kalorien berechnen musst, um Körperfett zu verlieren.

Und sicher hast Du auch schon versucht, Deine Kalorien zu berechnen. Dabei bist Du sehr wahrscheinlich auf verschiedene Rechner im Internet gestoßen, die alle etwas anderes anzeigen.

Nun hast Du sicher folgende Fragen:

- Wie berechne ich meine Kalorien genau?
- Woher weiß ich, dass die Zahl richtig ist?
- Wie stelle ich sicher, dass ich diese Kalorien einhalten kann? Muss ich dafür tracken?
- Woran merke ich, dass ich die Kalorien anpassen muss?
- Was, wenn ich bereits weniger als meine berechneten Erhaltungskalorien esse und trotzdem kein Gewicht verliere?

Auf all diese Fragen bekommst Du jetzt Deine Antworten.

Das bekommst Du jetzt:

Das bekommst Du jetzt in diesem Guide:

- Du siehst, warum Du hier bei uns richtig bist
- Du erfährst, wie Du Deine Kalorien berechnest
- Du weißt, was Du machen musst, um die berechneten Kalorien zu überprüfen
- Du kennst danach Deine genauen Erhaltungskalorien
- Du kannst dann in ein Kaloriendefizit starten

In diesem Guide lernst Du die experimentelle Methode kennen, der einzige Weg, um Deine Kalorien aufs Komma genau zu bestimmen.

Zuvor möchten wir Dir noch kurz etwas zu uns erzählen und warum wir Dir diesen Guide kostenfrei zur Verfügung stellen.

Wenn es Dich nicht interessiert, kannst Du gleich auf Seite 15 zum Abschnitt »Was sind Kalorien« springen. Wir nehmen Dir das nicht übel. Deine Zeit ist wertvoll.

Houston, wir haben ein Problem.

Social Media hat Vor- und Nachteile. Die Vorteile sind vielfältig. Du kannst Dich mit Freunden vernetzen und sehen, was entfernte Verwandte in anderen Ländern so treiben.

Du kannst Dich auch inspirieren lassen und leckere Rezepte entdecken.

Doch, wenn Du Dich gerade dabei befindest Deine Ernährung umzustellen oder nach Fitnessstipps suchst, wirst Du ein Problem bekommen.

Ich denke, dass es in kaum einer anderen Szene so viele Falschinformationen gibt.

Das liegt an folgenden zwei Faktoren:

- Jeder Mensch hat eine Meinung
- Jeder Mensch isst täglich

Und Faktor 3, den ich oft vergesse zu erwähnen:

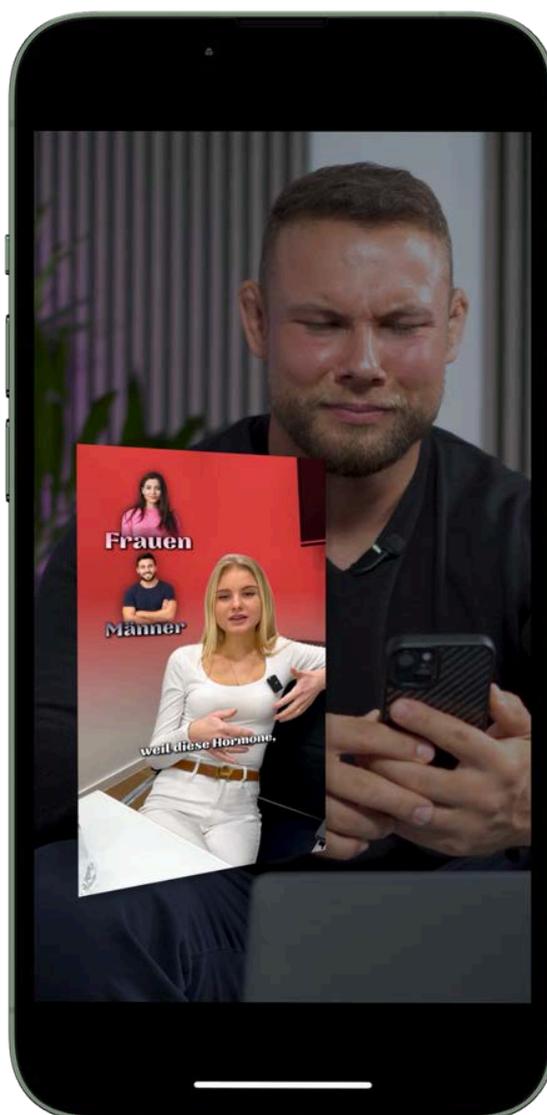
- (leider) besitzt fast jeder dieser Menschen ein Smartphone und fühlt sich dazu berufen, Müll im Internet zu erzählen

Du möchtest ein paar Beispiele? Schau Dir gerne unsere IDE-Reihe an. Du wirst feststellen, wie viel Müll im Internet verbreitet wird. Du findest diese in meinem Instagram-Profil bei @michikleis.



**Haferflocken
machen dick?**

**Eier sind Bälle
voller Hormone?**



Was ist jetzt genau das Problem und warum erzählen wir Dir das?

Eine Sache musst Du verstehen. Wir Menschen machen alles immer mit einem Hintergedanken. Das gilt auch für uns.

Wenn Dir Influencer Tipps geben und einen Sponsor haben, ist es im Interesse vom Sponsor und dem Influencer, dass Du die Produkte kaufst.

Die ganze Kommunikation wird also darauf ausgerichtet.

Das ist an sich auch nicht schlimm. Problematisch wird es dann, wenn Du Müll erzählt bekommst oder Fakten so verdreht werden, dass es dem Verkauf eines Produktes in die Karten spielt.

Du kannst keine neutrale Aussage von Personen erwarten, die ihren Lebensunterhalt damit verdienen, dass Produkte verkauft werden.

Dann haben wir noch selbst ernannte Gurus und Coaches.

Das sind Personen, die Dir von einem Problem erzählen, das es nicht gibt und Dir dafür eine Lösung anbieten, die Du nicht benötigst.

Hast Du schon mal etwas davon gehört, dass Du Deinen Körper entgiften sollst, weil er voller Toxine ist?

Wurde Dir im Internet auch schon von Haferflocken, Eiern, Milch und Magerquark abgeraten?

Dann warst Du schon im Kontakt mit sogenannten Schwurblern.

Schwurbler sind Personen, die krasse Aussagen tätigen und dafür keine krassen Beweise liefern.

Sie behaupten Dinge, um Deine Aufmerksamkeit zu erregen und Dich zu verunsichern.

Dadurch glaubst Du eventuell eines Tages daran, was Dir erzählt wird und kaufst ein überteuertes Coaching, dass Dir gar nichts bringt.

Was hat das jetzt mit uns, also Einfach Ernährung zu tun?

In Deutschland und dem DACH-Raum im Allgemeinen gibt es keine neutrale Instanz, wenn es um Ernährung geht. Ja, wir haben die DGE. Doch selbst hier bekommst Du leider noch viele Falschinformationen.

Es gibt auch kaum Influencer mit einer großen Reichweite, die nicht gesponsert sind und ebenfalls neutral aufklären.

Und ...

... Und das ist das Traurigste:

Es wird noch immer zu viel Geld mit Diäten und Methoden verdient, die nicht funktionieren.

Es werden noch immer Coachings für 200 € im Monat verkauft, in denen Du dann wöchentlich eine E-Mail mit „individuellen“ Plänen bekommst.

Doch, diese Zeit wird bald vorbei sein.

Wir haben uns dazu entschieden, dieser Szene einen Strich durch die Rechnung zu machen und die ganzen Schwurbler auszusortieren.

Wir werden dafür sorgen, dass unnötige Supplemente und unseriöse Werbeversprechen keinen Platz mehr in Deinem Social Media Feed haben.

Wir sind Deine Anlaufstelle, wenn Du Körperfett reduzieren und es ohne Kalorien zu zählen halten möchtest.

Wir werden Ernährung in der DACH-Region wieder einfach machen und darum ist der Name auch Programm – Einfach Ernährung.

Du wirst hier keinen Rabattcode und keine Produktempfehlung finden.

Du bekommst diesen ganzen Mehrwert kostenfrei, weil wir Dein Vertrauen gewinnen möchten.

Glaube uns kein Wort und überzeuge Dich selbst von unserer Arbeit.

Jetzt, viel Spaß dabei, Deine genauen Erhaltungskalorien zu bestimmen.

Warum jeder Kalorienrechner etwas anderes sagt ...



Nachrichten wie diese bekommen wir täglich. Kein Wunder, denn Kalorienrechner im Internet sind gar nicht dafür erstellt worden, um Deine Kalorien zu berechnen.

Warum das so ist, erzähle ich Dir gleich.

Klären wir zuerst die Frage, weshalb jeder Rechner etwas anderes anzeigt.

Das liegt daran, dass jeder Rechner eine andere Formel verwendet, oder Zahlen verschieden auf- oder abrundet.

Du wirst feststellen, dass die Werte teilweise um 300 bis 500 Kalorien abweichen können.

Das ist an sich auch gar kein Problem, denn um den Kalorienverbrauch ganz genau zu bestimmen, reicht es nicht aus, die Kalorien zu berechnen.

Du musst sie erproben. Genau das zeigen wir Dir hier.

Doch, was meinte ich gerade damit, dass Kalorienrechner im Internet nicht erstellt wurden, um Deine Kalorien zu berechnen?

Hast Du Dich schon mal gefragt, weshalb Du Werbung angezeigt bekommst, wenn Du über bestimmte Themen schreibst, sprichst oder googelst?

Du suchst bei Amazon nach einer Gartenschere und die Tage darauf bekommst Du in jeglichen Apps tolle Angebote zu Gartenscheren angezeigt.

Das nennt man im Marketing Retargeting. Der deutsche Begriff wäre zurückverfolgen.

Bist Du auf einer Webseite und führst dort bestimmte Aktionen aus, so können Firmen das aufzeichnen und Dich zurückverfolgen.

Das ist an sich auch gar nicht schlimm. Doch, das ist das „Problem“ mit den Kalorienrechnern.

Wir verraten Dir, wie die meisten Supplementhersteller denken.

Glaube uns, wir wissen, wovon wir sprechen. Mit vielen großen Playern haben wir intensiv zusammengearbeitet.

- Du weißt, dass Du Deine Kalorien berechnen musst, um in einem Kaloriendefizit zu sein
- Firmen wissen, dass Du danach bei Google suchst und das Keyword „Kalorien berechnen“ dort in die Suchleiste eingeben wirst
- Nun bieten diese Firmen für Deinen Klick. Diese Firmen bezahlen Google dafür, dass Du auf ihre Anzeige klickst
- Bist Du nun auf der Webseite von Supplementhersteller XYZ, so findest Du einen Kalorienrechner
- Dieser ist nicht dafür da, um Deine Kalorien genau zu berechnen, sondern um Dich zukünftig mit Werbung zuzumüllen

- Eventuell bekommst Du auch schon beim Kalorien berechnen „tolle“ Produkte angezeigt
- Dabei wird das Rad immer wieder neu erfunden. Es wird etwa gesagt, dass der Kalorienrechner von Supplementhersteller XYZ eine neue künstliche Intelligenz nutzt oder es wird ein anderer Quatsch erzählt

Egal, welche Methoden sich diese Unternehmen einfallen lassen werden, Deine genauen Erhaltungskalorien wirst Du nie berechnen können.

Es gibt zu viele individuelle Faktoren, die ein Rechner unmöglich wissen kann.

Zudem möchten wir betonen, dass nicht jeder Kalorienrechner gemacht wurde, um Dir etwas zu verkaufen.

Mit großer Wahrscheinlichkeit ist es jedoch so, wie wir es oben beschrieben haben.

Kalorien berechnen ist nur ein Teil des Prozesses, um Deine Kalorien zu bestimmen. Stell es Dir vor, wie ein Kompass und eine Karte.

Der Kompass zeigt Dir die Richtung an. So ist es mit den berechneten Kalorien. Du bekommst einen Wert, an dem Du Dich grob orientieren kannst. Die Karte ist dann detaillierter und Du kannst den Weg deutlich sehen.

Die Karte ist die experimentelle Methode, die wir Dir auch gleich zeigen werden.

Lass uns vorab Deine Kalorien bestmöglich berechnen, um einen groben Anhaltspunkt für Dich zu bestimmen.

Du kannst auf Seite 24 springen und Dir den Abschnitt »Kalorien einfach berechnen« ansehen.

Wenn Du erfahren möchtest, wie Dein Körper Kalorien verbrennt und was Kalorien eigentlich sind, lies einfach hier weiter.

Kalorien berechnen



Experimentelle Methode



Was sind Kalorien?

Sind Kalorien kleine, böse Tierchen, die uns dick machen wollen? Oder sind Kalorien Parasiten, die sich bei uns einnisten und dann für Krankheiten sorgen?

Nein.

Die Kalorie ist eine Maßeinheit für Energie. Wenn wir von Kalorien sprechen, meinen wir eigentlich die Kilokalorien.

Also, wenn eine Person sagt, dass sie 2500 Kalorien isst, so isst sie streng genommen 2500 Kilokalorien.

Darum steht auf den Nährwertangaben auch Kcal. Der Buchstabe K steht für Kilo.

Das macht in der Praxis keinen Unterschied. Es ist nur ein interessanter Fakt, den ich mit Dir teilen wollte.

Zurück zum Thema.

Nährwerte	Ø/100 g
Energie	2101 kJ/502 kcal

Kalorien sind eine Maßeinheit und keine bösen Monster.



Was machen Kalorien im Körper?

Kalorien machen gar nichts im Körper. Sie können nichts machen. Sie sind bloß eine Einheit für Energie.

Hier die Erklärung:

- Wenn Du etwas isst, enthält die Nahrung immer einen, zwei oder alle drei Makronährstoffe
- Makronährstoffe, das sind Kohlenhydrate, Fette und Proteine
- Diese Makronährstoffe werden im Körper gespeichert
 - Proteine werden auf- und abgebaut und schwimmen im Blut herum
 - Kohlenhydrate werden in der Leber und in den Muskelzellen gespeichert
 - Fette werden in den Fettdepots gespeichert (vereinfacht gesagt)
- Der Körper speichert diese Makronährstoffe, um daraus Energie zu gewinnen

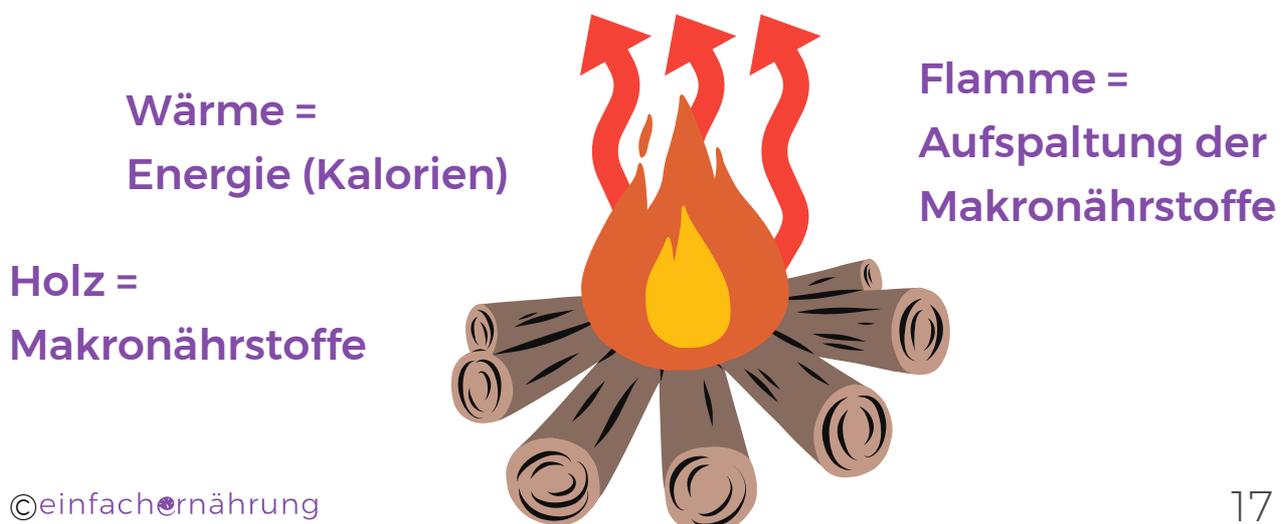
- Sobald Du Dich bewegst, etwa ein Muskel angespannt wird, benötigt er Energie
- Um diese Energie zu erzeugen, muss der Körper Fette, Kohlenhydrate oder Proteine aufspalten
- Bei der Aufspaltung wird Energie freigesetzt, die wir in Kalorien messen

Stell es Dir vor, wie bei einem Feuer. Wenn Du ein Feuer machst, wirfst Du Holz ins Feuer, um die Flamme zu vergrößern.

Dabei entsteht Wärme, also Energie. Und in unserem Körper ist es ähnlich.

Wenn ein Lebensmittel 200 Kalorien pro 100 g enthält, macht es das Lebensmittel nicht gut oder böse.

Es zeigt Dir nur, wie viel Energie Du mit 100 g dieses Lebensmittels erzeugen kannst.



Wie verbrennen wir Kalorien?

Der Kalorienverbrauch.

5 %

AKT

Aktivitätskalorien

Kalorien, die bei geplanter Aktivität verbrannt werden.

10 %

TEF

Thermischer Effekt

Kalorien, die bei der Verdauung verbrannt werden.

25 %

NEAT

Unbewusste Alltagsaktivität

Kalorien, die unbewusst im Alltag verbrannt werden.

60 %

GB

Kalorien Grundverbrauch

Kalorien, die in Ruhe verbrannt werden.

einfachernährung

Um zu verstehen, wie hoch Dein Energiebedarf ist, müssen wir uns zuerst Klarheit darüber verschaffen, wie sich der Energiebedarf überhaupt zusammensetzt.

Der Grundbedarf

Der Grundbedarf (Grundverbrauch) gibt an, wie viel Energie Dein Körper bei absoluter Ruhe verbraucht.

Also die notwendige Energiemenge, um Dich am Leben zu halten. Sie macht den größten Anteil unserer Energieausgaben aus. Im Schnitt sind es etwa 50 - 60 %.

Diesen Grundbedarf kannst Du nicht wirklich verändern. Er ist abhängig von Deinem Geschlecht, Deiner Größe, Deinem Anteil an Muskulatur etc.

Die meisten Kalorienformeln dienen dazu, den Grundbedarf zu errechnen. Der Grundbedarf muss dann mit dem Aktivitätsfaktor, dem sogenannten PAL-Wert multipliziert werden. Die Aktivität setzt sich dabei aus drei unterschiedlichen Bereichen zusammen.

Unbewusste Alltagsbewegung (NEAT)

Die unbewusste Alltagsbewegung (NEAT, aus dem englischen Non-Exercise Activity Thermogenesis) bildet bei den meisten Menschen den größten Anteil der täglichen Bewegungsenergie aus.

Dazu zählen alle Bewegungen unseres Alltags, wie Handbewegungen beim Sprechen, der Gang in die Küche, um sich ein Glas Wasser zu holen oder die Bewegung, die wir in unserem Arbeitsalltag haben.

Hast Du einen sehr aktiven Job mit viel Bewegung, wirst Du demnach auch mehr Energie verbrauchen als, wenn Du den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen musst.

Die tägliche unwillkürliche Bewegung kann durch unser Gehirn auch deutlich reduziert werden, um Kalorien zu sparen.

Das passiert meistens bei langen Diätphasen. Umgekehrt können wir auch die unbewusste Aktivität steigern, um mehr Kalorien zu verbrennen. Mehr dazu erfährst Du gleich bei den Stoffwechselformen.

Thermischer Effekt von Nahrung (TEF)

Der thermische Effekt von Nahrung beschreibt die Energie, die für Deine Verdauung benötigt wird.

Alles, was Du isst und trinkst, muss von Deinem Körper zerlegt, aufgenommen oder entsorgt werden. Dafür wird Energie benötigt. Isst Du in einer Diät weniger, wird hier auch weniger Energie verbraucht.

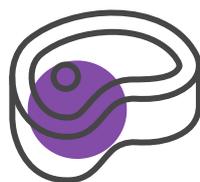
Übrigens verbraucht das Verdauen von Proteinen hier am meisten Energie, gefolgt von den Kohlenhydraten und Fetten.

Kohlenhydrate



5 bis 15 %

Protein



20 bis 30 %

Fett



max. 5 %

Die Prozentangabe bezieht sich auf die Menge an Kalorien, die für die Verdauung eines Makronährstoffs verbraucht wird. Isst Du 100 Kalorien Protein, so werden 20 bis 30 Kalorien dieser Kalorien für die Verdauung verbraucht.

Geplante Bewegung/Sport (AKT)

Geplante Bewegung sind alle sportlichen Aktivitäten, die Du ausführst. Ob Du im Fitnessstudio trainierst, Joggen gehst oder im Verein Sport machst, spielt dabei keine Rolle.

Im Normalfall macht die Menge an Sport auch nur einen geringen Teil unseres Energieverbrauchs aus. Das ist einer der Gründe, warum Sport alleine zum Abnehmen oft nicht reicht.

Der Kalorienverbrauch setzt sich bei den meisten Menschen ähnlich zusammen. Es gibt jedoch auch Ausnahmen.

Darum möchten wir Dir kurz etwas zu den Stoffwechselltypen zeigen.

Stoffwechselltypen – Welcher bist Du?

Nicht nur Dein Startwert kann unterschiedlich sein, auch die Art und Weise wie Dein Körper mit mehr oder weniger Kalorien umgeht, unterscheidet sich.

Jeder Körper reagiert anders auf eine Kalorienanzahl. Es gibt Menschen, die können mehr essen und verbrauchen auch mehr und es gibt Menschen, die essen weniger und verbrauchen plötzlich weniger.

Wann und wie schnell sich der Körper anpasst, kann sich deutlich unterscheiden.

Übrigens, dazu haben wir bereits einen ausführlichen Beitrag geschrieben.

Klicke gerne hier, wenn Du tiefer in das Thema Stoffwechselltypen eintauchen möchtest.



Klicke einfach auf das Bild und Du landest direkt im Beitrag. Wir empfehlen Dir, zuerst diesen Beitrag zu lesen und Dir dann das Zusatzmaterial anzusehen.

Kalorien einfach berechnen.

Den Grundumsatz können wir relativ genau berechnen, die anderen Parameter nicht. Wie wir diese genau bestimmen können, zeige ich Dir gleich.

Lass uns schnell Deinen Grundbedarf berechnen.

Ich habe Dir bereits die Arbeit erspart und Dir die Werte ausgerechnet. Wähle einfach den Wert aus, der am besten zu Deiner Größe und Deinem Gewicht passt.



Was, wenn Deine Größe und Dein Gewicht zwischen oder über den angegebenen Werten liegen?

In der folgenden Grafik findest Du eine Anleitung dafür.

Grundverbrauch anpassen.

Passen Deinen Grundbedarf individuell an.

- 1** Wähle in der Tabelle die Größe und das Körpergewicht, das Deinem Körpergewicht und Deiner Größe am nächsten kommt.
- 2** Erhöhe oder reduziere die Kalorienanzahl mit 10 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht, wenn Du eine Frau und mit 15 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht, wenn Du ein Mann bist.
- 3** Jetzt erhöhst Du oder reduzierst Du die Kalorienzahl mit 2 Kalorien pro Zentimeter, wenn Du eine Frau und mit 5 Kalorien pro Zentimeter, wenn Du ein Mann bist.

©einfachernährung

Beispiel: Du bist ein Mann, 2,01 Meter groß und wiegst 97 Kilogramm.

Der naheliegendste Wert für Dein Körpergewicht wären in der Tabelle 90 Kg.

Der naheliegendste Wert für Deine Körpergröße wären in der Tabelle 190 cm.

In der zweiten Grafik erklären wir, dass Du Deinen Grundbedarf um 10 (bei einer Frau) oder um 15 Kalorien (bei einem Mann) pro Kilogramm Körpergewicht erhöhen oder reduzieren sollst.

Du wiegst 97 Kilogramm und der naheliegendste Wert für Dein Körpergewicht sind 90 Kg.

Das ergibt eine Differenz von 7 Kilogramm.

Pro Kilogramm Körpergewicht erhöhst Du jetzt um 15 Kalorien.

Die Rechnung sieht also aus, wie folgt:

$$7 \times 15 \text{ Kalorien} = 105 \text{ Kalorien}$$

Jetzt rechnest Du die 105 Kalorien auf den naheliegendsten Wert drauf.

In diesem Beispiel wäre der naheliegendste Wert bei 2060.

Die nächste Rechnung sieht nun so aus:

$$105 \text{ Kalorien} + 2060 \text{ Kalorien} = 2165 \text{ Kalorien}$$

Nun machen wir das noch für die Größe.

In der zweiten Grafik erklären wir, dass Du Deinen Grundbedarf um 2 (bei einer Frau) oder um 5 Kalorien (bei einem Mann) pro Kilogramm Körpergewicht erhöhen oder reduzieren sollst.

Deine Größe beträgt 2,01 Meter und der naheliegendste Wert für Deine Körpergröße sind 1,90 Meter (190 cm).

Das ergibt eine Differenz von 11 cm. Pro Zentimeter Körpergröße erhöhst Du jetzt um 5 Kalorien.

Die Rechnung sieht also aus, wie folgt:

$$11 \times 5 \text{ Kalorien} = 55 \text{ Kalorien}$$

Jetzt rechnest Du die 55 Kalorien auf den bereits vorhandenen Wert drauf. Dieser liegt gerade bei 2165 Kalorien.

Die nächste Rechnung sieht nun so aus:

$$55 \text{ Kalorien} + 2165 \text{ Kalorien} = 2220 \text{ Kalorien}$$

In diesem Beispiel wäre Dein Kaloriengrundbedarf bei 2220 Kalorien.

Es spielt auch keine Rolle, welchen Wert Du zuerst berechnest. Das Ergebnis wird gleich sein, unabhängig davon, ob Du zuerst die Größe oder das Gewicht ausrechnest.

Jetzt haben wir den Kaloriengrundverbrauch bestimmt. Das ist die Menge an Kalorien, die wir zum Überleben benötigen und um unseren Körper, besser gesagt die Organe, mit ausreichend Energie zu versorgen.

Um unseren Gesamtkalorienverbrauch zu bestimmen, benötigen wir den physischen Aktivitätsfaktor.

Das ist ein Richtwert, der abhängig von Deiner täglichen Aktivität ist. In der folgenden Tabelle kannst Du Dir den Wert aussuchen, der am besten zu Deiner Situation passt.

Falls Du Dir unsicher bist, empfehle ich Dir mit 1.4 zu rechnen. Das trifft erfahrungsgemäß auf den Großteil der Menschen zu.

Aktivitätslevel bestimmen.

Wähle den Wert aus, der am besten zu
Deiner Situation passt.

1

Absolut bettlägerig.

1.2

Sehr wenig Alltagsaktivität (2 bis 4.000 Schritte
am Tag, vorwiegend sitzend).

1.4

Ausgewogene Alltagsaktivität (5 bis
10.000 Schritte am Tag, Mischung
aus Stehen, Gehen und sitzen).

1.6

Hohe Alltagsaktivität (12 bis 20.000 Schritte
täglich, hohe körperliche Aktivität).

2

Extrem hohe Alltagsaktivität oder Athlet
(Harte körperliche Arbeit, täglich intensive
Trainingseinheiten).

©einfachernährung

Jetzt müssen wir den physischen Aktivitätsfaktor mit unserem Grundumsatz verrechnen.

Dafür multiplizieren wir beide Werte und erhalten unseren Kaloriengrundverbrauch.

Gesamtkalorien berechnen.

Multipliziere Deinen Grundbedarf mit dem Aktivitätslevel.

$$\begin{array}{ccccccc} \mathbf{1390} & \otimes & \mathbf{1.4} & = & \mathbf{1946} \\ \downarrow & & \downarrow & & \downarrow \\ \text{Grundbedarf} & & \text{Aktivitätslevel} & & \text{Gesamtkalorienverbrauch} \end{array}$$



Liegt Dein Kaloriengrundverbrauch bei 1390 und Dein Aktivitätslevel bei 1.4, so würde Dein Gesamtkalorienverbrauch bei etwa 1950 Kalorien liegen.

©einfachernährung

Die Zahlen in der Grafik dienen nur als Beispiel. Du nimmst hier die Werte, die Du für Dich bestimmt hast.

Jetzt haben wir unseren Kaloriengrundverbrauch berechnet. Das ist der theoretische Wert bzw. die Kalorienanzahl, mit der wir unser Gewicht halten können.

Isst Du mehr als das, nimmst Du an Gewicht zu. Isst Du weniger als das, verlierst Du Gewicht.

Doch, Vorsicht. Ich möchte Dich vor einem großen Fehler warnen. Wir haben die Kalorien zwar berechnet, das heißt jedoch nicht, dass das Dein tatsächlicher Kalorienverbrauch ist.

Du musst diese Zahl in der Praxis erproben und das geht nur mit der experimentellen Methode.

Die experimentelle Methode.

Mit dieser Methode bestimmst Du Deinen tatsächlichen Kalorienverbrauch, und zwar auf die Kalorie genau. Dafür musst Du Deinen berechneten Wert in der Praxis für eine oder zwei Wochen erproben.

Und genau hier entstehen die häufigsten Fehler. Wir bekommen oft mit, dass Menschen lange auf Diät sind und kaum Gewicht verlieren, obwohl sie sich an ihre Kalorienzahl halten oder schon wenig essen (1600 Kalorien und weniger).

Oft liegt es an diesen Fehlern:

- Die experimentelle Methode wurde falsch durchgeführt, was den Gewichtsverlust zwangsläufig verhindern wird.

- Es werden die klassischen Kalorien Tracking-Fehler gemacht, die dafür sorgen, dass Du unbewusst doch mehr isst, als Du denkst und darum auch das Gewicht nicht sinkt.
- Der Zeitraum der experimentellen Methode passt nicht zu Deiner individuellen Situation. Du bist etwa viel unterwegs oder kochst für mehrere Menschen und kannst daher nicht genau tracken.
- Du handelst zu schnell (z.B. Du hältst Dich nur wenige Tage an Dein Kalorienziel, es passiert nichts und Du passt die Kalorien erneut an), weil Du Angst hast, dass das Gewicht auf der Waage steigt.

Kein Scherz, wir haben den Kalorienverbrauch bereits für über 400 Kunden berechnet und es gibt teilweise Abweichungen von bis zu 1000 Kalorien.

Du könntest eventuell auch 1000 Kalorien mehr essen und würdest trotzdem abnehmen.

Oder Du isst gerade viel zu viel und weißt es nicht, wunderst Dich, weshalb Du nicht abnimmst und das alles, weil Du die experimentelle Methode falsch oder gar nicht durchgeführt hast.

Ein klares Beispiel dafür ist Lina (Name geändert).

Sie hat mit 2100 Kalorien besser und schneller Gewicht verloren, als mit 1300 Kalorien.

Stell Dir vor, wie einfach Deine Diät wäre, wenn Du ganze 400, 500 oder sogar 800 Kalorien täglich mehr essen kannst.

Und es gibt nichts Schlimmeres für Deine Diät, als mit zu wenig Kalorien in die Diät zu starten.

Du wirst schnell an ein Plateau kommen, das Gewicht wird nur noch langsam oder kaum sinken und Du entwickelst eventuell Heißhunger und Food Fokus.



1300 Kalorien 2100 Kalorien

Was ist die experimentelle Methode?

Die experimentelle Methode ist im Grunde ein Experiment an Dir selbst, bei dem Du Daten erhebst, beobachtest und Deine nächsten Schritte planst.

Klingt zunächst kompliziert, ist aber in der Praxis ganz einfach. Im Grunde findest Du Deinen individuellen Kalorienbereich durch Ausprobieren heraus.

Was benötige ich für die experimentelle Methode?

Du benötigst:

- Eine Personenwaage, um Dein Gewicht zu erfassen
- Eine Tracking-App Deiner Wahl, um Deine Kalorien zu tracken

Die Rahmenbedingungen.

Bevor wir loslegen können, gibt es ein paar Dinge, die Du beachten solltest. Wir möchten sicherstellen, dass die Qualität Deines Experiments so gut wie möglich ist.

Je besser Du die experimentelle Methode durchführen kannst, desto genauer ist Dein Ergebnis

Lass uns zuerst einen geeigneten Zeitraum für Dich definieren.

Die Dauer der experimentellen Methode hängt sehr davon ab, wie „kontrolliert“ Dein Alltag in den nächsten Tagen ist.

Was bedeutet kontrolliert?

- Du kannst Dich problemlos an Deine berechneten Kalorien halten
- Du bewegst Dich genau so, wie Du es auch sonst machst
- Du hast gerade keine Ausnahmesituation

Ein Beispiel für einen unkontrollierten Alltag wäre:

- Du wirst in dieser Woche mindestens fünfmal auswärts essen, weil Du geschäftlich verreist
- Du bist gerade krank und bewegst Dich deutlich weniger als gewohnt
- Du befindest Dich gerade mitten in einer Schwangerschaft
- Du bist im Urlaub oder fährst in den nächsten Tagen weg

In diesem Fall würden wir Dir empfehlen, mit der experimentellen Methode zu warten, bis der Alltag wieder „kontrollierter“ wird.

Das ist wichtig:

Du musst Deinen Alltag nicht zu 100 % planen und alles richtig machen, um die „Kontrolle“ zu haben.

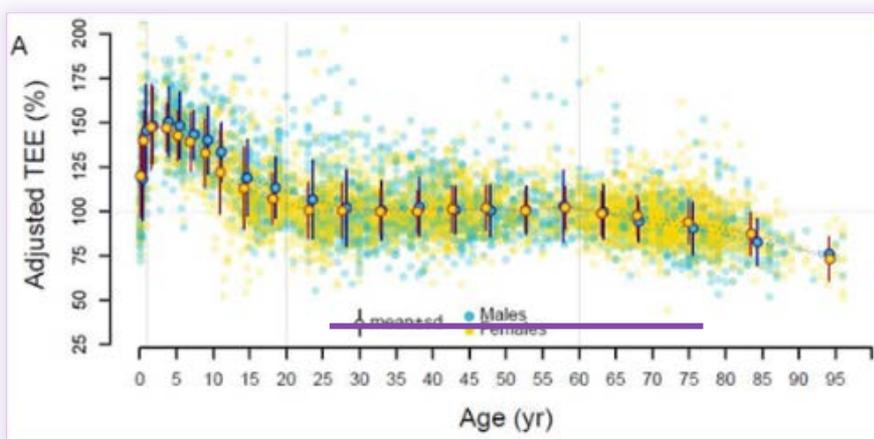
Es geht hier lediglich darum, dass Du möglichst viele Faktoren ausklammern kannst, die das Ergebnis womöglich verzerren.

Das musst Du nicht für den Rest Deines Lebens machen, sondern nur einmalig.

Deine Erhaltungskalorien werden sich zwischen Deinem 20. und 70. Lebensjahr nicht großartig verändern.

> Science. 2021 Aug 13;373(6556):808-812. doi: 10.1126/science.abe5017.

Daily energy expenditure through the human life course



Das ist ein Ausschnitt aus einer Studie, die den Kalorienverbrauch in Bezug auf das Alter untersucht hat. Die Linie zeigt, dass der Kalorienverbrauch zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr relativ konstant bleibt.

Was, wenn auswärts essen und Geschäftsreisen zu meinem Alltag gehören?

Das ist kein Problem.

In diesem Fall solltest Du nur etwas mehr Zeit für die experimentelle Methode einplanen. Hier sind 21 Tage (3 Wochen) deutlich sinnvoller als 14 Tage (2 Wochen).

Über den Zeitraum, also die Dauer der experimentellen Methode sprechen wir gleich.

Da Du viel auswärts isst und Dir eine geregelte Struktur schwerer fallen wird, musst Du ein besseres Gefühl für das Abschätzen der Kalorien haben und das benötigt mehr Zeit.

Wie das funktioniert, erfährst Du weiter unten.

Wie lange muss ich die experimentelle Methode durchführen?

Es kommt auf Deine Situation an, aber wir empfehlen mindestens 14 Tage.

An diesen Zeiträumen kannst Du Dich orientieren:

- 14 Tage, wenn Du bereits gut im Tracken bist und andere Einflüsse gut kontrollieren kannst.
- 14 - 21 Tage, wenn bereits Erfahrung im Tracken hast, aber nicht alle Einflüsse kontrollieren kannst.
- 21 Tage, wenn Du keine Erfahrung im Tracken hast und/oder sehr häufig unterwegs bist und Portionen nur abschätzen kannst.
- Mehr als 21 Tage, wenn Deine Kalorien deutlich von Deinem tatsächlichen Erhaltungsbereich abweichen.

Warum kann ich nicht nur 7 Tage lang mit der Methode arbeiten?

Innerhalb einer Woche gibt es zu viele Einflussfaktoren, die Dein Gewicht kurzfristig für ein paar Tage nach oben oder unten schwanken lassen können.

Dadurch bekommst Du nur eine ungenaue Vorstellung, was wirklich passiert und hast eventuell einen falschen Startpunkt.

Du musst verstehen, dass es nicht darum geht möglichst schnell zu sein, sondern möglichst genau.

Je mehr Daten Du hast, desto genauer wirst Du Deinen Startpunkt bestimmen können und desto besser wird Dein Ergebnis.

Experimentelle Methode

Anleitung

Zur Durchführung der experimentellen Methode musst Du folgende Schritte durchführen:

Schritt 1:

Berechne Deine theoretischen Zielkalorien. Diese dienen als Startpunkt. Diese hast Du bereits im Abschnitt »Kalorien einfach berechnen« berechnet.

Schritt 2:

Tracke alles, was Du isst und trinkst. ALLES.
Versuche täglich Deine Zielkalorien einzuhalten.

Schritt 3:

Wiege Dich täglich (oder mindestens fünfmal pro Woche).

Schritt 4:

Werte Dein Ergebnis aus und plane den nächsten Schritt.

Das heißt für Dich, dass Du die nächsten 14 - 21 Tage:

- Täglich Dein Körpergewicht überprüfen solltest (am besten morgens nach dem Aufstehen).
- Dein theoretisches Kalorienziel täglich einhalten solltest.
- Einflussfaktoren reduzieren solltest, die das Ergebnis verfälschen.

Kalorien tracken

Die experimentelle Methode funktioniert nur dann, wenn Du Deine Kalorien trackst.

Um Deine Kalorien zu tracken, solltest Du folgende Schritte bereits absolviert haben:

- Du hast Deine theoretischen Erhaltungskalorien berechnet
- Du hast die nächsten 14 Tage einen „kontrollierten“ Alltag
- Du besitzt eine Tracking-App (welche Du nutzt, ist egal)

Wenn Du anfängst, Deine Kalorien zu zählen, befindest Du Dich in einer kalorienbewussten Phase. In dieser Phase geht es darum, Klarheit zu erlangen und um herauszufinden, was wir an Nahrung zu uns nehmen. Also kurzum, alles, was wir essen und trinken.

Wenn Du Dich in einer kalorienbewussten Phase befindest, musst Du alles tracken. Du notierst und trägst alles in die App ein, was in Deinen Mund gelangt.

Dazu zählt auch:

- Das Öl zum Braten
- Das Dressing beim Salat
- Der Schuss Milch im Kaffee
- Das Probieren oder das Abschlecken eines Kochlöffels
- Das „Gläschen“ Wein
- Die Gewürze, mit denen Du kochst
- Die Getränke, die Du konsumierst
- Der Kaugummi, den Du kaust
- Die Soßen, die Du beim Grillen verwendest
- Die Supplemente, die Du nimmst
- Das „Mal probieren“, wenn der Partner oder die Familie gekocht hat

Alles, wirklich alles, was Du isst, muss notiert werden.

So tracks Du richtig:

- Koche während der experimentellen Methode am besten selbst
- Scann den Barcode eines Lebensmittels, wenn möglich, ab
- Wiege die einzelnen Zutaten immer im Rohzustand ab

Also, ja. Du benötigst, wie bereits angesprochen eine App, um Deine Kalorien zu zählen.

Du kannst das auch handschriftlich machen, jedoch ist das umständlicher und Du musst am Ende alles zusammenrechnen.

Da Du ein Smartphone besitzt, empfehlen wir Dir die App.

Wir haben keine Kooperation mit einer Tracking-App, jedoch haben wir mit Yazio gute Erfahrungen gemacht.

Du erfasst alle Werte und notierst Dir am Ende vom Tag, wie viele Kalorien Du zu Dir genommen hast.

Du solltest im Idealfall auf die von Dir errechneten Kalorien kommen.

Eine leichte Abweichung von 150 Kalorien mehr oder weniger macht auch keinen großen Unterschied.

Am Ende zählt hauptsächlich der Wochendurchschnitt.

Hier noch ein paar Tracking Tipps:

- Tracke wirklich alles, was Du isst oder trinkst.
- Wenn Du unterwegs bist, schätze großzügig und gebe immer das 1,5-fache von dem ein, was Du gegessen hast (lieber auf der sicheren Seite sein).
- Tracke täglich und verlasse Dich nicht auf das Augenmaß (das geht in die Hose).
- Tracke am besten im Voraus oder immer direkt beim Zubereiten, damit Du nichts vergisst.

Keine Sorge, das musst Du nicht für immer machen.

Wenn Du Deinen Kalorienverbrauch genau bestimmen willst, ist es jedoch notwendig, das für den von Dir gewählten Zeitraum zu machen.

Wenn Du bisher nicht sorgfältig getrackt hast, ist das wahrscheinlich der Grund, weshalb Du kein Gewicht verlierst. Glaube mir, wir alle unterschätzen, was wir täglich essen.



Dein Gewicht erfassen.

Neben Deinen Kalorien musst Du auch Dein Körpergewicht messen. Dazu solltest Du Dich am besten jeden Morgen nach dem Aufstehen wiegen.

Dadurch minimierst Du Einflussfaktoren auf Dein Gewicht.

Dennoch wird Dein Gewicht immer mal nach oben oder unten schwanken. Das ist vollkommen normal.

Den Unterschied zwischen einer Gewichtsschwankung und einem Gewichtstrend lernst Du im Troubleshooting näher kennen.

Wie beim Tracking auch interessiert uns hier hauptsächlich der Wochendurchschnitt.



Studien zeigen, dass Erfolg beim Abnehmen mit der Häufigkeit des Wiegens korreliert. Bedeutet, wiegst Du Dich täglich, erhöht das die Wahrscheinlichkeit für erfolgreichen Gewichtsverlust.

Fehler und Troubleshooting.

Aus Erfahrung können wir Dir sagen, dass Fehler passieren werden und vollkommen normal sind. Gerade dann, wenn Du die experimentelle Methode zum ersten Mal durchführst.

Was die häufigsten Fehler sind und wie Du diese vermeidest, erfährst Du jetzt.



Es ist wie die Regenbogenstrecke bei Mario Kart. Zu Beginn scheint sie kompliziert und Du wirst oft herunterfallen. Doch je öfter Du sie fährst, desto besser wirst Du. Mit der experimentellen Methode, dem Wiegen und dem Kalorienzählen, ist es nicht anders. Niemand gewinnt sofort. Doch alle, die nicht aufgeben, gewinnen. Immer.

Die häufigsten Fehler bei der experimentellen Methode.

Kalorien berechnen ist in der Theorie ganz einfach und es ist (eigentlich) auch einfach, das in der Praxis umzusetzen.

Wenn Dir jedoch wichtige Informationen fehlen, wird die Diät schnell zu einer „ich hoffe, dass es dieses Mal klappt“ Angelegenheit.

Dabei können wir unseren Teilnehmern ziemlich genau voraussagen, wie viel Gewicht sie in den nächsten Wochen verlieren werden, wenn die Erhaltungskalorien richtig ermittelt wurden.

Doch, warum verlieren dann so viele Menschen kein Gewicht, obwohl sie im Defizit sind, besser gesagt glauben, dass sie im Defizit sind?

Das sind die häufigsten Gründe:

- Selbstsabotage
- Kalorien werden falsch getrackt
- Zu impulsive Entscheidungen, wenn das Gewicht auf der Waage nicht sinkt oder eventuell leicht steigt

Schokoladenkuchen Selbstgemacht			
238 kcal	27,7 g	1,5 g	12,7 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett



Schoko Kuchen Küchenmeister			
406 kcal	52,0 g	5,0 g	20,0 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett

#1 Selbstsabotage.

Wir hatten mal eine Kundin bei uns, die nur ins Kino gegangen ist, um Popcorn zu essen oder um zu naschen.

In ihrem Kopf war folgender Glaubenssatz verankert:

- Ich gehe heute ins Kino
- Wenn ich ins Kino gehe, esse ich Popcorn, weil das ja eine Ausnahme ist
- Wenn ich heute Abend Popcorn esse, tracke ich nicht, weil es ohnehin ungenau wird
- Wenn ich ohnehin nicht tracke, kann ich auch mehr essen und fange dann einfach am Montag wieder an

Das erleben wir oft in der Praxis.

Ein anderes gutes Beispiel wäre das Essengehen mit Freunden. Wenn Du Dich mit Deinen Freunden verabredest, dann doch zum Essen, oder? Anders kann man doch keinen Spaß haben (Ironie).

Selbstsabotage bedeutet, dass Du Dich bewusst dazu entscheidest, Dich Situationen auszusetzen, die nicht auf Dein Ziel einzahlen.

Bewusst, weil es in dem Moment angenehmer ist oder unbewusst, weil Du bestimmte Glaubenssätze pflegst.

Die Selbstsabotage hat viele Gesichter.

Daher empfehlen wir Dir für Deine experimentelle Methode:

Versuche, bekannte Störfaktoren in dieser Phase zu reduzieren und sei ehrlich zu Dir selbst.

Eventuell sabotierst Du Dich auch beim Kalorienzählen. Das ist der Klassiker. Es werden nicht alle Lebensmittel getrackt oder heute ist es ohnehin egal, weil Du schon ein Eis gegessen hast.

Darum geht es im nächsten Punkt

#2 Kalorien werden nicht oder falsch getrackt.

Kalorien tracken ist nicht ganz einfach, vor allem wenn man wenig Übung darin hat.

Es passiert ständig, dass Kalorien falsch oder ungenau getrackt werden.

Zu den häufigsten Fehlern zählen:

- Portionen werden nur abgeschätzt
- Snacks, Probierlöffel und kleine Portionen werden nicht erfasst.
- Es werden ungenaue Maßeinheiten, wie ein Teelöffel Erdnussbutter verwendet. Das kann schnell mal ein Unterschied von 300 bis 500 Kalorien sein.



**1 Esslöffel
(200 Kalorien)**

**Auch 1 Esslöffel
(500 Kalorien)**

Weitere Fehler sind:

- Einträge zu wählen, die am wenigsten Kalorien haben. Nehmen wir etwa die Orange. Hier gibt es einen Eintrag mit 100 und einen mit 170 Kalorien. Oft wird dann der Eintrag mit der kleineren Kalorienangabe gewählt, obwohl Du genau weißt, dass die Portion größer war.
- Die Lebensmittel werden mal roh und mal gekocht gewogen. Es ist also nicht einheitlich und daher schwer messbar.

Wir haben ein Experiment durchgeführt.

Bei einem live Event haben wir unsere Community aufgefordert, die Kalorien dieser Mahlzeit zu tracken. Das Tracken wurde innerhalb einer App der Wahl durchgeführt.

Du siehst einmal Schnitzel mit Pommes und ein Stück Karottenkuchen.

Was denkst Du? Haben alle Teilnehmer die gleiche Kalorienzahl eingegeben?



Wie würdest Du das tracken? Mache gerne den Test und tracke diese beiden Gerichte, bevor Du weiterliest.



Die Antwort ist selbstverständlich – nein.

Die geringste Kalorienangabe belief sich auf ca. 1000 Kalorien, die höchste Angabe lautete ca. 1500 Kalorien.

Wir sehen also eine Abweichung von 500 Kalorien, innerhalb einer Mahlzeit.

Damit wollten wir unsere Community darauf hinweisen, wie unterschiedlich Ergebnisse und Kalorienangaben innerhalb einer App sein können.

Und jetzt stell Dir vor, wie groß die Abweichungen bei 3 bis 4 Mahlzeiten am Tag sein können.

#3 Fehlende Impulskontrolle.

Zu impulsive Entscheidungen, wenn das Gewicht auf der Waage nicht sinkt oder eventuell leicht steigt.

In der Praxis erleben wir oft, dass Menschen ihre Kalorien zu früh reduzieren.

Beispiel:

Tag 1: 1800 Kalorien – 82,3 Kilogramm

Tag 2: 1800 Kalorien – 82,4 Kilogramm

Tag 3: 1800 Kalorien – 82,9 Kilogramm

Tag 4: **1500 Kalorien** – 82,5 Kilogramm

Wir verstehen, dass die Waage ein emotionales Thema ist und es für Dich eventuell schwer, beinahe unvorstellbar ist, nicht weniger zu essen, wenn Dein Gewicht „steigt“.

Die gute Nachricht zuerst. Nur, weil Dein Gewicht steigt, heißt das nicht, dass Du an Fett zunimmst.

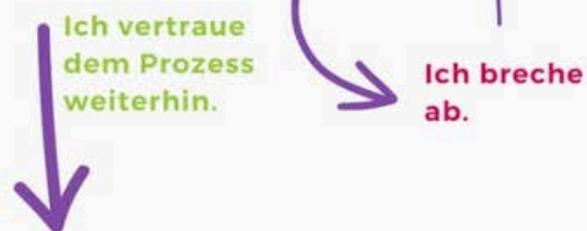
Gewichtsschwankungen sind vollkommen normal und gerade weil sie normal sind, solltest Du Dich täglich wiegen.

Impulskontrolle bei Gewichtsschwankungen.

Auch, wenn es schwer ist, lass die Waage einfach Waage sein.

22.04.	113,8
23.04.	114,6
24.04.	113,9
25.04.	113,5
26.04.	113,2
27.04.	112,7
28.04.	113,3
29.04.	113,8
30.04.	113,8
01.05.	113,8
02.05.	113,8
03.05.	Urlaub
04.05.	Urlaub
05.05.	Urlaub
06.05.	Urlaub
07.05.	113,5
08.05.	112,7
09.05.	112,7
10.05.	112,1

1 Kg zugenommen ... jetzt ist ohnehin alles egal.



Wenn ich dem Prozess Zeit gebe, sinkt mein Gewicht.

©einfachernährung

Du möchtest nach 14 Tagen einen Trend erkennen und Dich nicht darauf beschränken, was die Waage an einem Tag ausgesagt hat.

Je weniger Werte wir haben, desto schwieriger wird es, eine verlässliche Aussage zu treffen. Stelle es Dir vor, wie bei einer Suchmaschine. Suchmaschinen benötigen viele Daten, um Dir schnell das anzuzeigen, wonach Du tatsächlich suchst.

Genauso ist es beim Deuten vom Gewichtstrend.

Hast Du mehr Datenpunkte, so hast Du auch mehr Klarheit. Wenn Du Dich nur dreimal in den nächsten 14 Tagen wiegst und dann auch noch in eine Gewichtsschwankung hineinläufst, wird es schwer einen Trend zu erkennen.

Wenn Du Deine theoretischen Erhaltungskalorien berechnet hast, dann halte Dich bitte daran, egal, was die Waage anzeigt. Eine Zunahme an Körperfett ist in 14 Tagen nur schwer möglich. Übergewicht entsteht nicht über Nacht, sondern ist die Folge von Monaten oder Jahren, in denen wir in einem Kalorienüberschuss waren.

Reagierst Du bei jeder Gewichtsschwankung impulsiv und reduzierst die Kalorien, so wirst Du Deinen tatsächlichen Kalorienverbrauch nicht bestimmen können.

Auswertung Deiner Ergebnisse.

Woher weiß ich, wann und ob ich meinen genauen Kalorienverbrauch bestimmt habe?

Nachdem Du Dich für 14 Tage täglich auf die Waage gestellt und Dich an Dein Kalorienziel gehalten hast, kannst Du jetzt das Ergebnis auswerten.

Die einfache Frage lautet jetzt, wie sich Dein Gewicht in den vergangenen 14 Tagen verändert hat.

Das ist wichtig: Du orientierst Dich immer am Wochendurchschnitt.

Das bedeutet, dass Du alle Gewichtswerte der Woche zusammenrechnest und durch die Anzahl der Tage teilst.

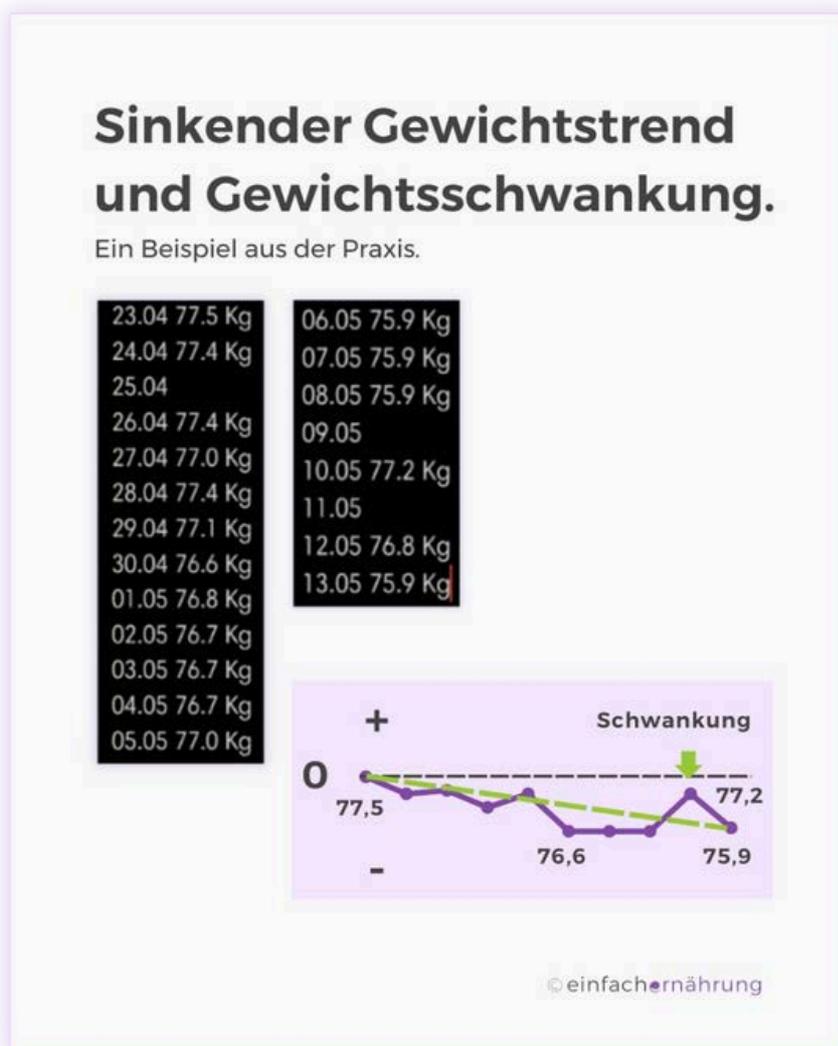
Ein häufiger Fehler ist, dass Personen sich am Startgewicht und dem Endgewicht der 14 Tage orientieren. Es könnte jedoch sein, dass Dein Startgewicht tiefer ist, als Dein Gewicht nach den 14 Tagen der experimentellen Methode.

Das hat nichts zu bedeuten, da wir uns **IMMER** am **Durchschnittsgewicht orientieren müssen.**

Hier noch mal eine einfache und ausführliche Erklärung für Dich, um Dir die Unterschiede zu verdeutlichen.

Gewichtsschwankung:

Rasanter Anstieg oder Abfall Deines Körpergewichts über Nacht oder für mehrere Tage.



Hier siehst Du einen sinkenden Gewichtstrend (grüne, unterbrochene Linie), in der sich eine Gewichtsschwankung eingeschlichen hat.

Das ist normal und wird Dir mit großer Wahrscheinlichkeit auch passieren.

Dennoch ist der Trend negativ.

Die Gewichtsschwankung wird das Durchschnittsgewicht zwar beeinflussen, jedoch ist der Trend aussagekräftig.

Beachte auch das Datum. Der Trend spiegelt den Gewichtsverlauf von ca. 3 Wochen wider.

Gewichtstrend:

Steigender oder sinkender Gewichtsverlauf, der sich nach einigen Wochen abzeichnet. Um diesen zu deuten sind mindestens 2, besser noch 4 Wochen erforderlich.

Sinkender Gewichtstrend.

Ein Beispiel aus der Praxis.

Sa 27.04	104,9
Mo 29.04	104,6
Do 02.05	104,4
Sa 04.05	105,0
So 05.05	104,0
Di 07.05	103,3
Do 09.05	103,1
Mo 13.05	103,0
Di 14.05	103,2



©einfachernährung

Hier siehst Du einen negativen Gewichtstrend.

Auch hier sehen wir wieder eine Gewichtsschwankung.

Grund dafür ist, dass das hier reale Aufzeichnungen von Klienten sind und ich keinen Gewichtsverlauf ohne Schwankung gefunden habe.

Noch mal: Gewichtsschwankungen hat jeder Mensch und das ist normal.

Auch hier kannst Du deutlich erkennen, dass das Gewicht über den Zeitraum von ca. 20 Tagen deutlich sinkt.

Gewichtsdurchschnitt:

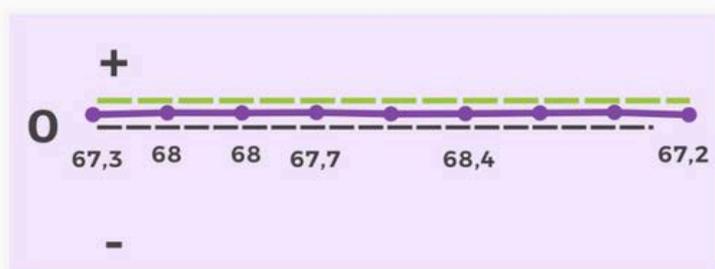
Das ist der Mittelwert Deines täglichen Körpergewichts innerhalb der Woche oder des Monats.

Du rechnest alle Einzelwerte zusammen und teilst diese durch die Anzahl der Tage. Damit bekommst Du einen Durchschnittswert.

Gewichtsstagnation.

Ein Beispiel aus der Praxis.

04.03.2024	67,3	10.03.2024	67,7
05.03.2024	68,1	11.03.2024	68,0
06.03.2024	68,0	12.03.2024	68,4
07.03.2024	68,2	13.03.2024	68,4
08.03.2024	68,0	14.03.2024	68,3
09.03.2024	67,6	15.03.2024	67,2



©einfachernährung

Hier siehst Du ein Bild, in dem wir das Durchschnittsgewicht zweier Wochen verglichen haben.

Zudem siehst Du hier auch eine Gewichtsstagnation.

Das ist ebenfalls vollkommen normal und kann auch vorkommen, wenn Du in einem Kaloriendefizit bist.

Du siehst, dass die beiden Wochen gewichtstechnisch nahezu identisch sind, was sich auch im Gewichtsverlauf und im Trend widerspiegelt.

Warum ist dieser Unterschied wichtig?

Es kann sein, dass Dein Gewichtstrend von Montag bis Samstag sinkt und Du dennoch im Durchschnitt das gleiche Gewicht hast.

Das könnte ein Anzeichen dafür sein, dass Du etwa am Wochenende mehr Kalorien konsumierst, als Du denkst.

Wenn kein klarer Gewichtstrend zu erkennen ist und das Gewicht täglich schwankt, würde ich mit dem Durchschnittsgewicht arbeiten.

Auf die Gewichtsschwankung würde ich keinen Wert legen, da diese überhaupt nicht aussagekräftig ist.

Möglichkeit 1 – Dein Gewicht hat sich nicht verändert

In diesem Fall bist Du in Deinem Erhaltungsbereich oder leicht darunter.

Du hast jetzt zwei Optionen. Du kannst das Ganze für eine weitere Woche beobachten und schauen, ob das Gewicht dann sinkt oder steigt oder Du erhöhst Deine Kalorien um ca. 10 %

Das wiederholst Du, bis Dein Gewicht langsam anfängt zu steigen (0,3 bis 0,5 Kilogramm pro Woche).

Dann weißt Du genau, ab welchem Zeitpunkt und mit welcher Kalorienmenge Du im Überschuss bist und wann Du auf Erhaltungskalorien bist.

Wichtig: Innerhalb einer Woche kann das Gewicht auch um 300 bis 500 g steigen, obwohl Du in einem Kaloriendefizit bist. Darum sollte die Steigung mindestens 14 Tage beobachtet werden.

Beispiel:

Du startest die experimentelle Methode mit 2000 Kalorien.

Dein Gewicht ist gleich geblieben und Du erhöhst Deine Kalorien, um 10 % oder 200 Kalorien.

In der dritten Woche bzw. der ersten Woche nach der experimentellen Methode, steigt Dein Gewicht um 300 g.

Nun könntest Du meinen, dass Du bereits zunimmst und reduzierst Deine Kalorien.

Es könnte jedoch sein, dass sich das Gewicht in der folgenden Woche wieder einpendelt.

Darum sollte das Gewicht in zwei aufeinanderfolgenden Wochen steigen und nicht nur innerhalb einer Woche.

Oft werden die Kalorien zu früh reduziert oder der Erhaltungsbereich nicht richtig ausgeschöpft.

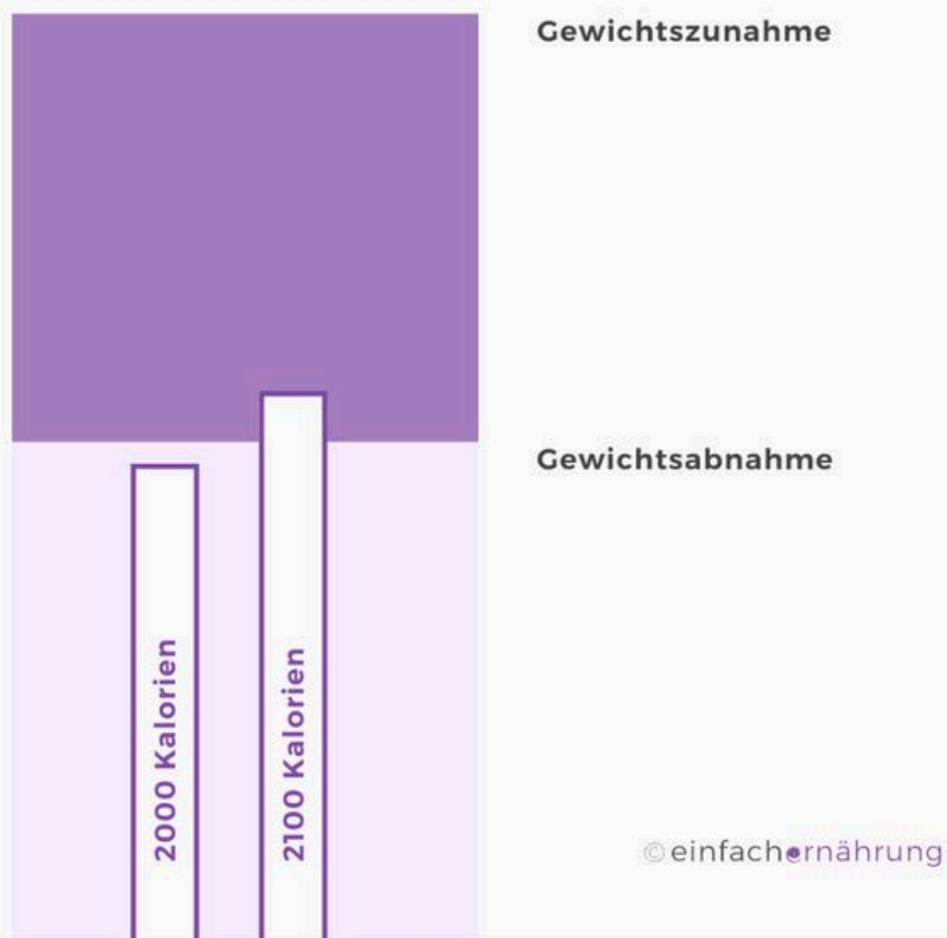
Dadurch lässt Du eine Menge Energieverfügbarkeit auf der Strecke und das kann sich im weiteren Diätverlauf rächen.

Darum ist es viel wichtiger zu wissen, ab wann Du zunimmst, um Deine Erhaltungskalorien möglichst hoch und damit auch das Defizit eher gering zu halten.

Als Beispiel möchten wir kurz auf diese Grafiken eingehen.

Erhaltungskalorien ausschöpfen (Vorstellung).

Das ist die Vorstellung vieler Menschen, die in der Realität nicht eintreffen wird.



Grafik 1.

Wir hören von Menschen, mit denen wir arbeiten oft, dass sie Angst vor dem Zunehmen haben.

Wir können diese Angst auch verstehen und nachvollziehen. Viele Menschen wissen nicht, was wir wissen und unser Wissen teilen wir jetzt mit Dir.

In Grafik 1 siehst Du zwei Bereiche. Der eine Bereich ist heller und rechts daneben steht das Wort Gewichtsabnahme.

Der obere Bereich ist dunkler und rechts daneben siehst Du den Begriff Gewichtszunahme.

Unten hast Du zwei Balken, die jeweils eine Kalorienangabe aufweisen.

Diese Balken symbolisieren Deine tägliche Kalorienzufuhr. Auf dem linken Balken siehst Du 2000 Kalorien.

Der Balken endet im hellen Bereich, also dem Bereich der Gewichtsabnahme.

Der rechte Balken steht für eine tägliche Kalorienzufuhr von 2100 Kalorien. Er endet im dunklen Bereich, also dem Bereich der Gewichtszunahme.

Dieses Bild hat nichts mit der Realität zu tun, soll jedoch verdeutlichen, was viele Menschen glauben.

Und zwar, dass sie direkt zunehmen, wenn sie ihre Kalorien etwas erhöhen.

Das wird nicht passieren, da der Körper keine feste Grenze hat, bei Gewicht reduziert oder gespeichert wird.

Aus Erfahrung können wir Dir garantieren, dass es immer einen Bereich gibt, in welchem Du Dein Gewicht hältst, leicht anfängst zuzunehmen oder die Pfunde langsam purzeln.

Diese Bereiche sind oft individuell und der Übergang zwischen diesen Bereichen ist fließend und keine harte Grenze.

Diese Bereiche haben wir in Grafik 2 für Dich aufgegliedert.

Bitte bedenke, dass solche komplexen Vorgänge im Körper nicht grafisch dargestellt werden können und auch diese Bereiche nur als Beispiel zum Veranschaulichen dienen.



Grafik 2.

In Grafik 2 sehen wir drei Balken und 5 Bereiche. Beginnen wir mit den Bereichen.

Ganz unten haben wir den hellsten Bereich, dieser trägt den Namen Gewichtsabnahme.

Befindest Du Dich kalorientechnisch in diesem Bereich, verlierst Du sicher Gewicht.

Darüber befindet sich ein etwas dunkler Bereich, der den Namen unterer Übergangsbereich trägt.

Befindest Du Dich mit Deinen Kalorien in diesem Bereich, wirst Du zwar nicht direkt deutlich Gewicht verlieren, doch nach Wochen wird sich hier ein leicht negativer Gewichtstrend abzeichnen.

In der Mitte haben wir den größten Bereich, den Erhaltungsbereich. Befindest Du Dich kalorientechnisch in diesem Bereich, verlierst Du kein Gewicht und nimmst auch nicht an Gewicht zu.

In der Grafik siehst Du, dass zwei Balken im Erhaltungsbereich enden.

Der Balken ganz links endet mit 2000 Kalorien im Erhaltungsbereich und der Balken in der Mitte endet mit 2300 Kalorien im Erhaltungsbereich.

Das ist eine bildliche Darstellung von einer Tatsache, die wir in der Zusammenarbeit mit Menschen immer wieder beobachtet haben.

Es kann gut sein, dass Du Dein Gewicht mit 2000, jedoch auch mit 2300 Kalorien halten kannst.

Dein Körper verbraucht dann die 300 zusätzlichen Kalorien, indem er etwa Deine unbewusste Alltagsbewegung nach oben schraubt.

Der Balken ganz rechts endet im oberen Übergangsbereich. Hier fängt Dein Gewicht langsam an zu steigen.

Auch diese Gewichtssteigerung wirst Du nicht direkt auf der Waage merken.

Es wird sich jedoch wahrscheinlich ein Trend über Wochen abzeichnen, in dem man eine leichte Gewichtssteigerung erkennen wird.

In diesem Beispiel wärst Du mit 2500 Kalorien im oberen Übergangsbereich. In der Praxis würde das bedeuten, dass Du keine deutliche Gewichtszunahme feststellen kannst, über einen längeren Zeitraum würdest Du jedoch eine Gewichtszunahme vermerken.

Der letzte und oberste Bereich ist der Bereich der Gewichtszunahme.

In diesem Bereich wirst Du messbar an Gewicht zunehmen. Je nachdem, wie hoch Dein Kalorienüberschuss ist, wirst Du die Gewichtssteigerung täglich oder wöchentlich feststellen können.

Dein Ziel ist es, für ein bis zwei Wochen im Bereich der Gewichtszunahme zu sein.

Nicht extrem, sondern so, dass Du eine wöchentliche Gewichtssteigerung von 300 bis 500 Gramm feststellen kannst.

Ist das der Fall, hast Du Deine Erhaltungskalorien maximal ausgereizt.

Denn nur so weißt Du:

- Mit wie vielen Kalorien Du Dein Gewicht sicher halten kannst
- Ab welcher Kalorienmenge Du leicht beginnst zuzunehmen

Wenn Du darüber Klarheit hast, wird jedes Kaloriendefizit ein Spaziergang. Versprochen!

Möglichkeit 2 – Dein Gewicht ist gestiegen

Denke hier bitte daran, dass Du das nur am Durchschnittsgewicht festmachen kannst.

Darum haben wir Dir weiter oben die Unterschiede zwischen einer Gewichtsschwankung, dem Gewichtstrend und dem Durchschnittsgewicht gezeigt.

Möglichkeit 2 trifft dann auf Dich zu, wenn folgende Situation bei Dir eingetroffen ist:

- Du hast Deine Erhaltungskalorien berechnet
- Du hast diese für 14 Tage zu Dir genommen
- Du hast jeden Tag dieser 14 Tage getrackt
- Du hast Dich jeden Morgen in diesen 14 Tagen gewogen

Wenn Du jetzt festgestellt hast, dass Dein Durchschnittsgewicht gestiegen ist, hast Du folgende Möglichkeiten:

- Du wartest noch eine Woche ab und schaust, was dann mit Deinem Gewicht passiert. Es kann sein, dass Du aufgrund des Wetters oder Deinem Zyklus mehr Wasser speicherst und deshalb mehr wiegst. Oft ist es so, dass das Gewicht zu Beginn leicht steigt und dann wieder fällt. Der Grund dafür ist, dass eine kalorienbewusste Phase auch oft mit einer leichten Ernährungsumstellung einhergeht. Es werden also mehr ballaststoffreiche und kohlenhydrathaltige Lebensmittel gegessen, was das Körpergewicht beeinflussen kann.

Die goldene Regel, wenn Dein Gewicht während der experimentellen Methode gestiegen ist, lautet:

1 Woche mit den gleichen Kalorien weitermachen.

Wenn Du nach dieser einen Woche noch immer eine Gewichtssteigerung von 300 bis 500 Gramm feststellen kannst, überprüfst Du Folgendes:

- Trackst Du akkurat?
- Warst Du öfter auswärts essen?
- Hattest Du Deine Periode?
- Hattest Du gerade deutlich mehr Stress als sonst?

Das könnten eventuell Faktoren sein, die das Ergebnis beeinflussen.

Denke immer daran, während der experimentellen Methode sollte Dein Alltag möglichst kontrolliert sein.

Wenn Du mit Sicherheit sagen kannst, dass Du alles richtig machst, dann gilt für Dich Folgendes:

- Reduziere Deine Kalorien um 200 Kalorien oder um 10 %

Steigt Dein Gewicht dann noch immer, wird sich bei Dir der Fehlerteufel eingeschlichen haben.

Aus Erfahrung können wir Dir sagen, dass Personen, mit denen wir arbeiten, alle Gewicht verlieren, wenn wir die klassischen Fehler in der Struktur behoben haben.

Möglichkeit 3 – Dein Gewicht ist gesunken

Auch, wenn Dich das freuen wird, ist das nicht das, was wir jetzt möchten.

Bei der experimentellen Methode geht es darum, dass Du Deine Erhaltungskalorien bestimmst und nicht darum, dass Du jetzt Gewicht verlierst.

Darum ist es auch hier sinnvoll, die Kalorien, um ca. 10 % zu erhöhen, bis Du an dem Punkt bist, an dem Dein Gewicht leicht steigt (0,3 bis 0,5 Kilogramm pro Woche).

Es ist wichtig, dass Du Deine Erhaltungskalorien kennst und auch weißt, bis zu welchem Grad Du diese ausreizen kannst, um ein gesundes und nachhaltiges Kaloriendefizit zu erzeugen.

Das Ziel der experimentellen Methode ist es, dass Du auf einer Kalorienzahl bist, mit der Du Dein Gewicht hältst und auch weißt, ab welcher Kalorienmenge Du beginnst leicht zuzunehmen.

Hier ein Beispiel:

Anna führt die experimentelle Methode durch und landet bei 1700 Kalorien.

Damit hält sie ihr Gewicht. Nun glaubt sie, dass sie ab 1800 Kalorien zunimmt und das ist falsch.

Aus Erfahrung können wir Dir sagen, dass manche Menschen (in diesem Beispiel) auch mit 1900 Kalorien nicht zunehmen.

Doch, weil Anna es nicht ausprobiert hat, verzichtet sie auf 200 Kalorien täglich.

Damit könnte sie ihre Energieverfügbarkeit nach oben schrauben, besser Muskeln aufbauen und ihren Körper an diese Kalorienmenge gewöhnen.

Da Anna das nicht macht, reduziert sie jetzt auf 1600.

Damit verliert sie zwar zu Beginn etwas an Gewicht, kommt jedoch schnell an den Punkt, an dem nichts mehr passiert.

Der Körper hat keine hohe Energieverfügbarkeit und reduziert die unbewusste Alltagsbewegung.

Darum ist und bleibt das Ziel für Dich, dass Du auf einer Kalorienzahl bist, mit der Du Dein Gewicht hältst und auch weißt, ab welcher Kalorienmenge Du beginnst leicht zuzunehmen.

Und keine Sorge, Du wirst dabei nicht unkontrolliert verfetten. Du wirst keine 5 Kilogramm Körperfett zunehmen, wenn Du mehr isst.

Es ist jedoch wichtig, dass Du Deine Erhaltungskalorien voll ausschöpfst, um ein gesundes Kaloriendefizit einzuhalten.

Wir wissen, dass es für den Kopf nicht leicht ist. Doch, vertraue uns. Wir haben mit hunderten Menschen genau dieses Problem gelöst.

Sobald Du einmal das Selbstvertrauen darüber gewonnen hast, wie viel Du essen kannst, ohne zuzunehmen, wird Dir das Gewicht auf der Waage egal sein.

Diesen Zustand zu erreichen fühlt sich an, wie einen Spreißel zu entfernen, der Dir schon lang ins Fleisch sticht.

Sobald Du das geschafft hast, kannst Du in ein vernünftiges Kaloriendefizit übergehen.

How to Kaloriendefizit.

Wie reduziere ich die Kalorien, um einfach und sicher Gewicht zu verlieren, ohne dass es zum Stillstand auf der Waage oder zu starken Gelüsten kommt?

Bevor Du Dich um diesen Schritt kümmerst, musst Du zwei Punkte erfüllt haben:

- Du solltest wissen, mit wie vielen Kalorien Du Dein Gewicht hältst
- Du solltest wissen, ab welcher Kalorienmenge Dein Gewicht steigt.

Wenn Du das abhaken kannst, können wir nun Dein Defizit bestimmen.

Wenn Du diese Punkte nicht erfüllt hast, raten wir Dir von einem Kaloriendefizit ab. Vertrau uns, das ist keine gute Idee.

Wir gehen davon aus, dass Du die experimentelle Methode, wie empfohlen, durchgezogen hast, wenn Du hier weiterliest.

Bestimmen wir jetzt Dein Defizit.

Dafür berechnest Du jetzt 1 % von Deinem Körpergewicht.

Das ist der Wert, den wir Dir als wöchentliche Gewichtsabnahme empfehlen (höchstens).

Wiegst Du 60 Kilogramm, so wären 1 % davon 600 Gramm.

Je nachdem, wie viel Gewicht Du verlieren möchtest, kannst Du eine wöchentliche Abnahme von 0,5 bis 1 % Deines Körpergewichts anstreben.

Es geht nicht darum, möglichst schnell abzunehmen, sondern sicher.

Darum ist es viel besser etwas langsamer abzunehmen, um gut darin zu werden, die Routine zu festigen und auch ausreichend Kalorien offen zu haben, um auf nichts verzichten zu müssen.

Eventuell hast Du schon gehört, dass Du 500 Kalorien täglich einsparen musst, um ein halbes Kilogramm Gewicht pro Woche zu verlieren und das ist theoretisch auch richtig.

Das ist jedoch absolut nicht empfehlenswert, wenn Du Dein Gewicht gerade mit 2000 Kalorien hältst.

Das Defizit wäre zu groß, Du müsstest Dich massiv einschränken und Deine Erfolgschancen reduzieren sich enorm.

Darum empfehlen wir das Defizit anhand Deines aktuellen Körpergewichts zu bemessen und nicht an pauschalen Werten.

Hier ein Beispiel:

Anna isst gerade 2500 Kalorien und hält ihr Gewicht. Bei 2700 steigt ihr Gewicht. Sie ist also nah an der Grenze und hat ihre Erhaltungskalorien gut ausgeschöpft.

Anna wiegt 75 Kilogramm und hat sich dazu entschieden 0,5 % ihres Körpergewichts pro Woche zu verlieren.

0,5 % von 75 Kilogramm sind ca. 300 Gramm. Wir haben das auf 300 Gramm abgerundet, um es für die Rechnung zu vereinfachen.

Damit Anna 1 Kilogramm pro Woche verliert, muss sie 7000 Kalorien einsparen.

Das bedeutet, dass sie 700 Kalorien einsparen muss, um 100 g Körpergewicht zu verlieren. Und da sie 300 g in der Woche verlieren möchte, muss sie demnach 2100 Kalorien einsparen.

Um in der Woche 2100 Kalorien einsparen zu können, kann sie etwa 300 Kalorien täglich im Defizit sein.

Sie würde demnach ihre Kalorien von 2500 auf 2200 reduzieren und würde damit 300 g pro Woche verlieren.

Spielregeln im Kaloriendefizit.

Es gibt eine goldene Regel beim Bestimmen des Kaloriendefizits.

Diese lautet:

Wir reduzieren niemals unter den Kaloriengrundbedarf oder befinden uns kalorientechnisch auf dem Kaloriengrundbedarf.

Das bedeutet, Du isst nie weniger als die Menge an Kalorien, die Dein Körper zum Überleben benötigt.

Damit das nicht passiert, haben wir das größtmögliche Defizit so definiert:

Solange Du das Defizit einhalten und aufrechterhalten kannst, darfst Du Deine Kalorien beliebig reduzieren.

Doch, 200 Kalorien über Deinem Grundbedarf ist die Grenze. Wenn Du damit kein Gewicht verlierst, machst Du etwas falsch.

200 Kalorien über Deinem Grundbedarf nennen wir den kritischen Bereich. In diesem kritischen Bereich hast Du nichts verloren.

Wenn Du Dich kalorientechnisch im kritischen Bereich befindest, ist Deine Diät zum Scheitern verurteilt.

Kaloriendefizit bestimmen.

So bestimmst Du Dein Defizit.

1400

Hier solltest Du Dich mit Deinen Kalorien nie befinden.

1600

Das ist die unterste Grenze Deines Defizites (200 Kalorien über dem Grundbedarf).

1700

Hier solltest Du Dich kalorientechnisch in Deiner Diät aufhalten.

2100

2300

Deine Erhaltungskalorien.

©einfachernährung

Noch mal kurz und einfach zusammengefasst:

- Dein Kaloriengrundbedarf hast Du im Abschnitt »Kalorien einfach berechnen« bestimmt
- Das ist die Zahl, die Du aus der Tabelle ablesen kannst, nicht Deine Erhaltungskalorien
- Wenn Du Dich in einem Kaloriendefizit befindest, isst Du nie unter oder auf dem Niveau Deines Grundbedarfs
- Ein weiteres Tabu für Dich ist der kritische Bereich, welcher 200 Kalorien über dem Grundbedarf liegt
- Liegt Dein Grundbedarf bei 1400 Kalorien, so liegt Dein kritischer Bereich bei 1600 Kalorien
- In diesem Beispiel bedeutet das, dass Du nie weniger als 1600 Kalorien konsumierst

Deine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Noch mal die wichtigsten Punkte für Dich zusammengefasst:

- Berechne zuerst Deinen Kalorienbedarf.
- Anschließend überprüfst Du den berechneten Wert in der Praxis mit der experimentellen Methode.
- Dafür musst Du für 14 - 21 Tage täglich auf die Waage steigen und Deine theoretischen Erhaltungskalorien einhalten und tracken.
- Je nachdem, wie sich Dein Gewicht innerhalb dieses Zeitraums verändert hat, reduzierst Du oder erhöhst Du Deine Kalorien.

- Dein Ziel ist es, dass Du die Kalorienanzahl ermittelst, mit der Du Dein Gewicht hältst.
- Wichtig ist auch, dass Du diesen Wert ausgereizt hast, also auch weißt, ab welcher Kalorienmenge Du zunimmst.
- Wenn Du auch das abhaken kannst, kannst Du Dein Defizit bestimmen.
- Deine Defizitkalorien werden bestimmt durch Deinen angepeilten wöchentlichen Gewichtsverlust und wie nah Dein Defizit an Deinem Kaloriengrundbedarf liegt.
- Jetzt kannst Du eine kalorienreduzierte Phase durchführen und Gewicht verlieren.

Danke für Deine wertvolle Zeit.

Für uns ist es nicht selbstverständlich, dass Du uns Dein Vertrauen, Deine Aufmerksamkeit und Deine Zeit schenkst. Danke, dass Du Teil dieser wichtigen Mission bist.

Falls Du noch mehr von uns konsumieren möchtest, packe ich Dir hier noch die Links zu unserem Podcast und unseren Social-Media-Kanälen.

Diese findest Du auf der nächsten Seite.

Du kannst dieses E-Book gerne mit Deinen Freunden teilen.

Wenn Dir dieses E-Book weitergeholfen hat, teile gerne diesen Link, sodass es sich andere Menschen auch sichern können.

Vielen Dank Dir.

Noch mehr Inhalte von Einfach Ernährung.

Wenn Dir dieser Guide gefallen hat, wirst Du unseren Podcast lieben. Unseren Podcast gibt es auch auf YouTube als Video-Format. Wähle die Plattform aus, die Du bevorzugt konsumierst.



[Zum Podcast](#)

[Zu YouTube](#)