

Zur Betreuung von Ernährungsgruppen bieten wir einen Kurs mit 12 Themenkreisen bzw. Modulen an.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Sie mit diesen Folien nur dann effizient arbeiten können, wenn Sie die Inhalte von uns sachkundig vermittelt bekommen. Dazu dient ein umfangreiches Handbuch für den Kursleiter:

Handbuch für Kursleiter

EgoFit Ernährungskurse Teil I
12 Kurse mit 103 Folien

Auf den nächsten Seiten geben wir Ihnen ein Beispiel, warum wir Sie zu einer Schulung einladen möchten. Wir werden Ihnen zu einer von über 100 Folien die Hintergrundinformationen für den Kursleiter geben.

Dieses Handbuch ist Bestandteil der Schulung. Fragen Sie uns nach den nächsten freien Terminen.

Melden Sie sich für die Schulung an, bevor Sie das Material nutzen.

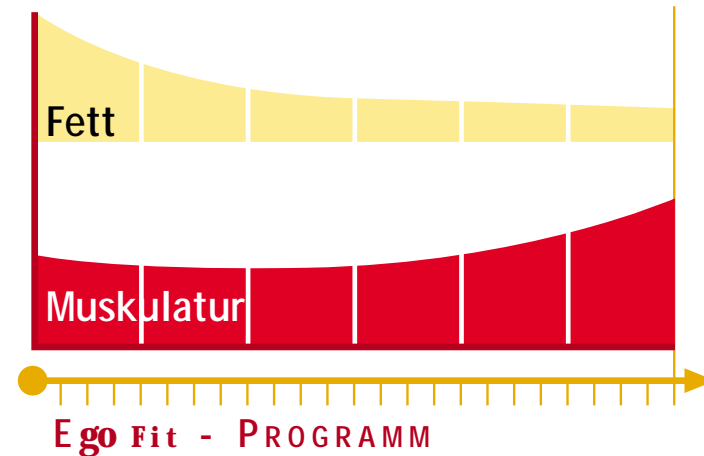
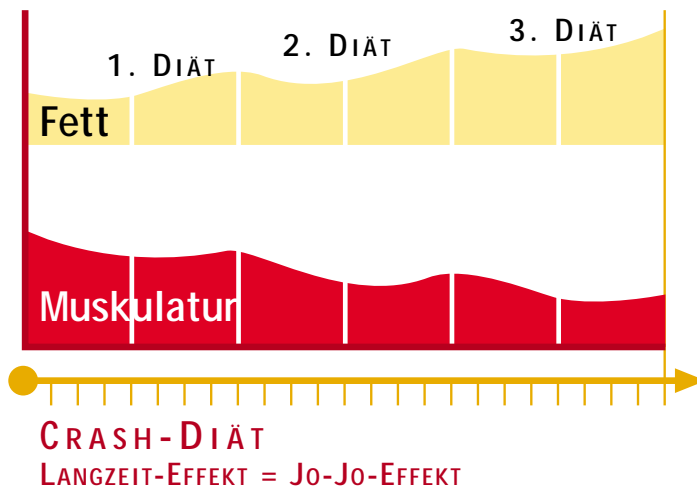
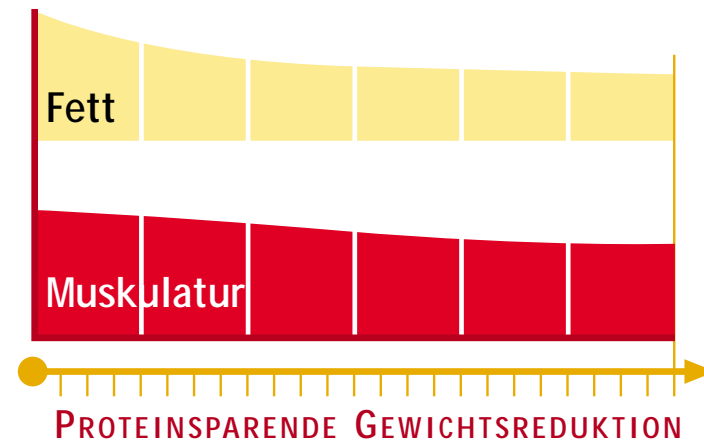
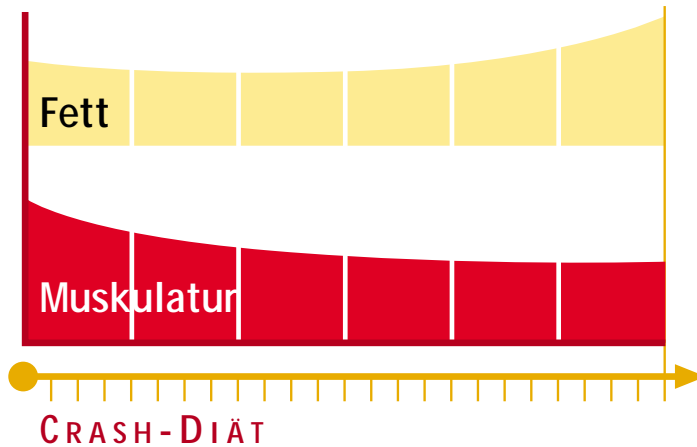
Kurs Diäten

Folie 5

Wie verändert sich die Körperzusammensetzung nach Crash-Diäten und nach dem EgoFit-Programm?



Wie verändert sich die Körperzusammensetzung nach Crash-Diäten und nach dem EgoFit-Programm?



Kurs Diäten

Folie 5

Wie verändert sich die Körperzusammensetzung nach Crash-Diäten und nach dem EgoFit-Programm?

Zusammenfassung

4 "Diäten" im Sinne einer Gewichtsreduktion sollen in ihrer Wirkung miteinander verglichen werden. Als "Erfolgsmesser" dient nicht das Gewicht, sondern die Änderung der Körperzusammensetzung in Bezug auf den Fettgehalt und die Muskelmasse. Als positiv ist eine Gewichtsreduktion nur dann zu bewerten, wenn Fettgewebe abgebaut wurde ohne stoffwechselaktive Zellmasse zu verlieren. Dieser Erfolg wird nur mit dem EgoFit-Programm erreicht. Eine schnelle Gewichtsreduktion bezeichnet als "Crash-Diät" reduziert mehr Körperzellmasse, (die hier Muskelmasse genannt wird) als Fettmasse. Da die Muskelmasse nur durch körperliche Aktivität wieder aufgebaut werden kann, erklärt sich der JoJo-Effekt dadurch, dass von Diät zu Diät immer weniger energieumsetzende Substanz vorhanden ist. Bei identischem Lebensstil und Essverhalten führt dies zu einem stetigen Anwachsen des Körperfettgehaltes.

Ausführliche Beschreibung

Zunächst sei auf die Wahl der Farben hingewiesen. Muskulatur ist rot, wie die Assoziation zu Fleisch es nahe legt. Das Fettgewebe ist gelb, wie die Vorstellungen von Fetten und Ölen mit der Farbe gelb verknüpft ist.

Die 4 Diätverläufe zeigen jeweils ein typisches Beispiel eines Entwicklungsprozesses der Körperstruktur. Voraussetzung für das Verständnis dieser Folie sind die [Kursmaterialien über die Körperanalyse](#). Die Beschreibung der 4 einzelnen Kurvenpaare:

Crash-Diät

Das erste Kurvenpaar oben links zeigt mit fortschreitender zeitlicher Dauer zunächst einen leichten Abfall des Fettanteils, der dann aber zum Ende der Kurve erneut ansteigt und zwar über das Maß des Start-Fettanteils. Die Kurve der Muskulatur, bzw. Muskelmasse, genauer als Körperzellmasse definiert nimmt einen negativen Verlauf.

Beide Kurven sind "überzeichnet" dargestellt, um die destruktive Entwicklung der Körperzusammensetzung durch eine "Crash-Diät" deutlich herauszustellen.

Crash-Diät mit Langzeit-Effekt

Da die optische Zuordnung im direkten Vergleich leichter fällt, haben wir die Kurven mit dem Langzeit-Effekt, als JoJo-Effekt bekannt unterhalb dargestellt. Die jeweiligen "Diäterfolge" sind an den hügelig anwachsenden Fettgehalten sehr deutlich zu erkennen. Im gleichen Maße wird die Muskulatur reduziert.

EgoFit-Programm

Um herauszustellen, wie eine Gewichtsreduktion im Vergleich erfolgen sollte, wird auf die Kurven des EgoFit-Programms verwiesen:

- optimale Reduktion des Fettgehaltes
- langfristiger Aufbau der Muskelmasse

Was sind die Gründe für diese unterschiedlichen Entwicklungen?
Das EgoFit-Programm zeichnet sich durch eine Kombination von verschiedenen Elementen aus. Es findet nicht nur eine Reduzierung der Energiezufuhr statt, wie im Beispiel der Crash-Diäten, sondern auch eine Erhöhung des Energieverbrauchs durch zusätzliches körperliches Engagement. Die Beschreibung wie auch immer diese **EgoFit-Bewegungsprogramme** im einzelnen aufgebaut sind, ist an dieser Stelle zu vernachlässigen. Entscheidend ist zu erklären, dass der Körper besonders dann, wenn er weniger Nahrung bekommt als gewohnt, sich selbst prüft welche internen Energiedepots er zusätzlich verwenden kann, um sein Energiedefizit möglichst auszugleichen. Dabei geht der Körper nachvollziehbar logisch vor und baut nur Gewebe ab, die sich dadurch auszeichnen, dass sie wenig aktiv sind, wenig Stoffwechsel zeigen. Der Körper "denkt" quasi autonom und baut nur die Gewebe ab, die anscheinend wenig benutzt werden, also nicht so wichtig und bedeutsam für die Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen sein können. Das ist die Ursache dafür, dass bei körperlich inaktiven Menschen besonders unter Nahrungskarenz oder Nahrungsreduktion die Muskeln abgebaut werden - sie werden ja anscheinend nicht gebraucht! Nur wenn ich die Muskulatur als Ganzes und nicht nur einige Elemente oder Muskelgruppen aktiviere, bedeutet dies das Signal STOP! dieses Gewebe, diese Muskeln stehen nicht als Energie zur Verfügung - sie werden noch gebraucht. Was bleibt sind die im kleinen Umfang zur Verfügung stehenden Depots an Kohlenhydraten. Diese werden jedoch bekanntermaßen bereits am Beginn einer Gewichtsreduktion aufgebraucht, wodurch sich die relativ drastische Gewichtsabnahme der ersten beiden Tage erklären lässt. An dieser Stelle die Wasserbindungseigenschaften der Kohlenhydrate zu erklären führt jedoch zu weit vom Thema. Die **Energieträger in Ihren körperlichen**

Speicherformen werden noch an mehreren weiteren Stellen des EgoFit-Ernährungskurses besprochen.

Was letztlich bleibt sind die Körperfettdepots. Genau diese Fettdepots sollen reduziert werden - sonst nichts!

Wenn Sie den optimal abnehmenden Verlauf der Fettkurve betrachten, dann besprechen Sie an dieser Stelle unbedingt die Rolle des Energieverbrauches durch Bewegungen, insbesondere durch ausdauernde Aktivitäten. Bei Energiezufuhr und Verbrauch im **Kurs 7 (Energetik)** wird zwar dieses Thema noch ausführlich behandelt, doch ist es besonders ein Gesichtspunkt, der viele Menschen von Bewegungsaktivitäten abbringt, besonders in Diät-Programmen: Energetisch bringt Bewegung nichts. Was sagen will, dass der Energieverbrauch von Bewegungseinheiten frustrierend gering ist. Das führt zu negativen Rechnungsbeispielen in der Form, dass herausgestellt wird, man müsse mindestens einen Marathon laufen, damit sich "etwas tut". Psychologisch gesehen ist das dann schnell einmal die passende Begründung für die Vermeidung von Bewegungsprogrammen überhaupt (**siehe "Vermeidungsstrategien" im Kurs 12: Ernährungspsychologie**).

Der Energieverbrauch durch die Aktiv-Einheiten ist real zu vernachlässigen gegenüber einem weiteren Aspekt, denn viel bedeutsamer sind die Stoffwechselfunktionen, sind die biochemischen Prozesse, die dadurch "trainiert" werden. Lesen Sie hier bitte unbedingt in dem Kapitel **"Stoffwechselphysiologie der Bewegung"** im Handbuch Bewegung nach, wenn Ihnen die Vorteile der Veränderungen von Stoffwechselvorgängen durch körperlich ausdauernde Bewegung nicht bekannt sind.

Proteinsparende Gewichtsreduktion

Das letzte Kurvenpaar rechts oben beschreibt den Verlauf einer sehr häufig gewählten Diät. Auch viele Ärzte empfehlen diese Variante. Lassen wir die Frage offen, ob dies aus dem Grund passiert, weil diese Diätform so erfolgreich und gesund ist, oder ob es andere Motive gibt.

In der Tat ist diese Gewichtsreduktion erfolgreicher als Crash-Diäten. Der Erfolg liegt jedoch zunächst einzig im kurzfristigem Resultat. Nur wenn eine langfristige Beratung und Betreuung stattfinden, können die "Patienten" die erreichte Körperzusammensetzung und das reduzierte Gewichtsniveau halten. Leider bieten nur wenige Ärzte diese Möglichkeit der Betreuung an.

Was passiert bei einer proteinsparenden Diät?

Proteinsparende Diät meint nicht etwa, das in den Diät-Produkten wenig Eiweiß enthalten ist. Es handelt es sich vielmehr um angereicherte "Eiweißpulver" in diversen Geschmacksrichtungen. Diese Eiweißpulver sollen bestimmten Bedingungen genügen, wie etwa eine besonders hohe "biologische Wertigkeit" haben. Lesen Sie bitte im Artikel "[Proteinsparendes Fasten](#)" über Eiweißqualitäten nach, wenn Sie sich hierüber intensiver informieren möchten.

Der Nachteil dieser Diätform, die u.a. auch als BCM-Diät bekannt geworden ist, besteht im Verlust bzw. Abbau der Körperzellmasse (Body Cell Mass, BCM), auch wenn dieser Verlust geringer ausfällt, als bei "normalen" Reduktionsdiäten.

Besonders zu beachten

Weisen Sie die Kursteilnehmer darauf hin, dass eine Gewichtsreduktion nur in wenigen Fällen sinnvoll ist. Es ist sinnvoll seinen Lebensstil zu verändern. Es ist nicht sinnvoll seinen Körper zusätzlichen Stressfaktoren auszusetzen, nur um kurzzeitig ein "besseres" Gewicht zu erreichen. Die negativen Konsequenzen überwiegen bei weitem!

Die nächste Folie behandelt die Bedingungen, die ein Gewichtsreduktionsprogramm erfüllen muss, um erfolgreich zu sein. Nehmen Sie sich und Ihren Zuhörern für diese Inhalte besonders viel Zeit.