

## [Zur Hauptseite](#)    **Laufen, die einzige, dauerhaft wirksame Diät!**

Wie wir schon auf der Seite "Wieso, wie viel..." erfahren haben ist unser Körper für 3000 Kalorien pro Tag aus der Sicht der Evolution ausgelegt. Wer am Tag 3000 Kalorien verbraucht hat keine Gewichtsprobleme! Ist bei vernünftiger, abwechslungsreicher Ernährung (nachzulesen z. B. bei "Ernährung und Training fürs Leben" von Dr. Feil und Dr. Wessinghage) niemals auf eine Diät angewiesen.

### **Hintergründe:**

#### **Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu.**

Ein Erwachsener benötigt täglich ca. 8000 kJ Energie, um seinen Grundumsatz zu decken. Diejenige Energiemenge braucht der ruhende Mensch um seine wichtigen Körperfunktionen wie Herztätigkeit, Atmung, Verdauung, Wärmeproduktion (66 Prozent!) und für den Aufbau und Erhalt von Körperzellen.

**Umrechnung kJ in Kalorien:**     $\text{kJ} \times 0,239 = \text{Kalorien}$     oder  
 Kalorien  $\times 4,186 = \text{kJ}$

#### **Formel für Grundumsatz in kJ:**

GU (Grundumsatz in kJ), G (Körpermasse in kg),  
 H (Körpergröße in cm), A (Lebensalter in Jahren).

**Frauen:**     $2680 + 40 \times G + 8 \times H - 20 \times A$

**Männer:**     $2300 + 58 \times G + 21 \times H - 28 \times A$

Wenn Sie nicht selbst rechnen wollen: [Energiebedarfsrechner](#) ---  
[Taschenrechner](#)

Durch Ausdauersport, und hier am effektivsten durch laufen kann der Grundumsatz deutlich gesteigert werden. Als Faustformel gilt: Pro kg Körpermasse und gelaufenem Kilometer wird eine Kalorie verbraucht. Zum Beispiel: Ein 70 kg schwerer Läufer verbraucht bei einem 10 Kilometerlauf ca. 700 Kalorien. Will man Rad fahren statt laufen, muss bereits die doppelte Zeit bei vierfacher Strecke trainiert werden um den gleichen Kalorienverbrauch zu erzielen. Beim Schwimmen braucht man das Wasser gar nicht mehr verlassen. Die Annahme durch Haus-, Gartenarbeit oder ähnliches könnte man ähnlich viele Kalorien verbrauchen als beim Laufen ist ein Trugschluss.

#### **Durch den sogenannten Nachbrenneffekt wird der erhöhte Grundumsatz auch noch nach dem Lauf viele Stunden aufrecht erhalten.**

Bei einer Diät senkt der Körper zum Schutz gegen Verhungern den Grundumsatz. Nach der Diät füllt er die Fettspeicher für schlechte Zeiten (nächste Diät) schleunigst wieder auf. Läufer ernähren sich über kurz oder lang ganz automatisch gesünder, da weder vor noch nach dem Lauf der Appetit auf fette oder süße Speisen da ist. Der Körper verlangt selbst nach dem was er braucht.

#### **Zum Schluss: Der Spiegel ist besser geeignet eine Diät zu kontrollieren als eine Waage!**

##### **Denn Muskeln sind einiges schwerer als Fett.**

Übertriebenes Abnehmen geht an die Substanz, schwächt die Immunabwehr und kehrt manchen positiven Effekt um. Ist es das Wert?

[Bei Motivationsproblemen und Heißhunger hier klicken.](#)

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite