

# Abnehmen – der erste Schritt Teil 1

Wichtig ist langfristige Lösung, wodurch sich eine gute Planung und ein durchdachtes System definitiv bezahlt machen kann. Anders als Diäten, Kuren, Crashkursen oder ähnlichem, ist ein ganzheitlicher Ansatz wichtig.

## Schritt 1: Evaluieren des Sollzustandes

Wichtig ist, abseits der eigenen Unzufriedenheit konkrete Gedanken zum gewünschten Zustand zu kreieren. Dabei sollte man möglichst klare Worte finden, sich aber dennoch immer im gesunden Bereich befinden. Die gesundheitliche Perspektive ist meist der beste Ansatz, um konkrete Bilder und Werte zu ermitteln. Dabei kann auch der BMI helfen. Der BMI berechnet sich wie folgt:  $\text{Körpergewicht} \times (\text{Körpergröße in m})^2$  oder man nutzt diverse Online Rechner. Für 25-34-jährige Personen ist eine Spanne von 19-25 definitiv in Ordnung und gesund. Je mittiger der Wert in dieser Spanne ist, desto besser ist das Körpergewicht mit der Körpergröße im Einklang (Ausnahme Leistungssportler, Kraftsportler etc.)

## Welches Ziel das Richtige ist

Das Mittelfeld der Norm erlaubt einem alle Sportarten auszuüben und ohne gewichtsbezogene gesundheitliche Risiken gesund leben zu können.

Stark übergewichtige Personen sollten jedoch erstmal die Obergrenze der Normspanne anpeilen, um nicht unbewusst zu extreme Ernährungsformen einzuplanen, um den großen Gewichtsunterschied zu überwinden.

## Ganz persönlich werden

Doch auch die emotionale und persönliche Situation sollte Einfluss auf den Sollzustand nehmen. Dabei sollte man sich Fragen stellen wie: Was soll möglich sein? Wie soll ich aussehen? Welche Aktivitäten sollen leicht und anstrengungslos von Statten gehen? Diese Fragen sind bedeutsamer als irgendwelche vorgegebenen Angaben und Ziele aus dem Internet.

Der Sollzustand sollte hauptsächlich aus persönlichen Werten, Zielen und Gefühlen bestehen, da diese im Kopf ein Bild erschaffen, welches immer wieder in schwierigen Tagen daran erinnert, wohin man möchte und welche Schritte dafür notwendig sind. Trotzdem sollten auch die Werte, die Fakten und die gesundheitlichen Empfehlungen berücksichtigt werden, um das Übergewicht nicht zu überkompensieren und in den Bereich des Untergewichts zu schlittern.