

Abnehmen – der erste Schritt Teil 1

Wenn du diesen Artikel liest, bist du wahrscheinlich in einer Situation, die man sich lieber sparen würde. Man durchwühlt Websites und Angebote auf der Suche nach der Lösung für das eigene Übergewicht. Aber du machst nicht den gleichen Fehler wie viele andere, du fängst nicht mit Crash Diäten, „endlich schlank“-Kuren oder „entgiften“ an, sondern du möchtest das Ganze seriös, mit einer vernünftigen Idee und einem guten Plan angehen.

Los geht's!

Dann ist es jetzt Zeit für Schritt 1: dem Evaluieren des Sollzustandes. Denn anstatt sich immer nur damit zu beschäftigen wie dick, wie unbeweglich, wie frustriert und wie unsportlich man jetzt ist, sollte man im allerersten Schritt die positiven Gedanken aufbauen. Aber auch das Evaluieren des Istzustandes ist Teil der großen Planung für die künftige Zeit und dein Projekt.

Die Evaluierung, also das Sammeln von relevanten Informationen und Daten deines aktuellen Problems ist essenziell, und kann gut und gerne Tage dauern, denn je mehr Informationen und Gedanken du für dich erkennen und zusammenfassen kannst, desto besser kannst du dann am Problem arbeiten. Also was sollte alles gemacht werden, damit am Ende der Evaluierung ein Istzustand und ein Sollzustand herauskommt? Das gehen wir jetzt an!

Die Sollwerte ermitteln

Am einfachsten ist es, man fängt mit der Situation an, die in die richtige Richtung geht. Achtung: Es geht nicht darum den eigenen Traumkörper zu identifizieren oder sich vorzustellen! Es macht erstmal Sinn, sich die eigene Sollsituation aus der gesundheitlichen Perspektive anzusehen. Das geht am einfachsten mit dem BMI Wert. Ist er bei Leistungssportlern und Co. nicht aussagekräftig, so kann der durchschnittliche Mensch mit diesem Wert sehr gut arbeiten. Der BMI wird hier noch ausführlicher erklärt. Die Berechnung ist simpel: $\text{Körpergewicht} \times (\text{Körpergröße in m})^2 = \text{BMI}$. Also beispielsweise $66 \times (1,80)^2 = 20,37$. Aber keine Sorge, man kann sich den BMI in tausenden Online Rechnern auch innerhalb weniger Sekunden einfach ausrechnen lassen. Es gibt eine gewisse Spanne, in der sich verschiedene BMI Werte als normal betiteln lassen, darüber und darunter wäre es dann also Unter- und Übergewicht. In der Regel will man abnehmen, wenn man sich außerhalb dieser gewünschten Spanne bewegt (welche vom Alter abhängt). 25-34-jährige Personen haben eine Normalspanne von 19-25.

Ziel ist das Mittelfeld

Langfristig sollte das Ziel sein, in das Mittelfeld dieser Spanne zu gelangen, um absolut gesund und fit zu sein. Das wäre ein BMI, welcher einem erlaubt alle Sportarten (ohne gesundheitliches Risiko) auszuüben, den Alltag ohne zusätzliche Anstrengung zu bewältigen und keine gewichtsbezogenen Gesundheitsrisiken mehr mit sich bringt. Doch wer sehr weit von diesem Normalbereich entfernt ist, also beispielsweise bei 29, 30, 31 oder noch weiter davon weg, sollte dieses Mittelfeld erstmal ausblenden. Denn damit einher gehen Gewichtszahlen, die einem eventuell das Gefühl geben, dass das unmöglich zu schaffen ist, dass das viel zu viel ist und, dass man das gar nicht erst angehen muss. Hier sollte das erste Ziel sein, an der Obergrenze des normalen BMIs zu kratzen.

Der Sollzustand wäre also BMI technisch gesehen folgender: Bist du stark übergewichtig, sollte dein Fokus darauf liegen an der Obergrenze des Normalgewichts zu kratzen. Also bei 25 (bei 25-34 Jahren). Wenn dein BMI um die 27 beträgt, kannst du durchaus auch das Mittelfeld dieser Spanne anpeilen.

Ganz persönlich werden

Aber das ist nur der gesundheitliche Sollzustand. Es sollte auch ein ganz persönliches Bild des Sollzustands entstehen. Was soll möglich sein? Wie sollte der eigene Körper aussehen? Welche Tätigkeiten sollten leicht von der Hand gehen? Gerade die letzte Frage ergibt am Ende deutlich besser, was das Ziel sein sollte, als viele vorgegebenen Angaben und Ziele aus dem Internet.

Einschub: In der Phase, in der du für dich erarbeitest, wie die aktuelle Situation aussieht und wie sie aussehen sollte, solltest du noch keinen Gedanken daran verschwenden jetzt sofort irgendeinen Nahrungsmittelkonsum einzustellen oder sonstige große Veränderungen im Alltag vorzunehmen. Du solltest die wenigen Tage noch ganz normal deinen bisherigen Alltag leben und erst mit Veränderungen starten, wenn diese tatsächlich im großen Gesamtpaket einen Sinn haben.

Denn der Sollzustand ist eine deutlich persönlichere Sache als es in einer BMI Tabelle angegeben wird. Manch ein Mensch hat das Ziel, dass Halbmarathon Läufe leicht von der Hand gehen sollten. Das ändert das KOMPLETTE Vorgehen für diese Person im Vergleich zu einer Person, deren Ziel ist, dass man nicht länger einen Aufzug zur Wohnung braucht. Auch, wenn beide Personen genau die gleichen Startparameter haben.

Der Sollzustand sollte also einerseits aus den Gedankenexperimenten und den eigenen Tätigkeiten der Zukunft bestehen, also in gewisser Weise ein wenig Platz zum Träumen lassen, andererseits dennoch im Rahmen der gesundheitlichen Normen stattfinden. Der BMI nimmt einen bei diesem Vorhaben an die Hand und verhindert, dass man das Übergewicht letztlich überkompensiert und in Richtung Untergewicht oder Magersucht schlittert.

Weiter geht es mit Teil 2, der Evaluierung des Istzustandes. Der Teil, in dem das Träumen aufhört und die harten Fakten auf den Tisch gelegt werden müssen!