



**Dipl.-Psych. R. Endraß**  
Facharzt für Allgemeinmedizin



## Warum nimmt der eine Mensch schneller ab als der andere?

Die Fettabnahme während der Reduktionsphase beträgt dabei im Durchschnitt

- Für Frauen 0,5-1,0 kg Körperfett/Woche
- Für Männer 0,5-2,0 kg Körperfett/Woche

Die Gewichtsabnahme ist individuell unterschiedlich und abhängig von:

- Geschlecht
- Alter
- Höhe des Ausgangsgewichtes
- Grad der täglichen körperlichen Aktivität (Bewegung; Sport)
- Vorhandene Muskelmasse - Energie wird vor allem in der Muskel- und Organmasse verbraucht.
- Kalorienzufuhr
- Anzahl der Mahlzeiten - verteilen Sie Ihre tägliche Nahrung auf drei Hauptmahlzeiten. Zwischen den Mahlzeiten sollten etwa vier bis fünf Stunden liegen, damit der Insulin-Serumspiegel absinken und der Körper Speicherfett abbauen kann
- Ernährungsverhalten: Derjenige, der ständig kalorienreduziert isst, hat einen auf "Sparflamme" brennenden Stoffwechsel und nimmt deshalb langsamer ab
- Schilddrüsenfunktion - eine Schilddrüsenunterfunktion, die im Regelfall mit einer Gewichtszunahme einhergeht, erschwert eine Gewichtsreduktion

=> weiter zur nächsten Frage