

Zunehmen: Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Ein Ratgeber zum Thema Gewichtszunahme.
Erfahren Sie etwas über grundlegende Dinge
in Sachen Ernährung und lernen Sie Fehler
zu vermeiden.

Ein E-Book von Timo Frank.



Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Inhalt:

1. Vorwort
2. Über Mich
3. Ursachen für den Misserfolg
 - 3.1. Krankheit
 - 3.2. Falsche Ernährung
 - 3.3. Falscher bzw. ungünstiger Sport
4. 5 Regeln für Ihren Erfolg
 - 4.1. Überdeckung des Gesamtenergieumsatzes
 - 4.2. Regelmäßig Essen
 - 4.3. Auf die Bestandteile der Nahrung achten
 - 4.4. Sport machen - Muskelaufbau
 - 4.5. Erreichbare Ziele setzen
5. Schlusswort

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

I. Vorwort

Lieber Leser,

dieses E-Book beschäftigt sich mit dem Thema „zunehmen“ und der richtigen Ernährung. Wenn Sie also gerne an Gewicht zunehmen würden, dann sind sie hier genau an der richtigen Adresse.

In diesem E-Book schreibe ich über wichtige Dinge, die es bei der Zunahme von Gewicht zu beachten gilt, und über Fehler, welche es zu vermeiden gilt.

Ich berichte hier über mich selbst und meinen Weg zum Erfolg bzw. zu meinem Wunschgewicht. Nein, ich hatte lange Zeit auch nicht das Gewicht, was ich zurzeit habe. Ich habe vieles versucht. Oft ist es auch nur bei Versuchen geblieben und es hat sich nichts an mir verändert. Doch ich bin immer dran geblieben und habe irgendwann den Weg gefunden, der für mich am besten war und mir bis heute hilft.

Eines noch vorweg. Wenn sie wirklich zunehmen wollen, dann sind Disziplin, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen von großer Bedeutung. Ich möchte Ihnen hier nicht den Eindruck vermitteln, dass man ganz einfach, wie von selbst, sehr schnell und vor allem sehr viel zunehmen wird!

Man muss schon einiges dafür tun und man braucht viel Geduld dabei!
Wenn Sie sich aber das Geschriebene aus diesem E-Book zu Herzen nehmen und sich daran halten, dann werden sie auf gesunde Art und Weise zunehmen und in absehbarer Zeit Ihr Wunschgewicht erreichen.

In Bezug auf die Ernährung gibt es einiges zu Beachten. Neben Gründen für Misserfolge beim Zunehmen, zeige ich Ihnen grundlegende Fehler auf. Diese Fehler habe ich und einige Andere schon gemacht. Sie können diese Fehler durch dieses E-Book und meine bereits gesammelte Erfahrung vermeiden.

Außerdem werde ich Ihnen Grundregeln mit auf den Weg geben. Wenn Sie sich an diese Regeln halten, werden Sie garantiert an Gewicht zunehmen.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Jetzt aber genug der vielen Worte!

Können Sie nur schwer an Gewicht zunehmen?

Fühlen Sie sich unwohl auf Grund Ihres Untergewichts?

Dann lesen Sie weiter und fangen Sie einfach an etwas an Ihrer Situation zu ändern!

Viel Spaß und viel Erfolg.
Timo Frank

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

2. Über Mich

Warum ich dieses Buch geschrieben habe:

Ich selbst bin schon immer sehr schlank gewesen und brachte für meine Körpergröße immer viel zu wenig Gewicht auf die Waage. Als ich noch wesentlich jünger war machte ich mir darum aber nie wirklich Gedanken. Dies änderte sich allerdings, je älter ich wurde. Ich machte mir immer mehr Gedanken bezüglich meiner Figur und meines Körpergewichts. Dazu kamen oft noch Fragen und Sticheleien von Bekannten, welche mir zusätzlich zu schaffen machten. Irgendwann fühlte ich mich absolut nicht mehr wohl, wenn ich in den Spiegel schaute.

Daher beschloss ich etwas an der Situation zu verändern und ein paar Kilos zuzulegen. Viele Versuche waren anfangs erfolglos. Doch irgendwann stellte sich dann der Erfolg ein und ich schaffte es auf mein Wunschgewicht.

Ich weiß, dass es neben vielen Leuten die gerne abnehmen würden, auch noch viele Leute gibt, die wie Ich gerne an Gewicht zunehmen würden, um endlich nicht mehr Untergewichtig zu sein. Daher habe ich dieses Buch geschrieben.

Ich möchte mit diesem Buch genau diesen Leuten bei der Gewichtszunahme helfen, weil ich dieses Gefühl selbst nachvollziehen kann.

Was also war mein Erfolgsgeheimnis?

Mein Rezept für den Erfolg waren letztendlich 2 Zutaten. Zum einen achtete ich auf eine Gesunde und ausgewogene Ernährung und zum anderen machte ich Sport bzw. absolvierte Muskelaufbautraining. Diese beiden Faktoren helfen mir noch heute mein Gewicht zu steigern.

Ernährung:

So banal wie es klingt, aber im Grunde musste ich in der Tat einfach nur viel mehr essen. Ich habe immer viel zu unregelmäßig und viel zu wenig gegessen. Des Öfteren habe ich am Tag nur zu Abend gegessen und dann nicht sonderlich viel.

Ich veränderte also mein Essverhalten so, dass ich 5-6 Mahlzeiten am Tag zu mir nahm. Diese Mahlzeiten teilten sich in 3 Hauptmahlzeiten und mindestens 3 Zwischenmahlzeiten auf.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Die 1.Hauptmahlzeit war das Frühstück, zu welchem es meistens Müsli mit Haferflocken, getrocknetem Obst und Milch (3,5%) gab.

Das Mittagessen war die 2.Hauptmahlzeit. Hier achtete ich immer darauf, dass es 2-3 "Gänge" enthielt. Als Vorspeise gab es meist eine Suppe oder Salat, als Hauptspeise meistens Reis, Nudeln oder Kartoffeln mit Fleisch oder Fisch. Zum Nachtisch gab es entweder Joghurt, Obst oder auch mal Eis.

Das Abendessen als 3.Hauptmahlzeit, war sehr oft eine „Brotzeit“ mit Vollkornbrot, Butter, deftiger Wurst und Gemüse wie Tomaten oder Paprika.

Zwischen diesen Mahlzeiten achtete ich darauf, dass ich immer wieder Kleinigkeiten zu mir nahm, um auf ausreichende Zwischenmahlzeiten zu kommen. Zu diesen Zwischenmahlzeiten gehörten viel Obst wie Äpfel oder Bananen, Milchshakes, Studentenfutter, Nüsse aber ab und zu auch Süßigkeiten wie Schokolade.

Sie werden es schon bemerkt haben, der Anteil an Kohlenhydraten sollte sehr hoch sein, da Kohlenhydrate enorm wichtig sind, wenn Sie zunehmen wollen. Die restlichen Bestandteile wie Eiweiß, Fette, Vitamine und Ballaststoffe sind auch sehr wichtig, teilen sich aber einen eher kleineren Anteil. Wie die Zusammensetzung genau aussehen sollte, erkläre ich in den nächsten Kapiteln dieses Buches.

Sport bzw. Muskelaufbau:

Gleichzeitig mit der Ernährungsumstellung begann ich Kraftsport zu machen. Davor spielte ich fast 18 Jahre lang Fußball aktiv im Verein. Allerdings ist Fußball zur Gewichtszunahme nicht wirklich geeignet, da es sich hier um eine Ausdauersportart handelt, und man dabei zu viele von den nützlichen Nährstoffen verbrennt, die man vorher gezielt zu sich genommen hat.

Da ich sowieso die Schuhe aus verschiedenen Gründen an den Nagel gehängt hatte und ich aber weiterhin Sport machen wollte, entschied ich mich dafür ins Fitnessstudio zu gehen.

Kraftsport in Form von gezieltem Muskelaufbautraining in Verbindung mit der richtigen Ernährung war dann letztendlich der richtige Weg zum Erfolg. Ich konnte binnen 3 Monaten 5 Kg an Gewicht in Form von Muskelmasse zulegen und erreichte dann auch bald mein Wunschgewicht.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Ein Muskelaufbautraining kann jeder machen. Hierbei geht es auch gar nicht darum, Bodybuilding zu betreiben und bergeweise Muskeln aufzubauen. Es sollte jeder nur soweit gehen, wie er es gerne möchte. Dazu muss man auch nicht unbedingt in ein Fitnessstudio gehen. Man kann das Training mit ein bisschen Equipment auch ganz einfach und erfolgreich zu Hause machen. Wenn man richtig auf die Ernährung achtet und regelmäßig nach einem Muskelaufbauplan trainiert, dann ist die Gewichtszunahme garantiert!

In diesem Buch soll es aber erst einmal hauptsächlich um die Ernährung gehen. Das Thema Muskelaufbau wird kurz in diesem E-Book angerissen, wird aber an anderer Stelle noch mal detaillierter und viel ausführlicher zur Sprache kommen.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

3. Gründe für Misserfolge

Es gibt viele Leute die Probleme haben, an Gewicht zu zunehmen. Dies kann verschiedene Ursachen bzw. Gründe haben. Ich habe Ihnen hier 3 Ursachen zusammengestellt, welche aus meiner Sicht sehr ausschlaggebend sind und welche Sie für Sich überprüfen sollten.

3.1. Krankheit

An erster Stelle stehen körperliche Beeinträchtigungen oder Krankheiten. Falls Sie mit der Gewichtszunahme zu kämpfen haben und schon mehrere Dinge zur Steigerung des Gewichts erfolglos versucht haben, dann sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen und sich gründlich durchchecken lassen!

Krankheiten sind nicht selten die Ursache dafür, dass Leute nicht oder nur sehr schwer zunehmen können. Sehr oft sind verschiedene Störungen des Stoffwechsels bzw. des Verdauungsapparates der Grund für die erschwerte Gewichtszunahme.

Solche Störungen können beispielsweise sein:

- Appetitmangel hervorgerufen durch Störungen der Magentätigkeit, der Leber- oder der Gallenfunktion
- problematische Nährstoffaufnahme durch Störungen im Verdauungsapparat
- erhöhter Kalorienverbrauch beispielsweise durch Schilddrüsenstörungen

Viele körperliche Beeinträchtigungen verlaufen ohne ein größeres Beschwerdebild und werden oftmals selbst gar nicht wahrgenommen. Oftmals werden diese Beeinträchtigungen auch nicht bei ärztlichen Routine-untersuchungen erkannt und sollten deshalb auf jeden Fall gezielt untersucht und medizinisch abgeklärt werden, wenn sich auch bei optimaler Ernährung und ausgeglichener Lebensweise kein nennenswerter Erfolg einstellt.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Wenn Sie es ohne fachgerechte medizinische Abklärung versuchen, können die Ursachen ewig unerkannt bleiben und Sie werden immer weiter mit einem unbekannten Problem und der Gewichtszunahme kämpfen.

Ich empfehle Ihnen, sich von einem Ganzheitsmediziner bzw. einem Naturmediziner komplett durchchecken zu lassen. Nur so können Sie sichergehen und es ist auch langfristig für Ihre Gesundheit von Vorteil.

Sollten Sie körperlich Gesund sein und der Arzt gibt Ihnen grünes Licht, dann sind das schon mal sehr gute Voraussetzungen. Wenn Sie dennoch Probleme mit dem Zunehmen haben, dann wird dies andere Gründe haben. Sehr wahrscheinlich können Sie sich dann in eine der beiden folgenden Punkten oder sogar in beiden wiederfinden.

3.2. Falsche Ernährung

Einer der Hauptgründe direkt nach den Krankheitsbedingten Gründen ist der, dass viele Leute ganz einfach falsch essen oder besser gesagt sich falsch ernähren.

Wenn ich auf mich selbst zurück blicke, kann ich mich noch gut an Zeiten erinnern, in denen ich tagsüber fast gar nichts gegessen habe. Meistens gab es dann am Abend eine warme oder kalte Mahlzeit und das war es dann für den Tag. Dies war natürlich keine Voraussetzung um an Gewicht zuzunehmen.

Ich kenne einige Leute die zunehmen möchten, es aber nicht schaffen, weil die grundlegende Ernährung nicht stimmt und somit keine Basis für die Gewichtszunahme vorhanden ist.

Manche Leute kommen zu mir und erzählen, dass Sie letzten Abend 3 Schnitzel, 2 Portionen Pommes und anschließend noch ein Eis oder ähnliches gegessen haben, aber am Gewicht habe sich nichts verändert.

Viel essen ist in jedem Fall eine Möglichkeit zuzunehmen. Allerdings kommt es nicht darauf an, dass Sie einmal in der Woche viel essen und ansonsten nur Ihr Hungergefühl stillen. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig essen und dabei auch noch darauf achten, dass Sie Ihren Gesamtenergieumsatz übertreffen.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Gesamtenergieumsatz ausrechnen.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Wenn Sie nämlich nicht wissen, wie hoch Ihr Gesamtenergieumsatz ist, dann können Sie nur nach Ihrem Gefühl gehen. Meistens funktioniert das allerdings nicht.

Ihr Gefühl sagt Ihnen zwar, dass Sie viel bzw. genug essen, in Wirklichkeit bleiben Sie aber unter Ihrem Gesamtenergieumsatz. Sollte dies der Fall sein, dann können Sie auch nicht zunehmen, da Ihr Körper dann mehr Energie verbrennt als Sie zu sich nehmen.

Da der Gesamtenergieumsatz am Anfang meistens eine größere Herausforderung ist, ist es wichtig dass Sie regelmäßig essen. Mit regelmäßig ist natürlich nicht gemeint, dass Sie jeden Tag am Abend so viel essen, wie Sie schaffen. Regelmäßig bedeutet, dass Sie mehrmals am Tag essen, sodass Sie Ihre Energiezufuhr auf mehrere Mahlzeiten verteilen können. Dies erleichtert es Ihnen auch am Anfang leichter auf den Gesamtenergieumsatz zu kommen, da Sie nicht alles auf einmal in sich hinein stopfen müssen.

Also halten wir folgendes fest:

1. Sie sollten Ihren Gesamtenergieumsatz ausrechnen und mit Ihrer Nahrungsaufnahme abdecken.
2. Sie sollten am Tag regelmäßig mehrere Mahlzeiten zu sich nehmen, um auf den Gesamtenergieumsatz zu kommen.

Wie diese beiden Ziele erreichen, erkläre ich Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt in diesem Buch.

3.3. Falscher bzw. ungünstiger Sport

Menschen, die intensiv Sport betreiben, haben oft Probleme an Gewicht zuzunehmen bzw. es zu halten. Hierbei handelt es sich vor allem um Leute, die viel Ausdauersport machen.

Das Problem an der Sache ist, dass durch den Ausdauersport sehr viele Kalorien verbraucht werden. Dadurch erhöht sich natürlich dann der tägliche Bedarf an Kalorien. Die Energie die durch den Ausdauersport verbrannt wird, steht dann nicht mehr zum Aufbau von Körpergewicht zur Verfügung.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Durch intensiven Ausdauersport erhöht sich der Energieverbrauch eines Menschen oft so, dass es dann kaum möglich ist, über die normale Nahrung die gesamte verbrauchte Energie bzw. noch mehr aufzunehmen um zuzunehmen.

Eine wichtige Regel allerdings sagt:

Zunehmen können Sie nur dann, wenn Sie mehr Energie zuführen als Sie verbrauchen!

Wenn Sie auch viel Ausdauersport machen, wird Ihr Energieverbrauch auch sehr hoch sein.

Daher ist es empfehlenswert die Intensität Ihres Trainings zu reduzieren und stattdessen ein Muskelaufbautraining zu absolvieren.

Durch die Reduzierung des Ausdauertrainings, wird Ihr täglicher Energieverbrauch sinken. Durch das Muskelaufbautraining wird der Energieverbrauch zwar wieder erhöht, allerdings wird durch das Training die zugeführte Energie in Muskelmasse umgewandelt und Sie können dadurch an Gewicht zunehmen.

Zum Muskelaufbau und der Berechnung Ihres Energieverbrauches bzw. Ihres Gesamtenergieumsatzes kommen wir später aber noch detaillierter.

Zunehmen durch Ausdauersport ist nicht unmöglich, allerdings aber durch den erhöhten Energieverbrauch sehr schwierig.

Es bleibt also festzuhalten, dass Ausdauersport sehr ungünstig ist, wenn man an Gewicht zunehmen möchte, auf Grund der erschwerten Voraussetzungen, durch einen sehr hohen Verbrauch an Kalorien.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

4.5 Regeln für Ihren Erfolg

Wenn Sie die in den vorherigen Kapiteln genannten Ursachen und Fehler weitestgehend ausschließen können, sind Sie schon auf einem sehr guten Weg. Ich habe hier noch 5 Regeln bzw. Tipps für Sie, welche mir selbst geholfen haben und welche Ihnen bei der Gewichtszunahme garantiert auch helfen werden, wenn Sie diese beherzigen.

4.1. Überdeckung des Gesamtenergieumsatzes

Die erste Regel ist im Prinzip die "goldene" Regel, welche Sie immer beachten müssen, wenn Sie zunehmen möchten.

"Um an Gewicht zuzunehmen müssen Sie mehr Energie in Form von Kalorien zu sich nehmen, als sie am Tag verbrauchen."

Im Prinzip ist dieser Satz selbsterklärend. Es sollte Ihnen klar sein, dass wenn Sie weniger Kalorien verbrauchen als sie am Tag zu sich nehmen, hat der Körper keine Überschüssige Energie die er in Fett oder Muskelmasse umwandeln kann.

Ganz im Gegenteil, wenn Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie am Tag verbrauchen, dann werden Sie auf einen längeren Zeitraum gesehen sogar abnehmen. Daher ist dieser Grundsatz bzw. diese Regel sehr wichtig.

Woher weiß ich, wie viel ich am Tag essen muss?

Die beiden Stichwörter, welche Sie sich hier merken sollten, lauten **Grundumsatz** und **Gesamtenergieumsatz**.

Um herauszufinden, was Sie am Tag an Energie verbrauchen und was Sie dem entsprechend mehr zu sich nehmen müssen, sollten Sie zu Beginn Ihren Grundumsatz berechnen. Aus dem Grundumsatz wiederum können Sie dann Ihren Gesamtenergieumsatz berechnen.

Aber lassen Sie uns ganz vorne anfangen!

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Was ist der Grundumsatz?

Sucht man im Internet nach einer Definition finden man folgendes:

„Der Grundumsatz ist diejenige Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe, bei Indifferenztemperatur (28 °C) und nüchtern (leerer Magen) zur Aufrechterhaltung seiner Funktion benötigt.“

Was bedeutet das genau?

Der Körper eines Menschen braucht immer und ständig Energie, selbst wenn er sich im Ruhezustand befindet. Als Grundumsatz bezeichnet man den Energiebedarf, den der Körper braucht, um die automatisch ablaufenden Lebensfunktionen wie Herztätigkeit, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel aufrecht zu erhalten.

Der Grundumsatz stellt bei normal üblicher körperlicher Belastung den größten Teil des Energieverbrauchs dar. Gewicht, Alter und Geschlecht spielen beim Grundumsatz eine große Rolle, da dieser eng mit der fettfreien Körpermasse zusammenhängt. Je höher der Anteil ist, desto höher ist der Grundumsatz.

Männer haben daher in der Regel, auf Grund der größeren fettfreien Körpermasse, einen um 10% höheren Grundumsatz als Frauen. Je älter der Mensch wird, umso geringer wird der Grundumsatz. Kinder und Jugendliche haben einen hohen Grundbedarf an Energie. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt dieser aber stetig ab.

Wie kann ich den Grundumsatz berechnen?

Die Berechnung für den Grundumsatz unterscheidet sich bei Männern und Frauen. Daher gelten 2 verschiedene Formeln.

Für Männer kann der Grundumsatz nach folgender Formel berechnet werden:

$$\text{Grundumsatz} = 66 + (13.7 * \text{Gewicht in kg}) + (5 * \text{Größe in cm}) - (6.8 * \text{Alter in Jahren})$$

Für Frauen gilt folgende Formel:

$$\text{Grundumsatz} = 655 + (9.6 * \text{Gewicht in kg}) + (1.8 * \text{Größe in cm}) - (4.7 * \text{Alter in Jahren})$$

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Wenn Sie Ihren Grundumsatz berechnet haben, haben Sie den ersten Schritt zur Gewichtszunahme gemacht. Aus dem errechneten Grundumsatz kann dann der tatsächliche tägliche Energieumsatz oder auch Gesamtenergieumsatz abgeleitet werden.

Der tatsächliche Energiebedarf oder auch Gesamtenergieumsatz genannt, hängt von Ihren täglichen Aktivitäten ab. Wie das ganze zusammenhängt und wie Sie den Gesamtenergieumsatz berechnen können, möchte ich Ihnen nachfolgend näher bringen.

Durch jegliche körperliche Betätigung und Bewegung eines Menschen, entsteht der sogenannte Leistungsumsatz. Dieser Leistungsumsatz kommt noch zum Grundumsatz dazu. Dadurch ergeben sich natürlich unterschiedliche Werte für Menschen, die z.B. im Büro arbeiten oder schwere Arbeiten verrichten.

Prinzipiell kann von folgender Formel ausgegangen werden:

$$\text{Gesamtenergiebedarf} = \text{Grundumsatz (GU)} + \text{Leistungsumsatz}$$

Vor einigen Jahren wurde diese Berechnungsmethode allerdings von neueren Methode mittels eines sogenannten PAL Wert abgelöst.

PAL – Was ist das?

PAL bedeutet ausgeschrieben *Physical Activity Level* (=körperliches Aktivitätsniveau) und stellt den messbaren Wert für die körperliche Aktivität dar. Der PAL-Wert wird als Grundlage zur Berechnung des Leistungsumsatzes herangezogen. Durch diesen PAL-Wert wird das Ausmaß der körperlichen Aktivität charakterisiert.

Jeder körperlichen Aktivität werden bestimmte PAL-Werte zugeordnet. Durch diese Zuordnung kann mit Hilfe des PAL-Wertes der eigene *Gesamtenergieumsatz* berechnet werden. **Der PAL-Wert bezieht sich immer auf 24 Stunden.**

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Die PAL-Werte werden wie folgt verschiedenen Tätigkeiten zugeordnet:

PAL	Tätigkeit	Beispiel
0,95	Nachtruhe	
1,2	überwiegend sitzende oder liegende Lebensweise, keine Freizeitaktivitäten	alte, gebrechliche oder bettlägerige Menschen, Rollstuhlfahrer
1,3 - 1,5	überwiegend sitzende Tätigkeit mit wenig oder keinen Freizeitaktivitäten	Büroangestellte, Bildschirmarbeit, Feinmechaniker, Lehrer
1,6 - 1,7	sitzende berufliche Tätigkeit mit einigen stehenden und gehenden Tätigkeiten	Studenten, Laboranten, Fließbandarbeiter, Kraftfahrer
1,8 - 1,9	hauptsächlich stehende und gehende Tätigkeiten	Einzelhandel, Verkäufer, Handwerke, Mechaniker, Kellner, Hausfrauen
2,0 - 2,4	harte und anstrengende, körperliche Berufstätigkeit	Leistungssportler, Bauarbeiter, Waldarbeiter, Landwirte...

Berechnung des Gesamtenergieumsatzes

PAL, Grundumsatz und Gesamtenergieumsatz können durch folgende Formel in einem Zusammenhang gebracht werden:

$$\text{Gesamtenergieumsatz} = \text{Grundumsatz} * \text{PAL}$$

Wie Sie sehen können, resultiert der Gesamtenergieumsatz aus der Multiplikation von Grundumsatz und PAL. Der PAL-Wert wird gemäß der Aktivität des einzelnen Menschen festgelegt und hängt von den beruflichen und freizeitlichen Aktivitäten ab.

Anhand eines Beispiels möchte ich Ihnen mal die Berechnung des Gesamtenergieumsatzes veranschaulichen:

Angenommen wir haben folgende Daten:

- Geschlecht: **männlich**
- Alter: **25**
- Gewicht: **70 kg**
- Größe: **180 cm**

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Nehmen wir weiter an:

- **8 Stunden** berufliche Tätigkeit als Callcenter-Agent (überwiegend sitzend) mit einem **PAL-Wert von 1,4**
- **8 Stunden** Freizeitgestaltung inklusive gelegentlichem Sport bei einem mittleren **PAL-Wert von 1,8**
- **8 Stunden** Nachtruhe bei einem **PAL-Wert von 0,95**

Aus der Formel zur Berechnung des Grundumsatzes für Männer ergibt sich folgender Grundumsatz für unser Beispiel:

$$\text{Grundumsatz} = 66 + (13.7 * 70) + (5 * 180) - (6.8 * 25) \text{ Kcal/24h} = 1755 \text{ Kcal/24h}$$

Im nächsten Schritt wird der mittlere PAL errechnet:

$$\text{Mittlerer PAL} = ((8 \text{ Std.} * 0,95) + (8 \text{ Std.} * 1,4) + (8 \text{ Std.} * 1,8)) / 24 = 1,38$$

Aus diesen beiden Werten können Sie nun den Gesamtenergieumsatz durch Multiplikation berechnen:

$$\text{Gesamtenergieumsatz} = 1755 \text{ kcal} * 1,38 \text{ mittlerer PAL} = 2421,9 \text{ kcal}$$

Aus diesem Rechenbeispiel ergibt sich ein durchschnittlicher PAL-Wert von 1,38, welcher sich auf 24 Stunden bezieht, und ein täglicher tatsächlicher Energiebedarf von 2421,9 kcal.

Anhand dieses Beispiels, sollten Sie jetzt in der Lage sein Ihren Grundbedarf und ihren Gesamtenergieumsatz zu berechnen. Wenn Sie das ganze nicht selbst berechnen wollen, können Sie sich auch [HIER](#) meinen Gesamtenergieumsatz-Rechner runterladen.

Beachten Sie allerdings, das der Gesamtenergieumsatz lediglich angibt, wie viele Kalorien Sie am Tag verbrauchen. Daraus folgt, dass Ihnen der Gesamtenergieumsatz zeigt, wie viele Kalorien Sie am Tag zu sich nehmen müssen, damit der tatsächliche Bedarf gedeckt ist und Sie Ihr Gewicht halten.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Um an Gewicht zuzunehmen sollte der Gesamtenergieumsatz täglich um 20 - 30% überschritten werden. In Kalorien ausgedrückt, bedeutet das, dass Sie 500 - 700 kcal am Tag mehr zu sich nehmen sollten, als der berechnete Gesamtenergieumsatz angibt.

4.2. Regelmäßig Essen

Es ist sehr wichtig, dass Sie auf eine regelmäßige Nahrungsaufnahme achten. Es hat sich als bewährt herausgestellt, dass es am besten ist, wenn Sie am Tag 5 - 6 Mahlzeiten zu sich nehmen. Hierbei kommen zu den 3 Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen noch 2 - 3 Zwischenmahlzeiten.

Wenn Sie Ihren Gesamtenergieumsatz berechnet haben, dann müssen Sie zu diesem noch 500 - 700 kcal hinzurechnen, damit Sie den täglichen Wert haben, welchen Sie erreichen müssen, bis Sie zunehmen werden. Dieser Wert stellt einige Leute am Anfang vor eine große Aufgabe.

Was ist der Grund?

Das Problem der meisten Leute ist, dass Sie oft überzeugt sind, schon viel zu essen bzw. viel essen zu können. Doch konfrontiert man diese Leute dann mit Ihrem Gesamtenergieumsatz und teilt Ihnen mit, dass Sie ca. 2700 - 3000 kcal am Tag zu sich nehmen müssen, wenn sie zunehmen möchten, dann kommen einige doch ins Schwitzen, weil Sie merken, dass eigentlich doch gar nicht so viel essen.

Ein weiterer Irrtum ist es zu glauben, dass wenn Sie ein- oder zweimal in der Woche richtig viel essen, dass das ausreicht um an Gewicht zuzunehmen. Es ist nicht wichtig, dass Sie sich beispielsweise am Geburtstag der Oma den Bauch vollstopfen können, bis nichts mehr geht. Es ist wichtig, dass Sie jeden Tag ca. 20% mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen.

Wenn Sie darauf achten, dass Sie am Tag 5 - 6 Mahlzeiten einhalten, dann können Sie ihren täglichen Bedarf wunderbar verteilen und es wird Ihnen leichter fallen auf Ihr Pensum zu kommen.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Am Anfang wird es Ihnen eventuell sehr schwer fallen 20% mehr zu essen, als Ihr Gesamtenergiebedarf angibt. Versuchen Sie sich langsam zu steigern. Es ist nicht schlimm, wenn Sie am Anfang erst einmal versuchen, den Gesamtenergiebedarf zu decken und noch nicht mehr schaffen. Der Körper gewöhnt sich nach und nach an die erhöhte Nahrungszufuhr. Es ist individuell unterschiedlich, wie lange es dauert, bis es Ihnen leichter fällt.

Wenn Sie merken, dass es Ihnen keine Probleme mehr bereitet, den Gesamtenergiebedarf zu erreichen, dann können Sie zum nächsten Schritt übergehen und noch 20% zulegen. Sollte das zu viel sein, dann können Sie diesen Schritt auch in 2 Schritten machen indem Sie zweimal 10% zulegen.

4.3. Auf die Bestandteile der Nahrung achten

Die Frage "Was soll ich essen?" ist eine sehr entscheidende Frage. Wenn Sie Ihren Gesamtenergieumsatz errechnet haben, wissen Sie, "wie viel" Sie essen müssen. Außerdem haben Sie im letzten Kapitel gelernt, dass Sie das ganze am besten auf 5-6 Mahlzeiten am Tag verteilen sollten, damit es Ihnen leichter fällt auf Ihren Gesamtenergieumsatz zu kommen.

Sie sollten unbedingt auf die Bestandteile der Nahrung achten, wenn Sie es mit dem Zunehmen wirklich ernst meinen.

Betrachten wir einmal die 3 Hauptbestandteile der Nahrung:

Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate sind sehr wichtig bei der Gewichtszunahme und sollten deshalb bei der täglichen Nahrungsaufnahme einen Anteil von ca. 50 - 55 % ausmachen. Neben Fetten und Eiweißen sind Kohlenhydrate die wichtigsten Nährstoffe für den menschlichen Körper.

Kohlenhydrate haben einen hohen Energiegehalt und dienen daher als reiner Energielieferant.

Betrachtet man Kohlenhydrate von chemischer Seite aus, bestehen Sie aus einzelnen Zuckermolekülen und werden deshalb auch oft als Zucker bezeichnet. Je nach Zusammensetzung bzw. Anzahl der Zuckermoleküle in Kohlenhydraten ergibt sich eine andere Qualität

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Kohlenhydrate kann man daher in folgende Gruppen unterteilen:

- Einfachzucker oder Monosaccharide bestehen aus nur einem Zuckermolekül und sind vorhanden in Fruchtzucker oder Traubenzucker wie Obst, Gemüse, Honig, Milch (Glucose, Fructose, Galaktose)
- Zweifachzucker oder Disaccharide bestehen aus zwei Zuckermolekülen und sind vorhanden in Malzzucker, Milchzucker oder Haushaltszucker wie Gerste, Bier, Milch und Milchprodukte (Saccharose, Laktose, Maltose)
- Vielfachzucker oder Polysaccharide bestehen aus einer Kette von mehreren Zuckermolekülen und sind vorhanden in pflanzlicher und tierischer Stärke wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, (Stärke, Glykogen, Cellulose). Sie werden deshalb auch oft "**langkettige Kohlenhydrate**" genannt.

Die aufgezählten Lebensmittel sind lediglich Beispiele. Kohlenhydrate, ganz gleich aus welcher Gruppe, sind in noch mehr Lebensmitteln vorhanden.

Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass der Bedarf an Zucker am besten durch natürliche Kohlenhydrate gedeckt wird. Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten diese natürlichen Kohlenhydrate. Außerdem enthalten diese Kohlenhydrate neben Zucker auch Ballaststoffe wie Stärke, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die ebenfalls für den Körper sehr wichtig sind.

Fett:

Es ist noch nicht lange her, da wurde Fett als Nährstoff betrachtet, den man möglichst gar nicht zu sich nehmen sollte. "Fett macht dick, krank und führt dazu, dass man früher stirbt", so die Aussagen. Dies ist aber ein Trugschluss und seit einiger Zeit weiß man aber, dass Fett für den Körper sehr wertvoll ist und viele Prozesse im Körper zwingend Fett brauchen. Fett ist Lebenswichtig!

Wie bei vielen anderen Dingen ist natürlich die Art und die Menge entscheidend. Der Anteil von Fett sollte am Tag ca. 30% der Energiezufuhr ausmachen. Fett ist ein sehr wichtiger Energielieferant, als Träger von Schutz- und Baustoffen des Körper und als Transportmittel für lebenswichtige Vitamine.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Fette werden unterschieden in gesättigte und ungesättigte Fette, wobei man auch gleich eine Unterscheidung zwischen guten und weniger guten bzw. schlechten Fetten machen kann.

Gesättigte Fettsäuren sind aufgrund ihrer chemischen Struktur wenig reaktionsfreudig. Zu ihnen gehören unter anderem alle gehärteten Fette wie z.B. Butter, Friteusenfett und Kokosfett. Sie wandern meistens sofort in die Fettdepots.

Ungesättigte Fettsäuren sind wesentlich kontaktfreudiger. Sie liefern wichtige Bestandteile, die unser Körper braucht und werden bei organischen Bauprozessen eingesetzt. Ungesättigte Fettsäuren werden nochmal unterteilt in einfach ungesättigte, zweifach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Die wichtigsten sind die zweifach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie werden auch essentielle Fettsäuren genannt, weil sie dem Körper wertvolle und dringend benötigte Bestandteile liefern. Sie sind lebenswichtig (essentiell), weil sie im Gegensatz zu anderen Fetten nicht selbst vom Körper produziert werden können.

Eiweiß:

Eiweiß (Protein) ist ein absoluter Baustein des Lebens und somit auch eines der wichtigsten Nährstoffe, um gesund und fit zu bleiben. Eiweiß setzt sich zusammen aus großen Molekülen, die sich wiederum aus unterschiedlichen Aminosäuren bilden.

Eiweiße setzen sich unterschiedlich aus mehr als 100 Aminosäuren zusammen. Jedes Eiweiß ist ganz individuell aufgebaut, was bedeutet, dass die Aminosäuren in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet sind. Diese Anordnung wird als Sequenz bezeichnet. Jede Eiweißart besitzt durch seine Sequenz von Aminosäuren ganz spezifische Eigenschaften.

Groben Schätzungen zu Folge, soll unser Körper über 50.000 verschiedene Proteine enthalten, welche jeweils verschiedene Aufgaben erfüllen. Körpereigene Eiweiße werden aus ca. 20 verschiedenen Aminosäuren aufgebaut. Hier wird unterschieden zwischen nicht essenziellen Aminosäuren, die im Körper synthetisiert werden und den 10 Essenziellen Aminosäuren, die nicht vom Körper aufgebaut werden können und mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Im menschlichen Organismus befindet sich Eiweiß in allen Bereichen. So etwa in den Muskeln, den einzelnen Zellen oder auch den Sehnen und Nerven. Eiweiß gehört neben den Kohlenhydraten und Fetten zu den Hauptbestandteilen der menschlichen Ernährung und sind für einen reibungslosen Ablauf jeglicher körperlicher und geistiger Vorgänge unverzichtbar.

Eiweiß ist maßgeblich am Zellaufbau und dem Zellerhalt beteiligt. Daher ist eine eiweißreiche und ausgewogene Ernährung mehr als wichtig. Die tägliche Ernährung sollte 9-12% Eiweiß enthalten. Wichtige Eiweiß Lieferanten sind Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Bohnen, Linsen oder Erbsen.

Sie sehen schon, man kann nicht unbedingt sagen, dass ein Nahrungsbestandteil wichtiger ist als der andere. Alle 3 Hauptbestandteile sind zusammen sehr wichtig. Daher sollten Sie sich unbedingt ausgewogen ernähren und darauf achten, dass Ihre tägliche Nahrungsaufnahme alle Bestandteile abdeckt.

4.4. Muskelaufbau

Zu Beginn dieses E-Books habe ich Sie darauf hingewiesen, dass es ungünstig ist Ausdauersport zu machen, wenn Sie sich zum Ziel gesetzt haben zuzunehmen. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen erklären, warum Kraftsport bzw. Muskelaufbautraining zum Zunehmen am besten geeignet ist.

Als erstes möchte ich Ihnen den Eindruck nehmen, dass Muskelaufbau gleichbedeutend mit Bodybuilding, Muskelbergen und pumpen bis zum umfallen ist. Wenn Sie zunehmen wollen ist ein gezieltes Muskelaufbauprogramm sehr hilfreich.

Das beste daran ist, dass es jeder, egal ob Mann oder Frau ohne größere Umstände absolvieren kann. Hierbei ist es auch nicht zwingend notwendig sich in einem Fitnessstudio anzumelden und monatlich viel Geld für das Training auszugeben. Es gibt eine Menge an Übungen, die Sie zu Hause für sich alleine machen können und mit denen Sie erfolgreich Muskeln aufbauen und somit Ihr Gewicht steigern können.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Warum sollte Ich Krafttraining machen, wenn ich auch nur durch Ernährungsumstellung zunehmen kann?

Das ist eine Frage, die ich oft gehört habe und immer wieder gestellt bekomme. Doch haben Sie sich mal die Frage gestellt, was man unter Muskelaufbau versteht?

Unter Muskelaufbau versteht man die Vergrößerung der Muskulatur. Durch Muskelaufbautraining wird der trainierte Muskel bei der richtigen Intensität größer. Er wächst, nimmt an Masse zu und wird folglich auch Schwerer. Wenn Sie nur die Ernährung umstellen, nehmen Sie nur an Fett zu. Im Gegensatz zu Fett sind Muskeln aber viel schwerer und sehen nebenbei auch noch gut aus!

Wenn Sie also Muskelaufbautraining machen und dafür sorgen, dass Sie an Muskelmasse zunehmen, dann haben Sie neben der Ernährung eine weitere Möglichkeit an Gewicht zuzunehmen.

Wenn Sie Muskelaufbautraining machen wollen, dann ist es allerdings wichtig zu wissen, dass auch hier die Ernährung eine sehr große Rolle einnimmt. Das Zusammenspiel zwischen dem Krafttraining und der richtigen Ernährung sind enorm wichtig. Dieses Thema soll hier aber noch vertieft werden, da es zu umfangreich ist.

4.5. Erreichbare Ziele setzen

Was ist Ihr Ziel?

Die Antwort auf diese Frage lautet meistens: "Ich möchte zunehmen!"

Streng genommen ist diese Formulierung allerdings kein konkretes Ziel, sondern eher ein Vorsatz.

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

Was macht ein Ziel aus?

Sucht man nach Definitionen von richtigen Zielen, findet man schnell die sogenannte SMART-Regel.

SMART steht hierbei für:

- spezifisch
- messbar
- attraktiv / aktiv beeinflussbar
- realistisch
- terminierbar

Im konkreten bedeutet dies für Ihr Ziel,...

- ...dass es konkret, eindeutig und präzise formuliert wird.
- ...dass man es überprüfen kann.
 - ...dass man es selbst beeinflussen kann.
 - ...dass es erreichbar ist.
 - ...dass es eine klar definierte Zeit enthält.

Mir geht es vor allem um den Punkt Erreichbarkeit/Realität. Die anderen Punkte sind auch sehr wichtig. Allerdings nützt die Erfüllung der anderen Kriterien nichts, wenn das Ziel nicht realistisch und erreichbar ist. Ziele die nicht erreicht werden können, sind demotivierend und führen zu Frustration. Genau das ist es, was Sie vermeiden sollten.

Haben Sie ein großes Ziel bzw. ein Ziel was einen längeren Zeitraum für sich beansprucht, dann ist es sinnvoll, wenn Sie sich Zwischenziele oder sogenannte Meilensteine setzen. Durch diese Meilensteine bleibt die Motivation erhalten und es wird verhindert, dass Sie irgendwann von Ihrem Weg zum erfolgreichen Ziel abkommen.

Betrachten wir jetzt noch einmal den am Anfang des Kapitels formulierten Vorsatz. Ein daraus abgeleitetes Ziel könnte beispielsweise lauten: "Ich möchte in einem halben Jahr 5kg zunehmen, indem ich meine Ernährung umstelle und Muskelaufbautraining mache!"

Zunehmen - Warum es oft nicht klappt und was Sie ändern müssen

5.Schlusswort

Abschließend möchte Ich Ihnen noch einmal eine kleine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte geben:

1. Lassen Sie sich auf krankheitsbedingte Ursachen von einem Arzt untersuchen.
2. Achten Sie auf Ihre Ernährung. Essen Sie regelmäßig mehrere Mahlzeiten am Tag.
3. Berechnen Sie Ihren Gesamtenergieumsatz und versuchen Sie 20-30% mehr an Kalorien zu sich zu nehmen, als er angibt.
4. Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihrer täglichen Ernährung auf jeden Fall die 3 Hauptbestandteile Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß ungefähr im richtigen Verhältnis abdecken.
5. Absolvieren Sie ein Muskelaufbautraining. Wenn Sie Ausdauersport machen, sollten Sie die Intensität des Trainings verringern, um die Gewichtszunahme zu erleichtern.
6. Stecken Sie sich Ziele, welche realistisch und erreichbar sind, damit Ihre Motivation langfristig erhalten bleibt.

Ich hoffe ich konnte Ihnen mit diesem kleinen E-Book weiterhelfen bei Ihrem Vorhaben Gewicht zuzunehmen.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem Weg viel Spaß und vor allem Erfolg!

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, können Sie mich gerne per Mail oder über meinen Blog www.pro-kilos.de kontaktieren!

Viele Grüße

Timo Frank