

## Meine Erfolgsgeschichte mit der Stoffwechselkur

Ich, Tim, 28 Jahre jung, beschäftige mich seit ca. 10 Jahren mit den Bereichen Sport, Fitness, Ernährung. Daher lag es nahe, mich auch beruflich in diesem Bereich zu orientieren. Ich habe Sportmanagement studiert und verschiedene Ausbildungen zum Personal-Trainer absolviert. Seit 2011 arbeite ich auch in einer renommierten Fitnessanlage bei Hannover. Ich selber treibe im Schnitt ca. 5-6 mal die Woche Sport, zum Teil zwei Einheiten pro Tag. Leistungsmäßig bewege ich mich im oberen Bereich. Ich bin mit meinem Kraft- und Ausdauerlevel so ziemlich zufrieden. Einziger Wermutstropfen ist bzw. war immer der Fettanteil, der trotz guter Ernährung und viel Sport verhältnismäßig hoch war. Zwar kann ich bei Bedarf schon abnehmen, jedoch nur sehr schwer. Beispielsweise habe ich dieses Jahr direkt nach einer ausschweifenden Weihnachtszeit (man muss sich ja auch mal was gönnen) und mittlerweile 85 KG angefangen die Ernährung wieder auf „Low-Carb“ umzustellen und noch mehr Ausdauertraining in den Plan einzubauen. Natürlich habe ich das ein oder andere Kilo abgenommen, aber eben nur sehr schleppend. Problem ist als Kraftsportler aber, das die Leistungsfähigkeit bei verminderter Kalorien- bzw. Kohlenhydratmenge abnimmt. So steckt man natürlich in einem Dilemma. Je mehr, bzw. schneller man abnehmen möchte, desto mehr werden Kraftwerte eingeschränkt. Das möchte ich wiederum auch nicht, also muss die Ernährung wieder angepasst werden. Und so habe ich von Januar bis August ca. 5 KG abgenommen und meine Leistung erhalten. Das klingt vielleicht für den ein oder anderen ganz ok, für mich steht da dennoch Aufwand und Ertrag in keinem Verhältnis. Zwar gibt es extreme Diätpläne, die schnelle Erfolge versprechen aber das kommt für mich nicht in Frage. Ein Kollege im Studio z.B. bereitet sich seit ca. 3 Monaten auf eine Bodybuilding Meisterschaft vor und hat im Fettabbau gute Ergebnisse verzeichnet. Das jedoch zu einem Preis, der es mir nicht wert wäre zu zahlen. Monatelang Essen, welches nicht schmeckt, extremer Hunger, schlechte Laune etc. Dann doch lieber Fett ☺.

Doch dann kam die Stoffwechsellumstellung. Ich habe natürlich Gabis und die Erfolge der Anderen mit Interesse verfolgt. Jedoch waren das bis dato alles Menschen mit etwas mehr „Übergewicht“ wie ich. Ich ging noch nicht davon aus, dass man da auch in niedrigeren Fettanteilsbereichen erfolgreich sein kann. Außerdem war ich sicher, dass nur Leute, die generell schon wenig essen, es schaffen bei dieser Diät keinen bzw. kaum Hunger zu haben. Alle die mich kennen, wissen, dass Essen einer meiner zweiten Vornamen ist ☺. Ich habe es aber dennoch zusammen mit meiner Freundin probiert und die Ergebnisse sprechen ja für sich. Anfangs hatte ich ehrlich gesagt schon etwas Hunger (oder Gelüste). Aber ich habe dann einfach ein bisschen mehr gegessen.

Mittlerweile komme ich super über den Tag, habe extrem viel Energie, gute Laune und brauche sogar ca. eine Stunde weniger Schlaf als zuvor. Und ich habe nach neun Tagen ca. 6 Kilogramm abgenommen und einen richtigen Sixpack. Wie geil ist das denn? Ich habe in sieben Tagen soviel abgenommen wie in sieben Monaten zuvor! Das bedeutet für mich als Kraftsportler, das ich ca. 6 Monate mehr im Jahr habe um Kraft aufzubauen, da ich mich ja nicht die Hälfte des Jahres mit einer Diät abrackern muss um im Sommer halbwegs in Form zu sein. Ich denke man muss kein Spezialist sein um zu erkennen was das für ein Potential auf dem Sportsektor hat. Diese Geschichte kann jeder nutzen, der Menschen kennt die ähnlich Sport treiben wie ich es mache.

