

Die High Speed

Schnell Fett abnehmen.
Ohne Muskelverlust.

Diät

Preview der HSD

Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau

kg

[HSD hier kaufen!](#)

FE Fitness Experts

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten!

Cover: © Frank Peters by Fotolia

Internet: fitness-experts.de

E-Mail: info@fitness-experts.de

Haftungsausschluss

Voraussetzung für die Nutzung des Programms und der angebotenen Trainings- und Ernährungspläne ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Bei Erkrankungen, insbesondere Erkrankungen des Herzens, einer Herz-Kreislauf- und/oder Lungenerkrankung sowie bei Wirbelsäulen- und/oder Gelenkproblemen und bei Erkrankungen der Verdauungsorgane sowie chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen ist vor dem Beginn des Trainings-/Ernährungsprogramms ein Arzt zu konsultieren. Das Trainings-/Ernährungsprogramm ist für Diabetiker, Vegetarier, Stillende und Schwangere nur teilweise bzw. gar nicht geeignet. Auch in diesen Fällen solltest du vor Beginn des Trainings-/Ernährungsprogramms einen Arzt konsultieren. Die angebotenen Trainings- und Ernährungspläne sind nicht für Personen unter 18 Jahren geeignet. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Trainings- und Ernährungspläne sowie die sonstigen Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Es handelt sich nicht um eine medizinische Beratung.

Die Benutzung der Plattform und des Programms (insbesondere der jeweiligen Trainings-/Ernährungspläne) erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. Jeder Nutzer sollte sich vor Anwendung von Vorschlägen der Plattform oder des Programms von einem fachkundigen Arzt beraten lassen. Dies gilt insbesondere bei chronischen Krankheiten, Schwangerschaften, Essstörungen oder sonstigen Erkrankungen. Das Programm sowie Anweisungen der individualisierten Fitness- und/oder Ernährungsprogramme stellen lediglich Hilfestellungen bzw. Ratschläge dar. fitness-experts.de ist keine Gewähr dafür, dass die Programme den Kundenanforderungen entsprechen. Insbesondere können keine Erfolge aus Benutzung gewährleistet werden. Ansprüche auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Ausgenommen sind lediglich Schadensersatzansprüche bei Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder wesentlicher Vertragspflichten (Kardinalpflichten). Der Leistungserbringer haftet für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen.

HSD hier kaufen!



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
I. Einführung	7
1.1 Was ist die High Speed Diät (HSD)?.....	8
1.2 Wie schnell kannst du mit der HSD abnehmen?.....	10
1.3 Für wen ist die HSD geeignet?	13
1.4 Wie kannst du die HSD einsetzen?.....	16
1.5 Für wen ist die HSD nicht geeignet?	19
1.6 Man soll doch langsam abnehmen. Ist die HSD da nicht falsch?....	20
1.7 Hilfe, verliere ich nicht alle Muskeln?.....	22
1.8 Schaltet mein Stoffwechsel bei der HSD nicht auf Sparflamme?....	24
1.9 Und nach der Diät kommt der Jojo-Effekt?	29
II. High Speed Diät - Hintergründe.....	33
2.1 Die Geschichte der High Speed Diät - was ist die Leitidee?	34
2.2 Physiologische Grundlagen der HSD.....	37
III. Individuelle HSD aufstellen (11 Schritte).....	40
Schritt 1: Bestimme deinen Körperfettanteil (KFA)	41
Schritt 2: Wähle eine HSD Variante	45
Schritt 3: Wochenaufteilung: Diättage, Refeeds, Workouts	47

Preview der HSD
Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

HSD hier kaufen!



Schritt 4: Berechne die tägliche Proteinmenge	50
Schritt 5: Gemüse, Gemüse, Gemüse	55
Schritt 6: Was ist mit kcal, Kohlenhydraten und Fett?	57
Schritt 7: Refeeds planen.....	62
Schritt 8: Supplements: Omega-3, Mineralien und Vitamine.....	68
Schritt 9: Getränke und Alkohol	73
Schritt 10: Training während der HSD	74
Schritt 11: Kontrolliertes HSD-Ende	82
IV. "Tracking": Dokumentiere deinen Erfolg	84
4.1 Warum ist das Tracking so wichtig?	85
V. Nach der HSD.....	87
1. Weiter abnehmen nach der HSD.....	88
2. Gewicht halten nach der HSD.....	89
3. Muskelaufbau starten nach der HSD.....	90
Literaturverzeichnis.....	92

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



Vorwort

“**Schnelles Abnehmen**” ist eines der wichtigsten Ziele vieler Leser im Fitnessbereich. Kein Wunder, dass der Slogan “10 kg in 10 Tagen” unzählige Titelseiten von Fitness- und Lifestyle-Magazinen ziert. Der Mensch will Resultate. Jetzt sofort! Und am besten ohne Aufwand.

“Nicht schon wieder eine Diät, die magischen Fettverlust in kürzester Zeit verspricht!”, wirst du vielleicht denken, wenn du den Titel “High Speed Diät” liest. **Abnehmen mit höchster Geschwindigkeit** wird in den Augen vieler (sogenannter) Experten als absolut negativ abgetan. Sehr oft haben diese Bedenken auch ihre Berechtigung. Dass dieses schnelle Abnehmen in vielen Fällen jedoch durchaus sehr sinnvoll eingesetzt werden kann, wird gerne verschwiegen. Viele Vorurteile gegenüber schneller Fettabnahme sind unbegründet.

Die “High Speed Diät” ermöglicht gerade deswegen, was sich fundamental von den vielen unvernünftigen Diät-Ansätzen wie der “Kohlsuppen-”, “Saftfasten-” oder “Apfeldiät” unterscheidet: **Kein Verlust von Muskelmasse** während der Diät und **Zufuhr aller essenziellen Nährstoffe**. So wird mit maximaler Geschwindigkeit pures Fett abgebaut. Durch den Schutz des Muskelgewebes bewahrst du ein besseres Aussehen, deine körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Gerade in “Notfallsituationen” (Hochzeit, Wettkampfabbruch, Daseid) ist es wichtig, unter Zeitmangel das Maximum herauszuholen. Auch bei einer längeren Diät erhöht ein rapider Erfolg zu Beginn bei vielen Trainierenden die Motivation. Gerade in vielen Sportarten ist es wichtig, eine Gewichtsklasse zu erreichen ohne an Leistungsfähigkeit einzubüßen. Für Bodybuilder können kürzere Diätphasen die Diätdauer verkürzen, sodass sie schneller wieder mit voller Energie trainieren können.

HSD hier kaufen!



Langsames Abnehmen kann in vielen Situationen angebracht und zielführend sein. Trotzdem liegt es in der Natur vieler Menschen, auf dem schnellstmöglichen Weg zum Ziel kommen zu wollen. Wer dies möchte, sollte dieses Unterfangen so intelligent wie möglich bewerkstelligen. Wie das konkret funktioniert, wirst du in diesem Buch entdecken.

Nicht in unserem Sinne ist eine verzweifelte Kurzzeitdiät mit anschließendem Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten. Einer wirkungsvollen Crashdiät (wie der High Speed Diät) sollte (sofern nötig) eine moderate Diät und dann eine langfristige Änderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten folgen.

Die "Rapid Fat Loss Diet" (engl.) von Lyle McDonald lieferte die Grundidee für die "High Speed Diät". Lyle McDonald entwickelte die wissenschaftliche Herangehensweise an eine Crashdiät. Ohne ihn würde dieses Buch in der bestehenden Form nicht existieren können.

Wichtiger Hinweis zur Anwendung der HSD

Preview der HSD

Die High Speed Diät ist kein lockerer Spaziergang. Sie stellt eine extreme Methode zur Gewichtsabnahme dar. Daher solltest du diese Art von Diät nur bei **vollständiger Gesundheit** ausführen und bei einem **Körperfettanteil von >12 % (Männer) bzw. >22 % (Frauen)**.

Jeder Bestandteil der HSD hat einen fundierten Hintergrund, sodass der Autor des vorliegenden Buchs ausdrücklich davon abraten muss, die HSD eigenmächtig verändert einzusetzen. Die HSD ist genau so auszuführen wie vorgegeben.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

HSD hier kaufen!



I. Einführung

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

[HSD hier kaufen!](#)

1.1 Was ist die High Speed Diät (HSD)?

Die High Speed Diät (HSD) ist grundsätzlich eine Kombination aus Low Carb- (wenig Kohlenhydrate) und Low Fat-Diät (wenig Fett). Während der Diät wird dem Körper **viel Protein** zugeführt, dazu noch **viel Gemüse, essenzielle Fette, Vitamine und Mineralien**. Dadurch ergeben sich sehr große Kaloriendefizite. Diese sind die Grundlage für eine schnelle Fettabnahme.

Für einen 90 kg schweren Mann ist ein Kaloriendefizit von ca. 2000 kcal pro Tag durchaus möglich - das entspricht ca. 280 Gramm Fettgewebe pro Tag oder knapp 2 kg reines Fett pro Woche!

Leichte Frauen erreichen aufgrund ihrer geringeren Körpermasse Defizite im Bereich von etwas über 1000 kcal pro Tag - sprich in etwa 140 Gramm Fettabnahme pro Tag oder 1 kg reines Fett Pro Woche.

Die HSD ist eine Kurzzeitdiät. Je nach Körperfettanteil wird die HSD mit einer maximalen Festlegung von **zwischen einer und acht Wochen** ausgeführt. Die individuelle Dauer hängt von deinem Körperfettanteil ab. Je mehr Fett du auf den Rippen hast, desto bereitwilliger gibt dein Körper dieses her. Folglich kannst du die HSD länger ausführen, wenn dein Körperfettanteil höher ist.

Jeder stark kalorienreduzierten Diäten werden **verschiedene Formen von Refeeds**, um den negativen Begleiterscheinungen während der Diät entgegenzuwirken. Refeeds sind **Phasen, in welchen du mehr Kalorien und mehr Kohlenhydrate als sonst in der Diät zu dir nimmst**. Dadurch signalisierst du deinem Körper, dass keine Hungergefühle herrscht, lädst deine Glykogenspeicher für das Training auf und kannst dich mental von den strikten Diätvorgaben erholen.

Bei vielen lassen die Begriffe „High Speed“ oder „schnelles Abnehmen“ die Alarmglocken läuten. „Das Defizit ist viel zu groß! Da verliert man

HSD hier kaufen!



bestimmt Muskelmasse! So fährt der Stoffwechsel herunter und schaltet auf Sparflamme.“

Die Sorgen sind berechtigt, denn es gibt in der Tat eine Vielzahl von extrem schlechten Diäten, von welchen abzuraten ist. Allerdings sollte man das Thema differenziert betrachten: Diät ist nicht gleich Diät, es kommt darauf an, was dort jeweils konkret empfohlen und gemacht wird.

Im Folgenden werden wir gezielt auf diese Befürchtungen eingehen. Du wirst sehen, welche Sorgen berechtigt sind und wie du diese augenscheinlich riesigen Probleme mit simplen Maßnahmen ganz einfach umgehen kannst. Hat man die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge verstanden, ist eine präzisere Beurteilung von Diät-Konzepten möglich.

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



1.2 Wie schnell kannst du mit der HSD abnehmen?

Die Geschwindigkeit des Fettverlustes hängt vor allem von der Fettmasse ab, die zu Beginn der Diät besteht. *Je mehr Fett vorhanden ist, desto schneller kannst du es loswerden.*

Außerdem spielt dein Körpergewicht und damit dein Gesamt-Kalorienverbrauch eine Rolle: Ein höherer Kalorienverbrauch ermöglicht ein größeres Kaloriendefizit und somit eine schnellere Fettabnahme.

So schnell kannst du mit der HSD Fett abnehmen

- » Männer: 1 bis 3 kg pro Woche
- » Frauen: 0,5 bis 1,5 kg pro Woche.

Das ergibt sich aus der Antwort für tägliches Kaloriendefizit. Du musst ca. 7000 cal „insparen“, um 1 kg Fett abzunehmen. In der HSD zählst du allerdings nicht penibel deine Kalorien, sondern hältst dich an andere Regeln. Dazu aber später mehr.

Die eben genannten Werte bezeichnen wohlgermerkt den **reinen Fettverlust**. Während der HSD verlieren aber viele Diätende auch wesentlich mehr Gewicht als durch den reinen Fettverlust zu erklären wäre (vor allem in den ersten 1-2 Wochen).

1 bis 4 kg Gewichtsverlust (in den ersten 1-2 Wochen) möglich

Der Gewichtsverlust kommt neben der Fettabnahme durch den **Verlust von Wasser bzw. Glykogen und die Verringerung des Darminhaltes** zustande. Diese Effekte sind zu Beginn von Diäten und vor allem LowCarb-

HSD hier kaufen!



Diäten gut bekannt. Wie stark dieser Gewichtsverlust bei dir auftreten wird, ist individuell verschieden. Manche Menschen verlieren enorm viel Wasser, andere hingegen sehr wenig.

Durch die geringe Zufuhr von Kohlenhydraten leeren sich deine **Glykogen-Speicher (Kohlenhydratspeicher)** in Muskeln und Leber nach und nach. In der Leber befinden sich bei normaler Ernährung 50 bis 120 g Glykogen, im Muskelgewebe 350 bis 400 g (Frayn, 2010). Bei austrainierten Athleten und/oder hohem Kohlenhydratanteil der Ernährung können diese Werte auf insgesamt 800 bis 1100 g Glykogen ansteigen ([Acheson et al., 1988](#)).

Somit verlierst du je nach Glykogenentleerung 0 bis 1 kg. Beachte allerdings, dass sich deine Glykogenspeicher nie komplett entleeren, auch wenn du kaum Kohlenhydrate isst. Bist du kein austrainierter Athlet, sind Glykogen-Verluste von 0,2 bis 0,4 kg realistischer.

Zudem bindet **jedes Gramm Glykogen ca. 2,7 g Wasser** ([McBride et al., 1941](#)). Somit verlierst du zusätzlich noch an Wassergewicht. verlierst du beispielsweise 0,5 kg Glykogen, verlierst du noch 0,8 kg Wasser dazu. Damit hast du einen zusätzlichen Gewichtsverlust von ca. 1 kg. Nach Beendigung der Diät füllen sich die Glykogen-Speicher wieder und das Wasser kommt zurück. Nur der reine Fettverlust bleibt erhalten.

Zusätzlich dazu kann sich dein **Darminhalt** verringern. Hast du bis vor deiner Diätstart noch einiges gegessen, dauert es ca. 1 bis 3 Tage, bis diese Masse deinen Magen- Darmtrakt passiert hat ([Southwell, Clarke, Sutcliffe, & Hutson, 2009](#)).

Nimmst du mit Beginn deiner Diät wie von jeder Nahrung du es gewohnt ist, kann sich dein Gewicht nach 1-3 Tagen zusätzlich verringern. Allerdings isst du in der HSD sehr viel Gemüse. Dadurch kommt es oft vor, dass genau so viel Gewicht in deinem Magen-/Darmtrakt liegt wie vor der Diät. Du isst zwar weniger Kalorien aber nicht unbedingt weniger Masse.

HSD hier kaufen!



Gewichtsverlust ist nicht linear! Du wirst nicht unbedingt gleichmäßig an Gewicht verlieren.

Viele Faktoren beeinflussen dein Gewicht. Die reine Fettabnahme ist nur ein Teil davon. Eben genannte Faktoren wie Glykogen, Wasser, Darminhalt drücken den Gewichtsverlust gerade zu Beginn einer Diät nach unten.

Allerdings kann das mit zunehmender Diätdauer auch in die andere Richtung geschehen. Weitere Faktoren wie Stress, Natrium und Trinkmenge beeinflussen den Wasseranteil deines Körpers. Bei Frauen können weibliche Hormone wie Östrogen und Progesteron den Wasserhaushalt stark beeinflussen.

Dein Gewicht ist von vielen Einflussfaktoren abhängig. Es kann schnell mal hoch- oder runtergehen. Behalte diese Faktoren immer im Hinterkopf, wenn du dich auf die Waage stellst.

Anfangs wirst du wahrscheinlich sehr schnell an Gewicht verlieren. Vieles davon ist allerdings kein Fett, sondern Wasser und Darminhalte. Später kann es sein, dass du trotz genauer HSD-Ausführung einige Tage lang keine Gewichtsverluste oder sogar leicht zunimmst.

Lass dich nicht in die Irre führen und zieh die HSD einfach weiter durch.

Solange du dein Kalorienbudget einhältst und dich an die HSD hältst, verlierst du garantiert immer an Fett!

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

HSD hier kaufen!



1.3 Für wen ist die HSD geeignet?

Allgemein ist die HSD für jeden geeignet, der schnellstmöglich Fett verlieren möchte, ohne Muskelmasse einzubüßen. Allerdings gibt es ein paar Einschränkungen, wann die HSD nicht geeignet ist.

Bedenke immer: Die HSD ist ein Werkzeug, das richtig eingesetzt seine volle Wirkung entfaltet. Falsch eingesetzt bleibt sie ineffizient bis hin zu wirkungslos. Ein Hammer bringt dir nichts, wenn du eigentlich einen Schraubenzieher bräuchtest.

Welchen Körperfettanteil (KFA) solltest du haben?

Idealerweise bist du übergewichtig oder sogar stark übergewichtig. Je mehr Fettmasse du hast, desto leichter fällt dir schnelles Abnehmen.

Bedingungen für die HSD ist, dass du einen KFA von.

- » ... mehr als 12 % (Männer)
- » ... mehr als 21 % (Frauen)

hast.

Wie du deinen Körperfettanteil berechnest, erfährst du später.

Achtung! Du solltest die HSD auf keinen Fall anwenden, wenn dein Körperfettanteil (KFA) unter 12 % bei Männern bzw. unter 21 % bei Frauen liegt.

Preview der HSD

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Mit einem niedrigeren KFA wehrt sich der Körper zu stark gegen große Kaloriendefizite - wie bei der HSD - und du verlierst Muskelmasse.

HSD hier kaufen!



In diesen Situationen sind andere Diätformen erforderlich (mehr Informationen in unserem [Abnehmen Guide](#)).

Welches Training in der HSD?

Willst du Muskelmasse während einer Diät erhalten - egal ob aus ästhetischen, gesundheitlichen, Performance oder Anti-Jojo Effekts-Gründen - , ist Krafttraining für dich die erste Wahl.

Dein Trainingsstand ist dafür sekundär. In der HSD bekommst du 3 verschiedene Trainingspläne, die du je nach Stand und Können zu Hause oder im Fitnessstudio mit Maschinen oder freien Gewichten ausführen kannst. Jeder dieser Krafttrainingspläne trainiert deinen kompletten Körper, in einem optimalen Verhältnis.

HSD und andere Arten von Training

Willst du das Krafttraining durch andere Arten des Trainings ersetzen, kannst du das tun, wirst aber gleichzeitig nicht die optimalen Muskelschutzeffekte haben. Ausdauertraining, Spilsportarten oder Kampfsport setzen jeweils unterschiedliche Reize. Eine generelle Aussage ist daher nicht möglich. Führe aber nicht mehr Trainingseinheiten durch als in der HSD vorgegeben.

Nur die beanspruchte Muskulatur bekommt lokal einen Erhaltungsreiz. So setzt Joggen beispielsweise einen Reiz für die Beinmuskulatur, bringt deinem Oberkörper allerdings wenig.

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**
HSD ohne Training möglich?

Ein kcal-Defizit ist ein körperlicher Zustand, bei welchem Muskelmasse als potenzieller Energielieferant betrachtet wird. Wenn du deinem Körper

HSD hier kaufen!



nicht signalisierst „Hey, ich brauche diese Muskeln“, wird er sie zu Energie umwandeln.

In einer HSD ohne Training wirst du Muskelmasse verlieren.

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



1.4 Wie kannst du die HSD einsetzen?

Wer den Mindest-KFA hat, kann die HSD zur schnellen Gewichtsabnahme nutzen, beispielsweise in einer der folgenden typischen Situationen:

1. Sehr schnelle Ergebnisse in kurzer Zeit (Urlaub, Hochzeit, Sommer, Date etc.)

Ein wichtiger Termin steht kurz bevor, und du hast es irgendwie nicht geschafft, dich rechtzeitig in Topform zu bringen. Das Hochzeitskleid ist ein bisschen zu eng oder Badehose bzw. Bikini sehen noch nicht wirklich gut aus? Hole so viel wie möglich im verbleibenden Zeitraum heraus! Dafür ist die HSD ideal geeignet, denn schneller kannst du kein Fett verlieren.

2. Kurze Diät, schneller wieder voll trainieren (Bodybuilder, andere Athleten)

Die meisten Bodybuilder benutzen Aufbau- und Diätphasen, um ihren Körper in Form zu halten. Das Ziel der Diätphase ist es, möglichst viel Muskelmasse aus der Aufbauphase zu erhalten und dabei möglichst viel Körperfett zu verlieren. Ersetzt man lange Diätphasen durch kurze und intensive HSD-Phasen, erzielen Bodybuilder schnellere Ergebnisse und verlieren weniger Zeit für die Diät. Die HSD-Labels von FE zeigen, dass der Verlust von Muskelmasse während der Diät maximal gebremst wird. Insgesamt kannst du somit wieder schneller in die Aufbauphase übergehen. Für ein bisschen mehr Info ist die HSD maximal initial als Kickstart einzusetzen. Das ergibt sich aus den KFA-Vorgaben.

Hast du als Athlet oder Sportler anderer Sportarten zu viel Fett auf den Rippen, kannst du die HSD ebenfalls nutzen, um in einer kurzen Zeit das Fett loszuwerden und danach schneller wieder voll trainieren zu können. Während der HSD kannst du aber nicht viel und hart trainieren. Ein kcal-Defizit ist ein Performance-Defizit.

Preview der HSD
Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

HSD hier kaufen!



3. Kickstart für eine längere Diät oder Gewohnheitsänderung

Willst du einige Kilos von den Rippen bekommen, steht dir oft ein langer Weg bevor. Für viele ist der langsame Fortschritt entmutigend. Ein schnell sichtbares Ergebnis zu Beginn wirkt bei einer Diät oft extrem motivierend. Untersuchungen zeigten sogar, dass sich der schnelle anfängliche Gewichtsverlust positiv auf die Ergebnisse nach mehreren Jahren auswirkt ([Astrup Rössner, 2000](#)).

4. Starker Fettverlust für hohes Übergewicht / Gesundheit stark verbessern

Stark übergewichtige Personen können sehr schnell erstaunliche Mengen an Fett verlieren. Mit der HSD kannst du dieses Potenzial optimal nutzen. Durch deinen hohen Tageskalorienverbrauch schaffst du auf sehr einfache Art und Weise große Kaloriendefizite.

Preview der HSD

Die negativen Folgen von Übergewicht sind bekannt: Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, gestörter Zucker- und Fettstoffwechsel, Insulinresistenz oder ein erhöhtes Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen und viele Krebsarten sollten Grund genug sein, etwas gegen das überschüssige Fett zu tun. Diätphasen mit sehr geringen Kalorienmengen können gegen starkes bis sehr starkes Übergewicht (mit all seinen Begleiterscheinungen) besonders effektiv sein ([Amatruda et al. 1988](#), [Steven et al., 2016](#)).

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

5-10% Gewichtsverlust bringen dir schon viele gesundheitliche Vorteile, wobei ein noch höherer Gewichtsverlust vermutlich noch besser ist ([Wing et al., 2011](#)).

5. Athleten: Gewichtsklasse schnell und ohne Muskelverlust erreichen

HSD hier kaufen!



Eine Reihe von Athleten muss eine bestimmte Gewichtsklasse erreichen. Problematisch ist oft, dass mit einer Diät auch die hart erarbeitete Leistungsfähigkeit verlorenght (meist durch den Verlust von Muskelmasse).

Die HSD beinhaltet das Ziel, möglichst wenig Muskelmasse während der Diät zu verlieren und somit Kraftwerte weitestgehend zu erhalten. Wichtig ist jedoch zu beachten, dass du in einer HSD nicht voll trainieren kannst. Ein kcal-Defizit ist ein Regenerations-Defizit.

Das bedeutet weniger Training, sodass deine Adaptationen gerade so gehalten werden. Erwarte keine Leistungssteigerungen in einer stark kalorienreduzierten Diät!

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



1.5 Für wen ist die HSD nicht geeignet?

Es gibt ein paar Situationen, in denen du die HSD nicht machen solltest.

Für die HSD solltest du bei vollständiger und einwandfreier körperlicher und geistiger Gesundheit sein. Voraussetzung für eine HSD ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Lass dich ärztlich durchchecken.

Eine HSD ist wie eine Wanderung oder eine anstrengende Trainingsphase. Am besten startest du mit voller Energie und aufgefüllten Speichern.

Die HSD eignet sich nicht, wenn du ...

- » ... krank bist oder dich von einer Verletzung/Krankheit erholst.
- » ... schwanger bist oder stillst.
- » ... zusätzlich zum vorgesehenen HSD-Krafttraining häufig und intensiv trainieren möchtest.
- » ... unter einer Essstörung gelitten hast oder momentan leidest.
- » ... parallel deine sportliche Leistung signifikant steigern möchtest.
- » ... sehr viel unterwegs bist und auswärts essen musst.
- » ... deinen stressigen Alltag hast und die HSD nicht noch in deiner Prioritätenliste ist.
- » ... noch nicht volljährig bist.

Preview der HSD

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

HSD hier kaufen!



1.6 Man soll doch langsam abnehmen. Ist die HSD da nicht falsch?

Nur weil die Überlegenheit des langsamen Abnehmens ständig heruntergebetet wird, ist es nicht automatisch der beste Weg für dich.

Du kannst natürlich mit Geduld, Ausdauer und einem geringen Kaloriendefizit dein Wunschgewicht erreichen. Das ist völlig ok. Nur ist das nicht der einzige erfolgreiche Weg.

Jojo-Effekt durch schnelles Abnehmen? Nicht so schnell

...

Wissenschaftlichen Studien deuten regelmäßig in die Richtung, dass ein **schnellerer anfänglicher Gewichtsverlust für den langfristigen Diäterfolg sogar besser** ist und dich **nicht anfälliger für den Jojo-Effekt** machen ([Nackers, Ross, & Perri 2010](#)).

Preview der HSD

Es gibt keine stichhaltige Grundlage dafür, prinzipiell zu behaupten, dass eine langsame Fettabnahme in irgendeiner Hinsicht besser sei als eine schnelle Fettabnahme.

In einer Studie zeigen [Astrup, Büssner \(2000\)](#) dass ein großer Gewichtsverlust in den ersten 2 bis 4 Wochen zu einem langfristig erfolgreicherem Gewichtserhalt nach 1 bis 3 Jahren führt. Somit sind die Chancen sehr hoch, dass du mit der High Speed Diät dein Wunschgewicht langfristig halten kannst.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Ob du schnell oder langsam abnimmst, ist vermutlich eher zweitrangig. Wichtig ist, dass du wirklich Fett abnimmst und keine Muskeln. Der dauerhafte Erfolg danach hängt von langfristigen Änderungen des alltäglichen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens ab.

HSD hier kaufen!



Schnelle Erfolge, großer Motivationsboost

Kennst du auch das tolle Gefühl, wenn die Zahl auf der Waage auf einmal 2 kg nach unten geht? Dann wirst du vielleicht auch schon den **unglaublichen Motivationsschub** kennen, der sich einstellt, wenn das passiert oder wenn sich das Spiegelbild in kurzer Zeit positiv verändert.

Siehst du schnelle Erfolge, bekommt dein Gehirn das Feedback, dass du auf dem richtigen Weg ist. Du erfährst dich somit am Steuer der Situation und merkst, dass du wirklich etwas verändern kannst.

Auf psychologischer Ebene **helfen große anfängliche Erfolge sehr dabei, neue Gewohnheiten beizubehalten**. Sie setzen Verhaltensänderung und körperliche Veränderung in einen direkten, greifbaren Zusammenhang.

Schnelle und sichtbare Ergebnisse wirken selbstverstärkend auf das aktuelle Verhalten und erhöhen damit die Erfolgswahrscheinlichkeit der gesamten Diät.

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



1.7 Hilfe, verliere ich nicht alle Muskeln?

Die Sorgen bei einer solch effektiven Diät wie der HSD beziehen sich meist nicht auf die Gewichtsabnahme, sondern auf den **Verlust von Muskelmasse**.

Es ist durchaus sinnvoll, sich darauf zu konzentrieren, möglichst wenig Muskelmasse während einer Diät zu verlieren. Das gilt sowohl aus optischen als auch aus gesundheitlichen Gesichtspunkten.

Weiterhin gibt es Hinweise darauf, dass der Jojo-Effekt mit dem Versuch des Körpers zu tun haben könnte, in der Diät verlorene Muskelmasse wiederherzustellen. Als Nebeneffekt legst du durch den konstanten Kalorienüberschuss mehr Fett als davor zu.

Zusammenhang von Muskelverlust, Körperfettanteil und Größe des Kal-Defizits

Preview der HSD

Je niedriger der Körperfettanteil und je größer das Kaloriendefizit, desto anfälliger ist der Körper für den Verlust von Muskelmasse.

Deine **hormonelle Lage** wird durch diese Faktoren so verändert, dass Muskelmasse sehr leicht abgebaut und gleichzeitig nur schwer aufgebaut wird. Deshalb solltest du die HSD nicht unter 12 % (Männer) bzw. unter 21 % (Frauen) beginnen. Urteile diesen in Absprache mit deinem Arzt in deiner Diät besser geeignet.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Liegst du nicht deinem KFA darüber, kannst du deine Muskulatur in einer HSD in der Regel gut erhalten. Wie die Praxis zeigt, sind bei der HSD Fettabnahmen mit keinem oder sehr geringem Muskelverlust möglich.

HSD hier kaufen!



Folgende Faktoren sind dabei fundamental wichtig, um dem Muskelverlust entgegenzuwirken.:

1. **Eine hohe Proteinzufuhr** ([Tessari et al., 1987](#); [Heslin et al., 1992](#))
2. **Richtiges Krafttraining** ([Donnelly et al., 1993](#))

Die HSD setzt diese beiden Faktoren gezielt ein.

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



1.8 Schaltet mein Stoffwechsel bei der HSD nicht auf Sparflamme?

Ebenso unbegründet, wie die Befürchtung des Muskelabbaus, ist die Angst, dass der Stoffwechsel auf Sparflamme schalten könnte. Der vermutete Hintergrund dazu: Es besteht die Befürchtung, dass der Kalorienverbrauch des Körpers während einer Diät so stark absinkt, dass man trotz wenigen Essens kein Fett mehr verliert.

Tatsächlich sinkt zwar der Energieverbrauch während einer Diät ab. Der Effekt wird aber nie so groß, dass man dann kein Fett mehr verliert. Das ist nie der Fall.

Trotzdem kann dein kcal-Verbrauch in einer Diät etwas zurückgehen. Beispiel: Anstatt 2500 kcal verbrauchst du dann eventuell nur noch 2100 kcal am Tag. Natürlich geht das Abnehmen damit ein wenig langsamer voran. Das ist aber ein ganz normaler Effekt, der nach der Diät wieder verschwindet.

Preview der HSD

Unvermeidbarer Rückgang deines kcal-Verbrauchs

Als grobe Faustregel kann man annehmen, dass 1 kg Körpergewicht ca. 30-33 kcal pro Tag verbraucht.

Nimmst du also 5 kg ab, so reduziest du deinen täglichen Kalorienverbrauch um ca. 150 kcal. Das ist völlig normal und hat simple physikalische Gründe: **Weniger Körpermasse benötigt weniger Energie.** Deshalb verbrauchst du auch nach einer gleichzeitigen Diät weniger Energie als vor der Diät.

Weiterhin nimmst du während der Diät weniger Nahrung zu dir. Für die Verstoffwechslung von Nahrung benötigt dein Körper Energie. Dieser Energieaufwand verringert sich nun.

HSD hier kaufen!



Ca. 10 % deines kcal-Defizits verbrauchst du ab dem 1. Diättag weniger. Nimmst du 1000 kcal weniger zu dir, sinkt dein Energieverbrauch um ca. 100 kcal.

Das sind die **unvermeidbaren Rückgänge deines kcal-Verbrauchs** in einer Diät. Nichts ist "eingeschlafen" oder gar "kaputt". Das sind ganz einfache unvermeidbare biologische / physikalische Gegebenheiten.

In einer Diät gibt es manchmal (nicht immer) einen Rückgang des Energieverbrauchs, über das hinaus, was durch den reinen Gewichtsverlust erwartet würde.

Laut Berechnungsformeln müsstest du beispielsweise 2500 kcal verbrauchen. Misst man aber nun genau nach, sind es nur 2300 kcal. Wir sprechen hier von sogenannten „Diätanpassungen“.

Bist du von „Diätanpassungen“ betroffen? Wie kommt dieser überhaupt zustande?

Preview der HSD

Ob du überhaupt von „Diätanpassungen“ betroffen bist, hängt von deinem KFA und deiner individuellen Genetik ab.

Durch spezielle hormonelle Anpassungen schraubt der Körper seinen Kalorienverbrauch noch weiter zurück. Das geschieht beispielsweise über eine verminderte Aktivität des sympathischen Nervensystems, einen sinkenden Leptin-Spiegel, weniger Schilddrüsenhormone und eine Herabregulierung der Katecholamine wie etwa Noradrenalin.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Bei einem **KFA > 30 % (Männer)**, bzw. **KFA > 30 % (Frauen)**, musst du dir über „Diätanpassungen“ in der HSD kaum Gedanken machen. Dein Körper fühlt sich durch die großen Fettvorräte kaum von einer Diät bedroht.

Bei einem **KFA von 15-21 % (Männer) / KFA 25-31 % (Frauen)** oder noch niedrigeren Körperfettanteilen, ist ein Rückgang des kcal-Verbrauchs um

HSD hier kaufen!



0 - 800 kcal möglich. Je niedriger dein KFA, desto größer sind die potenziellen „Diätanpassungen“.

Welche Komponente des Energieverbrauchs ist für „Diätanpassungen“ verantwortlich?

Dein **Grundumsatz bzw. Ruheenergiebedarf** ist kaum von „Diätanpassungen“ betroffen. Selbst bei Diäten mit sehr hohen kcal-Defiziten, verändert sich da nicht viel. Vor allem, wenn man viel Protein zu sich nimmt und Krafttraining macht. Die Muskelmasse ist eine entscheidende Komponente für den Ruheenergiebedarf.

Eine Untersuchung mit einer Zufuhr von 800 kcal / Tag und Krafttraining über die Dauer von 12 Wochen hinweg stellte fest, dass sich der Ruheenergiebedarf bei übergewichtigen Probanden nicht verlangsamt ([Bryner et al., 1999](#)). Eine andere Studie untersuchte, wie sich der Ruheenergiebedarf nach drei Tagen mit einer Kalorienzufuhr von 800 kcal verändert ([Keim and Horn, 2004](#)). Dabei ließ sich in einer Gruppe ein leichter ($\approx 10\%$) Verringerung feststellen, in der anderen eher ein leichter Anstieg. Kurzzeitig zeigte sich sogar bei Normalgewichtigen nach 1-3 Tagen ohne Nahrung eine Beschleunigung des Stoffwechsels ([Mansell et al., 1990](#); [Zauner et al., 2000](#)).

Wenn es wirklich hart auf hart kommt, setzt der Körper diesen Schutzmechanismus ein. In der berühmten Minnesota Studie ([Minnesota Starvation Experiment, Wikipedia, 2012](#)) wollte man herausfinden, was mit Menschen in Hungerperioden geschieht: 36 junge Männer nahmen für ein halbes Jahr (!) lediglich 50 % ihres Kalorienbedarfs zu sich. Sie magerten bis zu einem Körperfettanteil von 5 % ab. Der Ruheenergiebedarf sank in dieser Extremsituation bei den Männern um 15% stärker, als durch den reinen Gewichtsverlust zu erwarten gewesen wäre ([Dulloo and Jacquet, 1998](#)).

Diese Studie demonstriert einen künstlich herbeigeführten Extremfall und zeigt, wie sich ein extrem hohes Kaloriendefizit über einen längeren Zeitraum auf den menschlichen Körper auswirkt.

HSD hier kaufen!



FALLS du von „Diätanpassungen“ betroffen bist, gibt es einen Hauptfaktor: Die **alltäglichen Aktivitäten/Bewegungen (“none exercise activity thermogenesis” ode kurz NEAT)** gehen zurück.

NEAT beschreibt die alltägliche und oft „unbewusste“ Aktivität, die nicht zu aktivem Training zählt.

Du wirst träger, sitzt oder liegst mehr, bewegst dich in deiner Freizeit weniger und so weiter. Wenn du darauf genau achtest, ahnst du vielleicht, ob du betroffen bist.

Viel kannst du dagegen nicht machen, außer bewusst darauf zu achten, aktiv zu bleiben.

Fazit: Angst vor dem einschlafenden Stoffwechsel

Die Angst vor einem Stoffwechsel auf Sparflamme ist unbegründet. Der Energiebedarf deines Körpers sinkt, weil deine gesamte Körnermasse abnimmt, was nichts mit der Verlangsamung des Stoffwechsels zu tun hat. Erst bei hohen Kaloriendefiziten über einen langen Zeitraum hinweg, kombiniert mit einem niedrigen Körperfettanteil, schaltet der Körper auf “Sparflamme”.

Die meisten Übergewichtigen, von denen man die ‘Fettinreißung’ trotz extremer Kaloriendefizite nicht in Berührung kommen. Erst bei **niedrigen Körperfettanteilen, kombiniert mit hohen Kaloriendefiziten über lange Zeit hinweg** greifen die Abwehrmechanismen gegen weiteren Fettverlust.

Zu keinem Zeitpunkt stellen die Werte dar, die eine weitere Fettabnahme großartig beeinträchtigen. Denn: Was sind schon 250 kcal bei einem Defizit von 1500 kcal?

Kleinere Rückgänge des kcal-Verbrauchs gibt es immer in einer Diät. Mach dir nicht zu viel Gedanken darüber, denn du kannst es immer dagegen tun..

HSD hier kaufen!



Die High Speed Diät dauert maximal acht Wochen. Der Muskelerhalt wird durch Krafttraining gewährleistet. Refeeds wirken negativen „Diätanpassungen“ entgegen. Alle Maßnahmen gegen „Diätanpassungen“ sind optimal in die HSD integriert.

» **Lesetipp:** [„Eingeschlafener/ kaputter Stoffwechsel & Hungerstoffwechsel – was ist wirklich dran?“](#)

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



1.9 Und nach der Diät kommt der Jojo-Effekt?

Anna wiegt 70 kg bei 1,68 m und einem Körperfettanteil von über 30 %. Seit Jahren versucht sie, diese Fettpolster am Bauch loszuwerden.

Durch verschiedene Diäten hat sie es immer wieder geschafft, diese 5 kg abzunehmen. Komischerweise hat sie das verlorene Gewicht nach wenigen Wochen immer wieder zugenommen. Und als wäre das nicht genug, sind meistens sogar noch 2 kg dazugekommen. Was ist passiert?

Dies ist ein typischer Verlauf des berühmten Jojo-Effekts: Das Gewicht kommt im Anschluss an eine Diät so zuverlässig zurück wie ein Jojo. **Dabei ist dies mit ein paar Tricks komplett vermeidbar.** Wenn du verstehst, wie der Effekt zustande kommt, weißt du auch direkt, wie du ihn verhindern kannst.

Preview der HSD

Grund 1: Zu wenig Protein & kein Krafttraining in der Diät

Der Jojo-Effekt tritt hauptsächlich bei **Diäten mit zu geringem Proteinanteil und fehlendem Krafttraining** auf. Muskelmasse besteht neben Wasser größtenteils aus Protein, welches vom Körper in Mineralitatformen mobilisiert werden kann. Ohne Krafttraining fehlt der Reiz, diese Muskulatur zu erhalten, und mit zu wenig Protein in der Diät ist ein **massiver Verlust von Muskelmasse** vorprogrammiert.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Auf der Waage purzeln die Kilos, aber: Die Gewichtsabnahme ist nur zu einem gewissen Anteil auf Fettverlust zurückzuführen, sondern **größtenteils auf den Abbau wertvoller Muskulatur.** Nach einer solchen Diät will der Körper die verlorene Muskelmasse wieder aufbauen.

HSD hier kaufen!



Allerdings geht der Muskelaufbau nicht so schnell voran, während dem Körper - verursacht durch den Hunger - große kcal-Überschüsse zugeführt werden. Die überschüssigen Kalorien werden zum großen Teil **als Fett** gespeichert. Nach einiger Zeit hast du wieder den alten Stand an Muskelmasse - zusammen mit einer guten Portion neuen Fetts (= mehr Gewicht).

Diese Begünstigung des Jojo-Effekts ist mit einer **höheren Proteinzufuhr** und **richtigem Krafttraining** während der Diät von vornherein vermeidbar.

Grund 2: Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten

Sehr oft wird auch unterschätzt, welche Bedeutung ein **Rückfall in alte Essgewohnheiten** für den Jojo-Effekt hat.

Wenn du nach der Diät alles gleich machst wie vor der Diät, wirst du auch bald wieder so aussehen wie davor.

Das ist eigentlich fast zu selbstverständlich, um es zu erwähnen. Aber eine Änderung von Gewohnheiten wird sich nicht von alleine ergeben. Es lohnt sich, diesen Prozess bewusst zu gestalten.

Grund 3: Keine Anpassung an den neuen Energieverbrauch

Eine andere Ursache für den Jojo-Effekt kann sein, dass der **Energieverbrauch des Körpers nach der Diät niedriger** ist als zuvor.

Der Grund dafür liegt hauptsächlich in der geringeren Körpertemperatur. Bei Bewegungen benötigst du weniger Energie, und die fehlende Masse muss auch nicht mehr auf Körpertemperatur gehalten werden (großer Energieaufwand). Nimmst du 5 kg ab, sinkt dein Energiebedarf um etwa 150 kcal. Das scheint zwar auf den ersten Blick nicht viel, summiert sich aber auf die Dauer (Mehrverbrauch etwa 1000 kcal / Woche).

HSD hier kaufen!



Grund 4: Weniger unbewusste und bewusste Bewegung

Als wäre die Reduktion des Energieverbrauchs durch den reinen Verlust von Körpermasse nicht genug, kommt noch ein unangenehmer Effekt oben drauf:

Einige Studien zeigen, dass der Energieverbrauch selbst Monate nach der Gewichtsabnahme noch niedriger ist als das, was man durch reinen Gewichtsverlust erwarten würde ([Leibel et al., 1995](#)). Allerdings gibt es auch Studien, die diesen Effekt nicht belegen ([Amatruda et al., 1993](#)). Vergleicht man also zwei Personen mit 70 kg, wobei Person A schon immer so viel wiegt und Person B dieses Gewicht mit einem Gewichtsverlust von 10 kg erreicht hat, verbraucht Person B weniger Energie ([Rosenbaum et al., 2008](#)).

Warum ist das so? Bei genauerer Betrachtung des Energieverbrauchs ehemals übergewichtiger Personen fällt auf, dass vor allem **weniger Energie durch Alltagsaktivität (NEAT) verbraucht wird**. Dazu gehören Stehen, Gehen und Laufen.

Preview der HSD

Viele werden also durch eine Gewichtsabnahme unbewusst träger. Es ist ein interessanter Versuch des Körpers, wieder das alte Gewicht zu erreichen.

Vermutlich einer der Gründe, warum Sport und insgesamt mehr körperliche Aktivität extrem wichtig in der Bekämpfung des Jojo-Effekts sind. Einige 100 kcal durch Sport wirken der unbewussten geringeren Aktivität vermutlich entgegen.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Fazit: Wenn du den Jojo-Effekt vermeiden willst, halte dich an folgende Regeln:

- » **Kaum oder keine Muskelmasse in der Diät verlieren:** Wähle eine Diät mit ausreichender Proteinzufuhr und integriertem Trainingsprogramm, um deine Muskelmasse nicht zu verlieren (wie mit der HSD).

HSD hier kaufen!



» **Langfristige Änderung deiner Gewohnheiten:** Wenn du nach der Diät deine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nicht langfristig veränderst, kommt das verlorene Fett über kurz oder lang wieder zurück. Eine Proteinreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, unverarbeiteten Lebensmitteln, mehr Alltagsaktivität und regelmäßiges Training wirken dem entgegen.

» **Neuer Kalorienverbrauch beachten / viel Training nach der Diät:** Beachte, dass du durch deine geringere Körpermasse nach der Diät etwas weniger Energie verbrauchst (Faustregel: 30-33 kcal weniger pro verlorenem Kilo). Viel Training schützt dich sehr effektiv vor dem Jojo-Effekt.

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!



II. High Speed Diät - Hintergründe

Preview der HSD

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

HSD hier kaufen!

2.1 Die Geschichte der High Speed Diät - was ist die Leitidee?

Die Idee hinter der HSD ist: **Fett so effektiv wie möglich schmelzen zu lassen und gleichzeitig Muskeln zu erhalten.** Die HSD zeigt, wie man das so intelligent wie möglich und auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse umsetzt.

Um positive Effekte zu erzielen, muss zum einen klar sein, welche Nährstoffe wirklich essenziell, also lebensnotwendig und nicht aus anderen Stoffen vom Körper selbst herstellbar sind, und daher Teil der Diät sein müssen.

Zum anderen gilt es zu verstehen, worauf eine Diät aufgebaut sein muss, um den Verlust von fettfreier Körpermasse zu verhindern oder so stark wie möglich zu reduzieren. Diese Überlegungen haben Forscher bereits in den späten 60 er Jahren angestellt. Sie entwickelten die PSMF (Protein Sparing Modified Fast). Die PSMF ermöglichte Übergewichtigen, schnell viel Fett zu verlieren, ohne allzu viel Muskelmasse einzubüßen. Die HSD ist eine Weiterentwicklung der PSMF-Diät.

Bei der HSD wird diese PSMF durch sogenannte essenzielle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, ergänzt. Essenzielle Nährstoffe sind Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann, jedoch lebensnotwendig sind und von außen zugeführt werden müssen. Vertreter von essenziellen Nährstoffen sind essenzielle Fettsäuren sowie verschiedenen Vitamine und Mineralien.

**Die restlichen Seiten
der HSD sind nicht Teil
dieser Buchvorschau**

In den Jahren vor der Entwicklung der PSMF wusste man schon, dass komplettes Fasten eine schnelle Gewichtsabnahme bewirkt. Mit dem kompletten Verzicht auf Nahrung bekommt man es jedoch mit mehreren Problemen zu tun: Erstens wird neben Fett sehr viel Muskulatur abgebaut

HSD hier kaufen!



und zweitens führen Mineral- und Vitaminmängel zu einer Reihe von gesundheitlichen Problemen.

Wissenschaftler ermittelten, wie man diese Probleme vermeidet. Ihr Fazit: Bei stark übergewichtigen Personen verhindern **1,2 bis 1,5 g Protein pro kg des idealen Zielgewichts pro Tag** den Verlust von Muskelmasse. ([Bistran et al., 1976](#)) ([Bistran and Sherman, 1978](#)). Wenn der Körper ausreichend Protein aus der Nahrung erhält, muss er nicht seine eigenen Proteinvorräte (insbesondere Muskeln) angehen.

Der Schutz vor Muskelabbau ist auch aus gesundheitlichen Gründen beim Abnehmen enorm wichtig. Beim kompletten Fasten über längere Zeit hinweg kann der Muskelabbau auch die Herzmuskulatur betreffen. Außerdem ist ein Mangel an Mineralien potentiell gefährlich für das Herz, da es die Reizausbreitung und Reizweiterleitung beeinträchtigt. Aus diesen Erkenntnissen heraus wurde die ursprüngliche PSMF so weiterentwickelt, dass sie mit **qualitativ hochwertigem Protein** aus der Nahrung und einer **zusätzlichen Zufuhr von Mineralien und Vitaminen** versehen wurde. Seitdem wird diese Diät als **Proteinreichere** angesehen ([Apfelbaum et al., 1981](#); [Bistran et al., 1977](#)).

Bei der **HSD sind die Proteinmengen etwas höher angesetzt** als in der originalen PSMF. Das hat damit zu tun, dass die HSD auch in niedrigeren Körperfettbereichen anwendbar ist und intelligentes Krafttraining Teil der Diät wurde.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Je niedriger der Körperfettanteil ist, desto höher wird die benötigte Menge an Protein, um die Muskulatur zu erhalten. Außerdem steigt der Proteinbedarf durch das Krafttraining, das fester Bestandteil der High-Protein-Diät ist.

Zusätzlich zur Basis einer PSMF integriert die HSD noch weitere sinnvolle Elemente:

HSD hier kaufen!



- 1. Sehr viel Gemüse:** Das hilft sowohl bei der Sättigung (Volumen!) als auch bei der Versorgung mit Vitamin- und Mineralstoffen. Und es erlaubt mehr Abwechslung bei der begrenzten Nahrungsmittelauswahl.
- 2. Omega 3-Fettsäuren (Fischöl):** Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren kann der Körper nicht selbst bilden. Sie bringen jedoch unzählige positive Eigenschaften mit sich bezüglich Fettverlust, Gehirnfunktion und allgemeiner Gesundheit. Da genügend Omega 6-Fettsäuren in unseren Fettzellen vorhanden sind, ist bei der HSD nur die Zufuhr von **Omega 3-Fettsäuren (Fischöl)** notwendig.
- 3. Vitamine und Mineralien:** Diese werden bei der High Speed Diät benötigt, um Mangelzuständen vorzubeugen. Durch die geringeren Nahrungszufuhr bekommst du auch weniger Vitamine und Mineralien ab. Zur Sicherheit supplementierst du diese in der HSD. In einer Kurzzeitdiät ist das eine sinnvolle Herangehensweise.

Preview der HSD

Da ein Großteil der benötigten Vitamin- und Mineralstoffbedarf über eine gute Ernährung decken.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

HSD hier kaufen!



2.2 Physiologische Grundlagen der HSD

Jeder Bestandteil dieser Diät hat einen ganz bestimmten Sinn und dieser soll dir nicht verschlossen bleiben. Dieses Kapitel ist nicht entscheidend für die Anwendung der HSD. Es ist für diejenigen geschrieben, die sich für die Hintergründe der Diät interessieren. Wenn du stattdessen direkt mit der HSD beginnen möchtest, kannst du [hier](#) zum nächsten Kapitel springen.

Um die Wirkungsweise der HSD vollständig zu verstehen, ist es wichtig, ein **Grundverständnis für die Abläufe im Körper** zu entwickeln. Bezüglich der Fettabnahme interessiert vor allem, wie die Energie aus Nahrung und körpereigenen Vorräten verwertet wird. Denn schließlich muss die Energie aus den Fettdepots irgendwie verbraucht werden, damit du letztendlich auch abnimmst.

Die Energiegewinnung im Körper

Preview der HSD

Alle Zellen des Körpers gewinnen ihre Energie entweder aus Glukose (Kohlenhydrate) oder Fetten. Die meisten Zellen sind in der Lage (je nach Angebot), beide Energieträger zu verwenden. Proteine dienen in der Regel nicht der Energiegewinnung, können aber im Notfall zu Glukose umgewandelt werden.

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Solange genügend Nahrung aufgenommen wird, bedient sich der Körper der aufgenommenen Nährstoffe, um seine Energieversorgung zu gewährleisten. Nimmt er mehr Energie auf als er verbraucht, wird überschüssige Energie gespeichert. Nimmt er weniger Energie auf als er benötigt, wird Energie aus Vorräten herangezogen. Besteht der überwiegende Teil der Ernährung aus Kohlenhydraten, nutzen die Zellen diesen Energieträger vorzugsweise. Werden wenig Kohlenhydrate über die Ernährung zugeführt, nutzen die Zellen vermehrt Fett als Energiequelle. **Der Kohlenhyd-**

HSD hier kaufen!



ratanteil der Ernährung ist damit bestimmend für den bevorzugten Energiestoffwechsel.

Kohlenhydrate oder Fett zur Energiegewinnung?

Egal, welches Substrat die Energiegewinnung dominiert - **entscheidend für das Zu- oder Abnehmen ist die Gesamt-Energiemenge (kcal)** der zugeführten Nahrung. Interessant ist nun, was geschieht, wenn die Nahrungsenergie reduziert oder wie bei der HSD stark reduziert wird. Der Körper muss dafür sorgen, dass er seine Zellen mit genügend Energie versorgt.

Dazu betrachten wir, was passieren würde, wenn man fastet, also gar nichts mehr isst: Die **Kohlenhydratspeicher (Glykogen) sind nach wenigen Stunden erschöpft**. Kein Wunder, denn nur Leberglykogen kann dem Blut zugeführt werden. Und dieses umfasst ca. 600 kcal an Energie.

Viel ergiebiger und damit interessanter für die langfristige Energieversorgung sind die **Fettdepots**: Ein 80 kg schwerer Mann mit 20% FA hat eine Fettmasse von 16 kg mit einem Energiegehalt von über 100.000 kcal. Der Körper muss also gewährleisten, dass möglichst **alle Zellen ihre Energie aus Fetten bzw. Fettsäuren gewinnen**. Dieser Zustand wird auch recht schnell erreicht, außer in einigen wenigen Geweben, die kein Fett als Energieträger verwenden können (rote Blutkörperchen, Medulla und vor allem das Gehirn).

Die restlichen Seiten der HSD sind nicht Teil dieser Buchvorschau

Ganz ohne Glukose geht es nicht. Besonders wichtig ist hier, dass das Gehirn aufgrund seines hohen Energiebedarfs **Es kann zwar seinen Energieverbrauch an Glukose auf 25 % senken**, aber nie komplett auf sie verzichten. Den Rest seines Energiebedarfs deckt es durch Ketone. Diese bildet die Leber als Nebenprodukt bei der Energiegewinnung aus Fetten. Der Zustand, bei welchem viele Ketonkörper im Blut vorhanden sind, wird auch als Ketose bezeichnet. Deshalb

HSD hier kaufen!



heißen viele Diäten dieser Art auch ketogene Diäten. Allerdings ist es nicht wichtig für deinen Abnehmerfolg, ob du in Ketose bist oder nicht!

Wie deckt der Körper nun den selbst in LowCarb-Diäten unvermeidbaren Bedarf an Kohlenhydraten? Proteine (genauer gesagt Aminosäuren) können zu Glukose abgebaut werden. Dieser Vorgang geschieht hauptsächlich in der Leber und nennt sich **Glukoneogenese**. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, warum der Körper während des Fastens sehr schnell Muskelmasse verliert: Muskeln bestehen zu einem Großteil aus Proteinen und sind somit ideale Quellen, um für die Glukoneogenese verwendet zu werden.

Muskelabbau verhindern

Da es jedoch das Ziel ist, während einer Diät möglichst **wenig oder keine Muskelmasse zu verlieren**, muss man sich überlegen, was man gegen den rapiden Muskelabbau unternehmen kann. Rigoros zu fasten ist dafür jedenfalls keine gute Idee.

Preview der HSD

Wissenschaftler haben versucht, mit kleinen Mengen an Kohlenhydraten dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Auch wenn dieses Vorgehen den Muskelabbauprozess etwas abmilderte, war es nicht zielführend, da die vorhandenen Kohlenhydrate die Anpassungen an den Fett- und Ketonstoffwechsel behinderten.

Als beste Möglichkeit gegen den Muskelabbau hat sich die **Zufuhr von Protein & die Durchführung von intelligentem Krafttraining** herausgestellt. Statt sich Proteine als der Muskulatur besorgen zu müssen, können sie direkt aus der Nahrung verwertet werden. Der Körper kann somit Glukose aus der Nahrungsprotein gewinnen und muss dafür kein Muskelgewebe opfern. Perfekt! Das Krafttraining setzt einen Reiz, damit die Muskeln nicht verfeuert werden.

HSD hier kaufen!

