

Es ist eine langweilige Krankheit, seine Gesundheit durch eine allzu strenge Diät erhalten zu wollen.

François VI, Duc de La Rochefoucauld

Heute soll ein Thema im Mittelpunkt stehen, das für dich vor allem relevant ist, wenn du weiblich bist. Aber auch alle anderen können sicher noch was lernen. Vor allem eins: wähle mit Bedacht aus, wem du glaubst und vertraust, wenn es um deine Gesundheit geht. Oder auf das heutige Thema bezogen: auch wenn du noch so dringend abnehmen möchtest, bitte wähle nicht nur den schnellsten und einfachsten Weg, sondern den, mit dem du langfristig gesund bleibst.

Wenn Frauen abnehmen wollen (oder sie einfach nicht wissen, was ihr Körper braucht), passiert häufig das: sie essen nur noch sehr, sehr wenige Kalorien. Häufig so wenig, dass sie unter ihrem Grundumsatz liegen und meistens so wenig, dass sie unter ihrem sog. **Energy Availability Threshold** liegen. Was das ist und wie du prüfen kannst, ob du gefährdet bist, erzähle ich dir jetzt.

Anne B. Loucks hat in ihrer Research (Quellenangaben am Ende) herausgefunden, dass es eine bestimmte Mindestkalorienmenge gibt, die bei Frauen nicht unterschritten werden sollte. Ansonsten drohen Schädigung und Verlust des Brustgewebes, Störungen des Hormonhaushalts wie Schilddrüsenunterfunktionen bis hin zum Verlust der Periode (Amenorrhoe) und ich glaube ich muss dir nicht erzählen, dass das alles andere als wünschenswert ist. Falls du vom Amenorrhoe betroffen bist, kann dir diese Mindestkalorienmenge auch helfen deine Periode wieder zu bekommen.

1. Um diesen Richtwert zu berechnen brauchen wir deinen **Körperfettanteil**. Falls du nicht die Möglichkeit hast ihn mit einer verlässlichen Methode vermessen zu lassen (z.B. mit einem Caliper, nicht mit der Körperfettwaage!) solltest du ihn anhand von Bildern schätzen. Gib einfach mal "Körperfettanteil Frauen" in die Bildersuche ein, dann findest du einige Ergebnisse, die zumindest annähernd hinkommen.

Lass uns als Beispiel 28% Körperfettanteil wählen.

2. Wenn du deinen Körperfettanteil bestimmt hast, musst du als nächstes dein Körpergewicht ohne Fettanteil (**lean body mass**) berechnen. Dies kannst du z.B. [hier](#) tun.

Bei einer Frau mit 28% Körperfettanteil, einem Gewicht von 75kg und einer Größe von 165cm liegt die berechnete lean body mass bei 54kg.

3. Deine lean body mass wird nun **mit 30 multipliziert**.

$$54\text{kg} \times 30 = 1620\text{kcal}$$

Das Ergebnis (mit deinen Werten) ist dein individueller Energy Availability Threshold, also die Mindestmenge an Kalorien (ohne Sport!!!), die du zuführen solltest um gesundheitliche Schäden wie den Verlust der Periode zu vermeiden.

4. Jetzt müssen wir noch die Kalorien, die durch deine **sportliche Aktivität** (oder zum Beispiel eine sehr anstrengende Arbeit) dazukommen, addieren. Dafür solltest du wissen, wie viele Kalorien du beim Sport verbrennst und diesen Wert auf einen täglichen Durchschnitt herunter rechnen. Mit [diesem Rechner](#) kannst du ungefähre Schätzwerte für deinen Kalorienverbrauch erfahren. Dafür musst du zuerst deinen Grundumsatz berechnen lassen und kannst dann nach verschiedenen Aktivitäten suchen.

Wenn du beispielsweise 3x pro Woche für 1 Stunde zum Kraftsport gehst und dabei jeweils 300kcal verbrennst, sind das am Ende der Woche 900kcal. Geteilt durch 7 Tage macht das einen täglichen Durchschnittswert von 129kcal. Also addieren wir 129kcal zu den 1620kcal und erhalten eine Mindestkalorienmenge von 1749kcal.

Wenn wir nun also davon ausgehen, dass du Körperfett verlieren möchtest, solltest du diese Kalorienmenge auf keinen Fall (dauerhaft) unterschreiten. Aber auch, wenn du nicht den Wunsch hast abzunehmen, solltest du prüfen, ob du über diesem Wert liegst.

Bitte riskiere nicht deine Gesundheit, indem du eine Diät mit einem viel zu großen Defizit machst! Falls du einen zu hohen Körperfettanteil hast, ist es natürlich aus gesundheitlicher Sicht wünschenswert diesen zu senken. Aber mach das in einem Tempo, mit welchem du nicht viel riskierst viel größere Schäden zu bekommen, als etwas zu viel Fett zu haben.

In meiner [Instagram Story](#) starte ich gleich eine Fragerunde zu dem Thema, falls dir also noch etwas unklar ist, schau doch mal vorbei und lass mich deine Fragen beantworten :-)

Alles Liebe
Deine Bianca

Quellenangaben

<https://academic.oup.com/jcem/article/88/1/297/2846067>

<https://journals.lww.com/acsm->

essr/Fulltext/2003/07000/Energy_Availability,_Not_Body_Fatness,_Regulates.8.aspx