

# DIE ABNEHM

[www.abnehmhilfe.de](http://www.abnehmhilfe.de)

*Hilfe*

# Report

## Richtiges Wiegen und Interpretieren des angezeigten Gewichts

In diesem Report erfahren Sie wie Gewichtsschwankungen zustande kommen und warum die Anzeige der Waage oft überbewertet wird.

**gratis!!!**



**PDF**

**Report**

**Richtiges Wiegen und Interpretieren des  
angezeigten Gewichts**

[www.abnehmhilfe.de](http://www.abnehmhilfe.de)

## **Wichtiger Hinweis zu diesem Report**

Der Inhalt dieses Reports ist nach besten Wissen und Gewissen recherchiert, dennoch kann kein Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts erhoben werden.

Dieser Report wird Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt und darf, in unveränderter Form, von Ihnen kostenlos beliebig oft weitergegeben werden. Eine Weitergabe ist sogar ausdrücklich erwünscht! Dennoch ist dieser Report geistiges Eigentum des Autors Ralf Dingeldej und damit urheberrechtlich geschützt. Es ist nicht gestattet diesen Report zu verändern und in geänderter Form weiter zu geben. Ebenso ist es nicht gestattet Teile dieses Reports ohne Erlaubnis des Autors zu verwenden.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
<hr/>	
Warum dieser Report?	6
Genauigkeit von handelsüblichen Personenwaagen	7
Wie kommt die Gewichtsänderung zustande und welcher Teil kommt vom Fett	8
Kann ich wirklich über Nacht ein halbes Kilogramm Fett ansetzen?	9
Faktoren, die Einfluss auf das Körpergewicht haben	10
Weitere Ursachen für Gewichtsschwankungen beim Wiegen	11
Schlussfolgerung aus all diesen Fakten	12
10 Tipps – So wiegen Sie sich richtig	13
<hr/>	
In eigener Sache	15
Quellen	16

# Vorwort

Mit diesem Report möchte ich Ihnen helfen, Fehler beim Wiegen zu vermeiden und falsche Schlüsse aus dem ermittelten Gewicht zu ziehen. Ich bin mir sicher, dass Sie - selbst wenn Sie mit dem Thema „abnehmen“ sehr vertraut sind - hier noch viele interessante Informationen finden werden. Dieser Report ist für alle Leser eine wertvolle Hilfe, wenn es darum geht den Erfolg Ihrer Diät zu überprüfen und Ihr Ziel weiter zu verfolgen.

Lesen Sie diesen Report aufmerksam durch und ich bin sicher, wenn Sie das nächste Mal auf Ihre Waage steigen, werden Sie die Anzeige mit ganz anderen Augen sehen.

Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Nehmen Sie einfach per eMail, oder über das Forum Kontakt zu mir auf. Meine eMailadresse lautet **autor@abnehmhilfe.de**, das Forum finden Sie unter **www.forum.abnehmhilfe.de**.

## Warum dieser Report?

Oft lese ich in meinem Forum, aber auch in anderen Foren im Internet, wie sich Menschen mit dem Wiegen und der richtigen Interpretation des ermittelten Gewichtes schwer tun. Meist wird das Gewicht als das Maß aller Dinge angesehen und das was die Waage anzeigt, entscheidet über das seelische Befinden des Betroffenen, für den Rest des Tages oder gar darüber hinaus.

Mit immer stärkerer Verbreitung digitaler Personenwaagen - welche das Gewicht bis auf eine Stelle nach dem Komma anzeigen - werden Gewichtsangaben immer öfter auf 100 Gramm „genau“ gemacht. Schwankungen von wenigen hundert Gramm auf der Anzeige der Waage entscheiden dann über Glücksgefühl oder depressive Verstimmung.

Viele Menschen wiegen sich täglich, manche sogar mehrmals am Tag. Bei manchen Menschen könnte man fast schon von einer Art Wiegesucht sprechen. Diese Menschen sind fast schon Sklaven Ihrer Waage. Dabei werden kleine Schwankungen in der Nachkommastelle oft als Erfolg oder Misserfolg der Diät fehlinterpretiert.

## Genauigkeit von handelsüblichen Personenwaagen

Um eine wirklich exakte Wägung durchführen zu können, braucht man eine geeichte Waage, die exakt waagrecht auf einem ebenen Untergrund steht. Dies ist bei den handelsüblichen Personenwaagen im Normalfall nicht gegeben, was dazu führt, dass die normalen, nicht geeichten Personenwaagen keine repräsentativen Messergebnisse liefern. Solche Waagen können sehr stark von einander abweichen. Im Vergleich dazu werden Waagen, die im geschäftlichen Verkehr eingesetzt werden, wie z.B. Lebensmittelwaagen oder Laborwaagen, in regelmäßigen Abständen vom Eichamt<sup>[1]</sup> überprüft, was eine Gewährleistung für das korrekte Funktionieren dieser Waagen ist. Einige Waagen, vor allem teurere Modelle und Präzisionswaagen besitzen eine kleine eingebaute Wasserwaage, eine so genannte Libelle<sup>[2]</sup>, mit der es möglich ist, die Waage exakt waagrecht auszurichten. Nur so kann das Gewicht senkrecht auf die Waagschale wirken, was die Voraussetzung für ein exaktes Ergebnis beim Wiegen ist.

Bei den normalen, handelsüblichen Personenwaagen, trifft all dies nicht zu. Für Waagen die ausschließlich für den privaten Gebrauch benutzt werden, sind keine Überprüfungen durch das Eichamt<sup>[1]</sup> vorgeschrieben, weshalb solche Überprüfungen auch nicht durchgeführt werden. Die normalen, handelsüblichen Personenwaagen sind daher nur für Vergleichsmessungen - unter Verwendung immer ein und derselben Waage - geeignet.

Um Schwankungen beim Wiegen zu vermeiden, sollten Sie Ihre Waage an einem festen Platz, immer an derselben Stelle stehen lassen. Nur so kann eine Waage, auch dann, wenn sie nicht genau waagrecht ausgerichtet ist zu vergleichenden Messungen benutzt werden, was bei Personenwaagen ja das Hauptziel ist.

## Wie kommt die Gewichtsänderung zustande und welcher Teil kommt vom Fett?

Beim Zu- oder Abnehmen sind verschiedene Faktoren an der Gewichtsänderung beteiligt, es ist also nicht immer Fett, das Sie beim Abnehmen verlieren und es ist auch nicht immer Fett, das Sie beim Zunehmen ansetzen. Grundsätzlich gilt, je schneller sich Ihr Körpergewicht ändert, desto weniger liegt die Ursache dieser Änderung in einer Änderung des Körperfettanteils. Wenn Sie also einmal über die Stränge geschlagen haben und mehr gegessen haben, als Sie eigentlich sollten oder wollten, dann besteht eine Gewichtszunahme am nächsten Tag, wenn überhaupt, nur zu einem geringen Teil aus Fett. Was Sie tatsächlich an Fett zugenommen haben, können Sie nicht an Ihrer Waage ablesen. Um herauszufinden, wie viel des über Nacht zugelegten Gewichts tatsächlich neues Körperfett ist, bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als es auszurechnen oder zumindest grob zu überschlagen.

Nehmen wir einmal an, Sie haben Ihre Kalorienzufuhr, die Sie eigentlich für diesen Tag zu sich nehmen dürfen erreicht und dürften jetzt keine weiteren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Angenommen Sie würden jetzt sündigen und sich noch eine Pizza mit Tomaten, Käse und Salami (eine der kalorienreichsten Pizzen) gönnen. Eine solche Pizza hat einen Brennwert von ca. 265 kcal pro 100 Gramm und enthält ca. 14 Gramm Fett pro 100 Gramm. Eine ganze Pizza wiegt zwischen 300 und 400 Gramm, das heißt eine Pizza hat einen Brennwert zwischen 795 und 1060 kcal und einen Fettgehalt zwischen 42 und 56 Gramm. Wenn Sie Ihren Kalorienbedarf für diesen Tag schon gedeckt haben und diese Pizza jetzt noch zusätzlich zu sich nehmen, könnte Ihr Körper aus dieser Kalorienmenge maximal ca. 100 Gramm Fett einlagern. Dazu müssten aber alle energieliefernden Nährstoffe - also Eiweiß und Kohlenhydrate - erst in Fett umgewandelt werden. Das passiert allerdings nur, wenn die Glykogenspeicher des Körpers Rand voll sind, was während einer Reduktionsdiät eher unwahrscheinlich ist. Hinzu kommt dass, für die Umwandlung von Eiweiß und Kohlenhydrat in Fett, Energie verbraucht wird, so dass nicht die ganze Energie aus der Pizza in Form von Fett eingelagert werden kann. Sie werden also - wenn Sie eine solche Pizza essen, obwohl Ihr Kalorienbedarf schon gedeckt ist - weniger als 100 Gramm Fett einlagern, das gilt ganz besonders, wenn Sie gerade eine Reduktionsdiät machen. Die in der Pizza enthaltenen 42-56 Gramm Fett, werden Sie auch als Fett einlagern, die Kohlenhydrate werden - je nachdem wie voll Ihre Glykogenspeicher sind - ganz oder Teilweise als Glykogen<sup>[3]</sup> gespeichert, was dazu führt, dass zusätzlich die dreifache Menge des Glykogens<sup>[3]</sup> an Wasser eingelagert wird.

## Kann ich wirklich über Nacht ein halbes Kilogramm Fett ansetzen?

Wichtig ist zu wissen, dass Gewichtsschwankungen bis zu mehreren hundert Gramm, oder gar mehreren Kilogramm von einem auf den anderen Tag, oder sogar am gleichen Tag, kaum durch eine Fetteinlagerung zustande kommen können. Wenn Sie von einem auf den anderen Tag z.B. 0,5 kg an Gewicht zunehmen, kann das kein - bzw. nur zu einem sehr geringen Anteil - Fett sein. Selbst dann, wenn Sie am Vortag gesündigt haben, können Sie nicht am nächsten Tag ½ kg Fett eingelagert haben. Ein Gramm Fett hat einen Energiegehalt von ca. 9 kcal, um also über Nacht 500 Gramm Fett anzusetzen müssten Sie (9 kcal x 500 g = 4500 kcal) 4500 kcal mehr zu sich nehmen als Sie verbrennen.

Um sich über diese Dimension klar zu werden hier ein paar Beispiele: Um also 4500 kcal zusätzlich zu sich zu nehmen, müssten Sie zwischen 4 und 5 ½ der oben erwähnten Pizzen **zusätzlich** zu dem essen, was Sie ohnehin zur Deckung Ihres Energiebedarf essen dürfen. Sie müssten also, um über Nacht nur 500 Gramm Fett einzulagern, zu dem was Sie sowieso essen dürfen noch 1,7 kg Pizza essen. Bei Schwarzwälder Kirschtorte müssten Sie sogar 1,8 kg zusätzlich essen um 500 Gramm Fett einzulagern. Bei Schlagsahne mit 30 % Fettanteil wären es 1,5 kg und bei Schlagsahne mit 40 % Fettanteil immerhin noch 1,2 kg.

## Faktoren, die Einfluss auf das Körpergewicht haben

Eine Ursache dafür, dass Sie über Nacht eine größere Gewichtszunahme erfahren können, ist der im Verdauungstrakt befindliche Speisebrei, der das Körpergewicht natürlich mit beeinflusst. Nehmen wir einmal an, Sie essen eine Pizza, welche 300 Gramm schwer ist, dann wiegen Sie natürlich, wenn Sie sich nach dem Essen auf die Waage stellen, 300 Gramm mehr als vor dem Essen. Wenn Ihr Verdauungstrakt aufgrund einer strengen Diät also relativ leer ist und Sie dann an einem Tag über die Stränge schlagen und mehrmals größere Nahrungsmengen zu sich nehmen, dann füllt sich Ihr Verdauungstrakt mit Nahrungsbrei an, was sich am nächsten Tag beim Wiegen natürlich auf der Anzeige der Waage bemerkbar macht.

Ein weiterer Faktor, der das Körpergewicht beeinflusst ist der Wasserhaushalt. Der Wasserhaushalt wird auch von den aufgenommenen Nährstoffen beeinflusst. Beispielsweise bindet das in den Muskeln und in der Leber gespeicherte Glykogen<sup>[3]</sup> ca. die dreifache Menge seines Eigengewichts an Wasser (1 Gramm Glykogen binden ca. 3 Gramm Wasser). Werden bei einer kohlenhydratarmen Diät (low carb) wenig oder kaum Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen, so baut der Körper zunächst seine Glykogenreserven ab, was natürlich auch zum Verlust des daran gebundenen Wassers führt. Deshalb führen insbesondere kohlenhydratarme Diäten (low carb) am Anfang zu einem schnellen Gewichtsverlust. Wenn Sie jetzt einmal über die Stränge schlagen und größere Mengen Kohlenhydrate zu sich nehmen, dann füllt der Körper seine Glykogenspeicher wieder auf. Dies ist mit der Einlagerung der dreifachen Menge Wasser verbunden, was über Nacht zu einem starken Gewichtsanstieg führen kann. So schnell, wie das Gewicht weg war ist es auch wieder da.

Außerdem kann es bei Frauen durch den Monatszyklus zu größeren Schwankungen im Wasserhaushalt kommen, was sich leicht auf der Waage bemerkbar machen kann. Besser wäre es deshalb, für die Erfolgskontrolle beim Abnehmen, den durchschnittlichen Gewichtsverlust pro Monat zu berechnen.

## Weitere Ursachen für Gewichtsschwankungen beim Wiegen

Um es auf die Spitze zu treiben, müsste man - wenn man sich schon so genau wiegen will - auch den Darm- und Blaseninhalt<sup>[4]</sup> berücksichtigen. Über das Fassungsvermögen der Harnblase gibt es ganz unterschiedliche Angaben, wobei in dem meisten Quelle von 300 bis 500 Milliliter die Rede ist, eine Angabe beläuft sich sogar auf bis zu 800 Milliliter. Auch über die Harnmenge, bei der der Harndrang einsetzt gibt es unterschiedliche Angaben, in einigen Quellen wird angegeben, der Harndrang setze bei einer Blasenfüllung von 300 bis 350 Milliliter ein, andere Quellen sprechen, von einem Einsetzen des Harndrangs schon bei einer Blasenfüllung von 150 bis 250 Milliliter. Mit Sicherheit ist dies individuell sehr unterschiedlich. Geht man nun von 300 Millilitern aus, so würde der Gewichtsunterschied auf der Waage, vor und nach der Entleerung der Harnblase, schon mit ca. 300 Gramm zu Buche schlagen.

Ähnlich ist es mit dem Darminhalt<sup>[5]</sup>, auch hier gibt es etwas abweichende Angaben über die Stuhlmenge, die bei einer Darmentleerung anfällt. Einige Quellen sprechen von 100 bis 300 Gramm täglich, andere Quellen sprechen von bis zu 500 Gramm bei einem einzigen Stuhlgang. Abhängig ist das natürlich von der aufgenommenen Nahrungsmenge und Zusammensetzung, es bedeutet aber, dass eine Stuhlentleerung mit mehreren hundert Gramm Gewichtsverlust zu Buche schlagen kann.

## **Schlussfolgerung aus all diesen Fakten**

Diese Faktoren wirken zusammen und addieren sich. Alleine schon die Entleerung bzw. die Nichtentleerung von Harnblase und Darm, kann bei einer ungünstigen Konstellation im Bezug auf das Wiegen, zu Gewichtsschwankungen von einem halben, bis zu einem Kilogramm nach oben oder unten führen. Treten jetzt noch Wassereinlagerungen und ein voller Magen bzw. ein voller Verdauungstrakt mit in Erscheinung, so kann dies im ungünstigsten Fall zu einer Gewichtszunahme von mehreren Kilogramm führen, ohne dass dabei Ihr Diäterfolg - nämlich der Abbau von Körperfett – ernsthaft gefährdet wurde.

# 10 Tipps – So wiegen Sie sich richtig

## **Tipp 1: Wiegen Sie sich zu festen Zeiten**

Die beste Zeit sich zu wiegen ist morgens, vor dem Frühstück. Wenn Sie sich täglich wiegen, dann wiegen Sie sich jeden Tag um die gleiche Uhrzeit, wenn Sie sich einmal im Monat wiegen, dann wiegen Sie sich immer am gleichen Tag um die gleiche Uhrzeit.

## **Tipp 2: Stellen Sie Ihre Waage an einem festen Standort auf**

Suchen Sie für Ihre Waage einen Platz, an dem Sie dauerhaft stehen bleiben kann und wo sie zu keiner Zeit im Weg steht. Nur so ist gewährleistet, dass Sie auch dann aussagekräftige Vergleichsmessungen durchführen können, wenn die Waage nicht genau waagrecht ausgerichtet ist.

## **Tipp 3: Stellen Sie Ihre Waage auf einen ebenen, waagrechten Untergrund**

Überprüfen Sie den Untergrund mit einer Wasserwaage.

## **Tipp 4: Wiegen Sie sich morgens vor dem Frühstück**

So ist gewährleistet, dass Ihr Verdauungstrakt nicht unnötig voll ist. Entleeren Sie vorher auch Ihre Harnblase und wenn möglich Ihren Darm.

## **Tipp 5: Gehen Sie, bevor Sie sich wiegen auf die Toilette und entleeren Sie Ihre Harnblase und wenn möglich auch den Darm**

Siehe auch Tipp 4

## **Tipp 6: Wiegen Sie sich nur einmal im Monat, immer am gleichen Tag**

Besonders Frauen sollten darauf achten, dass sie sich immer am gleichen Punkt ihres Monatszykluses wiegen, denn durch den Zyklus kann es zu starken Schwankungen im Wasserhaushalt kommen.

**Tipp 7: Achten Sie darauf, dass Sie ein bis zwei Tage vor Ihrem Wiegetag nicht sündigen und Ihre Diät einhalten.**

Nur so ist gewährleistet, dass Ihr Verdauungstrakt nicht übermäßig mit Speisebrei gefüllt ist und Ihre Glykogenspeicher annähernd den gleichen Status haben wie im Vormonat. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass die gleichen Bedingungen herrschen, wie im Vormonat.

**Tipp 8: Essen Sie ein bis zwei Tage vor Ihrem Wiegetag möglichst immer die gleichen Gerichte und die gleichen Portionsgrößen. Versuchen Sie auch die gleichen Flüssigkeitsmengen zu sich zu nehmen**

So können Sie sicher sein, dass Sie sich Monat für Monat unter den gleichen Bedingungen wiegen.

**Tipp 9: Wenn Sie sich öfter wiegen wollen, berechnen Sie am Ende des Monats einen Mittelwert. Entscheidend ist dabei die Gewichtsänderung von Monat zu Monat.**

Es hat Vor- und Nachteile sich öfter zu wiegen, als nur einmal im Monat. Die Vorteile sind, dass Sie die Tipps 7 und 8 nicht beachten müssen. Die Nachteile sind, dass Tage, an denen Sie gesündigt haben, den Monatsdurchschnitt verderben und dass die Gefahr besteht, dass Sie sich zu sehr von den Zwischenergebnissen beeinflussen lassen.

**Tipp 10: Verteilen Sie Ihre Wiegetage gleichmäßig über den Monat**

Wenn Sie sich mehrmals im Monat wiegen, um dann einen Mittelwert zu bilden, ist es wichtig, dass Sie die Tage, an denen Sie sich wiegen, gleichmäßig über den Monat verteilen. Nur so werden auch Schwankungen im Wasserhaushalt - die im Verlauf des Monatszyklus auftreten - kompensiert.

## In eigener Sache

Wenn Sie in diesem Report interessante Informationen gefunden haben, die Ihnen weiterhelfen konnten, dann möchte ich Ihnen an dieser Stelle gerne mein Buch „Die Abnehmhilfe“ ans Herz legen. Ich bin mir sicher, dass Sie in meinem Buch wertvolle Informationen finden werden, die Ihnen beim Erreichen Ihres Zieles mit Sicherheit helfen werden. Genau wie in diesem Report, finden Sie in meinem Buch viele Informationen, die Sie sonst nirgendwo finden, oder die Sie sich durch mühsame Recherchen erst zusammensuchen müssten. Damit Sie Ihr Ziel - nämlich Gewicht verlieren und Fett abbauen – erreichen können ist es wichtig, dass Sie das nötige Wissen haben, um das Richtige tun zu können. Viele Dinge erfahren Sie in den vielen Diätbüchern, die es auf dem Markt gibt überhaupt nicht. Ich bin mir sicher, dass Sie in meinem Buch neue und für Sie wertvolle Informationen finden werden, egal wie erfahren Sie schon sind, oder wie viel Sie schon gelesen haben.

Sie finden alle Informationen zu meinem Buch auf meiner Webseite **www.abnehmhilfe.de**. Außerdem finden Sie auf dieser Seite noch weitere kostenlose Angebote, wie z.B. kostenlose Software und ein kostenloses Ernährungslogbuch. Auf der Seite **www.forum.abnehmhilfe.de** stelle ich Ihnen ein kostenloses Forum zur Verfügung, in dem Sie sich mit anderen Menschen austauschen können. Dort gebe ich auch Tipps und beantworte Fragen. Mit dem Kauf meines Buches unterstützen Sie mich und ermöglichen es mir auch in Zukunft weitere Interessante Angebote für Sie bereitstellen zu können.



Titel: Die Abnehmhilfe  
Autor: Ralf Dingeldey  
Verleger: Ralf Dingeldey  
ISBN 3-00-013053-5  
192 Seiten DIN A5 - Paperback  
Preis: 13,90 €

## Quellen

[1]

Waagen Merry : „Waagen-ABC [online]“, 25. September 2005 <http://www.waagen-merry.de/firma/abc.htm> Stand 29.01.2006

[2]

Wikipedia: „Libelle (Messtechnik) [online]“, 23. Dez 2005  
[http://de.wikipedia.org/wiki/Libelle\\_%28Messtechnik%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Libelle_%28Messtechnik%29) Stand 29.01.2006

[3]

Stiftung Warentest: „SPECIAL aus ESSEN + TRINKEN [online]“, 28.05.2002  
[http://www.stiftung-warentest.de/online/essen\\_trinken/special/1131217/1131217/1131221.html](http://www.stiftung-warentest.de/online/essen_trinken/special/1131217/1131217/1131221.html)  
Stand 29.01.2006

Ärztliche Praxis - Gesundheitszeitung, Karl-Heinz Patzer: „Der Gewichtsmanager: Abnehmen als Rechenexempel [online]“, 23.03.2005  
<http://www.aerztlichepraxis.de/artikel?number=1111586837> Stand 29.01.2006

Dr. med. Juerg H. Weber (Facharzt FMH für Allgemeinmedizin): „PreCon [online]“, 10. November 2002 <http://www.dr-weber.ch/Precon/precon.htm> Stand 29.01.2006

[4]

Medizin Info<sup>®</sup>: „Blase [online]“ <http://www.medizinfo.de/urologie/anatomie/blase.shtml>  
Stand 29.01.2006

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche: „Wie funktioniert die Blase? [online]“, 29.05.2005 <http://www.inkontinex.ch/german/funktion.htm> Stand 29.01.2006

MediCity NAV-Wissenschaftsdienst: „Harnblase [online]“  
<http://www.praxinfo.de/index.php?topid=7&groupid=17&subgroupid=775&contentid=683> Stand 29.01.2006

Wikipedia: „Harnblase [online]“, 20. Januar 2006  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Harnblase> Stand 29.01.2006

[5]

MDR.DE: „natürlich gesund - Aufstoßen, Blähungen, Schluckauf [online]“, 06. Januar 2004  
<http://www.mdr.de/hier-ab-vier/natuerlich-gesund/1137519.html> Stand 29.01.2006

Guido Steinberg, Gesundheit Arnsberg: „Gesundheits-ABC, Magen [online]“  
<http://www.gesundheit-arnsberg.de/gesdetail.php?goto=Magen&id=43> Stand  
29.01.2006

Wikipedia: „Stuhlgang [online]“, 25. Jan 2006 <http://de.wikipedia.org/wiki/Stuhlgang>  
Stand 29.01.2006

Wikipedia, Pflegewiki: „Magen [online]“, 13. Sep 2005  
<http://www.pflegewiki.de/wiki/Magen> Stand 29.01.2006