



Idealer Körperfettanteil

Wieviel Körperfett ist gesund?

Gesundheit kommt vor Aussehen, also lassen wir das sexy Sixpack und den trainierten Traumkörper erst einmal außen vor.

Welcher Körperfettanteil ist ideal, wenn es uns ausschließlich darum geht, möglichst viele Krankheitsrisiken auszuschließen und bei optimaler Gesundheit zu sein?

Wie bereits erwähnt, gibt es noch keine einheitliche Meinung unter Wissenschaftlern zu diesem Thema, dafür allerdings eine sehr rege Diskussion. Die findet größtenteils in dem Land statt, in dem es schon heute sehr viele fettleibige Menschen gibt: in den USA – denen Deutschland dicht auf den Fersen ist.

Als durch umfangreiche Statistiken "gesund" wird dabei ein Körperfettanteil im folgenden Bereich angesehen:

- Männer: 12 % – 20 % Körperfettanteil
- Frauen: 20 % – 30 % Körperfettanteil

Ist es denn ungesund, als Mann weniger als 12 % und als Frau unter 20 % Körperfett zu besitzen?

Nein!

Denn ein niedriger Körperfettanteil kann ebenso Ausdruck sehr gesunder wie sehr ungesunder Lebensumstände sein.

Was heißt das?

Wir müssen berücksichtigen, dass es sich hier um *statistische* Werte handelt. Das heißt, die Forscher haben eine große Anzahl Menschen – einen Querschnitt der Bevölkerung – untersucht, ihren Körperfettanteil gemessen und dann geschaut, ob sie gesund sind.

Wir können davon ausgehen, dass ein Großteil der Menschen mit einem sehr niedrigen Körperfettanteil nicht unbedingt deswegen so schlank waren, weil sie sich optimal ernährt und regelmäßig Fitnessstraining absolviert haben – sich also nicht unbedingt bester Gesundheit erfreuten.

Krankheit, schlechte Ernährung, Drogen – es gibt viele schlechte und äußerst ungesunde Ursachen für einen sehr niedrigen Körperfettanteil.

Schlussfolgerung:

Wir Dranbleiber achten auf eine gesunde Ernährung, die uns – auch beim Abnehmen – diejenigen Nährstoffe liefert, die wir benötigen um fit und leistungsfähig zu bleiben.

Es ist wirklich entscheidend für Deinen Erfolg, dass Du ein klares Ziel hast, ein Bild von Deinem Traumkörper, das Du ständig in Deinem Kopf mit Dir trägst. Es gibt einige sehr wichtige Punkte, die Du bedenken solltest, wenn Du Dir Dein Ziel definierst – diese erkläre ich Dir Schritt für Schritt.

Damit Du dieses Ziel auch erreichst und dranbleibst, machst Du es messbar – über den Körperfettanteil und über Teilziele.

In meinem Coaching empfehle ich folgende Teilziele für meine Kunden, die nackt noch besser aussehen wollen:

- Männer mit deutlichem Übergewicht – Ziel 20 % Körperfettanteil.
- Frauen mit deutlichem Übergewicht – Ziel 30 % Körperfettanteil
- Männer mit Speckröllchen – Ziel 12 % Körperfettanteil
- Frauen mit Speckröllchen – Ziel 18 % Körperfettanteil

Sobald das Teilziel erreicht ist, gleichst Du Dein aktuelles Spiegelbild mit dem Traumkörper ab, den Du als Bild in Deinem Kopf hast – entweder Du bist schon dort, oder setzt Dir das nächste (Teil-)Ziel.

Ich sehe es als absolute Voraussetzung an, dass Du für Dich ein klares Zielbild im Kopf hast und Dir ein passendes Umfeld für Deinen Erfolg schaffst.

Wenn Du dieses Bild nicht klar festgelegt hast, wirst Du Dein Ziel niemals erreichen können.

Die meisten Menschen haben noch nicht gelernt, wie sie sich Ziele setzen – obwohl es so leicht ist und es unglaublich viel Spaß macht.

In meinem Coaching kann ich Dir zeigen, wie Du Dir Ziele setzt, die Dich morgens voller Elan aus dem Bett springen und zur Tat schreiten lassen.