



## Project **BIGGEST LOSER**

Wie viel Kilogramm Fett nehme ich in einer Woche ab, wenn ich mich äußerst gesund und kalorienarm ernähre und dabei sehr viel Sport treibe? - in der dritten Staffel der Serie „The Biggest Loser“ waren es im Durchschnitt 3,5kg Fett pro Person und Woche.

Tag 0	
Gewicht	97,1 kg
Puls	55 spm
Blutdruck	129 mmHg / 75 mmHg
Zucker	107 mg / dL (nüchtern)
Kalorien gegessen	1x Apfel (60 kCal), 1x Kaffee 1x Käsebrötchen (400 kCal), 1x Kaffee (20 kCal), 1l Wasser 75g Sonnenblumen-Kerne (350 kCal), 1l Wasser <b>830 kCal</b>
Kalorien verbrannt	1355 kCal (15,12 km) + 2200 kCal
Notizen	
<p>Mein Gewicht hat mich heute Morgen überrascht. Vor zwei Wochen waren es auf der Waage ca. 94 kg. Ich habe am Vortag und am Wochenende im Sauerland wohl etwas zu viel gegessen und getrunken. Mal sehen was beim nächsten wiegen passiert. Zur Zeit bin ich beruflich in Jena und in Stuttgart unterwegs. Abends bin ich bei 23 °C in Stuttgart 1:38 Stunden gelaufen. Jetzt liege ich im Bett. Hunger habe ich noch nicht, obwohl ich relativ wenig gegessen habe. Mal hören ob mich mein Bauch morgen früh mit Magenknurren weckt. Die Messungen oben habe ich am Morgen gemacht. Meine Laune ist sehr gut.</p>	

\*

## Tag 1

Gewicht	94,2 kg
Puls	52 spm
Blutdruck	133 mmHg / 78 mmHg
Zucker	157 mg / dL (nach dem Essen)
Kalorien gegessen	1x Brötchen mit Käse und Marmelade (400 kCal), 2x Kaffee (80 kCal), 1x Orangensaft (90 kCal), 2x Obstgarten Joghurt (300 kCal)  1x Kaffee (20 kCal), Gemüse+Fleisch (470kcal), 1x Traubenzucker (30 kCal), 0,25l Wasser  1x Haferflocken+Joghurt+Pflaumenmus (500 kCal), 1l Wasser  <b>1890 kCal</b>
Kalorien verbrannt	2200 kCal

### Notizen



Heute war ich beruflich in Stuttgart. Nach einem ausgedehnten Frühstück - vom Laufen gestern hatte ich großen Hunger - ging es zum Kunden und mittags dort in die Kantine. Um 14:00 Uhr haben wir die Rückfahrt angetreten. Vier Stunden Fahrt und vier Stunden Stau vor Köln. Laufen mit Matthias hat so nicht mehr geklappt und Sitzen im Auto war auch nicht wirklich körperlich anstrengend. Hunger hatte ich den Tag über nicht viel. Die Messungen oben habe ich am Abend gemacht. Meine Laune ist sehr gut.

\*

## Tag 2

Gewicht	93,8 kg
Puls	58 spm
Blutdruck	117 mmHg / 68 mmHg
Zucker	102 mg / dL (nüchtern)
Kalorien gegessen	<p>Brot mit Käse und Wurst (400 kCal), Wasser, 2x Kaffee (40 kCal), 1x Apfel (60 kCal)</p> <p>1x Kaffee (20 kCal), 4x Luxemburgerli (300 kCal), 4x Brötchenhälften mit Käse oder Wurst (800 kCal), 1x Brötchen ohne Belag (80 kCal), 1l Wasser</p> <p>1x Apfel (60 kCal), 1x Orange (70 kCal), 1x Lakritzbonbon (60 kCal), 150g Müsli (510 kCal), 1x Kaffee (20 kCal), 1l Wasser</p> <p><b>2420 kCal</b></p>
Kalorien verbrannt	1409 kCal (15,6 km) + 2200 kCal
Notizen	



Heute war ein sehr schöner Tag. Ein Kunde hat bei der Arbeit Schweizer-Süßigkeiten mitgebracht und der Termin war insgesamt sehr schön. Gegessen habe ich heute sehr viel - zumindest hatte ich das Gefühl - aber nach dem Zählen der Kalorien kam heraus: Ich habe ganz normal gegessen! Abends bin ich am Rhein in den Sonnenuntergang gelaufen (siehe Bild links) und habe dabei Musik gehört. Das Wochenende kann beginnen...

\*

## Tag 3

Gewicht	93,4 kg
Puls	54 spm
Blutdruck	123 mmHg / 67 mmHg
Zucker	99 mg / dL (nüchtern)
Kalorien gegessen	Haferflocken mit Obst (400 kCal), Brot mit Käse, Wurst und Gemüse (300 kCal), Toast mit Pflaumenmus (200 kCal), 1x Ei (100 kCal), 1x Kaffee (30 kCal), 500ml Wasser  Krautsalat (200 kCal), 3x Milchquark (200 kCal), Schokoladenpillen (100 kCal), 500ml Wasser  1x Orange (80 kCal), 1x Kaffee (30 kCal), viele Maultaschen (600 kCal)  <b>2240 kCal</b>
Kalorien verbrannt	2500 kCal

### Notizen



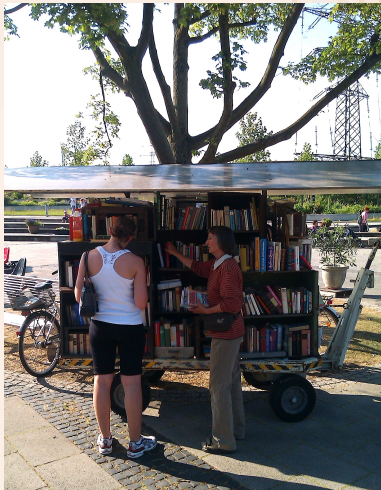
Heute habe ich lange geschlafen und bin den ganzen Tag in der Stadt gewesen um Besorgungen zu machen. Dazu habe ich viel gegessen (Maultaschen siehe Bild links). Alles war zwar sehr entspannt, aber zum Laufen bin ich leider nicht mehr gekommen. Am Sonntag muss ich die fehlenden Laufkilometer aufholen, damit ich mein Ziel im Project Ironman von 200km Laufstrecke erreiche.

\*

## Tag 4

Gewicht	94 kg
Puls	47 spm
Blutdruck	120 mmHg / 69 mmHg
Zucker	102 mg / dL (nüchtern)
Kalorien gegessen	<p>1x Brot mit Wurst, Käse und Ei (400 kCal), 2x Toast mit Frischkäse und Marmelade (400 kCal), Haferflocken mit Obst (400 kCal), 2x Kaffee (80 kCal), 0,5l Wasser</p> <p>Hase, Gemüse und Kartoffeln (700 kCal), Riesling (100 kCal), Power-Gel (100 kCal), 1l Wasser</p> <p>2x Erdbeershakes (350 kCal), 1x Apfel (60 kCal), 2x Toast mit Käse und Hühnchen (400 kCal), 1l Wasser-Saft (10 kCal)</p> <p><b>3000 kCal</b></p>
Kalorien verbrannt	2000 kCal (20 km) + 2200 kCal

### Notizen

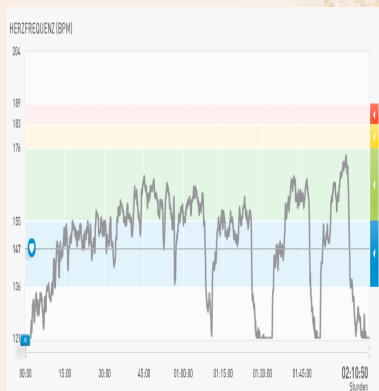


Heute habe ich wieder lange geschlafen - es ist ja auch Sonntag. Danach bin ich ganz gemächlich aufgestanden und habe gefrühstückt und zu Mittag gegessen - zwischendurch musste ich noch ein paar Dinge für die Arbeit erledigen. Dann bin ich langsam 20 km bei schönstem Wetter gelaufen - klingt gar nicht nach „Project Biggest Loser“. Das Training muss härter werden! Auf dem Weg habe ich die mobile Bücherei in Leverkusen besucht (siehe Bild links), bei der jeder Bücher und CDs einfach so abgeben und mitnehmen darf. Danke dafür Radio Leverkusen!

\*

## Tag 5

Gewicht	94,8 kg
Puls	51 spm
Blutdruck	119 mmHg / 70 mmHg
Zucker	99 mg / dL (nüchtern)
Kalorien gegessen	<p>2x Toast mit Pflaumenmus (400 kCal), 1x Brot mit Käse und Schinken (300 kCal), Apfel-Müsli (200 kCal), 2x Kaffee (80 kCal), 2x Wasser (0,5 l), 1x Kohlrabi (40 kCal)</p> <p>2x Kaffee (80 kCal), 4x Luxemburgerlis (200 kCal), 1x Kolrabi (80 kCal), 1x Quarkspeise (410 kCal), 1,5l Wasser</p> <p>1x Toast mit Schinken (200 kCal), 2x Gemüse mit Fleischbällchen (800 kCal), Schnaps mit Marzipan (100 kCal), 1l Schorle/1l Wasser</p> <p><b>2890 kCal</b></p>
Kalorien verbrannt	1783 kCal (19,7 km) + 2200 kCal
Notizen	



Heute war es super heiß - 29 °C Höchsttemperatur. Abends bin ich bis 23:30 Uhr 20 km gelaufen. Ich will mein Laufziel von 200 km morgen schaffen. Ansonsten war heute ein ganz normaler Tag mit einigen schönen Ereignissen zwischendurch: 5:30 Uhr aufstehen, Frühstück, Erledigungen und Tagesplanung, der Gang zum Bahnhof, 8:00 Uhr Arbeit, 17:30 Uhr zurück zum Bahnhof und um ca. 19:00 Uhr zu Hause. Danach Reden, Essen, Reden, Laufen, Reden, Schlafen. Gute Nacht!

\*

## Tag 6

Gewicht	93,7 kg
Puls	55 spm
Blutdruck	118 mmHg / 72 mmHg
Zucker	101 mg / dL
Kalorien gegessen	1x Toast mit Käse und Wurst (400 kCal), 2x Schokobrötchen (400 kCal), 1x Kakao (265 kCal), 1x Vanille-Joghurt (234 kCal), 0,5l Wasser, 1x Kaffee (30 kCal)  2x Erdbeer-Joghurt (300 kCal), 1x Gemüse (400 kCal), 1x Kaffee (40 kCal)  SÜSSIGKEITEN (1000 kCal), Müsli+ Obst (300 kCal), 1x Kaffee (40 kCal)  <b>3409 kCal</b>
Kalorien verbrannt	1593 kCal (18,89 km) + 2500 kCal

### Notizen



Geschafft! Ich bin im Monat Mai 202,15 km gelaufen! Der Tag war super - ich habe eine Menge bei der Arbeit, im privaten Bereich und im Sport geschafft - trotz schlechten Wetters und Regen. Die Süßigkeiten am Abend waren ein Fehlschlag - aber manchmal muss der innere Schweinehund gewinnen!

\*

## Tag 7

Gewicht	93,8 kg
Puls	46 spm
Blutdruck	124 mmHg / 69 mmHg
Zucker	102 mg / dL
Kalorien gegessen	---
Kalorien verbrannt	---

### Notizen

Geschafft! Der „Project Biggest-Loser“-Versuch ist zu Ende. Meine Essgewohnheiten sind durcheinander und ich habe ca. 3,3 kg abgenommen. Jetzt heißt es den Jojo-Effekt zu vermeiden. Ich persönlich habe aus diesem Test mitgenommen:

- in Massen haben auch „gesunde“ Nahrungsmittel wie Körnerbrot reichlich Kalorien
- Hunger ist nicht gleich Hunger - hat man nach 15 Minuten nach dem ersten Hungergefühl immer noch Hunger, dann sollte man etwas essen
- mit guter Laune kann man Süßigkeiten besser widerstehen

Also immer locker bleiben, nach Hunger essen und nicht stopfen. Die bessere Hälfte hatte doch recht :-)

\*

Ein **Project**  
**Ironman**  Unterprojekt.

\* Tabellenbild Copyright © by „Matala-Massband - Matala Open Air 2011“,  
Logo „The Biggest Loser - Abspecken im Doppelpack“ Copyright © by kabel eins,  
Logo „Project IRONMAN“ Copyright © by Stefan Schwope.