

A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a black, form-fitting top and blue denim jeans. Her right hand is pulling at the waistband of the jeans, which appear to be significantly loose, suggesting weight loss. The background is a plain, light-colored wall.

RATGEBER

# Abnehmen

# Das erwartet dich in diesem Ratgeber

Abnehmen muss kein Kampf gegen sich selbst sein. In diesem Ratgeber erfährst Du, warum klassische Diäten, besonders Low Carb, langfristig oft scheitern und wie Du stattdessen einen gesunden, alltagstauglichen Weg findest, der wirklich funktioniert. Wir zeigen Dir, warum Verzicht und strikte Verbote meist nur zu Heißhunger und Frust führen und weshalb Intervallfasten eine nachhaltige Alternative sein kann. Du lernst die 16:8-Methode kennen, erfährst, warum Kohlenhydrate besser sind als ihr Ruf, und wie Du mit der richtigen Kombination aus Ernährung und gezielter Bewegung Deinen Stoffwechsel natürlich unterstützt.

Statt Kalorien zu zählen oder Lebensmittel zu verteufeln, geht es darum, Deinem Körper wieder zu vertrauen und ihn so zu unterstützen, wie er es wirklich braucht.

## Warum wollen wir eigentlich abnehmen?

Kennst Du das Gefühl, wenn Du Dich im Spiegel betrachtest und denkst: „Irgendwie fühle ich mich nicht mehr richtig wohl in meinem Körper“?

Abnehmen bedeutet für die meisten Menschen nicht nur weniger Kilos auf der Waage. Es geht um mehr Energie. Mehr Leichtigkeit. Mehr Selbstvertrauen. Es geht darum, sich wieder beweglich zu fühlen, leistungsfähig zu sein und sich im eigenen Körper zuhause zu fühlen.

Dabei liegt das Problem meist nicht an Dir.  
Sondern am System.

Diäten setzen auf Einschränkung, Kontrolle und Disziplin. Doch unser Körper ist kein Gegner, den man austricksen muss, er ist ein komplexes, intelligentes System, das verstanden werden will.

In diesem Ratgeber zeigen wir Dir einen Weg, der nicht auf Verzicht basiert, sondern auf Verständnis. Einen Weg, der Deinen Stoffwechsel unterstützt, Entzündungen reduzieren kann und sich langfristig in Deinen Alltag integrieren lässt.



## Wer ist Dr. Petra Bracht?

### **Ernährungsmedizinerin aus Leidenschaft**

Wir von Liebscher & Bracht sind überzeugt, dass die richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung bei vielen Schmerzen helfen kann. Dieser Ansatz geht auf die persönlichen Geschichten unserer Gründer zurück: Roland Liebscher-Bracht ist erfahrener Bewegungsexperte und Dr. Petra Bracht ist seit Jahrzehnten als Ernährungsmedizinerin tätig. Gemeinsam haben sie ihre Erkenntnisse in der Liebscher & Bracht-Methode vereint.

Als Ärztin legte Petra das medizinische Fundament für die Methode und ihre Systematik. Seit über 35 Jahren stehen Liebscher & Bracht für gezielte Übungen bei Schmerzen. Gemeinsam fanden sie heraus, dass bestimmte Bewegungen Schmerzen lindern können – und dass das, was wir essen, maßgeblich beeinflusst, wie flexibel unser Gewebe bleibt.

# Warum Diäten oft scheitern

Für eine schnelle Gewichtsreduktion sind wir Menschen bereit, fast alles zu tun. Wir verbieten uns Lebensmittel, zählen penibel Kalorien und werden zu Sklaven von Trend-Diäten. Doch das Gefühl von Verzicht macht viele Konzepte langfristig unpraktikabel.

## Der Mythos Low Carb

Besonders beliebt ist die reduzierte Aufnahme von Kohlenhydraten (Low Carb). Das Ziel: Durch den Verzicht auf Brot, Nudeln und Zucker soll der Körper in die Ketose (den Fettverbrennungsmodus) gezwungen werden.

Die Nachteile von Low Carb:

- Einseitigkeit: Oft werden zu viele tierische Fette und Proteine konsumiert, was den Cholesterinspiegel erhöhen kann.
- Heißhunger: Strikte Verbote führen häufig zu „Cheatdays“, die den Blutzucker Achterbahn fahren lassen.
- Nährstoffmangel: Ohne vollwertige Kohlenhydrate fehlen dem Körper wichtige Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Wir zeigen Dir in diesem Ratgeber, warum Intervallfasten die viel gesündere Form der Gewichtsreduktion darstellt.



# Die bessere Alternative: Intervallfasten

Intervallfasten ist keine Diät, sondern eine Umstellung des Lebensstils. Es geht nicht primär darum, was Du isst, sondern wann Du isst.

## Die 16:8-Methode

Hier fastest Du 16 Stunden und isst innerhalb eines 8-Stunden-Fensters. Da ein großer Teil der Fastenzeit in den Schlaf fällt, lässt sich diese Methode besonders gut in den Alltag integrieren. Wir empfehlen drei Varianten, um den Nahrungsverzicht langfristig umzusetzen:

- Früher Esser (08:00 – 16:00 Uhr): Beginne mit dem Frühstück gegen 08:00 Uhr. Dein Mittagessen folgt gegen 12:00 oder 13:00 Uhr, und bis 16:00 Uhr nimmst Du ein leichtes Abendessen zu dir. So bringst Du drei volle Mahlzeiten gut unter.
- Mittelweg (10:00 – 18:00 Uhr): Starte um 10:00 Uhr mit dem Frühstück, nimm gegen 13:00 Uhr dein Mittagessen ein und genieße nach der Arbeit gegen 17:00 Uhr dein Abendessen.
- Spätstarter (12:00 – 19:00 Uhr): Das Mittagessen ab 12:00 Uhr ist deine erste Mahlzeit. Nach der Arbeit oder Uni isst Du gegen 19:00 Uhr zu Abend. Ob Du eine dritte Mahlzeit einbaust, bleibt dir überlassen.



Deine Vorteile:

- Kein Kalorienzählen nötig.
- Verbesserte Stimmung durch die Ausschüttung von Botenstoffen wie Adrenalin und Endorphin.
- Autophagie: Dein Körper startet ein schrittweises „Recycling-Programm“, bei dem Zellmüll abgebaut wird.

# Kohlenhydrate: Besser als ihr Ruf

Kohlenhydrate machen nicht per se dick – es kommt auf die Qualität an.



1. Raffinierte Kohlenhydrate meiden: Weißmehl, Zucker und stark verarbeitete Produkte liefern „leere“ Energie und lassen den Blutzucker rasant steigen und fallen.

2. Vollwertige Energielieferanten wählen: Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide enthalten Ballaststoffe, die Dich lange satt halten und Entzündungen vorbeugen können.

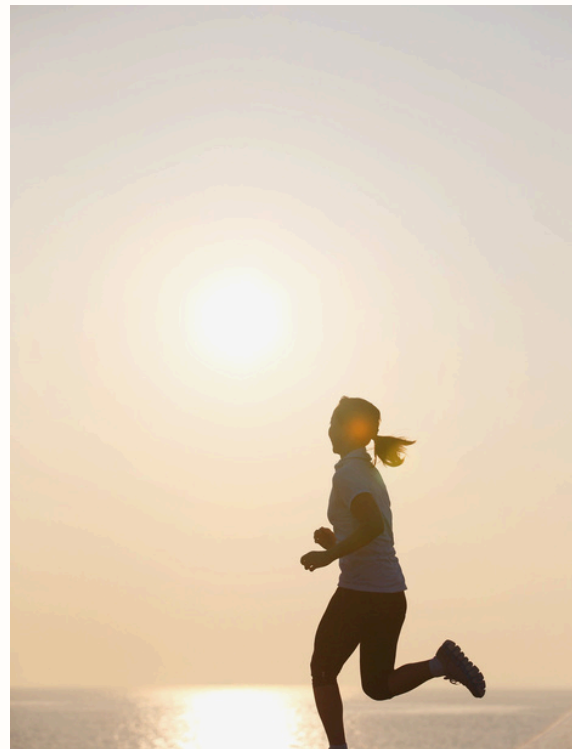
## Power-Kombi: Ernährung & Bewegung

Nur mit Bewegung gelangen essenzielle Nährstoffe an ihren Bestimmungsort – die Zelle. Ein angeregter Blutkreislauf hilft dabei, Stoffwechsel-Abfälle (Schlacken) aus dem Gewebe abzutransportieren.



### Pflanzliche Ernährung

Eine vegane oder vegetarische Kost ist oft basisch und wirkt Entzündungen entgegen.



### Gezielte Übungen

Nutze Faszien-Rollmassagen und Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht, um das Gewebe geschmeidig zu halten.

## Was muss ich beachten?

Nur mit Bewegung gelangen essenzielle Nährstoffe an ihren Bestimmungsort – die Zelle. Ein angeregter Blutkreislauf hilft dabei, Stoffwechsel-Abfälle (Schlacken) aus dem Gewebe abzutransportieren.