

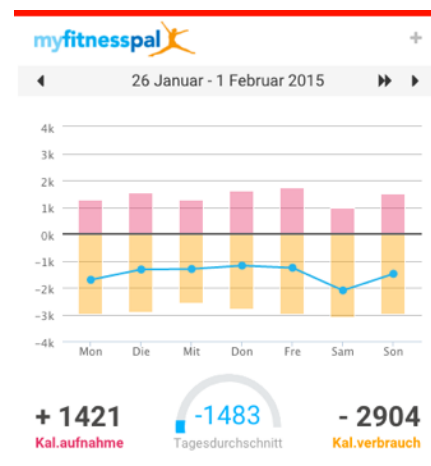
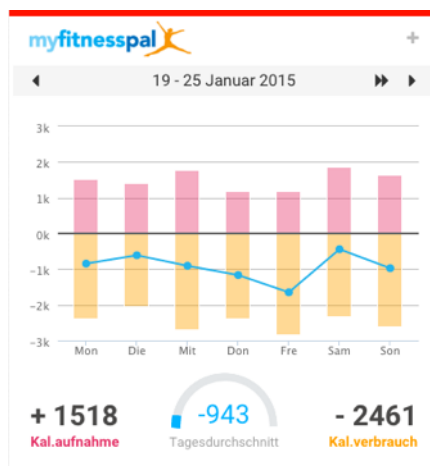
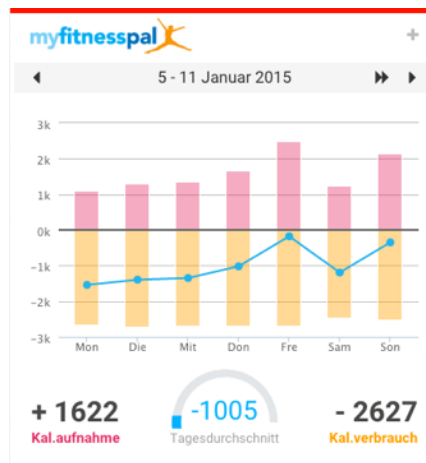
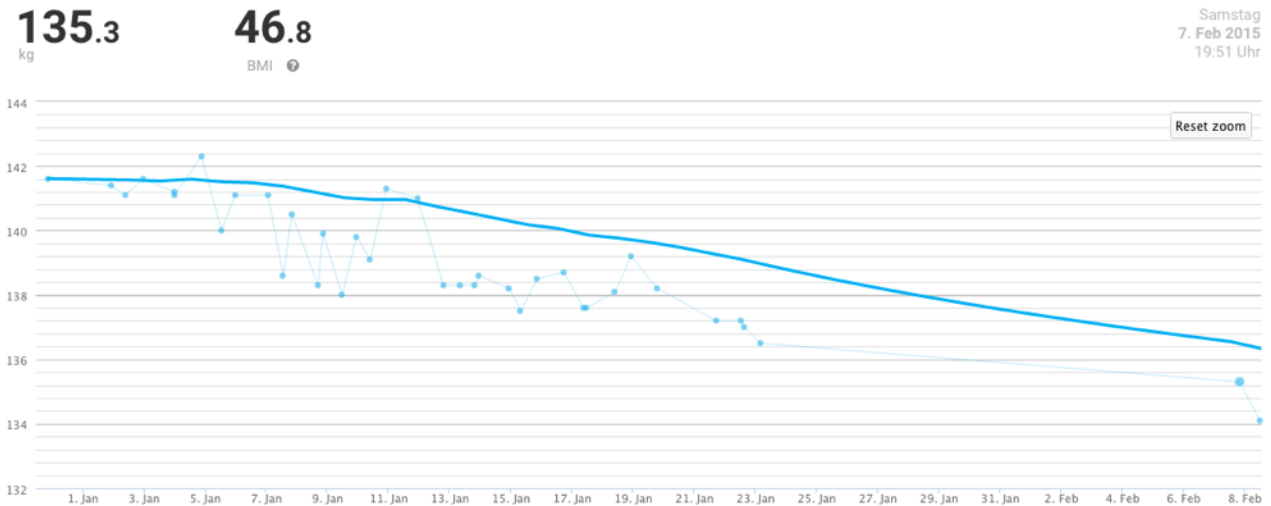
So gehts auch ... die Statistiken

Wie wir 2015 gemeinsam über 120kg abgenommen haben.

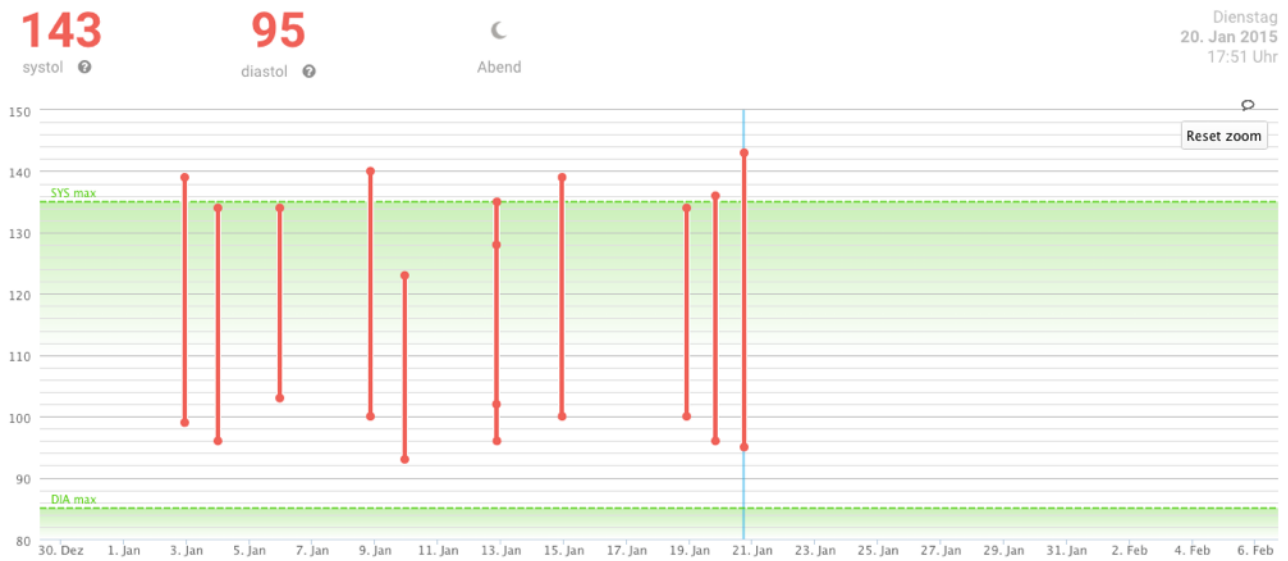


Aller Anfang ist schwer - und so ist der Januar noch sehr lückenhaft. Auch wird man an den Nährwerten hoffentlich die Entwicklung über das gesamte Jahr erkennen können

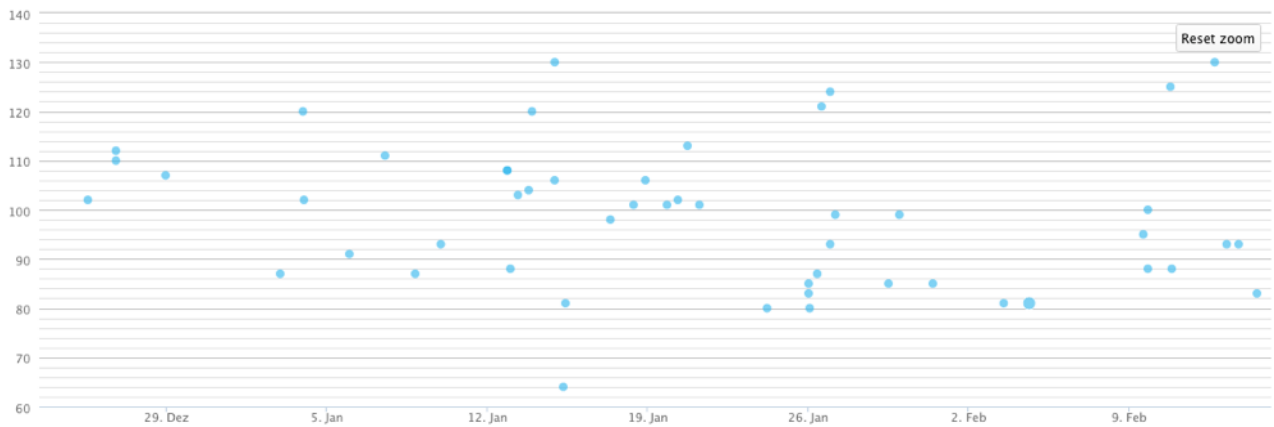
Aber das Gewicht ging immerhin schon einmal fast 10kg nach unten....



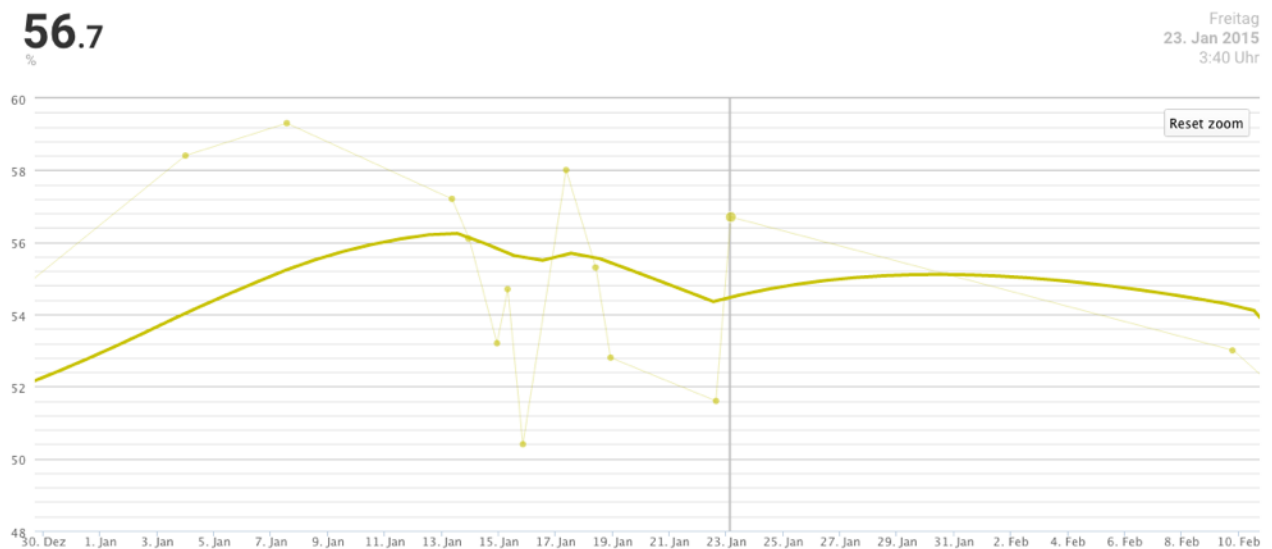
Allerdings gab Blutdruck und durchschnittliche Herzfrequenz Anlass zur Sorge...



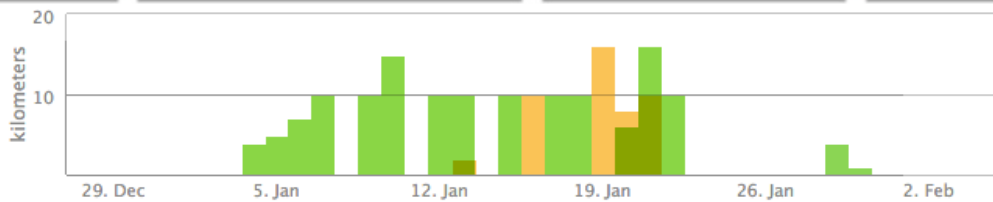
Herzfrequenz:



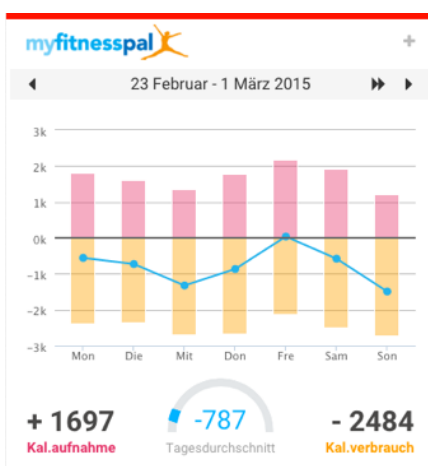
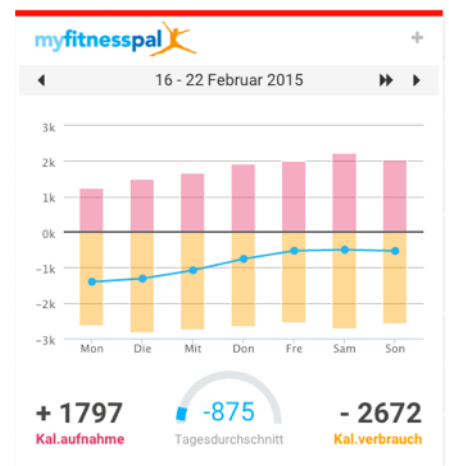
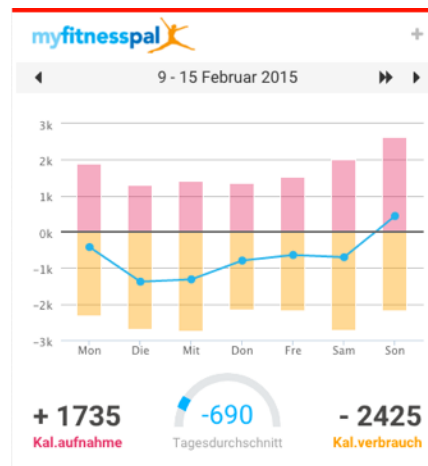
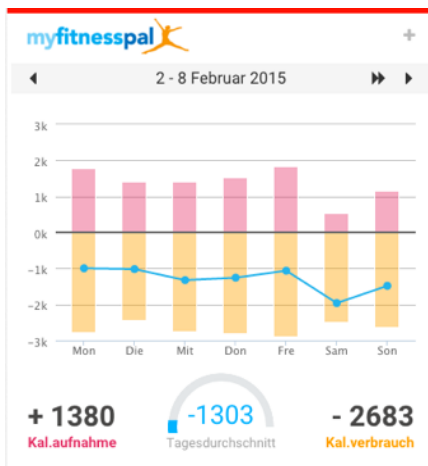
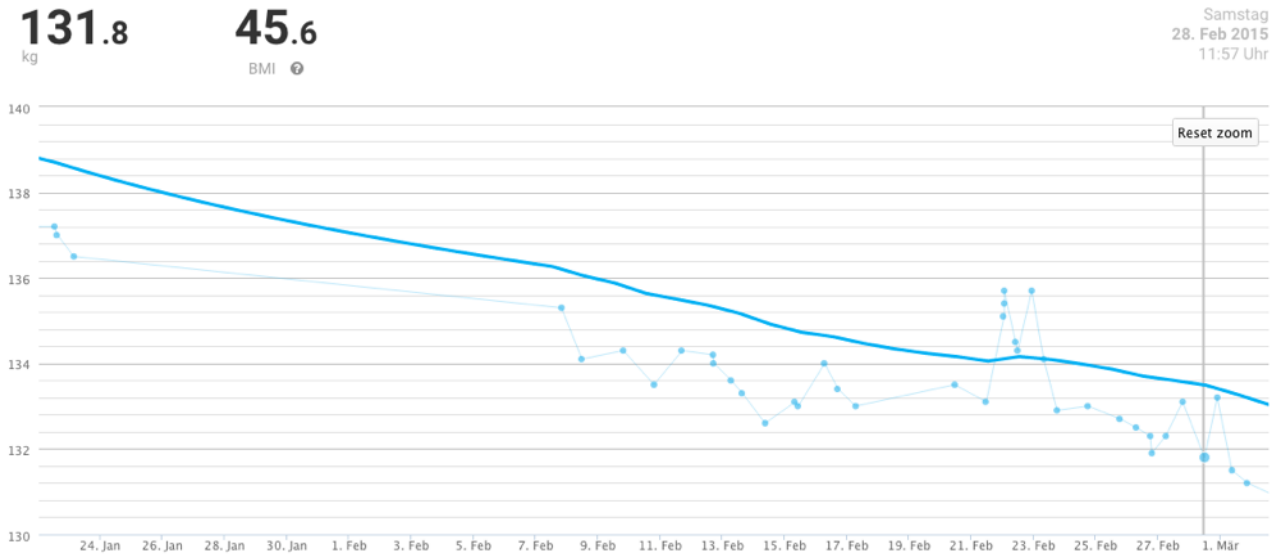
Bei etwa 56% Körperfettanteil...



Jedesmal auf dem Fahrrad wurde ein Foto gemacht... Wichtig hier ist Gesamtzeit und Distanz.



Februar - es geht weiter bergab mit dem Gewicht.



Ein paar Worte noch zur Ernährung. Anfang 2015 sind wir im MyFitnessPal Tool noch mit den vorgegebenen Kalorienaufnahmen losgegangen. Das bedeutete für Daniel also ca. 1700-1800 kcal Kalorienziel pro Tag + die Sportkalorien.

Im Januar und Februar wurden die Sportkalorien auch zum großen Teil mitgegessen - was zwar immer noch ein Defizit ergab, aber nur ein relativ kleines.

Für >1,3kg Gewichtsabnahme pro Woche hat das bei dem hohen Ausgangsgewicht auch ausgereicht.

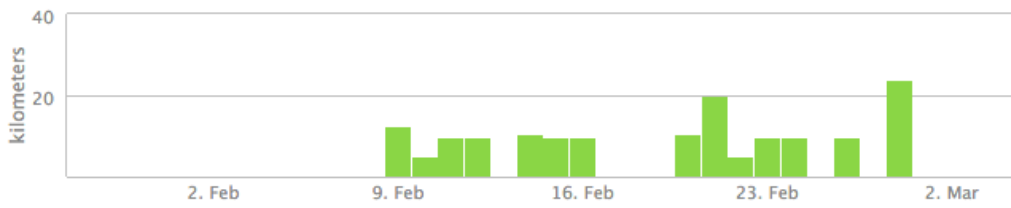
Später wurde das Kalorienziel wesentlich nach unten korrigiert (erst auf 1000, dann auf 800 kcal pro Tag) um dann schließlich so gehandhabt zu werden dass ausschließlich die Sportkalorien zur Ernährung hergenommen wurden. Dadurch war ein stetiges Kaloriendefizit von 7000-15000kcal pro Woche gewährleistet.

...und im Februar ging es natürlich auch weiter mit dem Sport... Zaghaff...

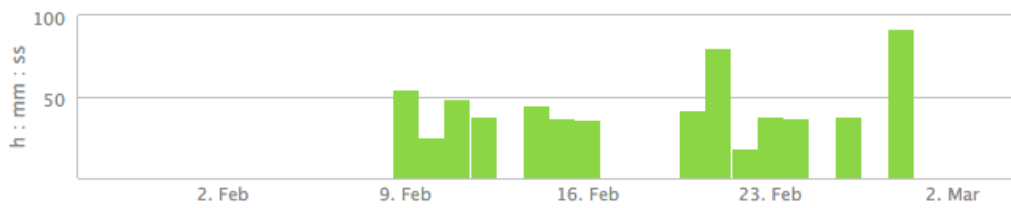
DISTANCE  157.7	DURATION 10:33	CALORIES  5,824
---	---------------------------------	---

Day Week Month

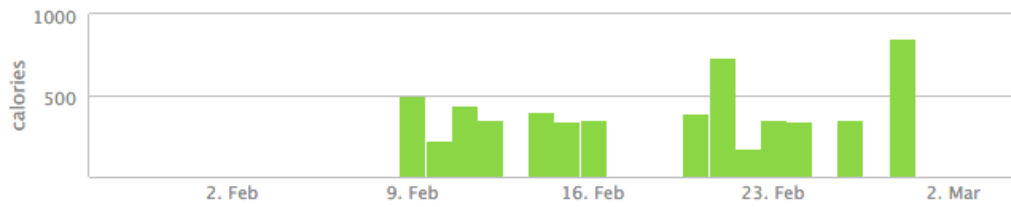
Distance



Duration

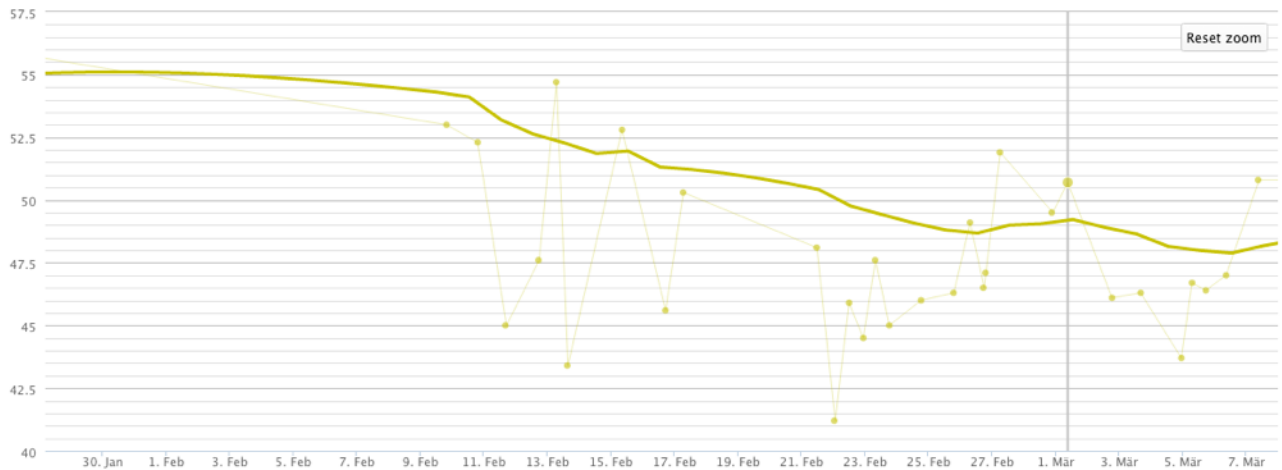


Calories Burned



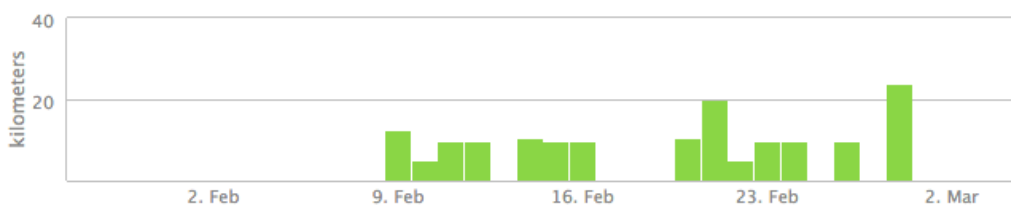
50.7%

Sonntag
1. Mär 2015
9:04 Uhr





Distance

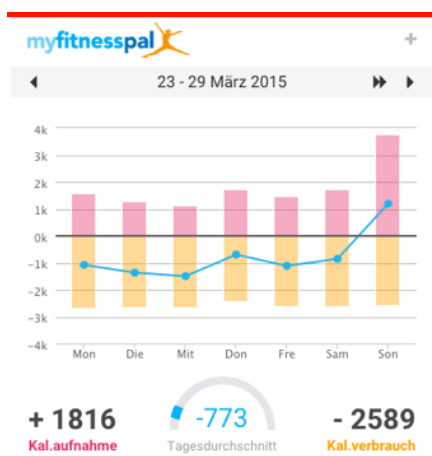
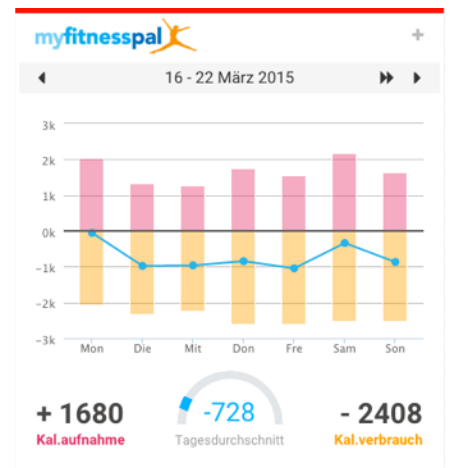
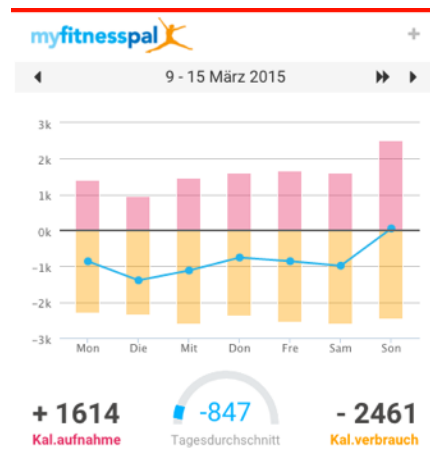
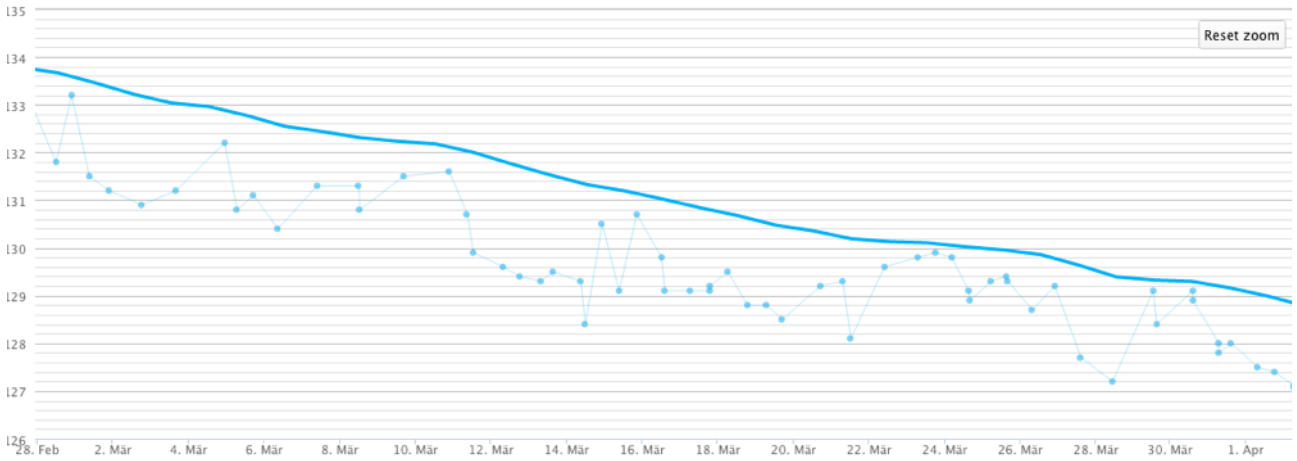


Der März brachte nur sehr geringe Abnahme von weniger als 1kg pro Woche. Da sieht man dass die Ernährung und der Sport noch nicht zur Gewohnheit geworden war...

127.1
kg

44.0
BMI



Donnerstag
2. Apr 2015
7:28 Uhr



Das durchschnittliche Kaloriendefizit pro Tag ist im immerhin bei knapp über 800 kcal angekommen.

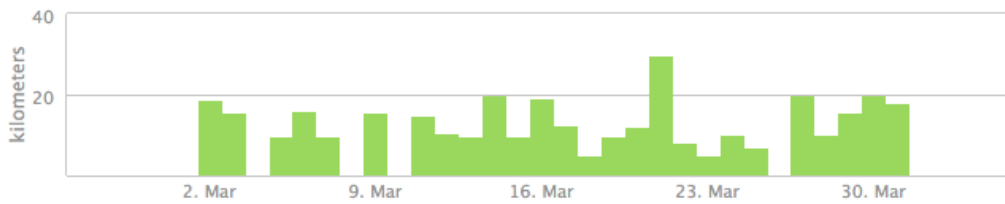
Man sieht schön die "Ausbrecher" am Sonntag jeweils welche hauptsächlich durch "mehr Zeit" und "man sollte sich was gönnen" entstehen.

Von 150km in 10 Stunden (im Februar) auf über 350km und über 20 Stunden Sport im März. Das führte zu über 13000kcal mehr Defizit im gesamten Monat. Entsprechend einer Faustregel sind ca. 7000kcal etwa dem Energiegehalt von 1kg Körperfett gleichzusetzen.

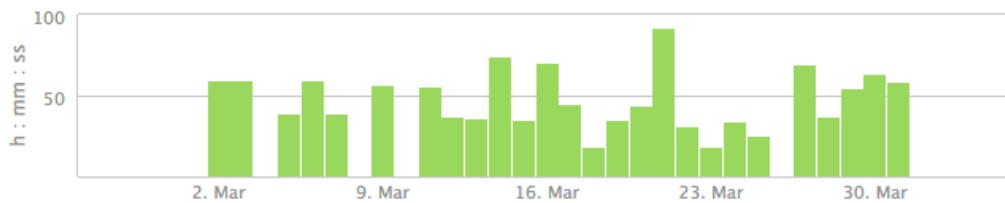
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 354.5	20:55	 13,054

Day Week Month

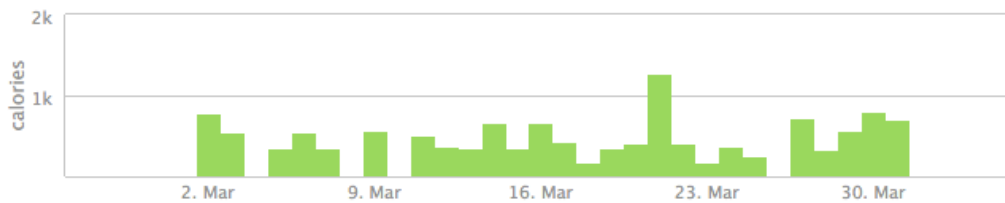
Distance



Duration

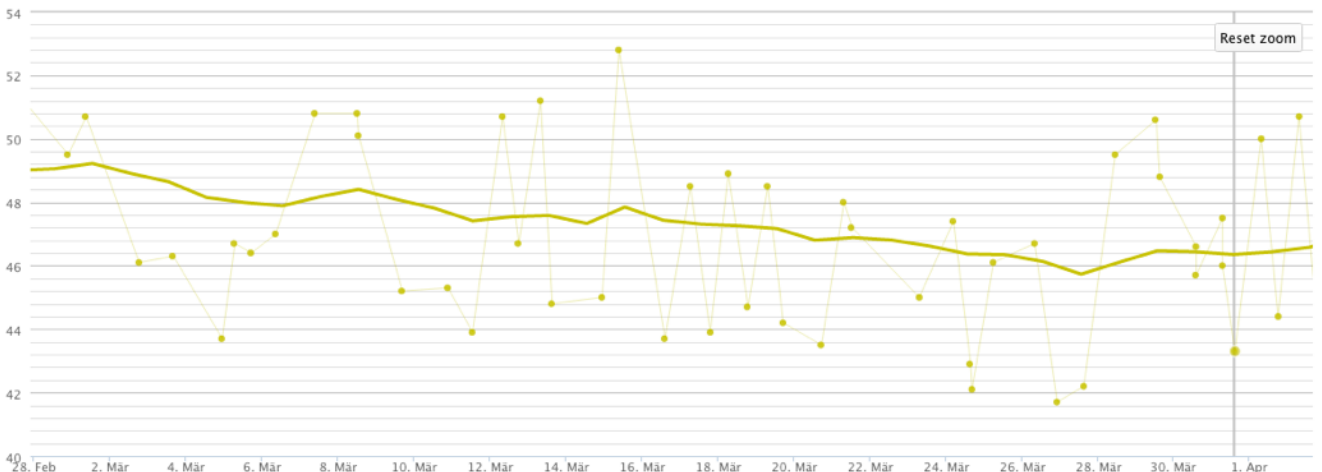


Calories Burned



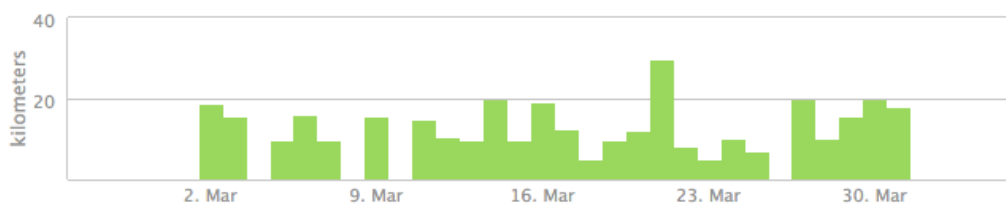
43.3
%

Dienstag
31. Mär 2015
15:00 Uhr

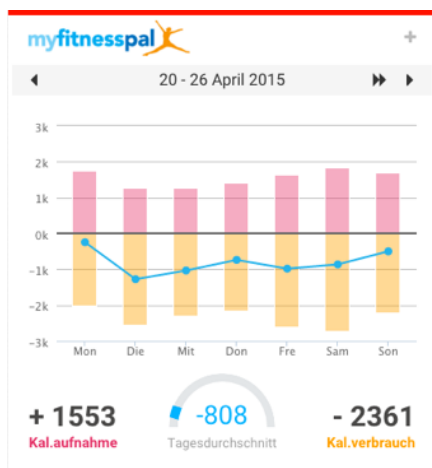
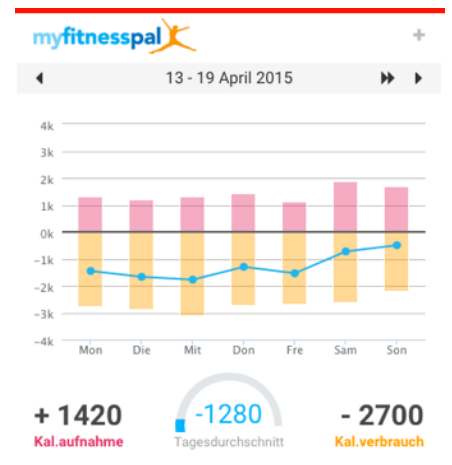
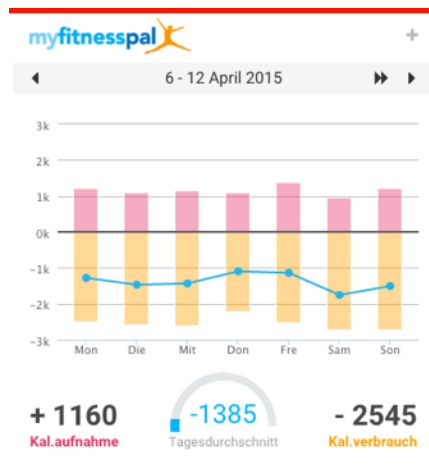
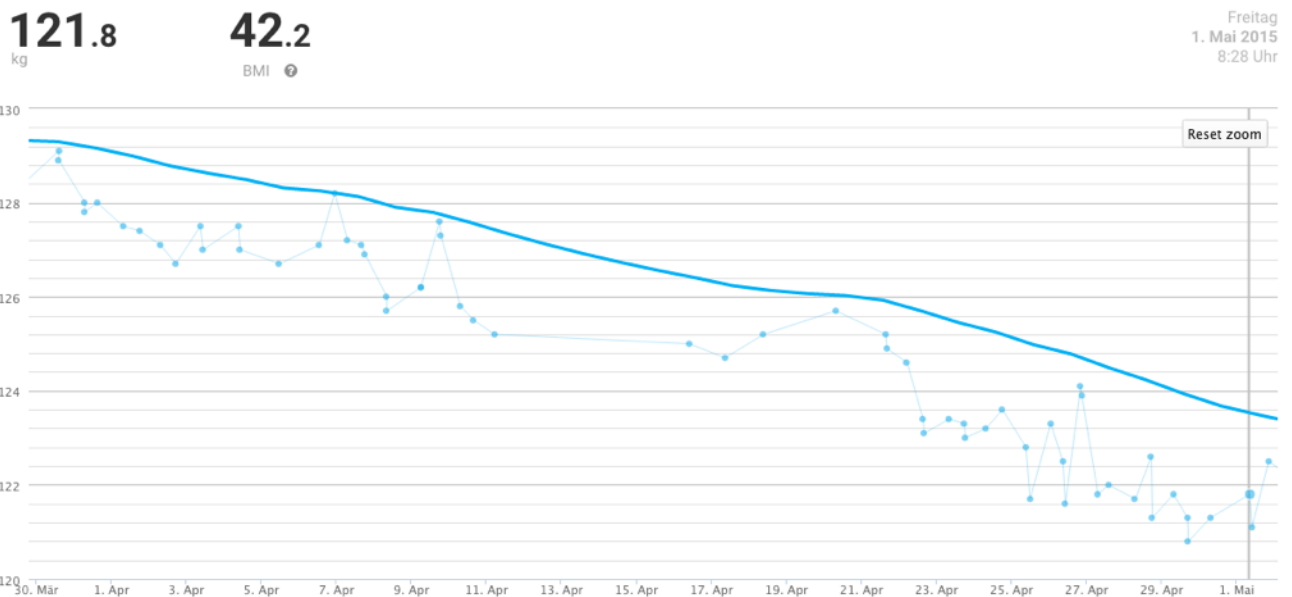




Distance





Mit weiter steigendem Sport bleibt die Rate des Gewichtsverlusts trotz weniger Gewicht ungefähr gleich. Wichtig hierbei ist dass die ersten 20kg sozusagen im Fluge vergangen sind. Verzicht gab es keinen. Nur neue Optionen und viele Experimente.



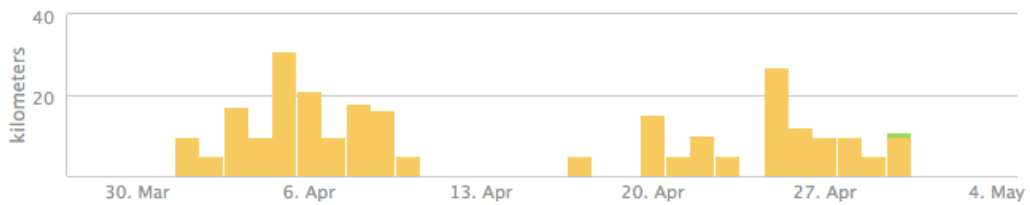
Das Defizit wird größer. Warum? Naja Sport fällt leichter und nach und nach entwickelt sich das so dass die Kalorienaufnahme nur noch den verbrauchten Sportkalorien statt dem Grundumsatz entspricht.

Bedingt durch eine Dienstreise im April war etwas mehr als eine Woche kein Sport umsetzbar. Dementsprechend die geringere Aktivität im April verglichen mit März. Immerhin aber doch noch 10000kcal zusätzlich ersportelt.

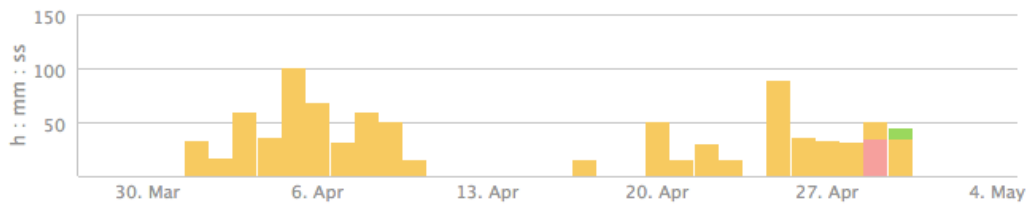
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 258.9	15:04	 10,167

Day Week Month

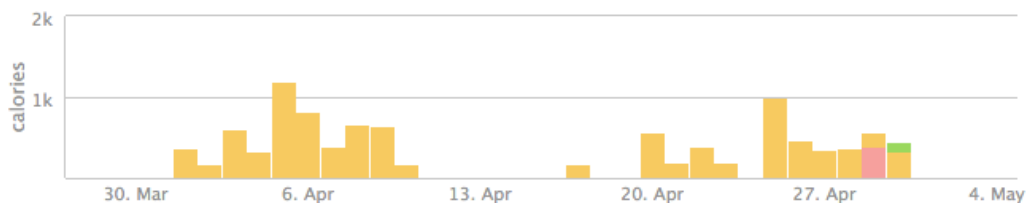
Distance



Duration

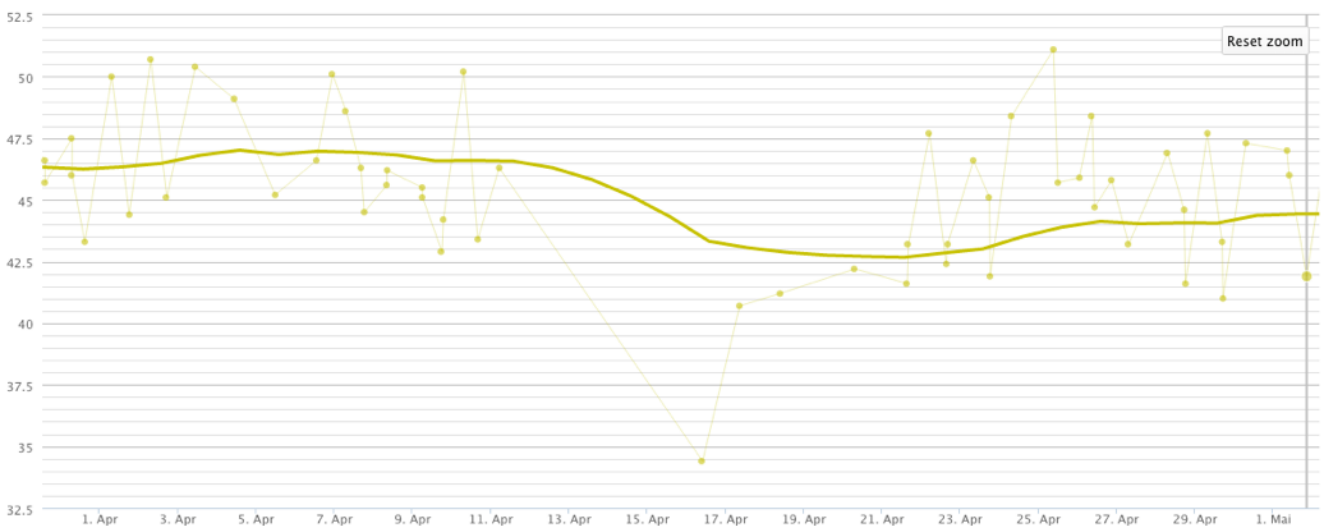


Calories Burned



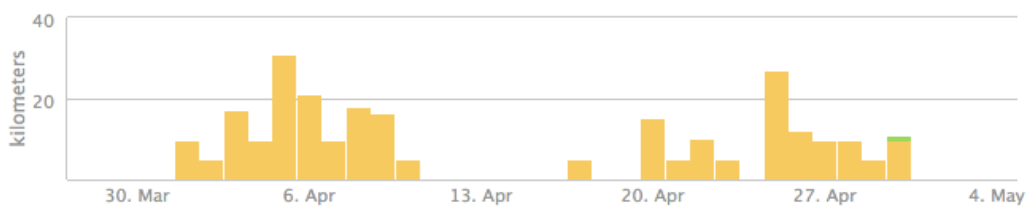
41.9
%

Freitag
1. Mai 2015
20:32 Uhr





Distance

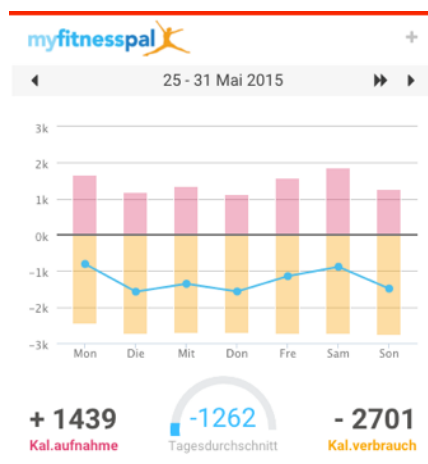
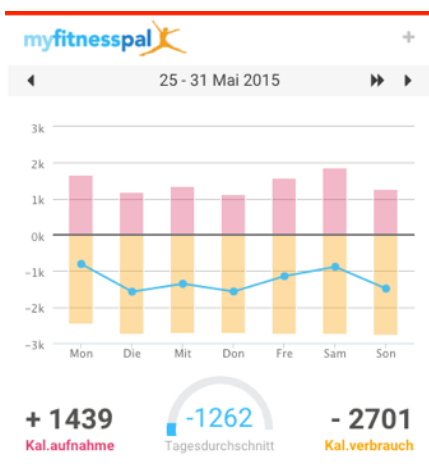
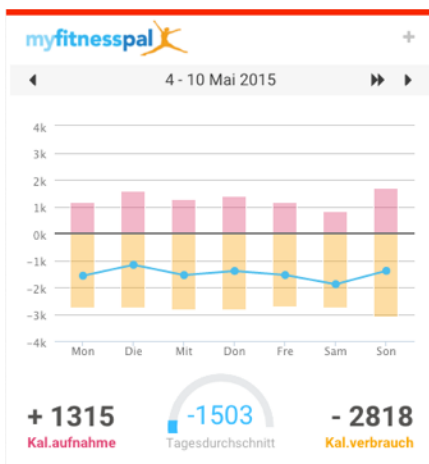
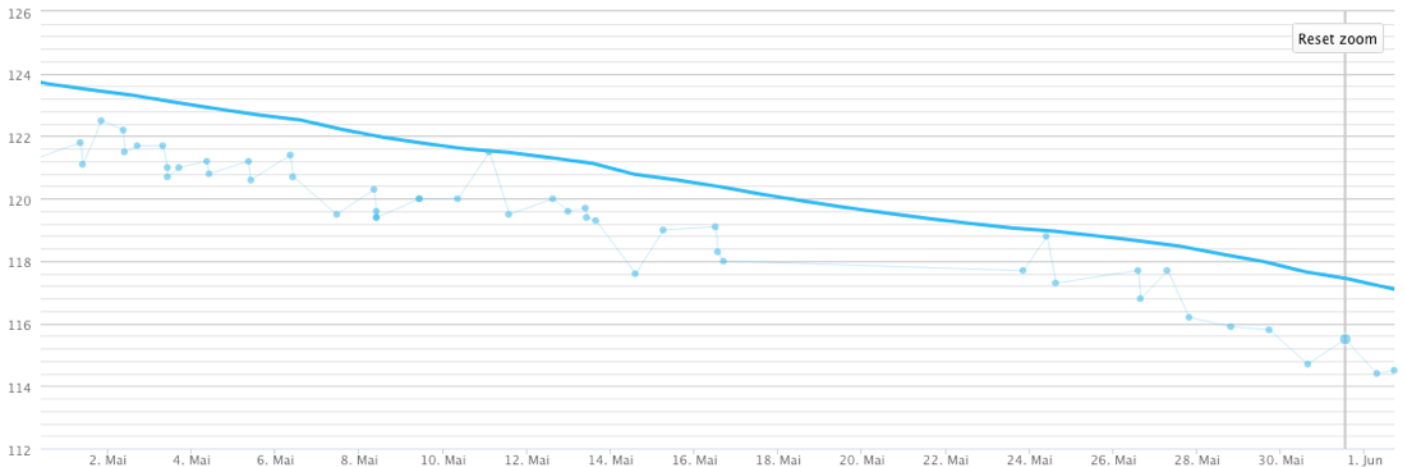


Gleichbleibende Gewichtsabnahme auch im Mai 2015. Eigentlich ziemlich unspannend außer wenn man es selbst erlebt. Auch in diesem Monat gab es wieder eine Dienstreise für Daniel.

115.5
kg

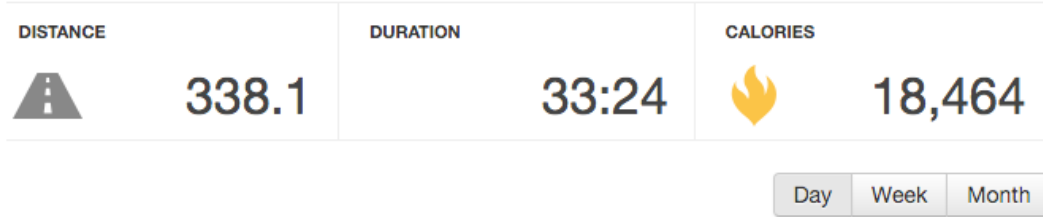
40.0
BMI

Sonntag
31. Mai 2015
12:47 Uhr

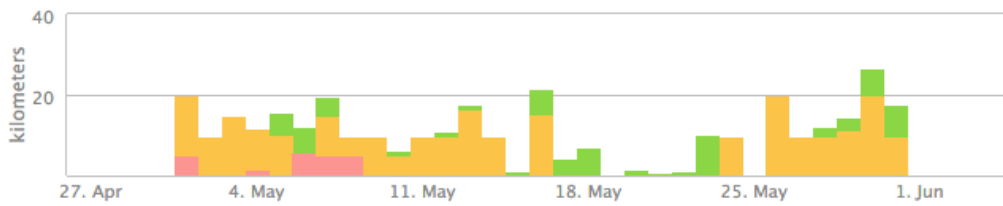


Trotz stetig fallendem Körpergewicht ist das Ziel klar: Kleiner werdenden Grundumsatz durch mehr Sport so ausgleichen dass das Defizit ungefähr gleich groß bleibt. Mit allem Sport und Nahrungs-Kalorien-Defizit zusammen ist ein wöchentliches Defizit von über 7000kcal sichergestellt.

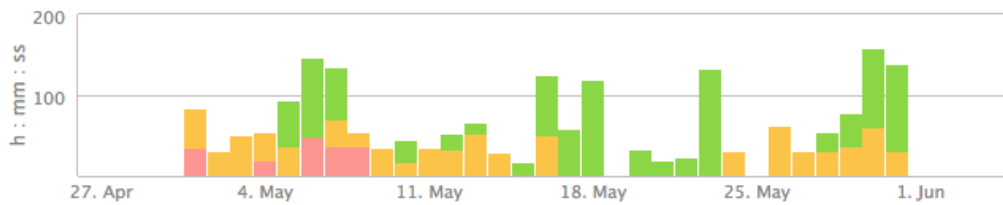
Mit fallendem Gewicht gilt es das Kaloriendefizit gleich zu halten oder noch zu erhöhen. Je nachdem wie man sich eben so fühlt. Es finden kleinere Experimente statt wie: Ist Essen vor dem Sport eine gute Idee (nein). Oder: Wie wirken sich größere oder kleinerer Portionen am Vortag auf die Leistungsfähigkeit beim Sport aus?



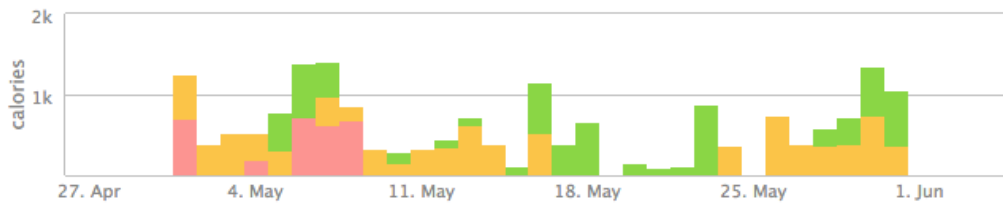
Distance



Duration

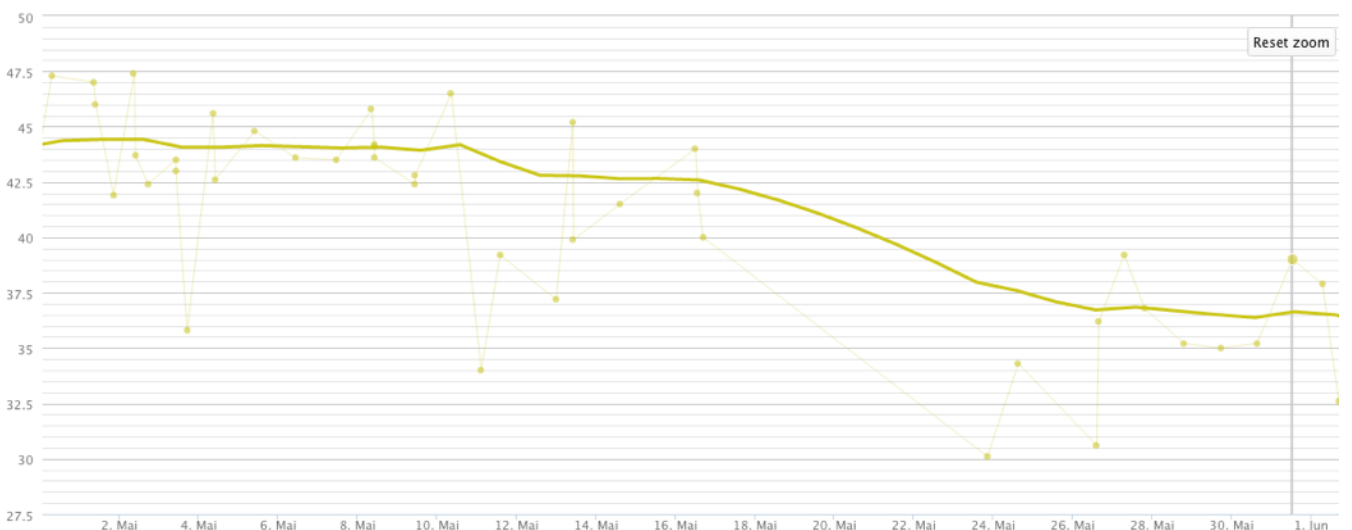


Calories Burned



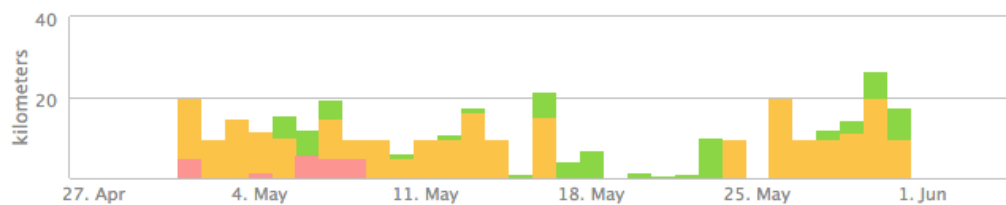
39.0
%

Sonntag
31. Mai 2015
12:47 Uh





Distance

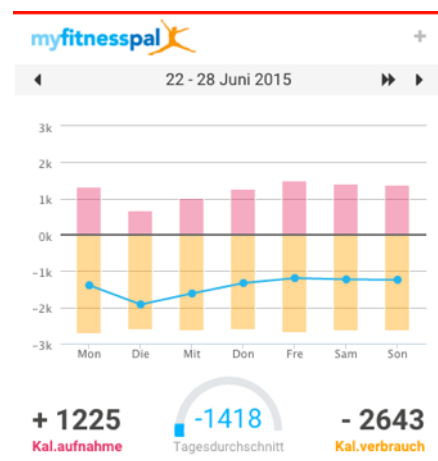
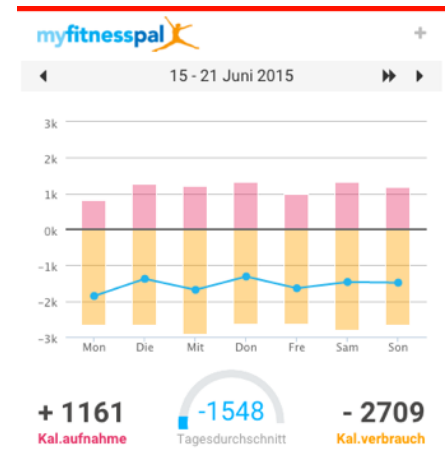
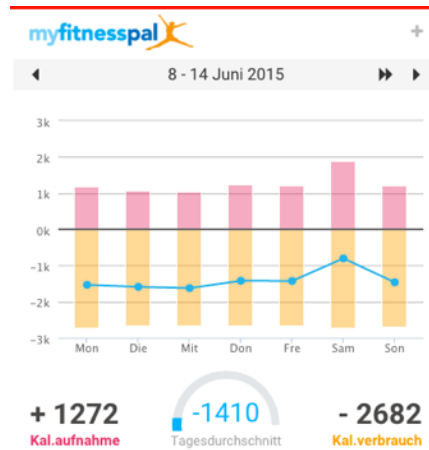
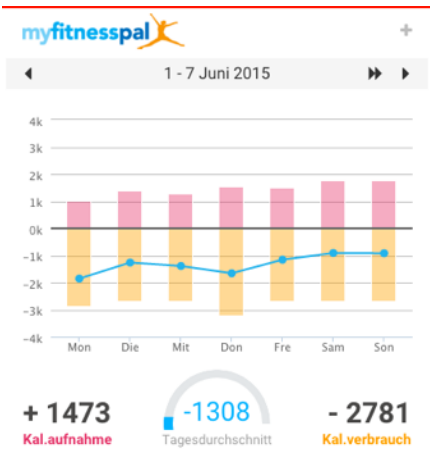
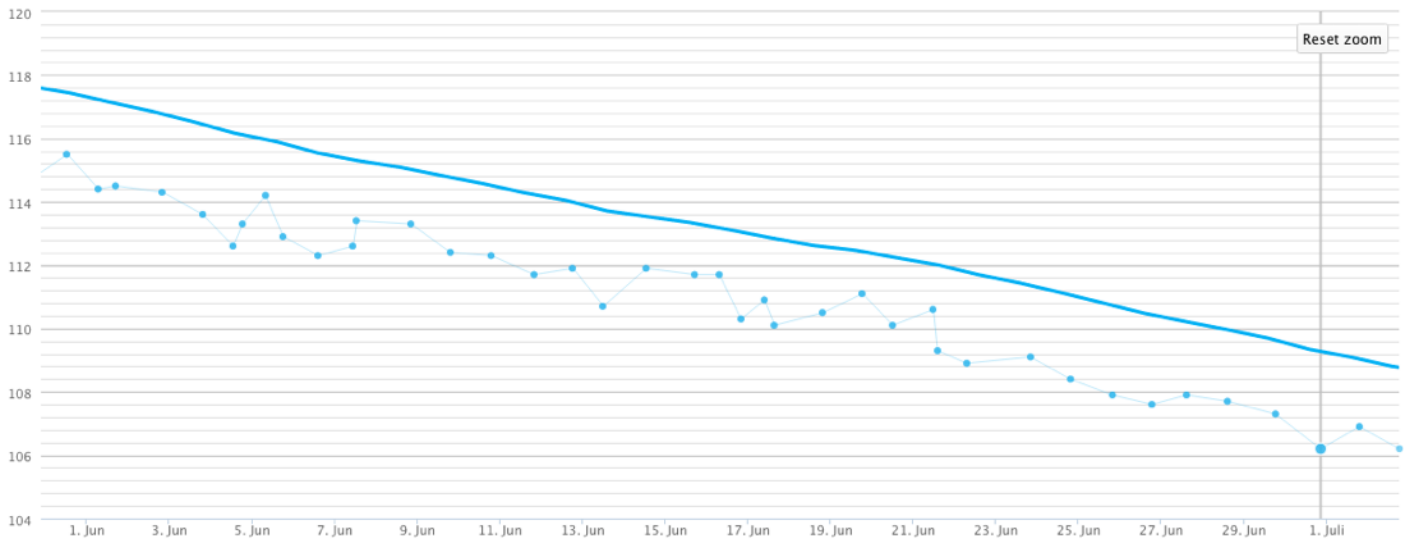


Und wieder 10kg weniger auf den Rippen. So ein bisschen sind wir selbst erstaunt wie regelmässig und planbar die Gewichtsabnahme völlig ohne Beschwerden passiert. Weder Hunger noch Konzentrationsschwierigkeiten machen uns zu schaffen. Alles im grünen Bereich wie man so sagt. Der Regelfall sieht auch so aus: wenig bis gar nichts Essen bis zum Abendessen. Die einzige Mahlzeit ist dann eine größere Portion und meistens selbst gekocht.

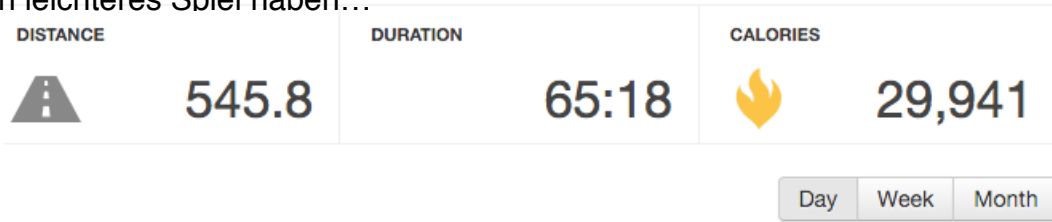
106.2
kg

36.7
BMI

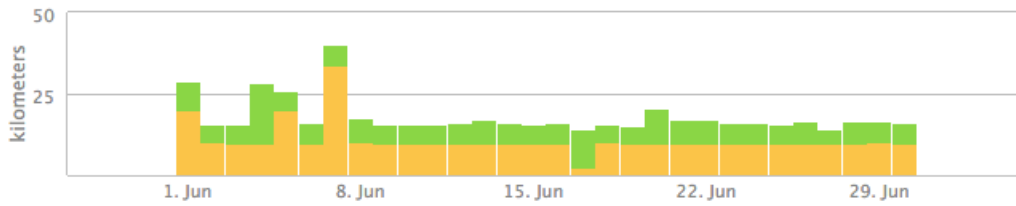
Dienstag
30. Jun 2015
20:34 Uhr



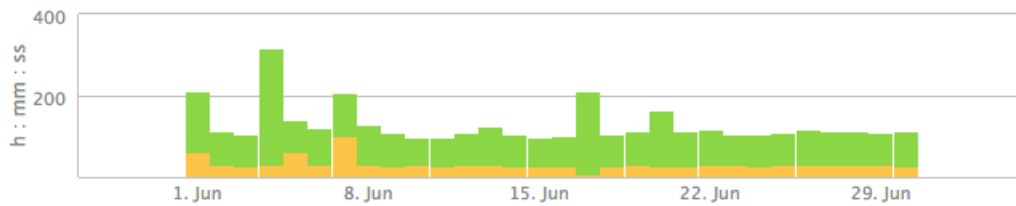
Der Juni ist der Beginn des Projekts "10k Schritte / Tag". Ab sofort läuft Daniel täglich 10k Schritte und fährt 10km Fahrrad im Minimum. JEDEN Tag. Und wenn die Kondition und Lust es zulässt auch mal mehr. Der sinkende Körperfettanteil (9% niedriger seit Mai) führt dazu dass zusammen mit dem ständig sinkenden Gewicht die verbleibenden Muskeln leichteres Spiel haben...



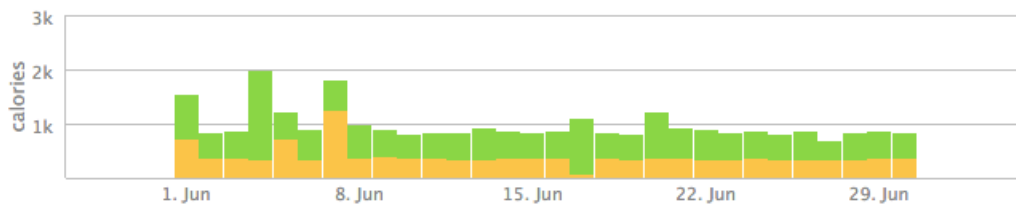
Distance



Duration



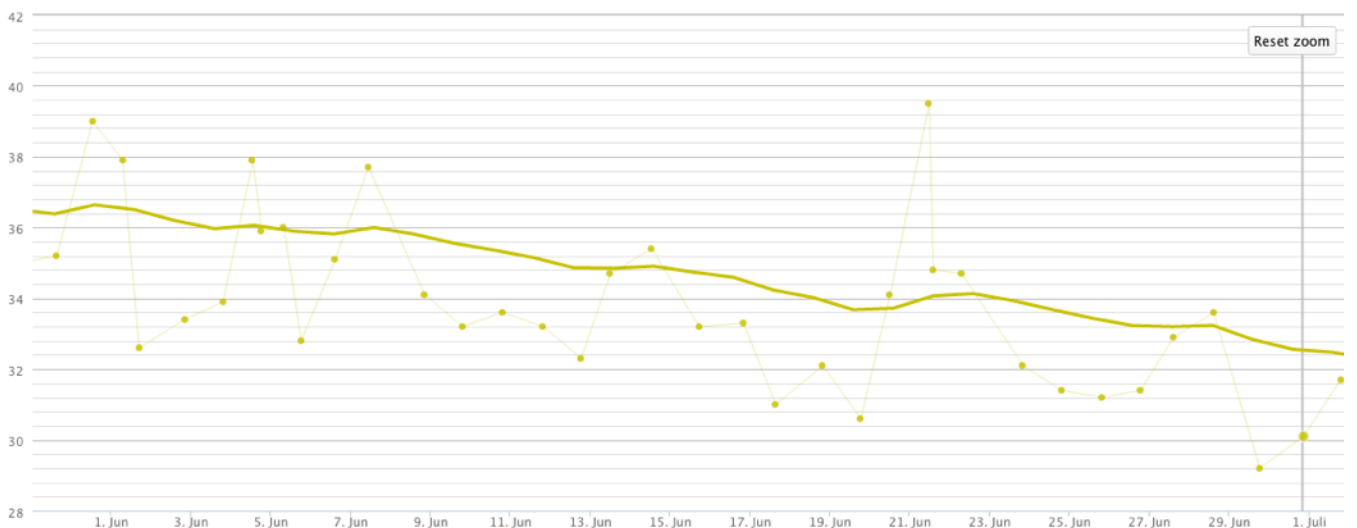
Calories Burned



30.1

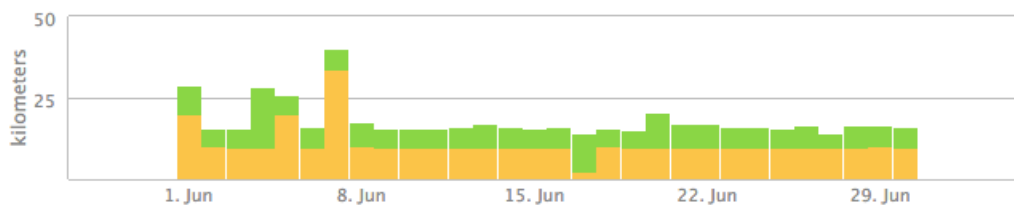
%

Dienstag
30. Jun 2015
20:34 Uhr



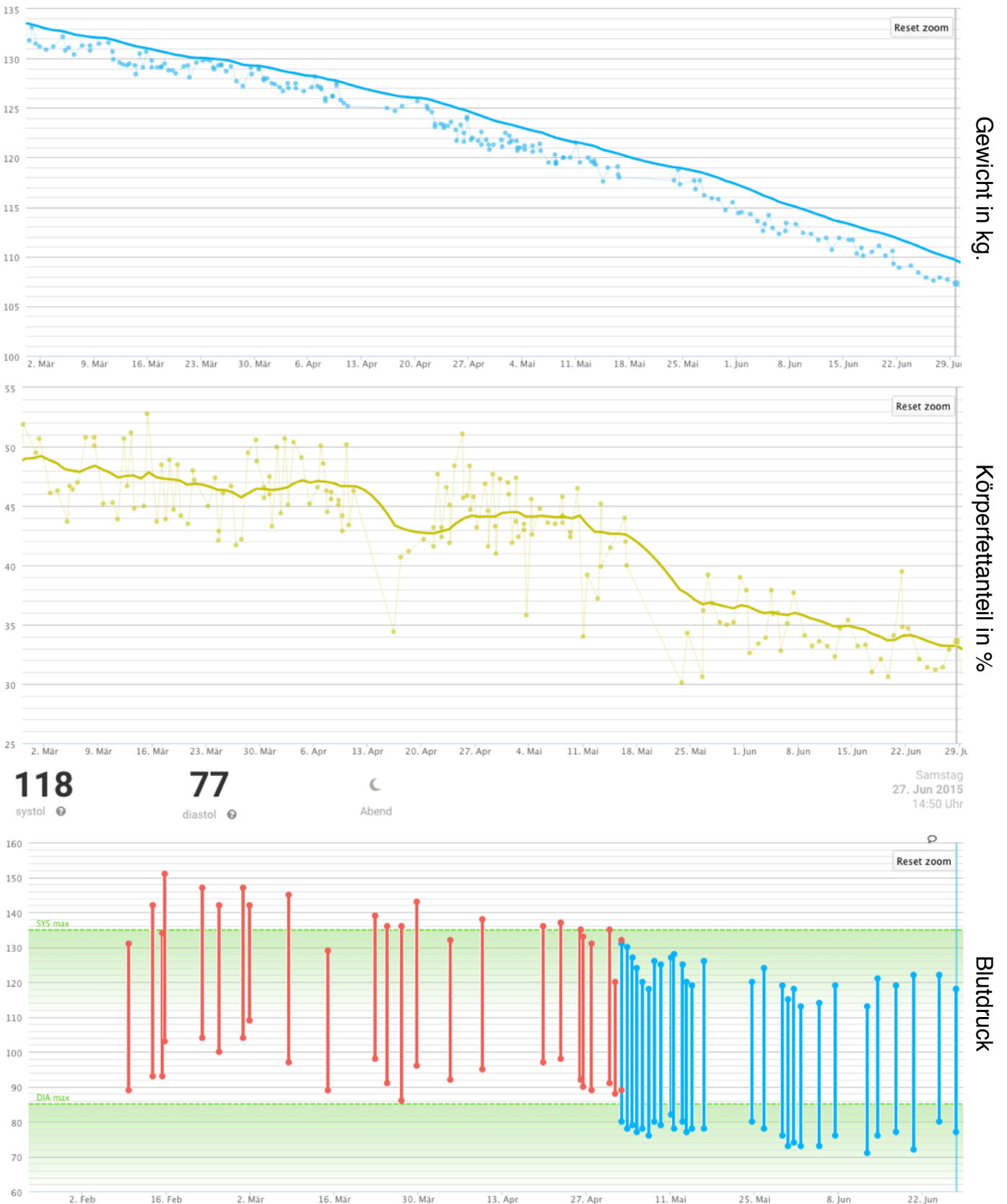


Distance



Gemeinsam mit dem drastisch sinkenden Körperfettanteil entwickelte sich noch etwas wunderbares - und erwartetes.

Daniels Blutdruck begann sich zu normalisieren. In Graphen schaut dass dann so aus:

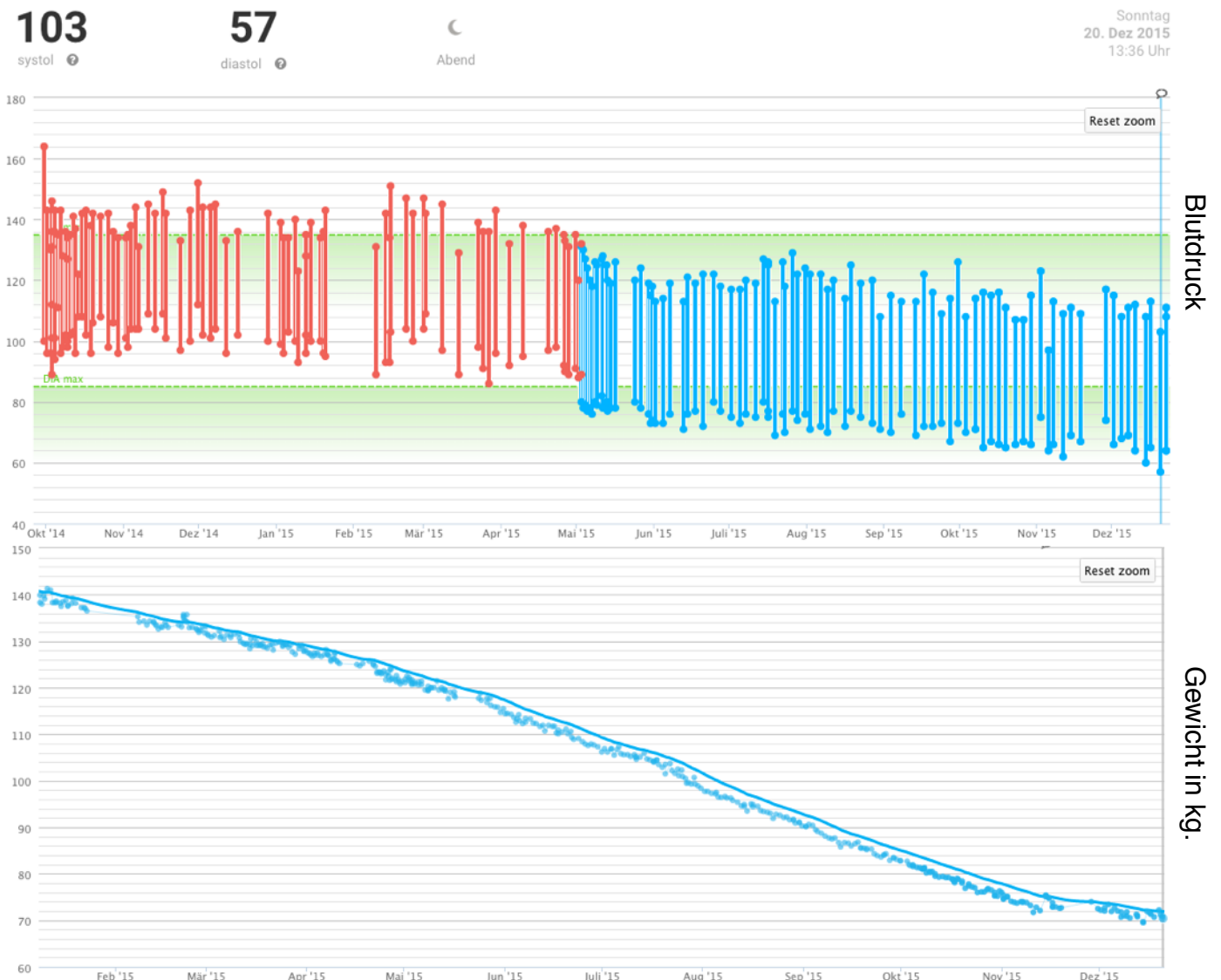


Der Blutdruck viel dann auch bis auf den Optimal-Bereich und stabilisierte sich da nun über den weiteren Verlauf des Jahres.

Durch den großen Kontrast beim Blutdruck - also von dauerhaft über 140:100 auf unter 110:60 - ergaben sich auch eine ganze Menge interessante Erfahrungen die mit Blutdruck im Allgemeinen zusammenzuhängen scheinen. Zum einen war Daniel bis zum Mai 2015 immer der Typ Mensch dem man im tiefsten Winter in kurzärmeligen T-Shirt umherlaufen sieht und sich fragt: Friert der nicht?. Nein der friert nicht.

	systolisch (mm Hg)	diastolisch (mm Hg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hochnormal	130–139	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	100–109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	≥ 110

Das große Frieren begann dann mit dem normalen/optimalem Blutdruck. Und Himmel ist das kalt hier! Ein "Zwischenfall" soll nicht verschwiegen bleiben: Dadurch dass sich das Abendessen an einem Tag ungeplant nach hinten verschoben hatte, der Sport aber gewohnt rigoros durchgeführt wurde, hat Daniel die Energievorräte einmal komplett erschöpft und ist ohnmächtig geworden. Glücklicherweise ist das beim Arzt passiert. Die Lehre daraus: Seitdem ist immer Traubenzucker oder ein Energy-Riegel dabei.



Sportgeräte

Natürlich benötigt man für viel Sport auch Werkzeuge. Sportgeräte eben.

Neben guter funktionaler Kleidung die wahlweise wärmt oder kühlt über gute Schuhe ist es von Vorteil wenn man bei extrem schlechtem Wetter unabhängig von "draußen" seinem Trieb Sport zu machen nachkommen kann. Dabei

helfen Sportgeräte

die je nach eigener Neigung mehr oder weniger viel Spaß machen können. Bei Steffi und Daniel ergab es sich dass ein Fahrrad-Heimtrainer bereits vorhanden war. Dieser diente vor allem Daniel als Sportgerät der Wahl und hält bis heute durch.

Steffi hat sich relativ zeitig einen sogenannten Crosstrainer / Ellipsentrainer gekauft. Dieser erlaubt es im Stehen zu trainieren und in kurzer Zeit beachtliche Kalorienmengen zu verbrauchen.

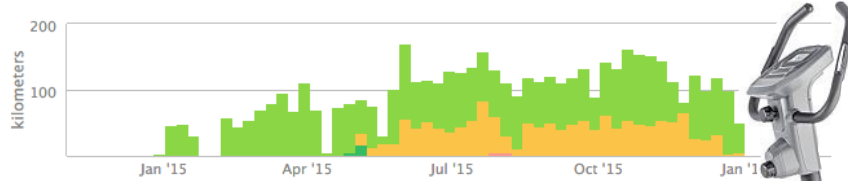
Da Daniel als ITler viel am PC arbeitet und wetterbedingt auch nicht immer draußen gelaufen werden kann (zu warm oder zu kalt/nass) war die Anschaffung eines sogenannten "Walking Desks" eine gute Alternative zu draußen.

Es gibt mehrere Hersteller von fertigen Lösungen und es muss leider festgehalten werden dass die fertigen Lösungen in Belangen der Haltbarkeit doch eher zu Wünschen übrig lassen. Das Training und die Arbeit mit so einem Walking-Desk ist sensationell gut. Keine Frage dass man damit sehr gute Erfolge erzielen kann - vor allem weil die sonst im sitzen verbrachte Zeit sehr gut auch mit langsamen Gehen verbracht werden kann. Daniel hatte keinerlei Schwierigkeiten eMails oder sogar Quelltexte zu bearbeiten während er auf dem Laufband bis zu 4km/h lief. Zu guter Letzt wurde ein Rudergerät angeschafft. Das wurde bislang allerdings am wenigsten genutzt...

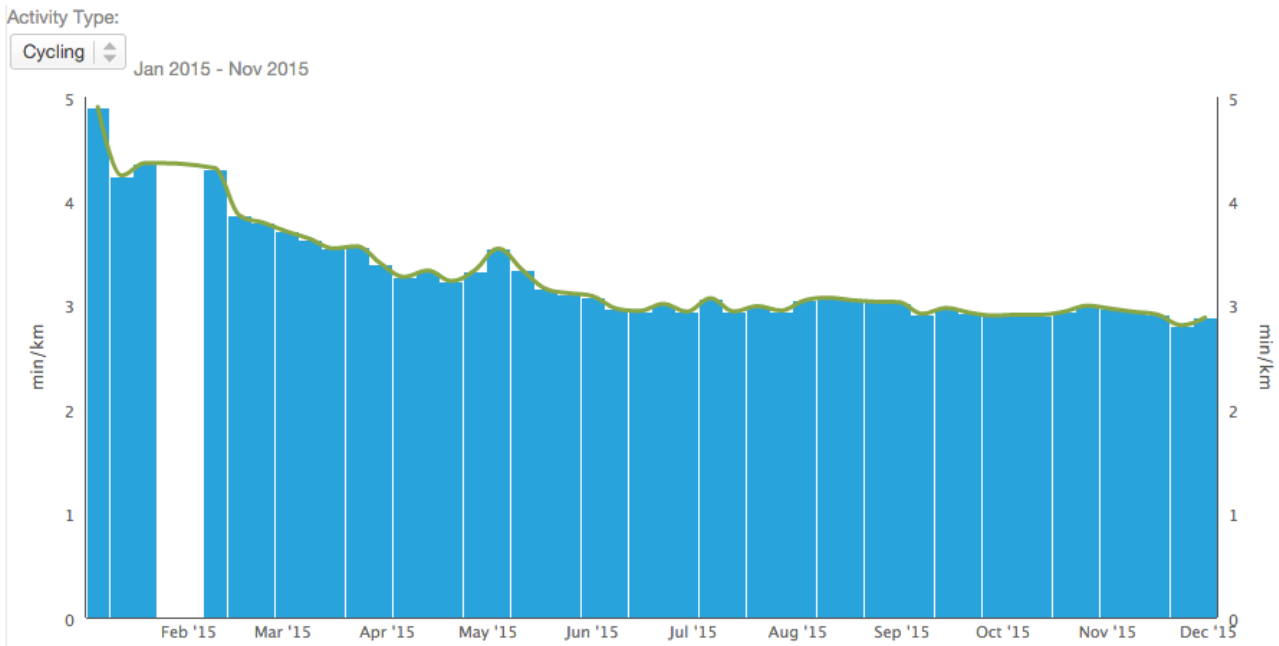
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 5,032.7	 522:16	 222,728

Day Week Month

Distance

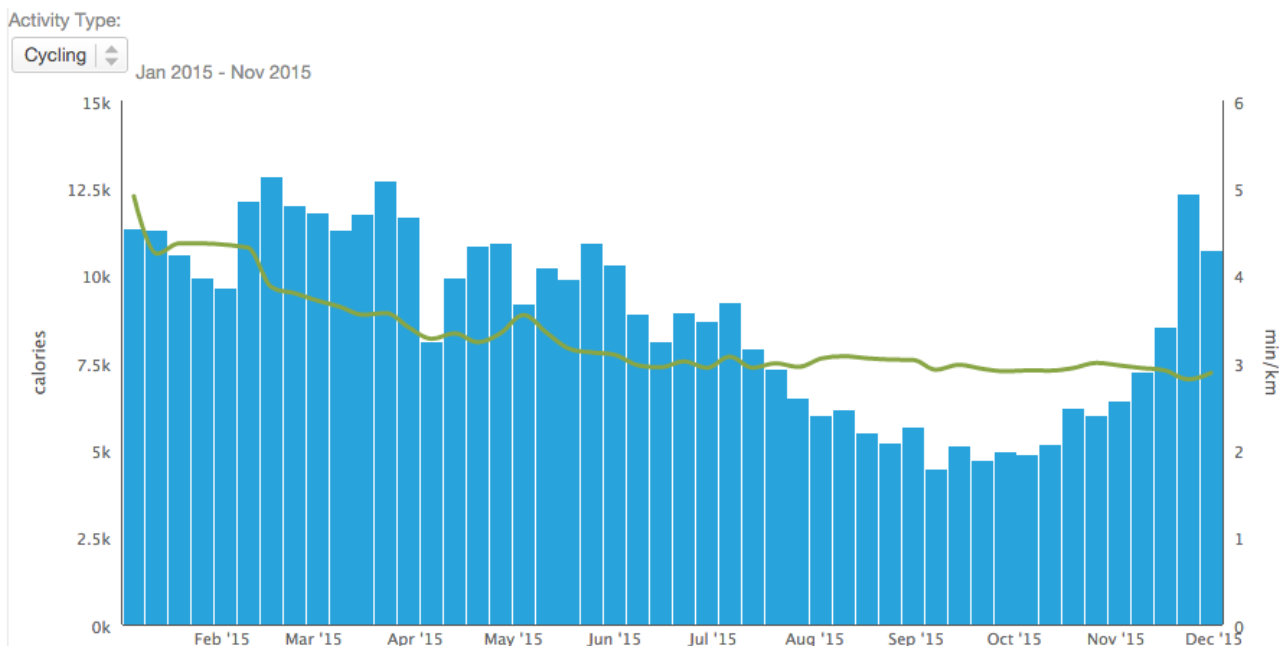


Natürlich ergeben sich durch die sportlichen Aktivitäten auch gewisse Fortschritte auf sportlichem Gebiet. Und so lohnt es sich einen Blick auf die Durchschnitts-Pace (also wieviel Minuten pro km Strecke) über das gesamte Jahr 2015 hinweg vorgelegt wurde:



Da immer die gleiche Strecke (erst 5, dann 10, dann immer 15 km pro Sport-Einheit) gefahren wurde ergibt sich ein recht gleichmäßiges Bild im Verlauf. Von 5 Minuten pro Kilometer zu jetzt knapp unter 3 Minuten pro Kilometer ist eine deutliche Entwicklung zu erkennen. Auch das führt natürlich dazu dass fallendes Gewicht mit mehr Kalorienverbrauch durch Sport so kompensiert wird dass ungefähr die gleiche Kaloriendifferenz pro Tag herauskommt wie noch zu Anfang des Jahres (also ca. 700-800kcal Sport pro Tag im Schnitt).

Vielleicht ganz interessant hierbei die Grafik der Pace gegenüber den aufgenommenen Kalorien pro Woche:



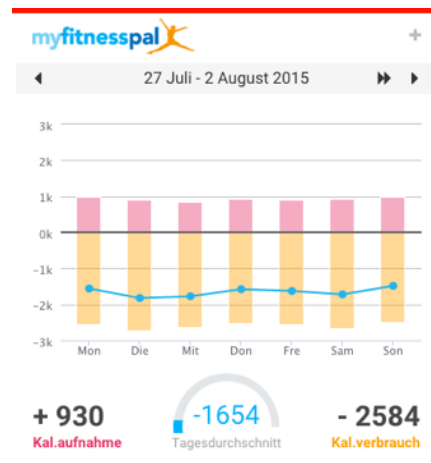
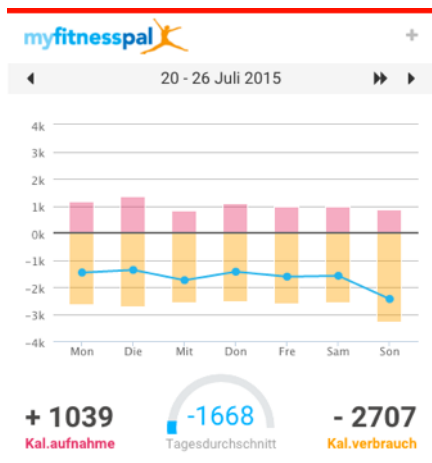
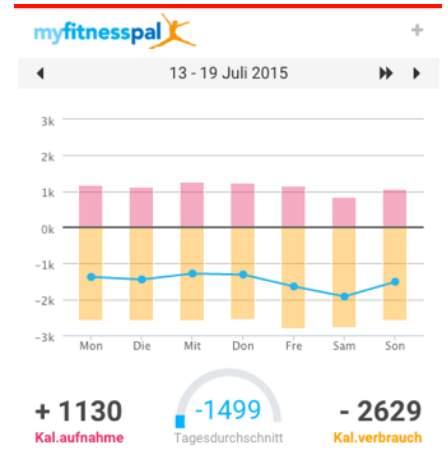
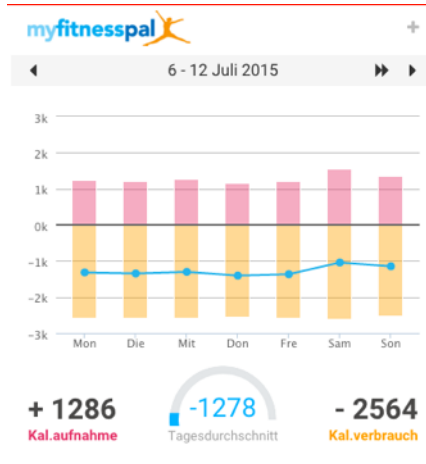
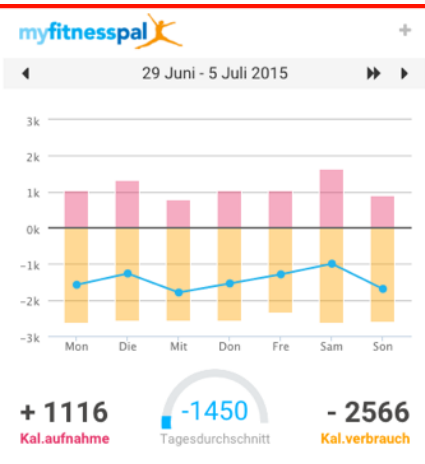
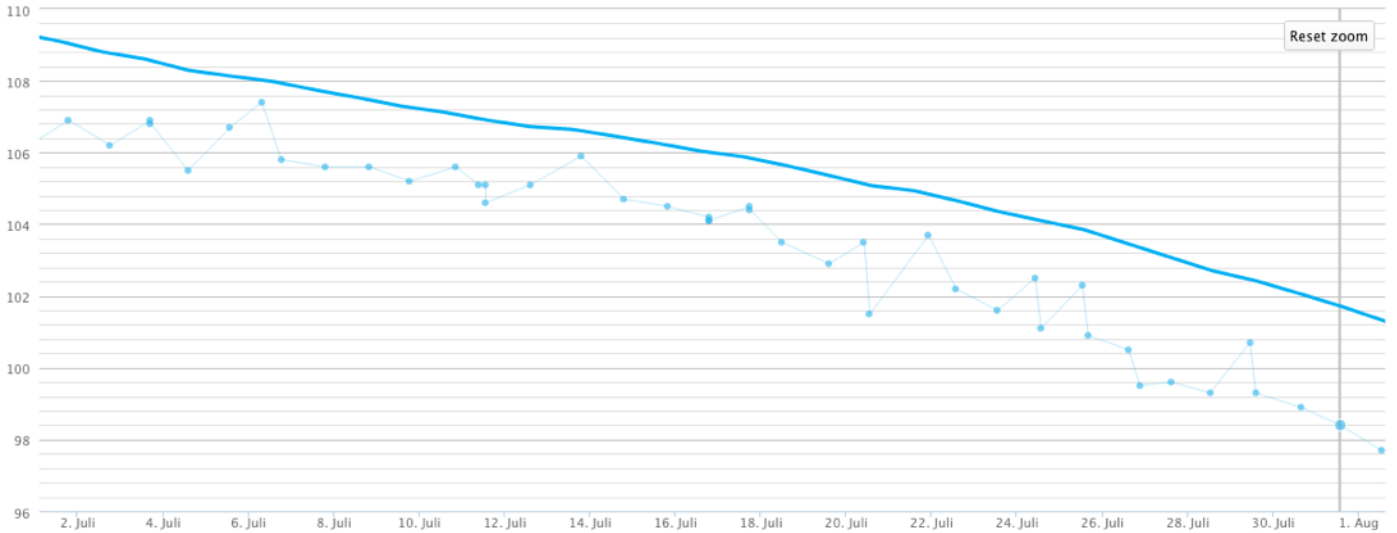
Blau entspricht hier den aufgenommenen Kalorien pro Woche. Grün = Pace in min/km.

Daniel ist endlich unter 100kg Körpergewicht angekommen. Immernoch mit einem extremen BMI von 34.1 - mehr als 10 Punkte entfernt von allem was als "normal" eingestuft wird.



98.4
kg

34.1
BMI

Freitag
31. Juli 2015
13:40 Uhr

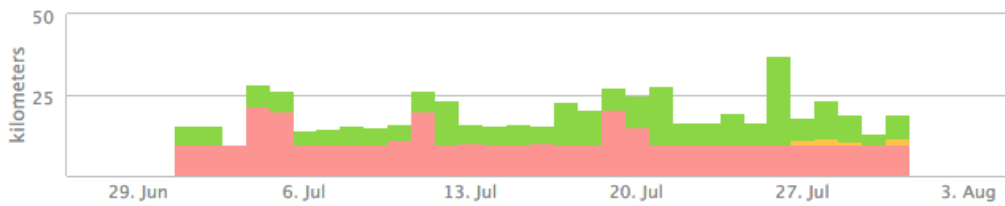


Nachdem im Juni erstmals über 500km auf der Distanz-Uhr standen wurden daraus dann im Juli schon über 600km. Die 32000 Extra Kalorienverbrauch führen dazu dass sich die Gewichtsabnahme noch beschleunigt.

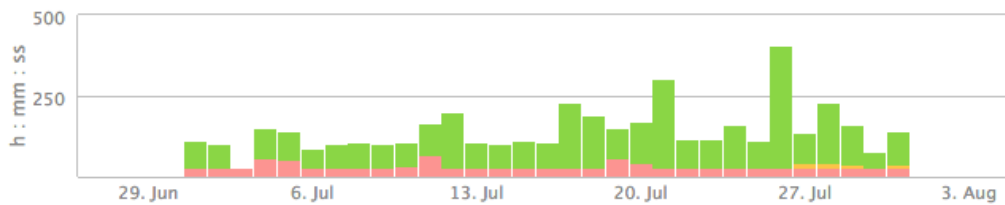
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 610.4	76:08	 32,763

Day Week Month

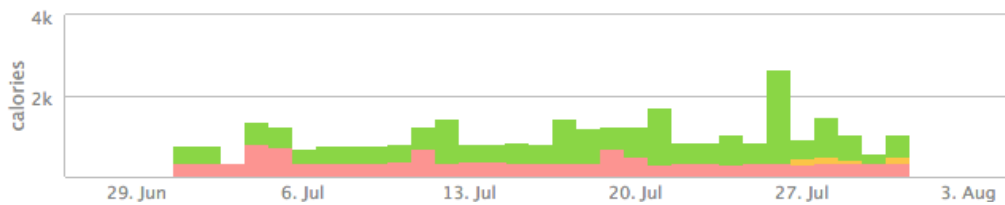
Distance



Duration

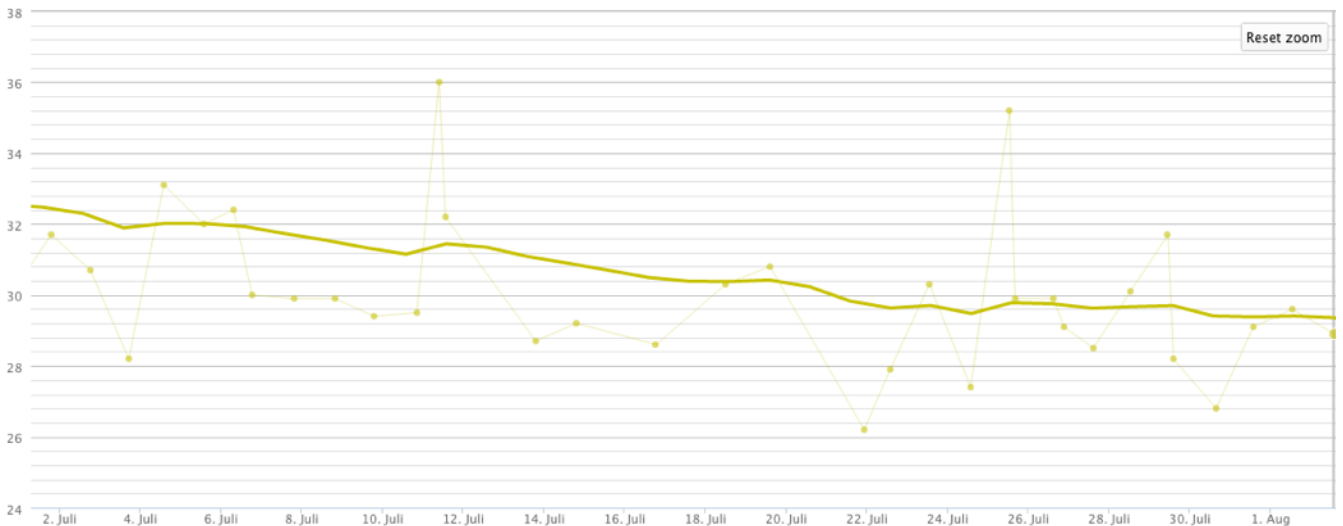


Calories Burned



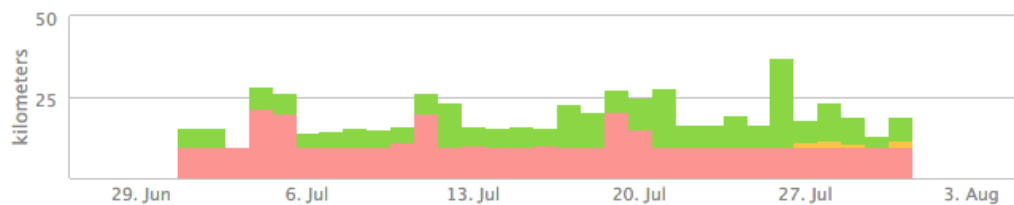
28.9%

Sonntag
2. Aug 2015
13:49 Uhr





Distance

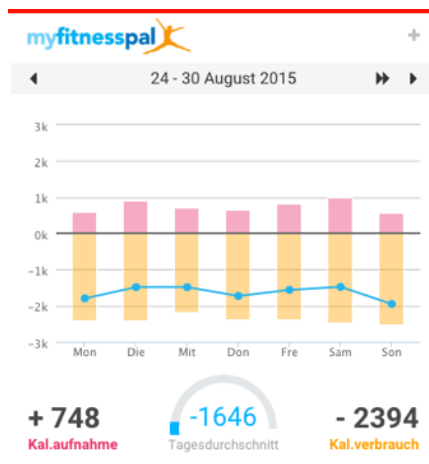
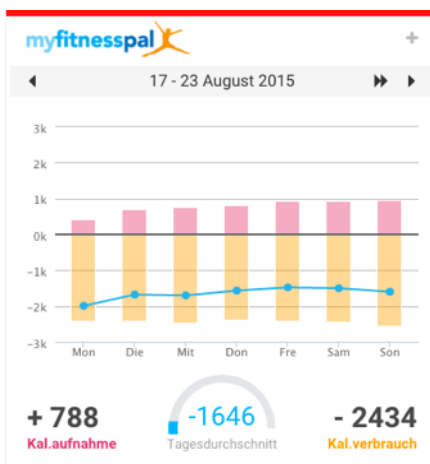
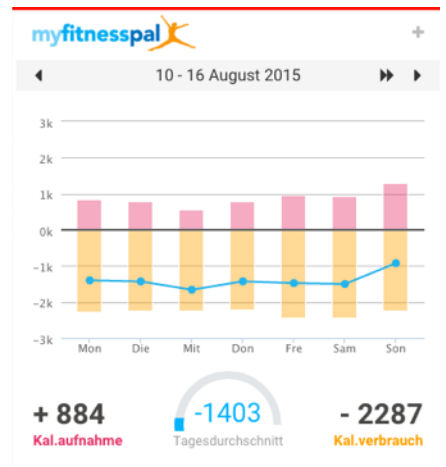
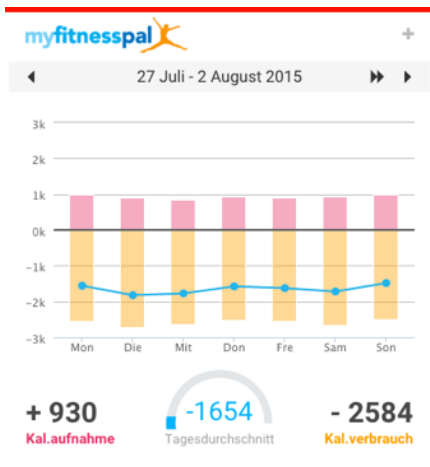
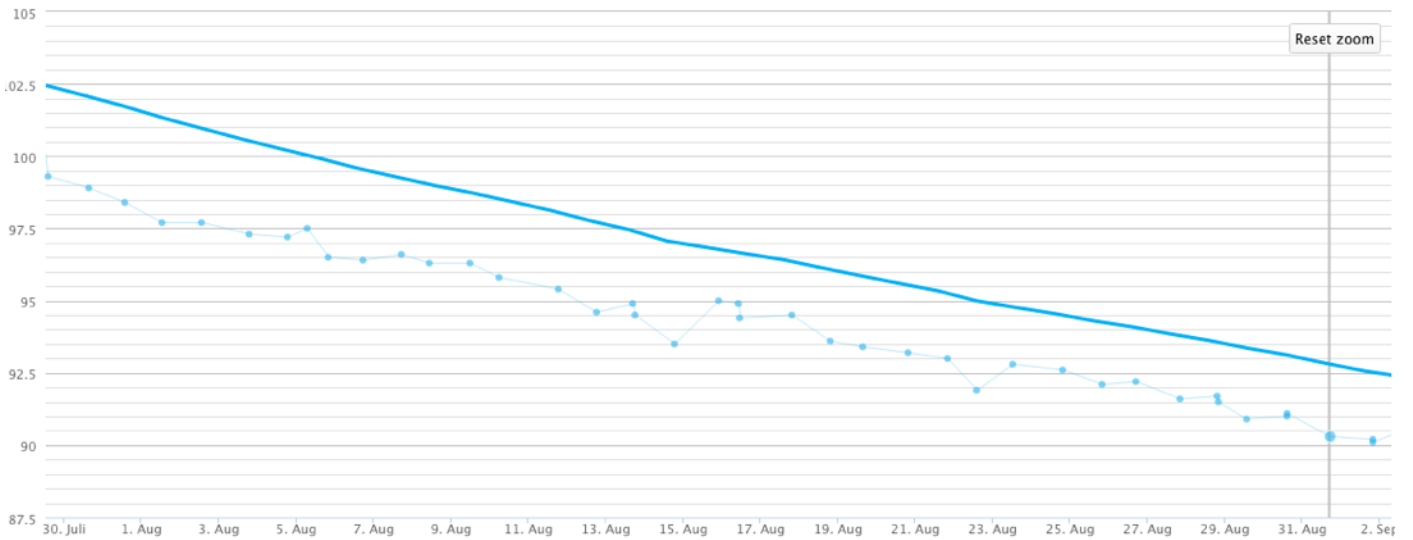


Fast werden die 90kg unterschritten - es geht weiter mit unverminderter Geschwindigkeit voran. Bislang also über 50kg Gewichtsverlust für Daniel.



90.3
kg

31.2
BMI ⓘ

Montag
31. Aug 2015
17:17 Uhr

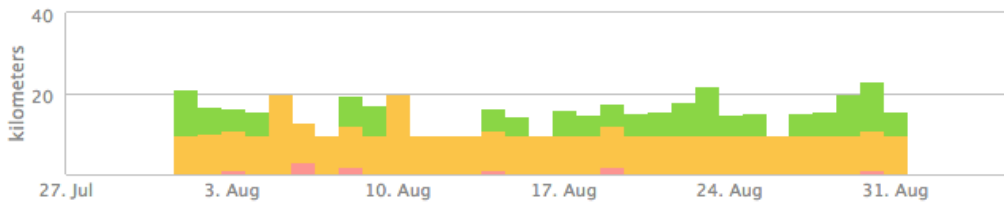


Eine Reduktion des Pensums passierte hier eher nebenläufig als absichtlich. Es war einfach echt warm in Bamberg...

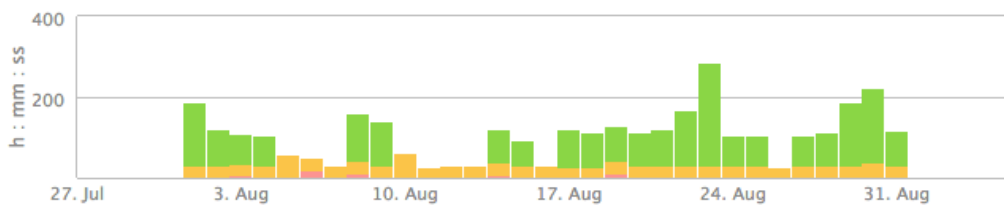
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 491.5	56:47	 22,762

Day Week Month

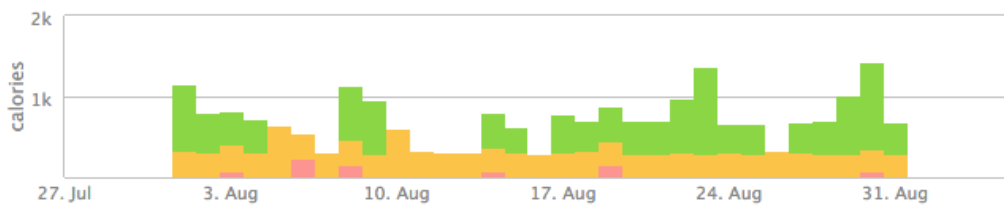
Distance



Duration



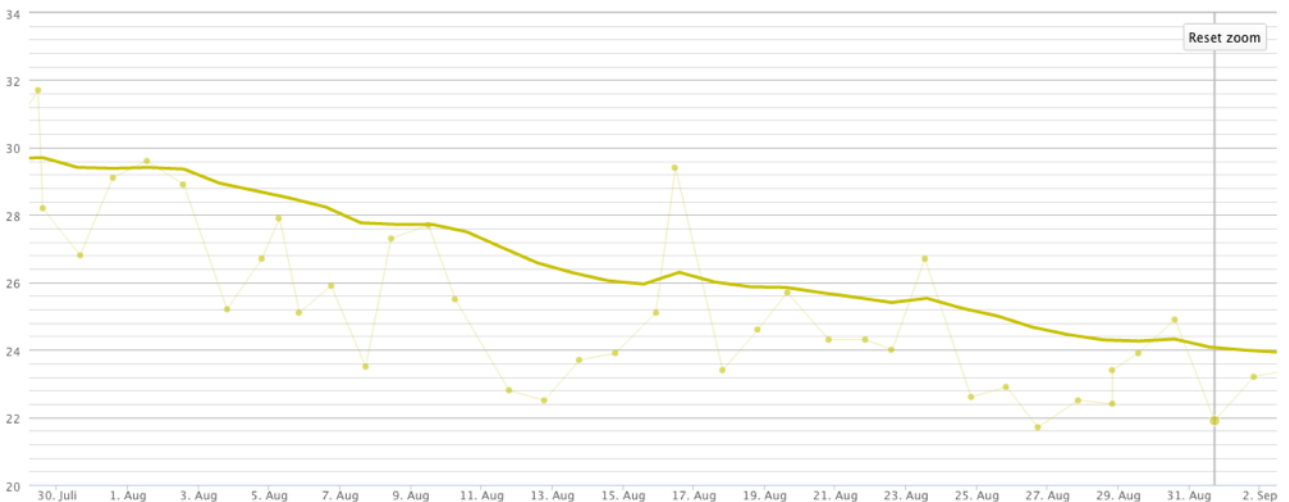
Calories Burned



21.9

%

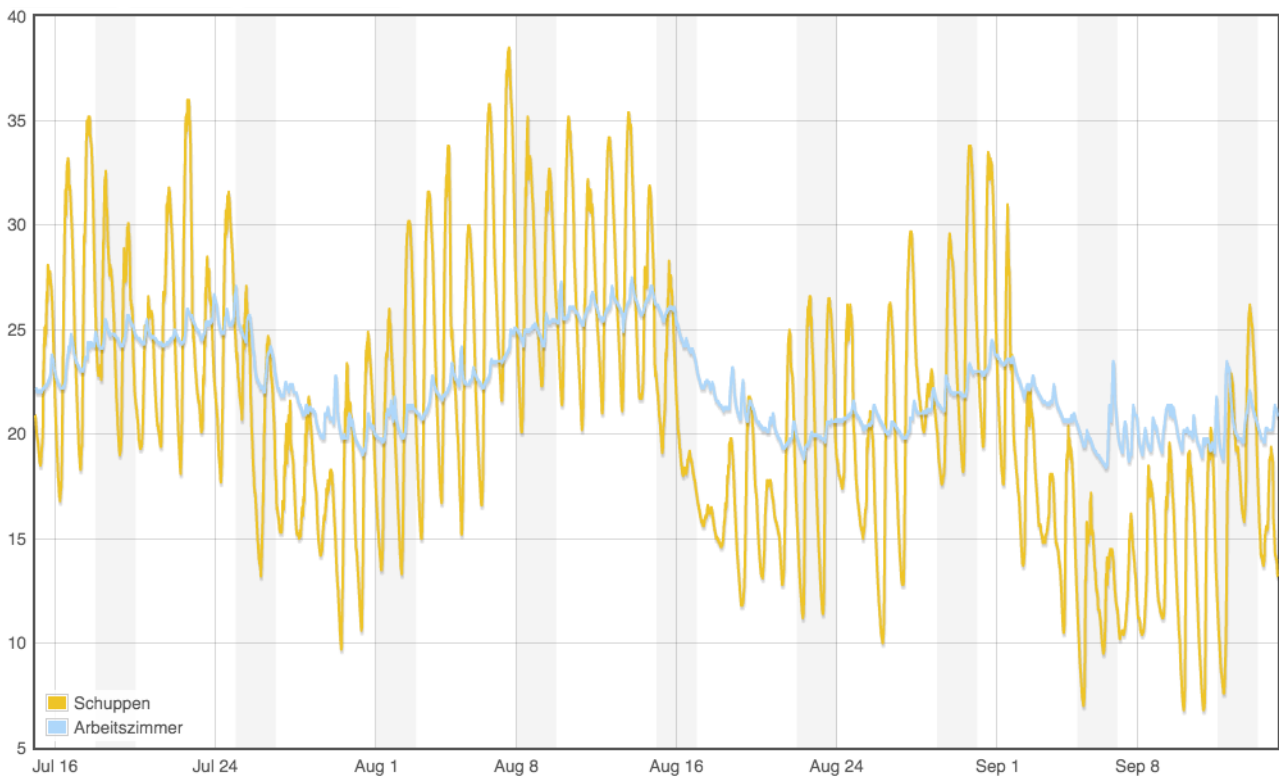
Montag
31. Aug 2015
17:17 Uhr



August 2015

So gehts auch...

Hier also auch die entsprechende August Temperaturkurve:

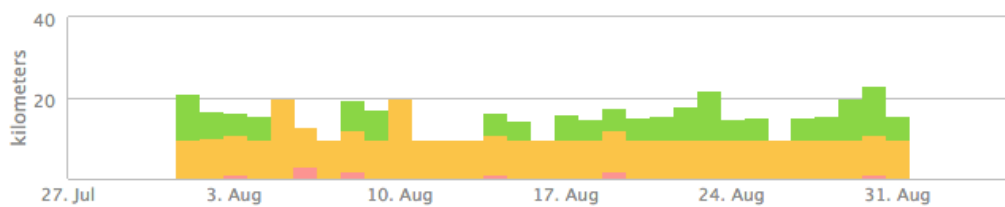


Ja das sind zwischen 30 und 35 Grad - wobei es nachts gerne mal 10-20 Grad kühler ist...

Wie Gelbe Kurve entspricht der Außentemperatur - die blaue Kurve der Temperatur im Arbeitszimmer (da wo Fahrrad und Walking-Desk stehen...).

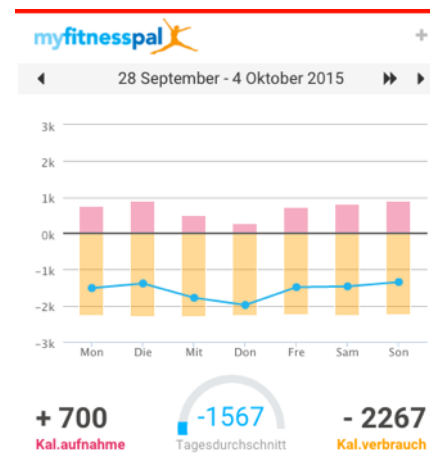
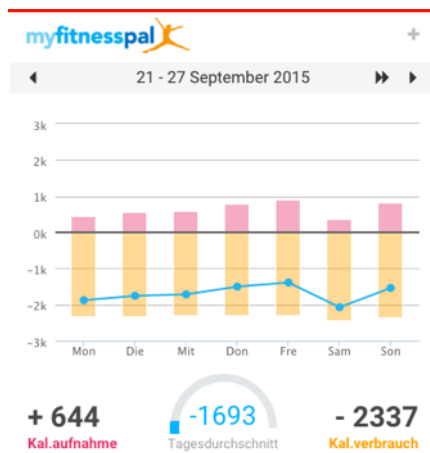
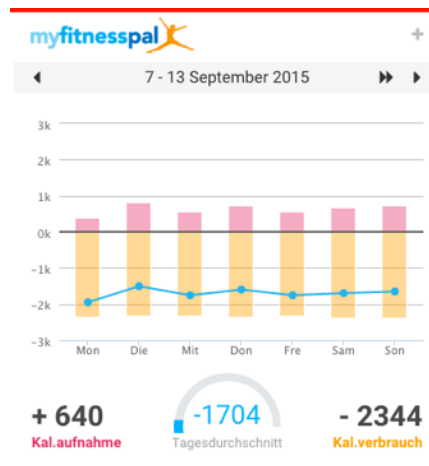
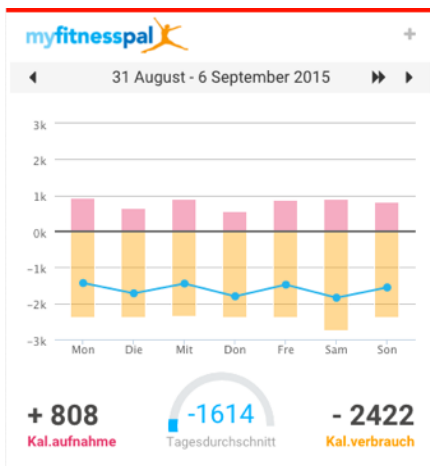
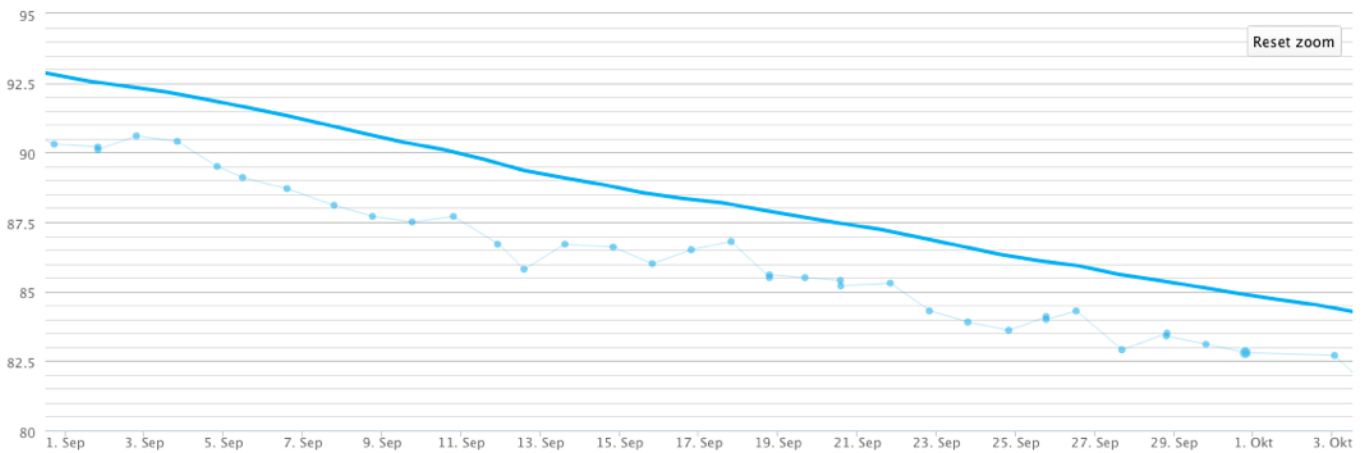




Distance



82.8 kg
28.6 BMI

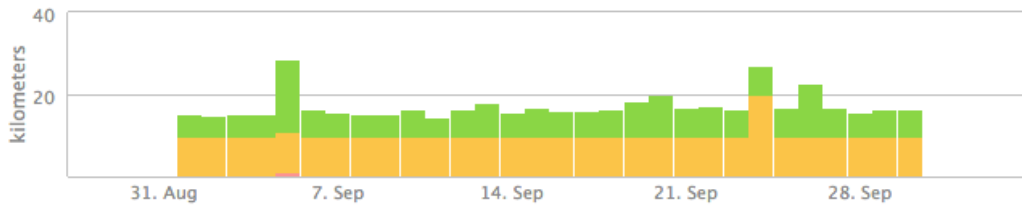
Mittwoch
30. Sep 2015
19:06 Uhr



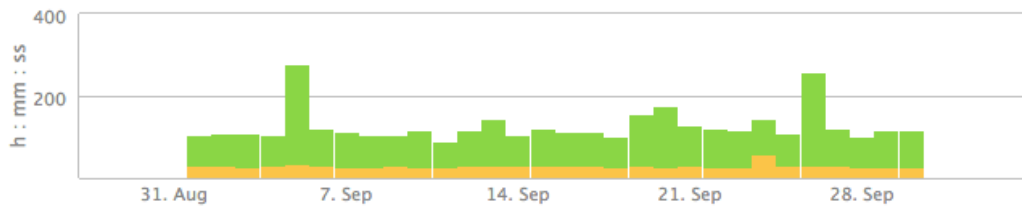
DISTANCE 	520.3	DURATION	64:21	CALORIES 	23,432
--	--------------	-----------------	--------------	--	---------------

Day Week Month

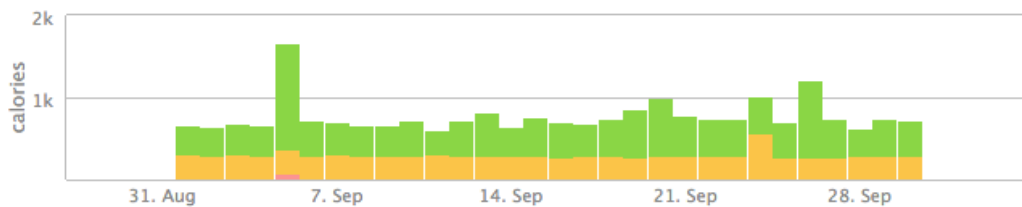
Distance



Duration



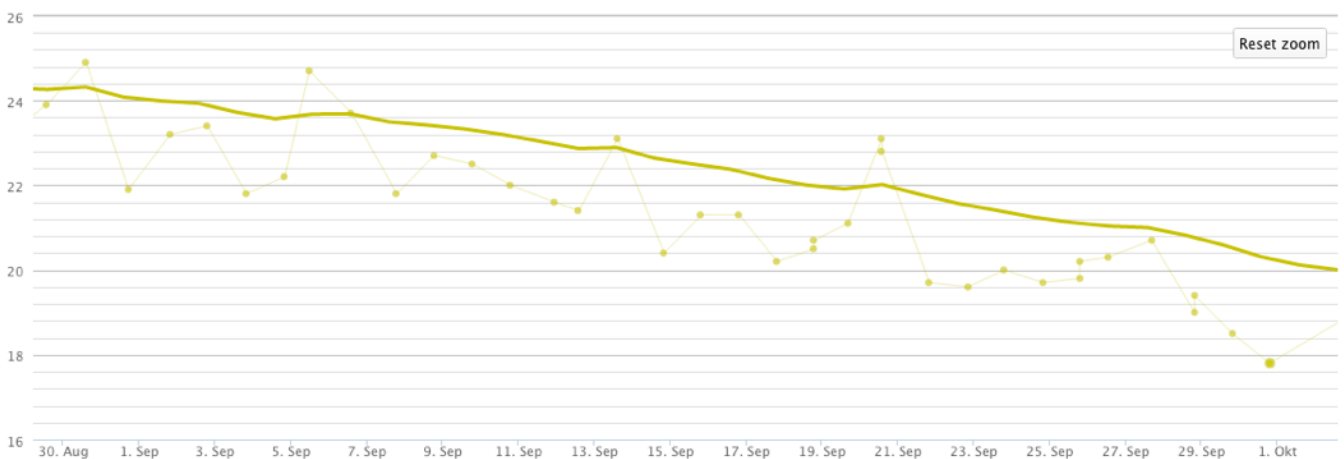
Calories Burned



17.8

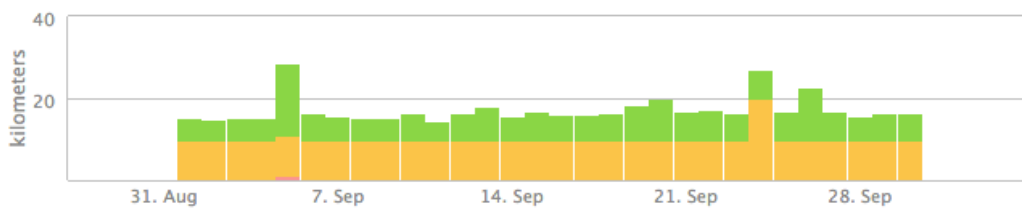
%

Mittwoch
30. Sep 2015
19:13 Uhr





Distance

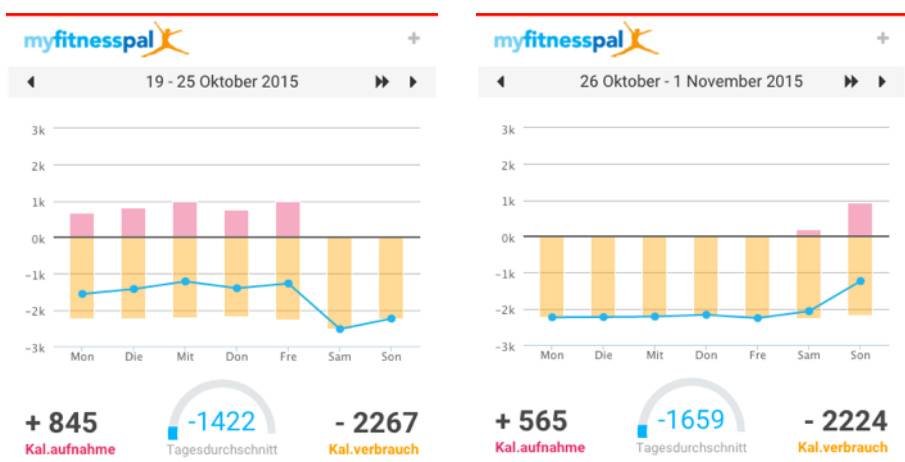
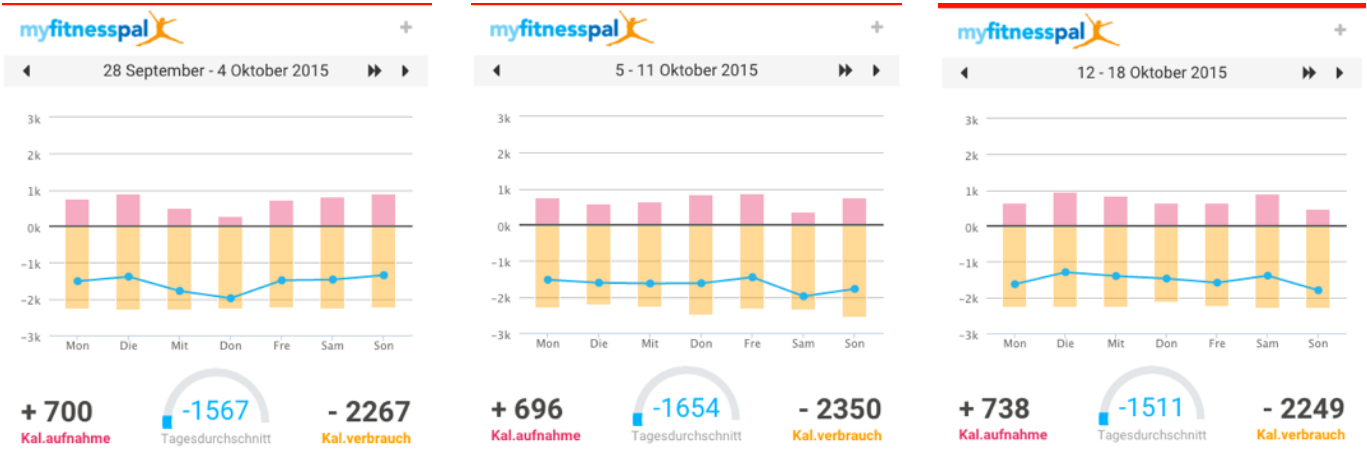
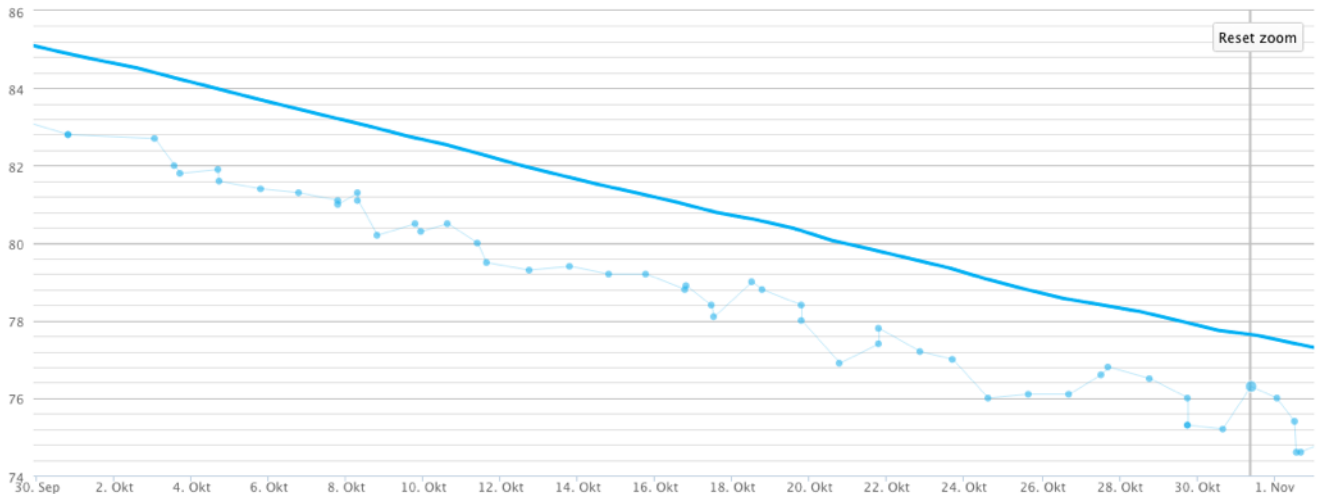


Das Normalgewicht naht - bei ca. 72kg und einem BMI von 24 wäre es erreicht. Genau der richtige Zeitpunkt die ersten Experimente zu starten wie man denn das fallende Gewicht halten könnte.

76.3
kg



26.4
BMI

Samstag
31. Okt 2015
9:29 Uhr



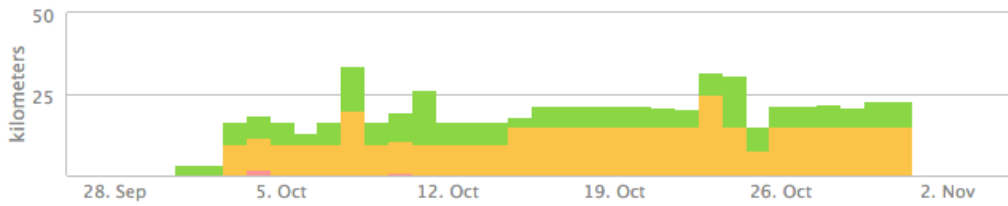
Durch einen Fehler in der Synchronisierung von myfitnesspal und Withings fehlen da leider ein paar Tage...

Wenn da Gewicht konstant fällt, fällt auch die Menge an Kalorien die durch die gleiche sportliche Aktivität(Dauer) erarbeitet werden kann. Daher hat Daniel ab diesem Monat nicht mehr nur 10km Fahrrad pro Tag auf dem Zettel sondern 15km Fahrrad pro Tag. Damit bleibt das Kaloriendefizit ungefähr gleich.

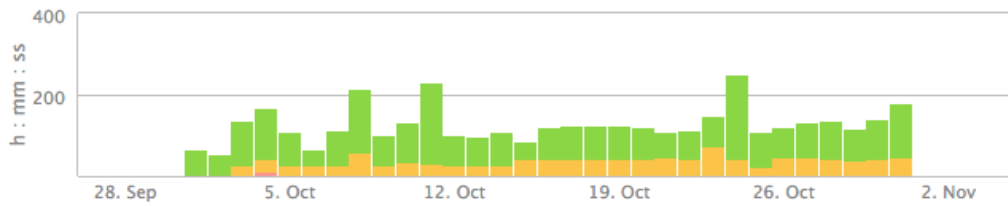
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 613.4	66:19	 24,502

Day Week Month

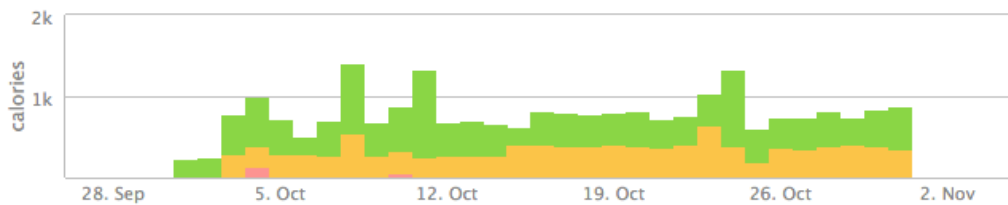
Distance



Duration



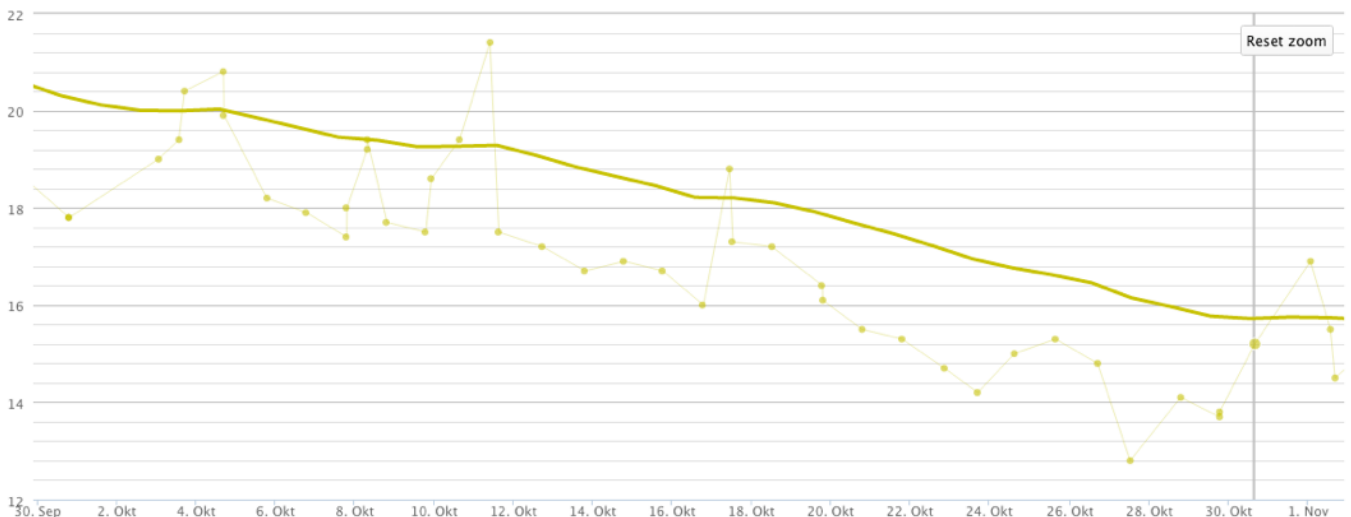
Calories Burned



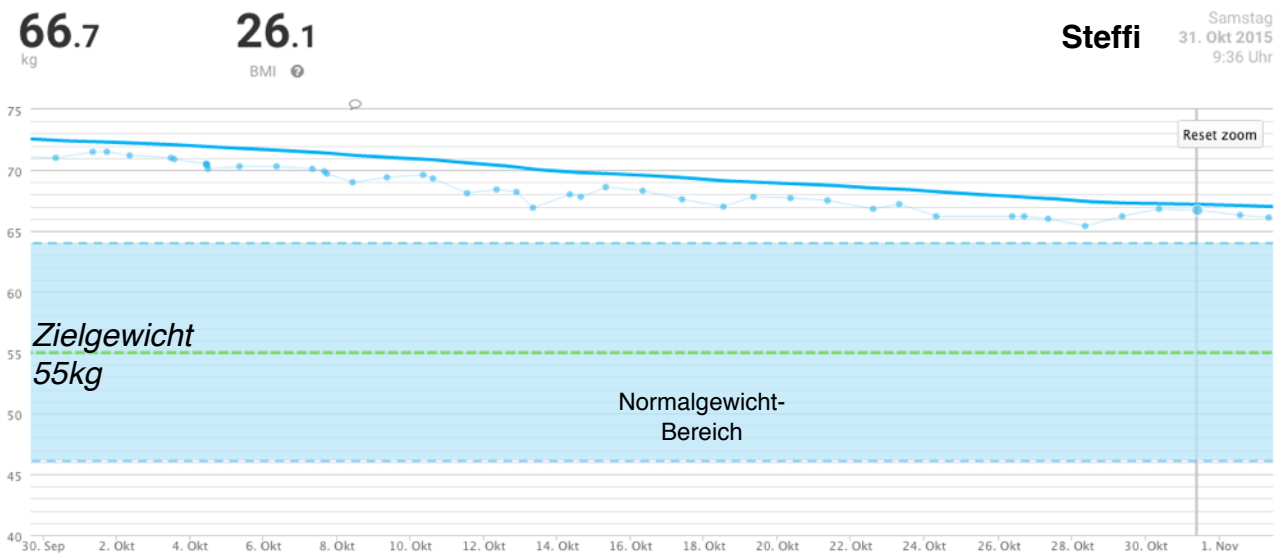
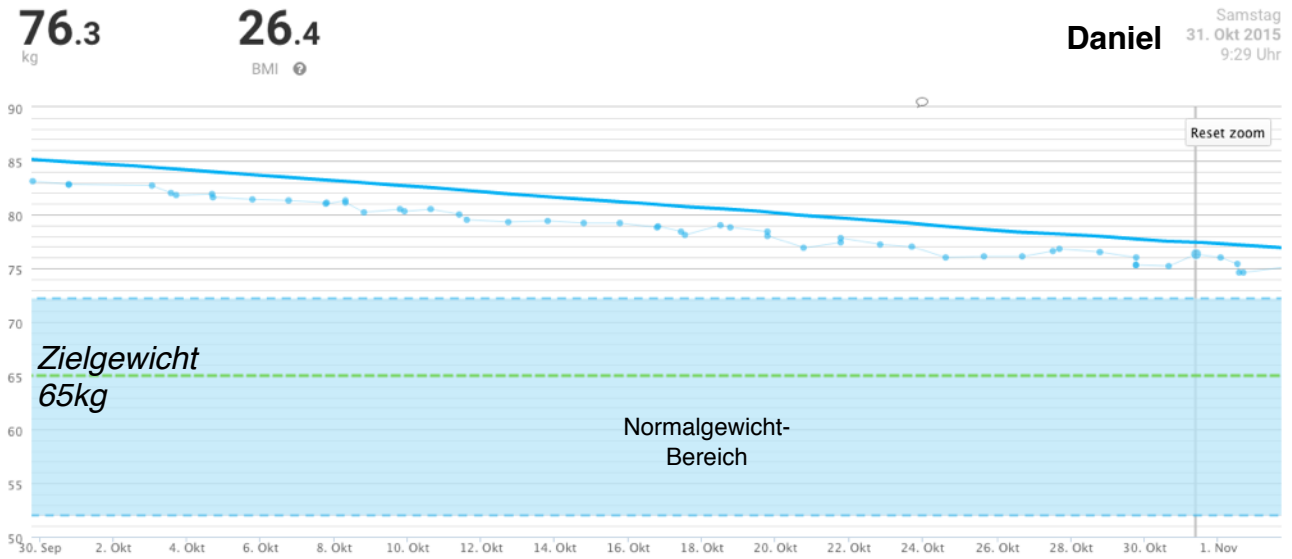
15.2

%

Freitag
30. Okt 2015
15:49 Uhr

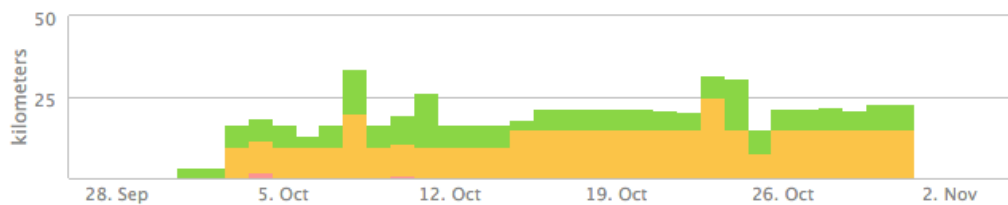


Vielleicht ein paar Worte zum Zielgewicht. Das haben wir sehr frühzeitig festgelegt - eigentlich direkt zu Anfang des Jahres. Die Wahl viel auf den oberen/mittleren Bereich des Normalgewichts und das aus einem ganz einfachen Grund: Das Gewicht oszilliert ja zwischen Minimum und Maximum. Nach Sport und Malzeiten, je nach Bestandteilen, Lagert der Körper Wasser ein. Bei Daniel sind das durchaus mal 7kg Spanne. Daher die Wahl: Selbst mit Schwankungen sollte der Bereich des Normalgewichts nicht verlassen werden.

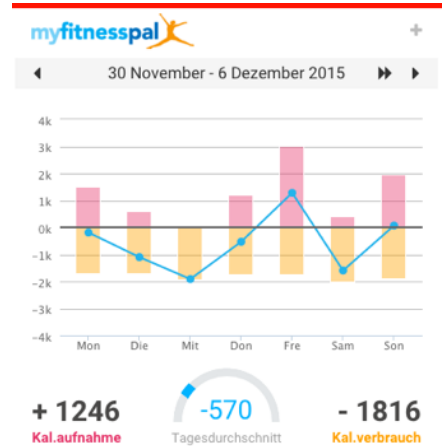
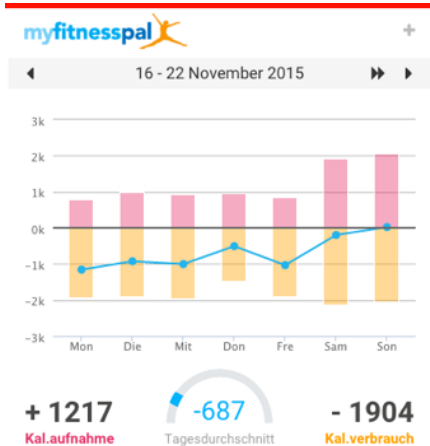
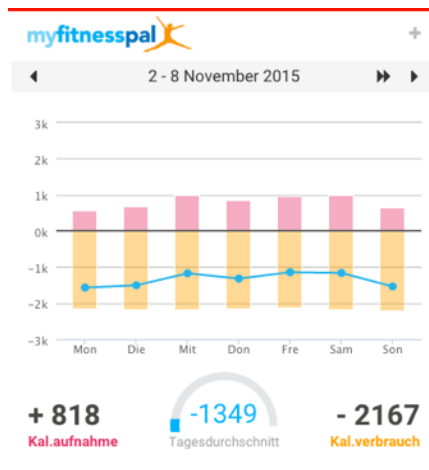
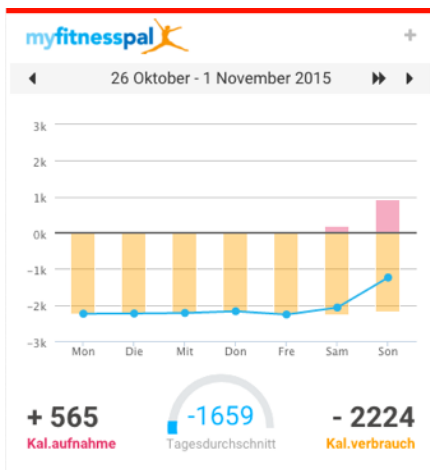
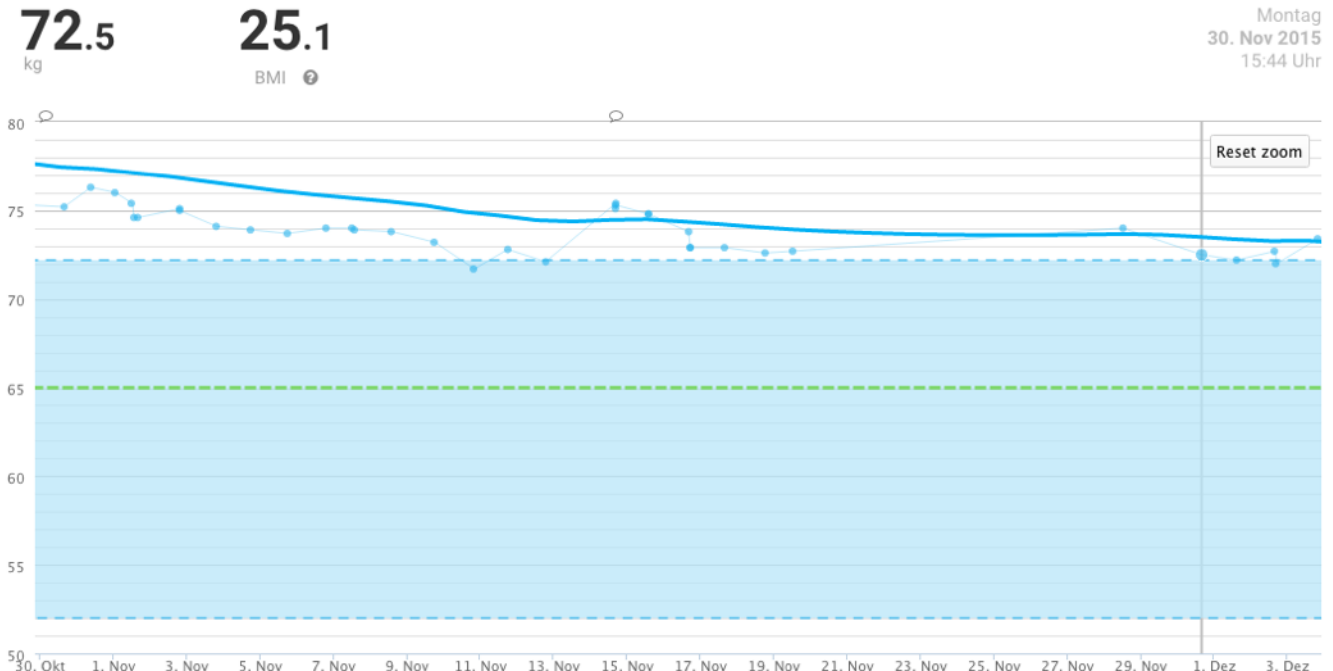




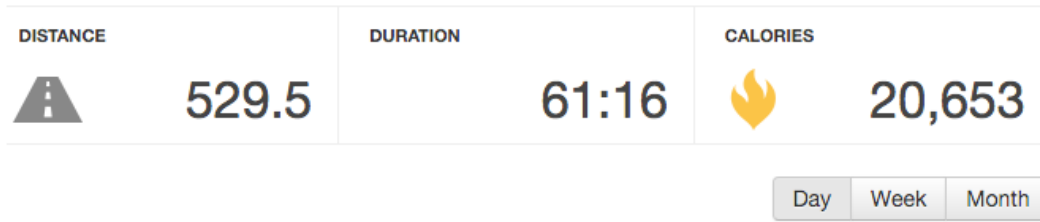
Distance



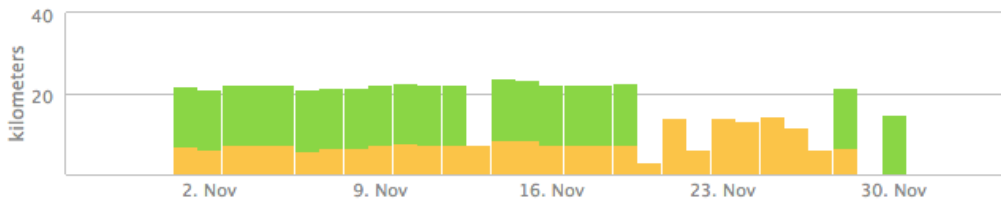
Normalgewicht! - Im November 2015, nach etwas mehr als 10 Monaten war es soweit. Zum ersten Mal seit wir denken können haben wir einen Gewichtsstatus erreicht der als "Normalgewicht" gilt. Wie man am Kurvenverlauf sehen kann gehts nun darum den Gewichtsverlust abzubremsen und das Gewicht im weiteren zu halten. Experimente sind notwendig!



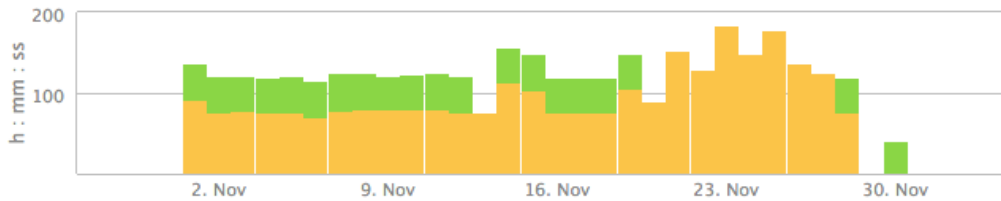
Nachdem das Gewicht im Normalbereich angekommen zu sein scheint tat der Körperfett-Anteil ungefähr das gleiche. Mit etwa 12% und einem sensationell guten Körpergefühl fällt der Sport immer leichter. Apropos Sport. Den geht Daniel nun etwas relaxter an - auch weil in diesem Monat wieder eine Dienstreise anstand.



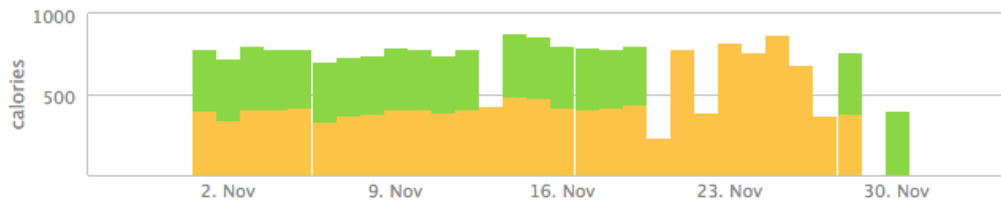
Distance



Duration



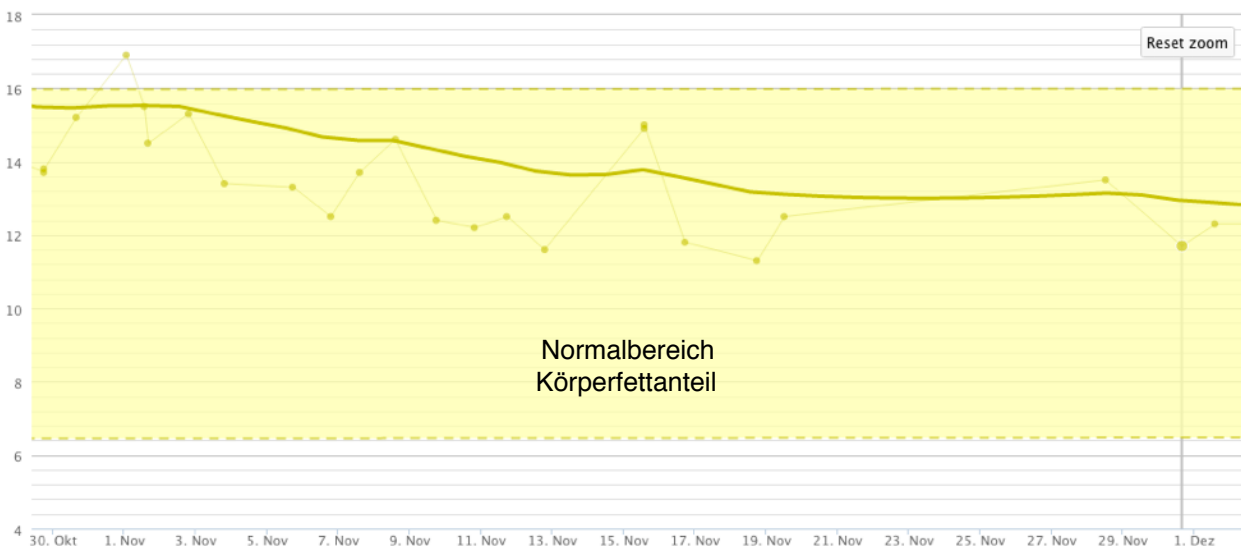
Calories Burned



11.7

%

Montag
30. Nov 2015
15:44 Uhr

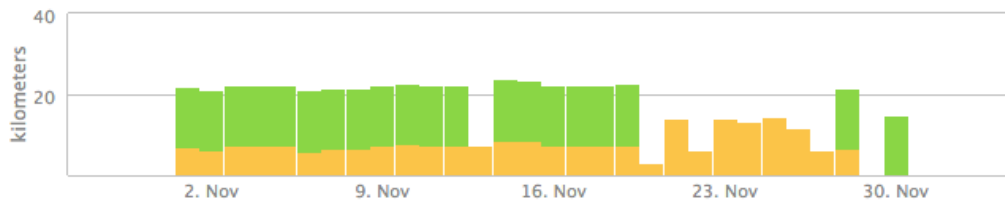


November 2015

So gehts auch...



Distance

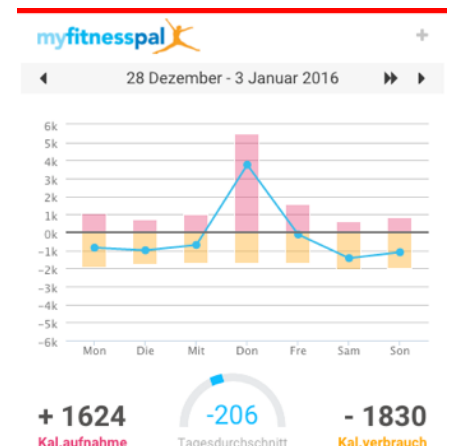
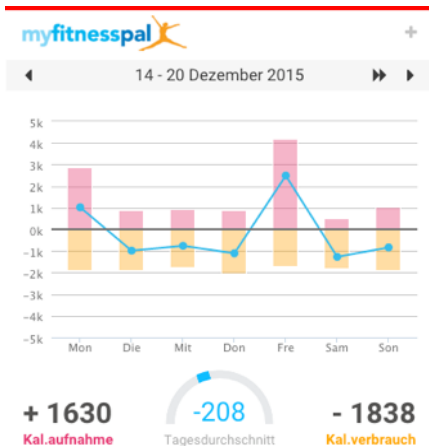
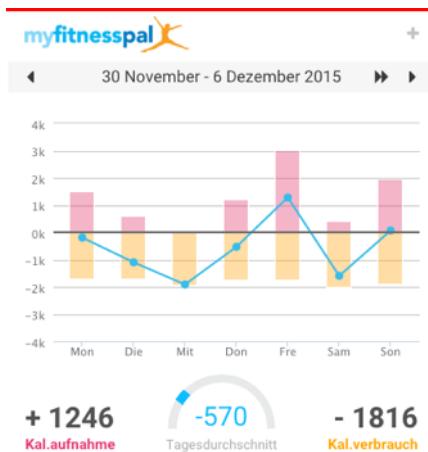
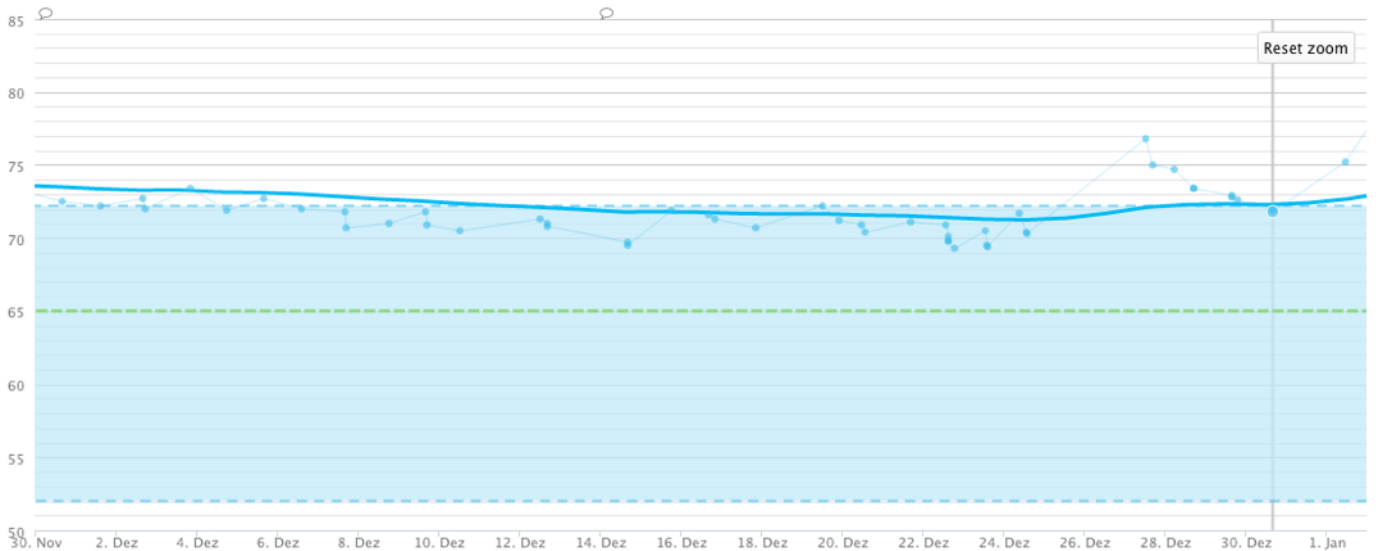


Das Normalgewicht war erreicht - die Feiertage konnten kommen! Dass den Dezember über das Gewicht gut gehalten wurde sieht man an der Kurve. Nun ging es daran mal "nach oben" zu prüfen was so geht... Und da geht einiges. Die gewonnene Erfahrung: bis zu 9kg Gewichtszunahme sind innerhalb von zwei Tagen machbar - die verliert man dann aber direkt wieder in den nächsten 4 Tagen wenn man wieder normal isst statt den Exzess zu leben...

71.8
kg

24.8
BMI

Mittwoch
30. Dez 2015
15:39 Uhr



Überhaupt ist "das Gewicht halten" so ein Thema für sich. Bis zum Anfang Dezember hat Daniel stets ein großes Kaloriendefizit gehabt. Den Haltepunkt zu finden ist, wenn man den Grundumsatz nicht 100% kennt, nicht ganz so einfach wie gedacht.

Aber mit "rantasten" scheint man sich ganz gut nähern zu können.

Der errechnete Grundumsatz + Sport von etwa 2580kcal/Tag scheint in etwa zu stimmen - solange Daniel weniger Kalorien als das zu sich nam reduzierte sich das Gewicht langsam weiter. Mehr Kalorien und das Gewicht blieb stabil oder stieg wieder. Ganz einfach offenbar.

Daten für den Grundumsatz:

Alter (Jahre): Gewicht (kg): Größe (cm): Geschlecht: (w) (m)

Daten für den Leistungsumsatz (Werte bitte in Minuten pro Tag eingeben):

Schlafen (0)	<input type="text" value="480"/>	Gehen 4 km/h (8)	<input type="text" value="60"/>	Fitnessstraining (30)	<input type="text"/>
Essen oder Sitzen (2)	<input type="text" value="860"/>	Fahrradfahren 10km/h (12)	<input type="text" value="40"/>	Laufen 12 km/h (45)	<input type="text"/>
Leichte Tätigkeit (4)	<input type="text"/>	Schwimmen leicht (25)	<input type="text"/>	Laufen 17 km/h (57)	<input type="text"/>

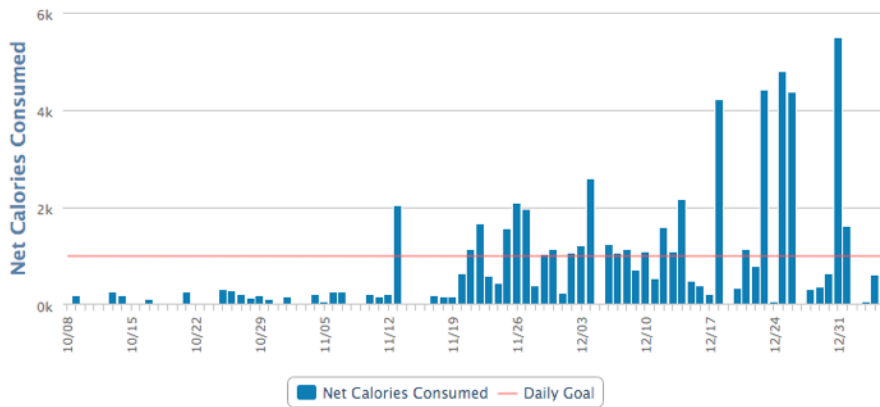
Ergebnis:

Grundumsatz: (kJ/Tag)
 Leistungsumsatz: (kJ/Tag)
 Summe Energieverbrauch: (kJ/Tag) (kcal/Tag)

Gewichtsanalyse:

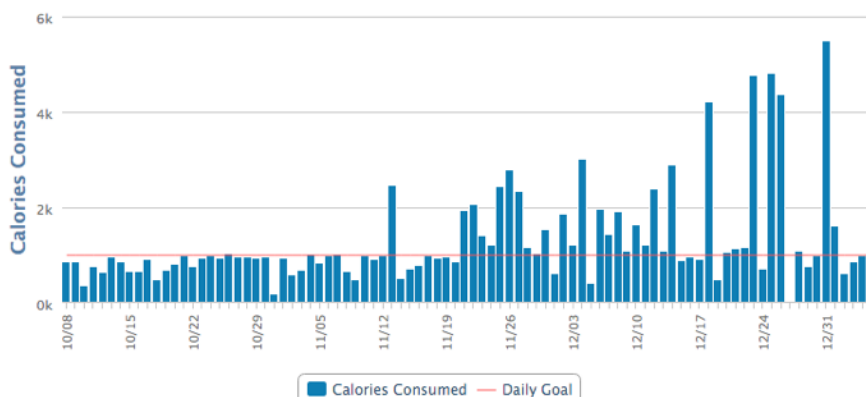
Mit 71 kg liegen Sie -1% unter Ihrem Normalgewicht von 72 kg. Das Normalgewicht berechnet sich aus der Körpergröße in cm minus 100. Heute verwendet man jedoch für die Beurteilung des Körpergewichtes den BMI (Body Mass Index). Er beträgt bei Ihnen: 23. Der BMI wird berechnet aus dem Körpergewicht in kg durch das Quadrat der Größe in Meter. Der optimale BMI ist vom Alter abhängig, im allgemeinen wird aber ein BMI unter 18.5 als Untergewicht, ein BMI über 25 als leichtes und ein BMI über 30 als schweres Übergewicht bezeichnet. Wichtiger für die Beurteilung von Normal- und Übergewicht ist allerdings die Verteilung des Fettgewebes. Die negative Wirkung des Übergewichtes wird vor allem durch die Fettpolster am Bauch bestimmt. An anderer Stelle ist das Vorhandensein von Fettgewebe von weit geringerer Bedeutung. Als 35 jähriger Mann kann man aus ihren eingegebenen Daten etwa einen Energiebedarf von 10786 kJ/Tag berechnen.



Net Calories Consumed



"Net Calories" entspricht gegessene Kalorien - Sportkalorien.

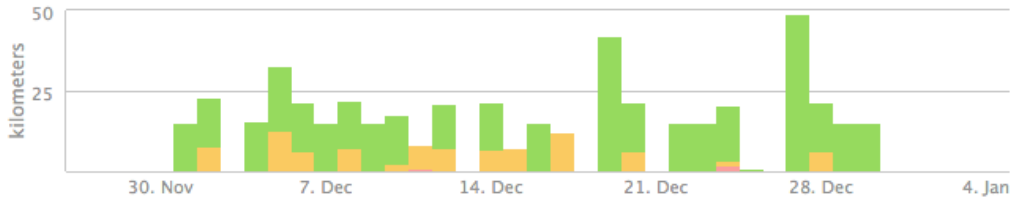
Calories Consumed



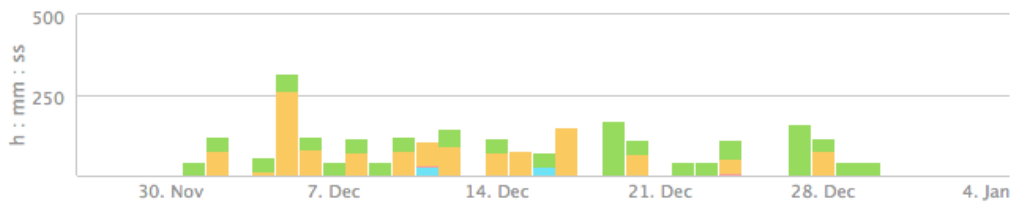
DISTANCE  479.5	DURATION 42:08	CALORIES  15,604
---	---------------------------------	---

Day Week Month

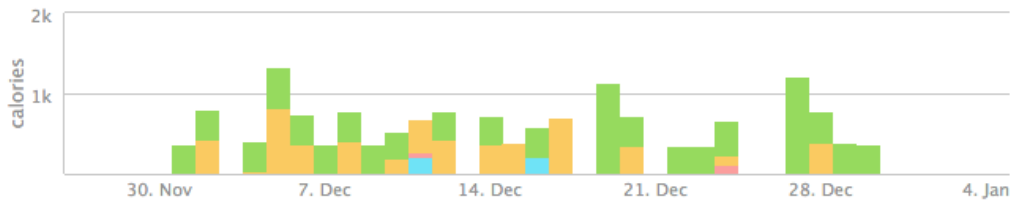
Distance



Duration

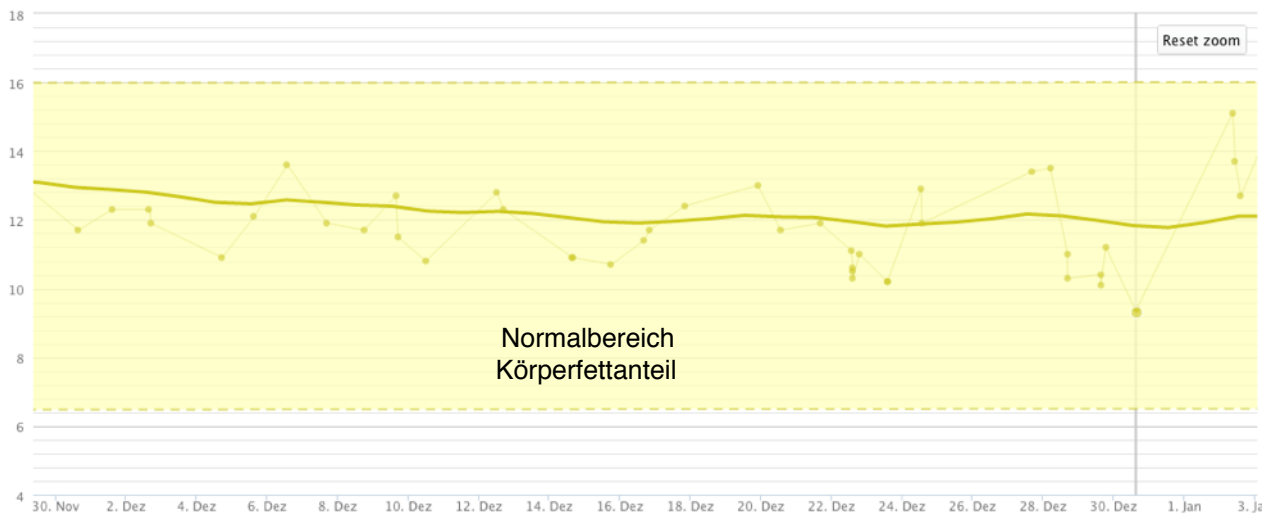


Calories Burned



9.3%

Mittwoch
30. Dez 2015
15:39 Uhr





Distance

