

	500 - 1.000 KCAL ENERGIEDEFIZIT / TAG		MIT BEWEGUNG ABNEHMEN - 500 KCAL / TAG	
	BIA-Analyse, Veränderung nach 14 Tagen			
	3-Mahlzeiten-Konzept mit Formuladiät	hypo-kalorisches 5-Mahlzeiten-Konzept oder einseitige Diät mit Mangelernährung	aerobe Bewegung	anaerobe Bewegung
Körpergewicht	↓	↓↓↓	↓	↓↓↓
Körperwasser TBW	↓	↓↓↓	↓ ⁻	↓↓↓
Resistenz R	↑	↑↑↑	↑ ₋	↑↑↑
Reaktanz Xc	↑ ₋	↓↓	-	↑
Fettfrei Masse FFM	↓	↓↓↓	-	↓↓↓
Muskelmasse BCM	↓ ⁻	↓↓↓	↑ ₋	↓↓↓
Extrazelluläre Masse ECM	↓↓↓	↑	-	↓ ⁻
Verhältnis ECM : BCM	↓	↑	↓	↑
BCM-Anteil an der FFM	↑ ₋	↓	↑	↓
Fettmasse BF	↓	-	↓	-

1kg Fett = 7.000 kcal (ca.)	1kg Muskulatur = 1500 kcal (ca.); ein hoher Insulinspiegel (= niedriger Glukagonspiegel) oder Mangelernährung (vorw. Eiweißmangel) führt zu Muskelverlust und verhindert den Abbau von Fettmasse	Fettabbau erfordert	Muskelaufbau erfordert
In den Fettzellen sind 3-15% Wasser gespeichert, das bedeutet, bei Fettverbrennung reduziert sich auch das Körperwasser.	In den Muskelzellen sind 70-75% gespeichert, so dass es bei Muskelabbau zu einer sehr starken Reduktion des Körperwassers kommt, welche signifikant höher ist als bei Fettabbau.	aerobe Bewegung	anaerobe Bewegung
Glykogen in der Muskelzelle bindet Wasser: 1 g Glykogen bindet ca. 3 g Wasser. In der Abnehm-Phase, oder nach Bewegung, wenn der Glykogenspeicher in der Muskelzelle abgebaut wird, wird das an das Glykogen gebundene Wasser ausgeschieden. Das führt zu einer Reduktion des Muskelvolumens, nicht aber der Anzahl der Muskelzellen.	Muskelabbau aufgrund hohen Insulinspiegels.	niedriger Insulinspiegel	hoher Insulinspiegel
	Insulinresistenz kann zu einer Erhöhung des extrazellulären Wassers führen.	Energiedefizit	Energieüberschuss

Zeichenerklärung:

↓	sinkt	↑↑↑	steigt	↓ ⁻	sinkt oder bleibt stabil
↓↓↓	sinkt stark	↑	steigt stark	↑ ₋	steigt oder bleibt stabil