



Wie Sie die Wasserspeicherung im Körper vermeiden

Wesley  
Virgin

Fettverbrenner  
Team

Sie haben standhaft an Ihrem Speiseplan festgehalten und an Ihren mörderischen Workouts, um Körperfett zu verlieren? Sie lehnten sogar die späten Dinner mit Ihren Freunden ab? Und Ihre Bauchmuskeln zeigen sich immer noch nicht? Das könnte daran liegen, dass Ihr Körper aufgrund von Wassereinlagerungen sein Gewicht beibehält: Zuviel Flüssigkeit wird in Ihren Zellen gespeichert und sorgt dafür, dass Ihre Körper geschwollen und Ihre Haut aufgedunsen erscheint.

Ein höheres Gewicht durch die Einlagerung von Wasser kann viele Ursachen haben wie die erhöhte Aufnahme von Kochsalz, von bestimmten Nahrungszusätzen und sogar Dehydration. Doch abfinden müssen Sie sich damit nicht. Sie können Ihrem Körper helfen, dieses zusätzliche Gewicht auf natürliche Weise loszuwerden und damit jene Bauchmuskeln deutlich hervortreten zu lassen, für die Sie so hart gearbeitet haben!

### Wassereinlagerungen – eine Last?

Ihr Körper sieht das anders. Wenn Sie alle möglichen Ursachen betrachten, die Wassereinlagerungen begünstigen, kommen Sie zu folgendem Ergebnis: Gewichtsschwankungen um fünf Kilogramm können durchaus auf das Konto von Wassereinlagerungen gehen. Dies kann sich

bei Frauen vor der Periode steigern oder bei Personen, die sich kohlenhydratreich ernähren.

Lassen Sie Ihre Wassereinlagerungen jedoch nicht zu einem Stressfaktor werden, denn Stress sorgt wiederum für die vermehrte Produktion von Hydrocortison. Dieses Hormon kurbelt die Wasserspeicherung in den Körperzellen an: ein Teufelskreis.

Der Vorgang des Wassereinlagerns ist eigentlich ein natürlicher Prozess, von dem wir alle betroffen sind. Viele von uns wollen Ihr Gewicht bis auf das Gramm genau kontrollieren, aber dies entspricht nicht der Art und Weise, wie unser Organismus funktioniert. Dennoch ist dies kein Grund, die Spirale von Wassereinlagerungen außer Kontrolle geraten zu lassen!

Also sehen Sie sich unsere Tipps an und das einzigartige Drei-Schritte-Rotationssystem, das dafür sorgt, dass sich auch hartnäckige Wassereinlagerungen normalisieren.

### Übertreiben Sie es nicht mit Ihrer kalorienarmen Diät

Wenn Ihr Ziel ist, schnell Fett und nicht Muskelmasse zu verlieren, dann sollten Sie es mit dem Kaloriendefizit nicht übertreiben. Weniger zu essen wird nur bewirken, dass Ihr Körper noch mehr Wasser einlagert. Zudem würden Sie an Muskelmasse verlieren, wodurch Sie sich noch schlechter fühlen als ohnehin. Aufschlussreich ist eine Studie der finnischen

Universität Jyväskylä: Die Wissenschaftler fanden heraus, dass eine optimale kalorienarme Diät ein Defizit von 500 bis 750 Kalorien pro Tag aufweisen sollte. Natürlich muss Ihr Speiseplan trotz dieser Kalorienersparnis dennoch viele Proteine enthalten, die für den Erhalt der Muskelmasse notwendig sind.

### Reduzieren Sie Ihre Ausdauertrainingseinheiten

Während regelmäßiger Sport grundsätzlich immer empfehlenswert ist, sollte Ausdauersport reduziert werden, weil er Wassereinlagerungen begünstigt. Haben Sie jemals ein Ausdauertraining absolviert und festgestellt, dass Ihre Beine sich danach etwas geschwollen anfühlten? Der Grund: Intensive Workouts regen Ihre Muskeln an, mehr Wasser für die Regeneration einzulagern.

Davon abgesehen hilft Sport langfristig dabei, den Wasserhaushalt Ihres Körpers zu regulieren, indem der Blut- und Lymphkreislauf angeregt wird. Beide Körperflüssigkeiten helfen dabei, überschüssiges Wasser aus Ihrem Körper heraus zu transportieren.

### Schummeln Sie bei Ihrer Diät

Ja, Sie haben richtig gelesen. Umgehen Sie Ihre Diät auch mal, aber tun Sie es bitte auf die richtige Art und Weise. Eine enorme Zufuhr von

Kalorien kann zu einer dramatischen Wassereinlagerung führen. Der Trick ist, nur bei einer Mahlzeit zu schummeln, nicht über einen ganzen Diättag. Wenn Sie beim Essen und Alkoholtrinken übertreiben, sabotieren Sie sonst Ihre Fortschritte. Wenn Sie es jedoch richtig machen, dann werden Sie fantastische Resultate erzielen, obwohl Sie sich auch zwischendurch mal eine der eigentlich verbotenen Leckereien gönnen.

### Regulieren Sie Ihren Kochsalz- und Kaliumspiegel

Dieser Schritt ist sehr wichtig und könnte jener sein, der Ihre Wasserschwellungen am effektivsten reduziert, weil er über Ihre Nieren einen starken Einfluss auf den Wasserhaushalt haben kann: Reduzieren Sie die Salzaufnahme über Ihre Nahrung und erhöhen Sie stattdessen den Kaliumspiegel in Ihrem Körper. Weniger Kochsalz im Körper führt zu einer Reduzierung von Wassereinlagerungen. Kalium hingegen bewirkt genau das Gegenteil. Weniger Kalium führt demnach zu einer Zunahme von Wassereinlagerungen.

### Trinken Sie mehr Wasser

So widersinnig es sich zunächst anhören mag: Ihr Körper könnte sehr viel Wasser einlagern, weil Sie einfach nicht genug Wasser trinken. Ein dehydrierter Körper hält so viel Wasser wie möglich zurück, bis der

Wasser- und Salzhaushalt des Körpers ausgeglichen ist. Die allgemeine Regel lautet, mindestens acht Gläser Wasser am Tag zu trinken. Diese Menge sollten Sie an Tagen, an denen Sie sich aufgeschwemmt fühlen, entsprechend erhöhen.

### Schlafen Sie 30 Minuten länger pro Nacht

Eine halbe Stunde mehr Schlaf kann dazu führen, dass Sie erholt genug sind, um Ihr Frühstück bewusst zusammenzustellen und einzunehmen. Weder ein fettiges Croissant mit Marmelade noch Mengen von Kaffee mit viel Zucker helfen Ihnen, wach zu werden. Ein weiterer Vorteil eines gesunden Frühstücks: Sie werden sich nicht zu träge fühlen, um Ihre Fitnessübungen zu absolvieren. Das rät die Ernährungsexpertin Esther Blum, Autorin des Buches „Eat, Drink and be Gorgeous“. Ein erholsamer Schlaf von sieben bis acht Stunden Dauer regt den Stoffwechsel an. Da der Muskelaufbau während der Schlafphasen stattfindet, führt das Schlummern zu mehr Körperspannung. Und Sie kennen ja das Sprichwort: Wer schläft, sündigt nicht. Nächtliche Ausflüge zum Kühlschrank bleiben aus.

## Verzichten Sie auf ein bestimmtes ungesundes Lebensmittel

Auch, wenn es aufwendiger ist: Lassen Sie Leckereien und Fertigprodukte wie Kartoffelchips und Limonade weg und ersetzen Sie sie durch drei einfache Lebensmittel. Das kann auch eine Lunchbox mit Salaten sein. Halten Sie sich regelmäßig daran, kann dies bei Ihrer Diät die Aufnahme von mehreren Hundert Kalorien einsparen – täglich! Und damit mehr „Hüftgold“ und „Schwimmgürtel“ um die Taille reduzieren.

## Essen Sie täglich genügend ballaststoffhaltige Lebensmittel

Eine ballaststoffarme Ernährung kann zu Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl führen. Zudem wird das Körpergewicht trotz Diät nicht reduziert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen die Aufnahme von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag. Eine bunte Vielfalt von Früchten und Gemüsesorten auf dem Speisezettel kann Ihnen dabei helfen, genügend Ballaststoffe aufzunehmen, die Verdauung zu fördern und somit Wassereinlagerungen entgegen zu wirken. Außerdem werden Sie merken, dass die Zubereitung zunehmend Spaß macht. Genießen Sie doch mal einen Marktbummel und kaufen Sie einen Korb Buntes!

## Essen Sie probiotische Lebensmittel

Probiotika helfen, Blähungen und Völlegefühl vorzubeugen. Diese nützlichen Bakterien können Ihr Verdauungssystem dauerhaft regulieren und damit Verstopfung sowie deren Folgen verhindern helfen. In anderen Worten: Ein gesundes, funktionierendes Verdauungssystem bedeutet weniger Magenschmerzen und andere Unannehmlichkeiten. Zu den probiotischen Lebensmitteln gehört Joghurt, Kefir, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse wie Pickles. Aus der asiatischen Küche kennen wir Miso, Kimchi und Tempeh. Probiotika sind empfindliche Wesen, die ein genau abgestimmtes Milieu im Darm bevorzugen. Setzen Sie entsprechende Lebensmittel also dauerhaft auf Ihre Einkaufsliste! Wenn Sie die genannten Zutaten nicht mögen, können Sie ebenso gut probiotische Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.