

6-Wochen-Challenge

Viszeralfett reduzieren

Warum das wichtig ist

Viszerales Fett (Organfett) umgibt unsere inneren Organe. Es beeinflusst Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Entzündungsprozesse – und gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck. Kleine, gezielte Änderungen bei Bewegung, Ernährung und Erholung können den Anteil deutlich reduzieren. Dieses Teilnehmerblatt hilft dir beim Start: Messwerte, Ziele und ein klarer 6-Wochen-Fahrplan.

Messungsempfehlung: miss den Taillenumfang in der Mitte zwischen Brustkorbunterkante und Hüftkamm, und den Oberschenkelumfang direkt unterhalb der Gesäßfalte. Am besten jeweils morgens, nüchtern, ohne Kleidung.

Start-Check und Fortschritt

Messgröße	Start (13.10.)	Woche 3	Woche 6
Körpergewicht (kg)			
Taillenumfang (cm)			
Oberschenkelumfang (cm)			
Körpergröße (m)			
Viszeralfett (laut Rechner*)			

*<https://www.lih.lu/en/visceral-fat-calculator/>

Mein Warum für diese Challenge ist: _____

So möchte ich mich danach fühlen: _____

Die wichtigsten Stellschrauben & Quick-Tips

Training – Regelmäßigkeit schlägt Intensität

- 2× Krafttraining pro Woche (Ganzkörper oder EMS), 30–45 Minuten.
- 2-3× Ausdauer (Zone-2, 40–60 Minuten oder 45 Minuten zügiges Gehen).
- 1× Mobility / Stretching (20 Minuten).

Tipp: Zone-2 ≈ Unterhaltungstempo (ca. 60–70 % HFmax) — ideal für Fettstoffwechsel.

Ernährung - einfach, frisch, pflanzenbetont

- Fokus: unverarbeitete Lebensmittel, viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse.
- Zucker, Fertigprodukte & Alkohol reduzieren.
- Ausreichend Protein + Ballaststoffe (Sättigung & Muskulatur).
- Optional: 12–14 Stunden nächtliche Essenspause (Light-Intermittent-Fasting).

Tipp: Plane 2 – 3 Gerichte pro Woche im Voraus. Das reduziert Stress und spontane Fehlentscheidungen.

Mentale Gesundheit – dein täglicher Reset

- Jeden Abend drei positive Ereignisse notieren.
- Jede Stunde 5 Minuten bewusst atmen, z. B. Boxatmung (4-4-4-4).
- Täglich 10 Minuten meditieren oder einen ruhigen Spaziergang im Grünen machen.

Ziel: Stress senken – Cortisol reduzieren – Fettstoffwechsel aktivieren.

Weitere Hintergründe, Details und Vorschläge zur praktischen Umsetzung gibt's im Rahmen unseres wöchentlichen Check-Ins in der Challenger-Gruppe.

Dein 6-Wochen-Plan im Überblick

Woche 1–2: Fokus Ernährung optimieren

- Zucker und Weißmehl reduzieren
- Ballaststoffe (Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn) erhöhen
- Täglich ausreichend Wasser trinken

Woche 3–4: Fokus Bewegung steigern

- 2-3 mal pro Woche moderates Ausdauertraining (Zone 2)
- 2 Krafttrainings-Einheiten pro Woche
- Mehr Alltagsbewegung (Treppen, Wege zu Fuß)

Woche 5–6: Fokus Regeneration & mentale Balance

- Regelmäßiger Schlafrhythmus
- Entspannung integrieren
- Fortschritte feiern und reflektieren

Glückwunsch zu deiner Teilnahme! Zusätzlich zu diesem Handout erhältst du wie immer Motivation und die Möglichkeit zum Austausch mit deinen Mitstreitern in unserer Challenger-WhatsApp-Gruppe.

Die Teilnahme ist wieder kostenlos. Wir würden uns aber sehr über eine kleine Spende freuen, über deren Verwendung der Gewinner / die Gewinnerin der Challenge entscheiden darf (Teilnehmer:in mit der größten relativen Reduktion des viszeralen Fetts).

Zur Unterstützung habe ich folgendes optionale Angebot für dich:

Teilnahme an 12 Online-Trainings während der Challenge für nur 60 Euro.

- 6 x BodyJuggling: Kraft, Balance, Beweglichkeit (dienstags, 18 Uhr)
- 6 x HIIT / Mobility: Kraftausdauer, Herz-Kreislauf (donnerstags, 18:30 Uhr)

Teile deinen Fortschritt mit uns gerne auf Facebook und Instagram unter #StromstueberlChallenge #GesundVonInnen #metabolicHealth

Kleine, konsequente Schritte führen zu großen Ergebnissen — bleib dran!