Messblätter

Aus dem Buch „Leichter werden, stark bleiben. Abnehmen ab 50 mit und ohne Abnehmspritze“ von Ralf Gabler. Zum Ausdrucken für den eigenen Gebrauch.

So misst du, kurz zusammengefasst

Taille (Kapitel 3): einmal pro Woche, am selben Wochentag, morgens nach dem Toilettengang, vor dem Frühstück und vor dem Trinken. Aufrecht stehen, Bauch entspannt. Das Maßband liegt waagerecht in der Mitte zwischen unterster Rippe und Beckenkamm oder, wenn dir das zu fummelig ist, auf Höhe des Bauchnabels. Ablesen am Ende einer normalen Ausatmung. Zweimal messen. Liegen die Werte mehr als einen Zentimeter auseinander, miss ein drittes Mal und nimm den Mittelwert. Notier immer, welchen Messpunkt du genommen hast, und bleib dabei.

Taillenwert: Taille geteilt durch Körpergröße, beides in Zentimetern. Unter 0,5 ist der gesunde Bereich.

Gewicht im Wochenmittel (Kapitel 5): an mehreren Tagen der Woche morgens wiegen, am besten an allen sieben. Dann den Durchschnitt bilden und nur diesen mit der Vorwoche vergleichen.

Krafttests (Kapitel 4): alle vier bis acht Wochen. Nur machen, wenn du dich sicher fühlst, mit einer Wand oder Stuhllehne in Reichweite. Es zählt dein eigener Verlauf, nicht der Vergleich mit anderen.

Der Überblick auf einen Blick

Was	Wie oft	Wo im Buch
Taille und Taillenwert	einmal pro Woche, oder alle zwei Wochen	Kapitel 3
Gewicht	an mehreren Tagen, verglichen wird nur das Wochenmittel	Kapitel 5
Korridor	jede Woche, sobald du hältst	Kapitel 12
Krafttests	alle vier bis acht Wochen	Kapitel 4

Und wenn eine Zahl mal nicht passt: Schau auf den Verlauf über Monate, nicht auf den einzelnen Wert. Steht die Waage still und die Taille wird kleiner, passiert genau das Richtige.

Vorlage 1: Taille

Körpergröße: _____ cm Messpunkt: ☐ Mitte zwischen Rippe und Beckenkamm ☐ Bauchnabel

Datum	1. Messung (cm)	2. Messung (cm)	3. Messung, falls nötig (cm)	Taille (cm)	Taillenwert (Taille geteilt durch Größe)

Vorlage 2: Gewicht im Wochenmittel

Haltegewicht (Wochenmittel): _____ kg Obere Grenze des Korridors (plus zwei Kilo): _____ kg

Woche ab	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wochenmittel (kg)	Änderung zur Vorwoche

Das Wochenmittel: Alle Werte der Woche zusammenzählen und durch die Zahl der Tage teilen, an denen du gewogen hast. Den Korridor brauchst du erst, wenn du hältst.

Vorlage 3: Krafttests

Datum	Fünfmal aufstehen (Sekunden)	30-Sekunden-Stuhltest (Wieder-holungen)	Griffkraft rechts / links (kg) oder Alltagsfrage	Gehtempo 4 Meter (Sekunden)	Einbeinstand rechts / links (Sekunden)	Notiz

Die Alltagsfrage zur Griffkraft, wenn du kein Messgerät hast: Fällt es dir schwer, ein Glas aufzuschrauben oder volle Einkaufstaschen länger zu tragen? Notier einfach „leicht“, „geht“ oder „schwer“. Krafttests nur machen, wenn du dich sicher fühlst, mit einer Wand oder Stuhllehne in Reichweite.