

# Bewegung und Sport zum Abnehmen

Die Rechnung ist einfach: Wer abnehmen will, muss eine negative Energiebilanz aufweisen, das heisst, die Energieaufnahme muss geringer sein als der Energieverbrauch. Weniger essen, mehr bewegen: Das tönt einfach, aber bei übergewichtigen Menschen bedarf es dazu einschneidender Verhaltensänderungen, insbesondere ein Umstellen der Ernährungsgewohnheiten. Aber auch regelmässige körperliche Betätigung kann zum Abnehmen einen Beitrag leisten. Für Übergewichtige sind gelenkschonende Sportarten sowie Krafttraining besonders zu empfehlen.

VON URS MÄDER\*

*\* Dr. Urs Mäder leitet an der Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen das Ressort Bewegung und Gesundheit. Er befasste sich im Rahmen seines Doktorats an der ETH mit dem Fettstoffwechsel während der körperlichen Aktivität.*

Der grösste Teil des Energieverbrauchs ist durch den Grundumsatz (ca. 60%) und die Verdauung (ca. 10%) gegeben. Die körperliche Aktivität selbst trägt etwa 30% dazu bei und ist auf der Verbrauchsseite der einzige Faktor, der sich beeinflussen lässt.

Damit stellt sich die Frage, was wir tun müssen, um mit Bewegung oder Sport möglichst viel Energie zu verbrauchen. Ein 80 kg schwerer Mann zum Beispiel verbrennt im Durchschnitt während einer Stunde Jogging oder während zwei Stunden zügigen Gehens den Energiegehalt von ca. 90 Gramm Milkschokolade. Dieses Beispiel zeigt auf, wie aufwendig es ist, den Energieverbrauch stark zu erhöhen. Der einfachere Weg zum Abnehmen ist die Reduktion der Energiezufuhr.

Obschon sich die körperliche Aktivität generell weniger stark auf das Körpergewicht auswirkt als eine Reduktion der Energiezufuhr, ist sie dennoch wichtig. Regelmässige Bewegung senkt das

Risiko für verschiedene Krankheiten, unter anderem von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes, an denen Übergewichtige häufiger leiden.

## Wie viel Bewegung und Sport braucht es?

30 Minuten mässig intensive Aktivität an den meisten Tagen der Woche wirken sich bereits günstig auf die Gesundheit aus. Diese Intensität wird etwa durch zügiges Gehen erreicht. Der gesundheitliche Nutzen kann durch ein zusätzliches Ausdauertraining von bis zu 5 Stunden pro Woche erhöht werden. Nach den Erkenntnissen internationaler Forschungsgruppen ist für die Kontrolle des Körpergewichts aber doppelt so viel Bewegung nötig. Sie empfehlen eine Stunde Training pro Tag. Wichtig ist dabei nicht nur eine minimale Intensität, sondern auch die Regelmässigkeit.

Wer sich regelmässig bewegt, steigert den Energieverbrauch nicht nur während der körperli-

chen Aktivität, sondern auch in Ruhe, da die Erholung nach diesen Bewegungseinheiten relativ lange dauert. Sicherlich ist der zusätzliche Verbrauch im Vergleich zum Energieverbrauch während der körperlichen Aktivität klein, aber da er lange anhält, spielt er in der Bilanz dennoch eine Rolle.

## Welche Formen von Bewegung und Sport eignen sich?

Die gewählte Aktivitätsform, ob Bewegung oder Sport, sollte vor allem Freude bereiten. Die gewählte Intensität und Dauer sollten der körperlichen Verfassung angepasst sein und nicht zur völligen Erschöpfung führen. Bei übergewichtigen Personen sind Bewegungsformen zu empfehlen, die gelenkschonend sind. Dazu gehören Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren, Rudern, Krafttraining und Walking (mit und ohne Stöcke). Bei den meisten der aufgezählten Beispiele handelt es sich um Ausdauersportarten, die bei

YAZA GOMEZ





mittlerer Intensität über einen längeren Zeitraum betrieben den Energieverbrauch erhöhen, den Stoffwechsel anregen und zu einer Leistungssteigerung führen. Krafttraining bildet in dieser Auszählung eine Ausnahme, bringt aber ebenfalls einen gesundheitlichen Benefit. Zudem schafft das Krafttraining die muskulären Voraussetzungen, die zur Ausübung der anderen Bewegungs- und Sportformen hilfreich sind.

### Welche Intensität ist optimal?

Im Zusammenhang mit Übergewicht wird oft vom optimalen Fettverbrennungspuls gesprochen. Dieser ist aber unbedeutend. In einer Untersuchung an einer englischen Universität fand man eine maximale Fettverbrennung von 0,46 Gramm pro Minute bei wenig trainierten Menschen. Bei ihnen wird während der körperlichen Aktivität in einer Stunde 28 Gramm Körperfett verbrannt. Dieser Beitrag fällt bei

jemandem, der 10 kg Übergewicht hat, kaum ins Gewicht. Vielmehr sollte es das Ziel sein, in der zur Verfügung stehenden Zeit möglichst intensiv aktiv zu sein. Stehen nur 30 Minuten zur Verfügung, darf man ruhig etwas ausser Atem geraten und ins Schwitzen kommen. Hat man den ganzen Tag Zeit, empfiehlt sich eine lange Wanderung mit tiefer Intensität. Viel wichtiger als die Intensität sind die Regelmässigkeit und die Dauer der Aktivität.

### Wie gewöhne ich mich an regelmässige Bewegung und Sport?

Bis gewisse Trainingseffekte eintreten, braucht es etwa sechs Aktivitätseinheiten. Bei wenig Geübten kann sich dieser Effekt bereits bei etwas intensiverem Gehen einstellen. Bei sportlich bereits Aktiveren muss die Intensität etwas höher sein. Bei Übergewichtigen müsste das Ziel der regelmässigen Bewegung und von Sport eine allmähliche Leistungssteigerung sein, um den Abnehmeffekt zu steigern. Dabei ist zuerst der Umfang und dann erst die Intensität zu steigern.

### Wie bleibe ich am Ball?

Die oben erwähnten Ratschläge mögen sinnvoll erscheinen. Dennoch ist die Umsetzung einer Verhaltensänderung damit noch nicht garantiert. Zentral für die Freude an der körperlichen Aktivität ist die Erholung. Wer beginnt, sich sportlich zu betätigen, sollte sich viel Erholung gönnen, damit sich der Körper vollständig regeneriert. Wenn bereits beim Start einer sportlichen Aktivität die Müdigkeit des letzten Mals noch spürbar ist, ist allenfalls eine Bewegungspause angezeigt, damit die Freude an der Bewegung langfristig nicht verloren geht. □

## So kriegen Sie Ihr Fett weg

Regelmässige körperliche Aktivität ist nicht nur für die Gesundheit wichtig, sie hilft auch beim Abnehmen und Gewicht halten. Es gibt ein paar Tricks, wie Sie die Fettverbrennung ankurbeln können.

- **Sport vor dem Frühstück:** Jedes Mal, wenn wir eine süsse oder stärkehaltige Mahlzeit essen, speichert unser Körper einen Teil des Zuckers in der Leber und in den Muskeln. Diese Vorräte liefern die benötigten Kalorien zwischen den Mahlzeiten. Wenn dieser Zuckerspeicher zur Neige geht, zapft der Körper vermehrt seinen Fettreserven an. Ohne körperliche Aktivität sind die Zuckervorräte nach acht bis zwölf Stunden Fasten verbraucht. Das bedeutet, dass der Zuckerspeicher der meisten Menschen leer ist, wenn sie morgens aufstehen. Danach muss der Organismus vermehrt Fettzellen anzapfen, um seinen Energiebedarf zu decken. Wegen der leeren Zuckereserven läuft die Fettverbrennung vor dem Frühstück also besonders schnell an. Die Konsequenz: Die Pfunde schmelzen zu diesem Zeitpunkt beim Joggen, zügigen Laufen oder Radfahren schneller dahin als nach einer Mahlzeit, die nur eine oder zwei Stunden zurückliegt.
- **Essenspause nach dem Sport:** Denselben Mechanismus wie der Frühsportler kann ausnützen, wer nach dem Sport mit der nächsten Mahlzeit etwas zuwartet und seine Zuckerreserven nicht sofort wieder auffüllt. Denn auch nach der Anstrengung zapft der Stoffwechsel weiterhin die Speckpolster an, um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Ein Getränk mit Zucker oder eine Speise, die Kohlenhydrate enthält, würde die Fettverbrennung hingegen jäh stoppen. Darum nach dem Sport eine bis zwei Stunden auf das Essen verzichten und es bei reichlich Wasser belassen.
- **Krafttraining:** Für Übergewichtige ist das Krafttraining ein guter Einstieg in alle Bewegungs- und Sportaktivitäten. Darüber hilft ein Muskelaufbautraing auch beim Abnehmen und Gewicht halten, denn trainierte Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand mehr Kalorien als schlaffe.

QUELLE: DR. MED. DAVID FÄH, DIE KLEINE ABNEHMFIBEL ZU BEZIEHEN ZUM PREIS VON CHF 14.50 ÜBER [WWW.ABNEHMFIBEL.CH](http://WWW.ABNEHMFIBEL.CH) ODER [WWW.SGE-SSN.CH](http://WWW.SGE-SSN.CH)