

# Mehr als nur Sport

Viele hatten **Abnehmen** auf der Liste der guten Vorsätze stehen. Wer „nur“ Sport treibt, schafft es meist nicht. Der sinnvollste Weg ist eine Kombination aus Ernährungsumstellung und körperlicher Betätigung.



**Ü**bergewicht birgt verschiedene gesundheitliche Nachteile: Betroffene haben ein gesteigertes Risiko an Atemwegsbeschwerden, Krebs, Schlaganfall sowie an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit vor Vollenden des 70. Lebensjahres zu versterben bei Personen mit einem Body-Maß-Index (BMI) von über 25 im Vergleich zu schlankeren Menschen erhöht. Trotz der ernsthaften Gesundheitsbedrohung ist Übergewicht weit verbreitet und nimmt sogar unter Kindern immer stärker zu. Betroffene sollten daher ihr Körpergewicht normalisieren, am besten durch eine Kombination aus gesunder Ernährung und einem aktiven Lebensstil. Denn Sport alleine führt nicht unbedingt zum erwünschten Effekt, die Ernährungsumstellung ist eine weitere wichtige Maßnahme, um den Gewichtsverlust beschleunigen.

**Dickes Problem** Wer abnehmen möchte, beginnt oft mit Sport und erhofft sich, dass die Pfunde rasch purzeln. Manche Menschen erreichen schneller ihr Wohlfühlgewicht, bei anderen ist der Weg zur Wunschfigur ein weiterer. Der Gewichtsverlust durch Bewegung wird allerdings enorm überschätzt und der Kalorienverbrauch ist in der Regel geringer als von den meisten Menschen erwartet. Um diesen zu steigern, müssen Ihre Kunden dazu bereit sein, sehr viel Zeit in die körperliche Er-tüchtigung zu investieren. Laut der

© nensuria / iStock / Getty Images

Deutschen Adipositas-Gesellschaft ist zum Abnehmen ein Energiedefizit von 500 kcal pro Tag notwendig. Dieses erreicht man beispielsweise durch neun bis zwölf Stunden Walking oder sieben bis neun Stunden langsames Joggen, wobei der erforderliche Zeitaufwand mit der Belastungsintensität abnimmt. In einem Artikel des Position Statements des European College of Sport Science (ECSS) und des American College of Sports Medicine (ACSM) heißt es, dass man erst ab wöchentlich 250 Minuten moderatem Training Gewicht reduziert. Finden die sportlichen Aktivitäten weniger als 200 Minuten wöchentlich statt, macht sich kein Einfluss auf das Gewicht bemerkbar, sofern man seine Ernährung nicht verändert.

Problematisch ist, dass untrainierten Menschen die Energie für ein intensives Training fehlt, moderates Laufen sie bereits an ihre Grenzen bringt und sie in der Regel nach etwa 20 Minuten ihr Programm beenden. Ihrer Muskulatur mangelt es an Mitochondrien, außerdem sind die Sauerstoffverwertung sowie der Energieumsatz geringer als bei trainierten Sportlern. Das Ziel sollte somit ein kontinuierlicher Trainingsaufbau sein, sodass der Organismus sich anpasst und die Sauerstoffverwertung sowie der Energieumsatz sich langfristig verbessern. Es ist ratsam, dass sich Einsteiger vor der Aufnahme der körperlichen Ertüchtigung sportmedizinisch untersuchen lassen und mit Hilfe eines Experten einen professionellen Trainingsplan aufstellen.

### **Kraft- oder Ausdauertraining?**

Übergewichtige Menschen sollten Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen bevorzugen, denn hiermit lassen sich deutlich mehr Kalorien verbrennen als mit Krafttraining. Zunächst ist Krafttraining für Sport-Einsteiger jedoch gut geeignet, da Betroffene dadurch oft erst in der Lage sind, nach einer Weile auch mit Ausdauersport zu starten. Nachteilig am Kraftsport im Vergleich zum Ausdauersport ist, dass man nur

bestimmte Muskelgruppen trainiert, eine Steigerung des Kalorienverbrauchs auch bei einem besseren Trainingszustand nicht erzielt werden kann und die Belastungsdauer beim Krafttraining begrenzt ist.

**EPOC** Als Nachbrenneffekt (Excess-Post-Exercise-Oxygen-Consumption, EPOC) bezeichnet man den Kalorienverbrauch nach dem Training, der erst dann stattfindet, wenn der zuvor Aktive längst wieder ruht. Er steigt linear mit zunehmender Belastungsdauer und exponentiell bei höherer Belastungsintensität. Für merkbare Effekte bezüglich der zusätzlich verbrannten Kalorien aus dem EPOC bedeutet dies, dass Sportler sich während des Trainings stark anstrengen müssen. Viele Menschen überschätzen den EPOC allerdings: Er hält zwar für 48 Stunden an, macht jedoch nur fünf bis zehn Prozent des Ruheumsatzes aus, was etwa 200 kcal entspricht, vorausgesetzt das Training war intensiv genug und man spürt es am nächsten Tag noch in der Muskulatur. In diesen beiden Tagen könnte man beispielsweise durch täglich eine Stunde Walking das Doppelte an Kalorien verbrauchen.

Der Einfluss von Sport auf den Ruheumsatz, der mit dem Anteil der Muskelmasse steigt, wird ebenfalls von vielen Personen überschätzt, denn für eine merkbare Wirkung müssten zusätzlich zehn Kilogramm Muskelmasse vorhanden sein. Dies erreichen zwar einige Kraftsportler, allerdings beschränkt sich der Zuwachs an Muskelmasse bei Freizeitsportlern auf etwa zwei Kilogramm, sodass sich der Ruheumsatz lediglich um etwa 50 kcal erhöht.

**Fazit** Um Pfunde purzeln zu lassen, eignet sich somit eine Kombination aus einer Ernährungsumstellung mit einem sinnvollen Trainingspensum. Die Energiereduktion sollte dabei moderat stattfinden, denn bei einem harten Training mit einer gleichzeitigen drastischen Kalorieneinschränkung reagiert der Organismus mit

Energiesparmechanismen. Zur Gewichtsreduktion führt man am besten ein Ernährungsprotokoll und versucht, das empfohlene Kaloriendefizit von 500 kcal täglich zu erreichen.

**Gesundheit fördern!** Allerdings gibt es neben der Gewichtsreduktion noch weitere Motive, die Menschen dazu veranlassen, Sport zu treiben. Dazu zählen die gesundheitsförderlichen Effekte körperlicher Ertüchtigung. Bereits Hippokrates (etwa 460 bis 375 v. Chr.) vermutete, dass ein Mangel an Bewegung für die Gesundheit negativ sei und körperliche Betätigung ein langes Leben fördere. Seit Mitte des vorherigen Jahrhunderts gibt es wissenschaftliche Untersuchungen zu dieser Fragestellung – ein Beispiel stellt die Arbeit von Morris, Heady, Raffle, Roberts und Parks aus dem Jahr 1953 dar, die zeigen konnte, dass ein positiver Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit, insbesondere der Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besteht. Blair und Kollegen fanden heraus, dass Frauen mit der besten körperlichen Fitness eine um 79 Prozent niedrigere Sterblichkeitsrate aufwiesen als solche mit der schlechtesten körperlichen Fitness. Dabei ist die Dauer der sportlichen Aktivität über einen längeren Zeitraum für die gesundheitlichen Vorteile von entscheidender Bedeutung, sodass auch in der Apotheke anzustreben ist, Kunden langfristig zur sportlichen Betätigung zu motivieren. Auch die WHO (World Health Organisation, Weltgesundheitsorganisation) hat Bewegung als gesundheitsförderlich erkannt, was beispielsweise durch den bereits 2002 veranstalteten Weltgesundheitsstag zum Thema Bewegung deutlich wird. ■

*Martina Görz,  
PTA, Psychologin und  
Fachjournalistin*