z.B. Gasgrill, Yogamatte, Produ

Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.c Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Eahrrad News Test &

Test & Kaufberatung

Vews

Downloads

Handy

**Forum** 

Gutscheine

365 > FREIZEIT & FAMILIE > SPORT & FITNESS

### Abnehmen durch Sport: Diese Tipps sollten Sie beachten

28.09.2022 16:12

h: REDAKTION CHIP/DPA



Wer Gewicht verlieren möchte, sollte laut Experten, auf eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und Sport setzen. Verschiedene Experten:innen verraten, auf was Sie beim Sport achten sollten, um Ihr Abnehm-Ziel zu erreichen.

Ħ

Die mit einem 🕽 Symbol oder grüner Unterstreichung gekennzeichneten Links sind Affiliate-Links. Kommt darüber ein Einkauf zustande, erhalten wir eine **Provision** - ohne Mehrkosten für Sie! Mehr Infos.

Wenn Sie abnehmen möchten, sollte sich vorher einen guten Plan überlegen, raten Experten:innen. Denn so sind die Erfolgsaussichten weit größer. Abnehm-Coach Jan Bahmann aus Hannover: "Je besser Sie verstehen, was im Körper passiert, desto gezielter können Sie Gewicht reduzieren."

Für ein optimales Ergebnis spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

• **Positives Mindset:** Die richtige Einstellung zum Projekt Abnehmen ist wichtig, um erfolgreich ans Ziel zu kommen, sagt Bahmann. "Ich möchte jetzt einen besseren

## Das Verbraucher-Portal für jeden Tag Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufberatung Verbraucher News News Downloads Handy Forum

• **Aufbau von Muskelmasse:** Je mehr Muskelmasse der Körper hat, desto besser funktioniert der Stoffwechsel. Ist der träge, müssen wir ihn ankurbeln. "Idealerweise baue ich meine Muskelmasse so auf, dass mein Körper rund um die Uhr Energie verbrennt - selbst wenn ich auf der Couch sitze", sagt Froböse.

Fakt ist: Sport im Alltag hält uns gesund und trägt zum Abnehmen bei. Hier verraten wir Ihnen sieben weitere Tipps der Experten, wie Sie durch Sport Gewicht reduzieren können. **Direkt zum Inhalt springen** 

- 1. Den Körper zur Verbrennungsmaschine machen
- 2. Optimale Trainingsintervalle definieren
- 3. Sportart an das Leistungsniveau anpassen
- 4. Die perfekte Tageszeit für Sport nutzen
- 5. Für mehr Selbstdisziplin sorgen
- 6. Diesen Fehler vermeiden
- 7. Den Ernährungsplan optimieren

### 1. Den Körper zur Verbrennungsmaschine machen

Sport hilft dem Körper, Kalorien zu verbrennen. Dadurch reduzieren sich die Kilos nachhaltiger.

Im Detail sieht der Effekt so aus: Ohne Sport funktioniert der Stoffwechsel langsam. Wer jahrelang keinen Sport gemacht hat, "hat den Stoffwechsel zu einer lahmen Ente gemacht", so Froböse. Das gilt es zu ändern in Richtung Turbo-Stoffwechsel. Denn durch Sport kann der Körper schrittweise zu einer regelrechten Verbrennungsmaschine werden, "die 168 Stunden pro Woche Kalorien wegfrisst". Also rund um die Uhr - 24/7. Die Figur verändert sich positiv.

Mit Sport "bekommen Sie mehr Muskelmasse und eine höhere Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Zelle", sagt Froböse. Anders ausgedrückt: Durch Kraftsport bauen Sie die Muskeln um und bekommen dadurch quasi mehr Kraftwerke im Körper. Mit einem Ausdauertraining werden dann die Brennöfen angeworfen.

### 2. Optimale Trainingsintervalle definieren

Frauen haben etwa 10 Prozent weniger Muskelmasse als Männer. "Sie müssen leider etwas mehr dafür tun, ihr Gewicht zu halten," sagt Fitness-Trainerin Saskia Reinhardt aus

Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de Familie Accessoires Trinken <sup>Auto & Fahrrad</sup> Garten Fahrrad News Test & Kaufberati Verbraucher News

Downloads Handy Forum

mar bis za /z stanach , sagt i robosc.

Allen Anfängern raten die Experten zwei bis drei Mal pro Woche ein Training. Fortgeschrittene können alternative Einheiten an den anderen Tagen dazunehmen.

### 3. Sportart an das Leistungsniveau anpassen



Aquajogging ist ein Sport, der sich perfekt für Anfänger eignet. Gettylmages

Ein Sport, der sich auch für Anfänger gut eignet, ist zum Beispiel Aquajogging. Dank der Auftriebswirkung des Wassers trainieren Sie nur mit einem Bruchteil des eigenen Körpergewichts. Das schont Gelenke und Sehnen.Gleichzeitig bietet Aquajogging ein extrem vielseitiges Training, das Kraft und Ausdauer fördert und nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Rücken beansprucht. Es gibt nur wenige medizinische Gründe, die gegen Aquajogging sprechen. Bei einem Herzinfarkt, der noch nicht lange zurückliegt, bei neurologischen Erkrankungen oder bei einem akuten Bandscheibenvorfall sollten Sie darauf verzichten.

Hände weg von zu anstrengendem Sport und Bewegung nur nach ärztlicher Absprache gilt zum Beispiel für frisch Operierte oder Schwangere sowie nach einer Geburt. Hier sollten Sie sich mindestens 12 Wochen Zeit lassen und anschließend zunächst nur mit professioneller Anleitung trainieren. "Die Übungen müssen angepasst sein", sagt Fitness-Trainerin Reinhardt.

## Das Verbraucher-Portal für jeden Tag Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufberatung Verbraucher News News Downloads Handy Forum Gutscheine

Eigentlich ist es egal, ob Sie morgens, mittags oder abends Sport machen - solange Sie regelmäßig trainieren.

### Sport am Morgen:

Vorteil: Der Morgen hat einen großen Vorteil, weil Sie noch nichts gegessen haben. "Die Kohlenhydratspeicher im Körper sind leer. Deshalb ist mein Körper erst einmal damit beschäftigt, seine Fettreserven anzugehen", sagt Fitness-Trainerin Reinhardt. Natürlich kommt es darauf an, welcher Typ Sie sind. Achten Sie auf Ihren individuellen Biorhythmus. Wer kein Morgenmensch ist und keine Lust hat, vor dem Frühstück beispielsweise eine Runde laufen zu gehen, sollte sich definitiv eine andere Tageszeit aussuchen. Sonst geht die Motivation verloren.

Manchmal sind es auch äußere Zwänge, die gegen eine morgendliche Sporteinheit sprechen. Reinhardt nennt ein Beispiel: "Wenn ich meine Kinder morgens wecke und sie zur Schule oder in den Kindergarten bringen muss, stresst es mich vielleicht, auch noch eine Sporteinheit in dieser Zeit unterzubringen."

### **Sport am Nachmittag:**

Auch der Nachmittag eignet sich bestens für eine Fitness-Einheit. Infrage kommt jede Sportart von Kraftsport bis Kardiotraining. Das Herz-Kreislauf-System darf ordentlich gepusht werden.

### **Sport am Abend:**

Am Abend sieht es da schon anders aus. Denn körperliche Aktivität wirkt sich auf unseren Schlaf aus. Schuld daran ist das Hormon Melatonin. Es beeinflusst unseren Tag-Nacht-Rhythmus. "Der Körper braucht den Melatoninausstoß, um einzuschlafen," sagt Reinhardt. Ein intensives Muskeltraining zu später Stunde regt den Körper an und kann deshalb für einen unruhigen Schlaf sorgen. Besser geeignet ist abends ein Ausdauertraining, das entspannt. Zum Beispiel Yoga oder Pilates.

### 5. Für mehr Selbstdisziplin sorgen

• **Tracker:** Eine App zählt Ihre Schritte mit - direkt über das Smartphone, ein Fitness-Armband oder eine entsprechende Uhr. Angezeigt wird, wie schnell Sie sind, welche Entfernung Sie zurückgelegt haben und wie lange Sie dafür gebraucht haben. Möglich ist das durch einen Sensor im Gerät, der Ihre Bewegungen nach vorne, links oder rechts erfasst. Mithilfe eines Brustgurtes kann auch der Puls gemessen werden. Wer will, kann die Daten automatisch in einem Trainingstagebuch speichern.

### Das Verbraucher-Portal für jeden Tag Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufberatung Verbraucher News News Downloads Handy Forum

- Mehr Maßband, weniger Waage: Mehr Sport sorgt für mehr Muskelmasse, die sich dann auch auf der Waage bemerkbar macht. Das kann irritieren, weil die Waage dadurch auch mal ein wenig nach oben zeigt. Deshalb ist es besser, mit einem Maßband regelmäßig den Taillenumfang zu messen.
- **Foto-Tagebuch:** Die Dokumentation kann helfen, sich positiv auf das eigene Körpergefühl zu fokussieren. Mit Sport ändert sich die Haltung, wir bewegen uns aufrechter und leichter. Die Jeans oder das Kleid passt besser. Der Gürtel lässt sich enger schnallen.
- **Entspannungsphasen:** Zum Beispiel eine Runde in der Sauna einlegen oder sich eine Massage gönnen. Körper und Geist brauchen Pausen, um sich zu regenerieren.

### 6. Diesen Fehler vermeiden

Wer abnehmen will und Sport macht, braucht ausreichend Disziplin. Deshalb ist es wichtig, dem eigenen Plan eine klare Struktur zu geben.

Was auf keinen Fall passieren sollte, sagt Reinhardt: "Am Anfang bin ich super motiviert, das Ziel zu erreichen. Dann merke ich, dass es stockt. Und am Ende sehe ich keinen Sinn mehr und gebe auf." Das wäre schade. Schließlich wollen Sie die Früchte Ihrer Arbeit auch ernten.

### **Deshalb:**

- 1 nehmen Sie sich nicht zu viel in zu kurzer Zeit vor
- 2 setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele
- 3 gehen Sie Ihr Projekt nicht zu verbissen an
- 4 ziehen Sie sich nicht zurück, bleiben sie dran,
- 5 vergessen Sie nicht den Kraftsport, Ausdauertraining allein reicht nicht,
- 6 verzichten Sie nicht auf Ruhephasen.

### 7. Den Ernährungsplan optimieren

# Das Verbraucher-Portal für jeden Tag Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufberatung Verbraucher News News Downloads Handy Forum Gutscheine

Ohne Ernährungsumstellung geht es nicht. Beim Projekt Abnehmen geht es darum, den Körper in seiner Substanz zu optimieren und ein gesundes Normalgewicht zu erhalten. "Will ich abnehmen, muss ich meinen Energiehaushalt bilanzieren", sagt Bahmann. "Ich darf nicht zu wenig essen und vor allen Dingen nicht zu viel."

So viele Kalorien sind zu reduzieren: Ideal ist eine tägliche Reduzierung von etwa 500 Kilokalorien. Da sind sich die Experten einig. "Damit nehmen Sie im Durchschnitt pro Woche 0,5 Kilogramm Körpergewicht ab", sagt der Abnehm-Coach.

### Entscheidende Nährstoff-Gruppen für Sportler:

Mit Kohlenhydraten und Proteinen gibt es dabei zwei Nährstoff-Gruppen, die für Sporttreibende wichtig sind.

- 1 Kohlenhydrate füllen den Glykogenspeicher und stellen rasch Energie zur Verfügung. Wichtig ist es, auf komplexe Kohlenhydrate zu setzen, die zum Beispiel in Vollkornprodukten, Reis, Obst oder Hülsenfrüchten enthalten sind. Einfache Kohlenhydrate, die zum Beispiel in Weißmehlprodukten oder Süßigkeiten stecken, gehören nicht in den umgestellten Ernährungsplan.
- 2 Eiweiß kurbelt die Fettverbrennung an, unterstützt den Stoffwechsel und den Aufbau von Muskelmasse. Proteine helfen auch bei Mini-Verletzungen in den Muskeln, sie zu reparieren. Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt sind deshalb für den Körper attraktiv.

### Die richtige Eiweiß-Dosis pro Tag für Sportler:

- Wer gesund ist und maximal fünf Stunden pro Woche trainiert, hat keinen erhöhten Proteinbedarf. Hier gilt eine empfohlene Eiweißzufuhr von 0,8 g/kg Körpergewicht/Tag.
- Für ältere Menschen ab 65 Jahren, die gesund sind, liegt der Schätzwert laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei 1,0 g/kg Körpergewicht/Tag.
- Wer mehr als fünf Stunden Sport pro Woche macht, kann mehr Eiweiß vertragen.
   Abhängig vom Trainingszustand und Trainingsziel sind es 1,2 bis 2,0 g/kg

Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de
Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufberatung
Verbraucher News News
Downloads
Handy
Forum
Gutscheine

dpa

### **CHIP PRAXISTIPPS**

Wie lange liefert DPD? Wann Sie noch mit Ihrem Paket rechnen können

Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung: Digitale Krankschreibung leicht gemacht

Hermes: Annahme verweigern - So funktioniert es

Paket über Packstation versenden - so geht's

iOS 16.2: Diese Geräte kriegen das Update

→ Mehr

### **DIE BESTEN SHOPPING-GUTSCHEINE**

OTTO Gutscheine

Rabattcodes von DeinHandy

Rabatte bei Saturn

Home24-Gutscheincodes

Gutscheine bei notebooksbilliger

→ Mehr

Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de
Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufberatung
Verbraucher News News

Downloads

Handy

Forum

- > Die besten Vibrationsplatten im Test: 17 Modelle im Vergleich
- y Fit durch den Winter kommen: Diese Fitness-Tracker helfen dabei

**ZUR ÜBERSICHT "SPORT & FITNESS"** 

### **DIE BELIEBTESTEN CHIP-NEWS**

- Margarine-Rückruf in Deutschland: Bei diesen Produkten wird vom Verzehr dringendst abgeraten
- y Großer Mehl-Rückruf gestartet: Bei Verzehr drohen Gesundheitsschäden
- > Rückruf bei Netto gestartet: Bei diesen Produkten wird dringend vom Verzehr abgeraten
- > Das Ende einer Ära: Senf-Hersteller bricht mit jahrzehntelanger Tradition
- Erneuter Wurst-Rückuf in Deutschland: Dieses Produkt sollten Sie nicht mehr verzehren

Freizeit & Kleidung & Essen & H<sup>aus &</sup> Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de Familie Accessoires Trinken <sup>Auto & Fahrrad</sup> Garten Fahrrad News Test & Kaufberatun Verbraucher News News

> Downloads Handy Forum Gutscheine

### Das könnte Sie auch interessieren

Empfohlen von Sutbrain



Einkaufswagen ohne Chip öffnen - so geht's

CHIP Praxistipps



TV-Professor Lesch rechnet nach: Seine neue Einschätzung ...

EFAHRER e-Wissen



Teurer Spülmaschinen-Fehler: Das haben...

CHIP Praxistipps



Konkurrenz für Bosch: Deutsche entwickeln einen...

**EFAHRER** 

	Das Verl	braucher	-Portal für jeder	a Tag			
							rchip.de Test & Kaufberatu News Downloads Handy Forum Gutscheine
Auf II	nrem LG Sm	nart-TV	Ordnung scha	offen: S	o sortie	eren Sie di	e Senderliste

Blindenton ausschalten: So deaktivieren Sie die Audiodeskription

	Das Verl	braucher:	-Portal für jeder	Tag			
		Trinken					rchip.de Test & Kaufberatur News Downloads Handy Forum Gutscheine
Neue	Blitzer-Tec	thnik: D	ie Section Cor	ntrol ko	mmt na	ach Deutsc	:hland

Geschenkpapier zu klein? Dieser Falttrick rettet Ihre Geschenke

Das Ver	braucher	-Portal für jeden	Tag			
Freizeit & Kleidung & Familie Accessoires						erchip.de Test & Kaufberatur News Downloads Handy Forum Gutscheine
Ricarda Lang: W	issensw	vertes über di	e jüngs	te Vors	itzende d	er Grünen

Wie gefährlich ist es wirklich? Deshalb sollten Sie Ihr Ladekabel immer wieder ausstecken

		Portal für jede		A to O	<i>M</i> l l	and the sta
Freizeit & Kleidung & Freizeit & Kleidung & Freizeit & Kleidung & Freizeit &	Essen & Trinken	Auto & Fahrrad Verbraucher New			Verbrauche News	
Weihnachtsstir und TV	mmung r	mit digitalem	Kaminfe	euer: Ko	osteniose	Wege für PC

Senderliste sortieren bei LG-Fernsehern: So klappt's

BurdaForward GmbH 2022

Impressum

Nutzungshinweis

Datenschutz

Freizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufberatung Verbraucher News News Downloads Handy Forum Gutscheine  Geniales Spülmaschinen-Geheimnis: Kaum jemand kennt es  Handyhülle dreckig? So wird sie wieder wie neu		Das Ver	braucher:	-Portal für jeden	Tag			
Handyhülle dreckig? So wird sie wieder wie neu	Familie	Kleidung & Accessoires	Essen & Trinken	Haus & Garten Auto & Fahrrad Verbraucher News	Haus & Garten	Fahrrad	News	Test & Kaufberatung News Downloads Handy Forum
	Hand	lyhülle dred	ckig? So	wird sie wied	er wie	neu		

reizeit & Kleidung & Essen & Haus & Garten Haus & Auto & Verbraucherchip.de

Familie Accessoires Trinken Auto & Fahrrad Garten Fahrrad News Test & Kaufb

Test & Kaufberatung

News

Downloads

Handy

Forum

Gutscheine