

Kilos killen

Abnehmen mit Sport: Diese 9 Tipps bringen Sie ans Ziel

26. Dezember 2022 um 17:07 Uhr | Lesedauer: 14 Minuten



Los geht's! Tracker helfen, Ziele zu dokumentieren. Foto: Tobias Hase/dpa/dpa-tmn

Hannover/Mülheim an der Ruhr. Sport im Alltag hält uns gesund und trägt zum Abnehmen bei. Auch die Ernährung macht eine Menge aus. Die richtige Kombination entscheidet über den Erfolg. So starten Sie durch.

Von Annette Meinke-Carstanjen, dpa

Wer abnehmen will, braucht einen guten Plan. Dann sind die Aussichten auf einen Erfolg groß.

NEWSLETTER

Kennen Sie schon unseren kostenlosen Newsletter "Bonn Appetit" mit vielen Neuigkeiten aus der regionalen Gastro-Szene? Jetzt abonnieren

Und: „Je besser Sie verstehen, was im Körper passiert, desto gezielter können Sie Gewicht reduzieren“, sagt Abnehm-Coach Jan Bahmann aus Hannover.

Für ein optimales Ergebnis spielen diese Faktoren eine Rolle:

■ Ein positives Mindset

Die richtige Einstellung zum Projekt Abnehmen ist wichtig, um erfolgreich ans Ziel zu kommen, sagt Bahmann. „Ich möchte jetzt einen besseren Lebensstil pflegen mit neuen Gewohnheiten - mit einer solchen Einstellung können Sie es schaffen.“





Beim Yoga verbrennen Sie etwa 300 bis 350 Kalorien pro Stunde. Foto: Robert Guenther/dpa Themendienst/dpa-tmn

■ Eine gezielte Ernährungsoptimierung

Sie dürfen und müssen essen. Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Viel frisches Gemüse und Obst versorgen den Körper mit wichtigen Ballaststoffen. Der Bedarf an Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß muss gedeckt sein.

„Essen wir zu wenig, geben wir unserem Körper die falschen Signale. Er schaltet auf Sparflamme und baut Muskulatur ab anstatt auf“, sagt Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

■ Der Aufbau von Muskelmasse

Je mehr Muskelmasse der Körper hat, desto besser funktioniert der Stoffwechsel. Ist dieser 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.

1. Den Körper zur Verbrennungsmaschine machen

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

Gut zu wissen: 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**.

Durch Sport kann der Körper schrittweise zu einer regelrechten Verbrennungsmaschine werden, „die 168 Stunden pro Woche Kalorien wegfrisst“, erklärt der Sportmediziner. 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 Richardt aus Mülheim an der Ruhr.

Unabhängig davon gilt: Nur mit einer **Kombination aus Kraftsport und Ausdauertraining** erreichen Sie Ihr Ziel.

„Der Weg dahin ist nicht so einfach“, sagt Richardt. Halten Sie an Ihrer Motivation fest, auch wenn es mitunter schwerfällt. „Sehen Sie es wie ein Langzeitinvestment, ähnlich wie in Aktien.“

Was dabei hilft, sind die Ruhephasen. Denn die gehören zu einem ausgewogenen Trainingsplan dazu. Nach einer anstrengenden Sporeinheit sollten in der Regel **48 Stunden Sportpause** folgen.



Rad statt Auto: Das verbrennt Kalorien. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Anschließend sind die Energiespeicher wieder relativ gut gefüllt. „Bei einem sehr intensiven Pilates-Training beispielsweise brauche ich auch schon mal bis zu 72 Stunden“, sagt Froböse.

Allen Anfängern raten die Experten, **zwei bis drei Mal pro Woche** zu trainieren. Fortgeschrittene können alternative Einheiten an den anderen Tagen dazunehmen.

3. Sportart an das Leistungsniveau anpassen

Jeder, der mit Sport abnehmen will, kann das machen. Wichtig ist, dass das Trainingsprogramm den körperlichen Möglichkeiten angepasst ist. Das heißt, egal welche Sportart Sie wählen oder wie viel Sie trainieren - die Bewegung darf dem Körper nicht schaden.

Ein Sport, der sich auch für **Anfänger** gut eignet, ist zum Beispiel **Aqua-Jogging**. Dank der Auftriebswirkung des Wassers trainieren Sie nur mit einem Bruchteil des eigenen Körpergewichts. Das schont Gelenke und Sehnen.

Gleichzeitig bietet Aqua-Jogging 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 Aqua-Jogging sprechen: Bei einem Herzinfarkt, der noch nicht lange zurückliegt, bei neurologischen Erkrankungen oder bei einem akuten Bandscheibenvorfall sollten Sie darauf verzichten.

Generell sollte Sport nicht zu anstrengend sein und nur nach ärztlicher Absprache durchgeführt werden, wenn Sie...

- gerade erst frisch operiert wurden.
- schwanger sind.
- gerade ein Kind zur Welt gebracht haben.

Hier sollten Sie sich mindestens 12 Wochen Zeit lassen und anschließend zunächst nur mit professioneller Anleitung trainieren.

Grundregel: Je mehr Sie abnehmen wollen, desto wichtiger ist Sport.

„Man weiß, dass ein Kilogramm Körperfett etwa 7000 Kalorien sind“, sagt Abnehm-Coach Bahmann. Das heißt, wenn Sie 10 Kilo Körpergewicht abnehmen wollen, sind das insgesamt rund 70 000 Kalorien.

„Das ist eine zu große Summe, um sie alleine mit einer Ernährungsumstellung zu bewältigen“, sagt Froböse. „Wenn ich dauerhaft mein Gewicht halten will - die nächsten 10 Jahre oder ein Leben lang - kann ich das nur mit Sport schaffen.“

Empfehlung: Behalten Sie deshalb Ihre Trainingseinheiten auch nach dem Abnehmen bei.

4. Die beste Sportart zum Abnehmen wählen

Sportarten zum Abnehmen

FRAUEN	MÄNNER
Pilates	Kraftsport ohne Geräte
Yoga	Kraftsport mit Geräten
Bauch-Beine-Po	Basketball
High-Intervall-Kurse	Fußball
Body-Styling	Badminton
Hula Hoop	Tennis
Walken	Rugby
Joggen	Joggen
Aquajogging	Aquajogging
Schwimmen	Schwimmen
Radfahren	Radfahren

dpa • infocom

Die Fitness-Experten unterscheiden hier:

- Männer wollen eher individuell trainieren.
- Frauen trainieren besonders gerne in der Gruppe.

„Männern empfehle ich immer Kraftsport im Fitnessstudio“, sagt Froböse. Frauen könnten sich etwa mit Yoga und Pilates wohler fühlen.

Selbstverständlich gibt es auch Frauen, die gerne Kraftsport machen oder Tennis spielen. Und umgekehrt Männer, die Group Fitness mögen und gerne Yoga oder Pilates machen.

Eine Übersicht:

„Beim Mannschaftssport kommt es auf die Position an“, sagt Froböse. Ob **Basketball**, **Fußball** oder **Rugby**: Wer sich dabei intensiv bewegt, kann auf 600 bis 700 Kalorien kommen. „Da ist dann aber auch das Maximum erreicht“, sagt Froböse.

Ähnlich sieht der Kalorienverbrauch beim **Tennis** oder **Badminton** aus.

5. Die perfekte Tageszeit für Sport nutzen

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

Sport am Morgen

Vorteil: Sie haben noch nichts gegessen. „Die Kohlenhydratspeicher im Körper sind leer. Deshalb ist mein Körper erst einmal damit beschäftigt, seine Fettreserven anzugehen“, sagt Fitness-Trainerin Richardt.

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. Richardt 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 anders aus. 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 Richardt.

Ein intensives Muskeltraining zu später Stunde regt den Körper an und kann deshalb für einen unruhigen Schlaf sorgen.



Die Kombi aus Kraft- und Ausdauertraining führt zum Erfolg. Foto: Monique Wüstenhagen/dpa Themendienst/dpa-tmn

Besser geeignet ist abends ein Ausdauertraining, das entspannt. Zum Beispiel Yoga oder Pilates.

6. 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.

- Handy-App für Coachbegleitung auf Rezept
- DGE zur Proteinzufuhr im Sport
- Abnehm-Coach Jan Bahmann

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.

- **Schrittzähler:** Jede Bewegung wird in Schritten berechnet. Dazu zählen nicht nur Sporteinheiten, sondern auch Treppensteigen, Wege im Büro oder zu Hause.

Die Erfahrung zeigt: Der Zähler eignet sich gut für die eigene Motivation. „Ich bin dann eher mal versucht, noch einmal aufzustehen und eine Runde zu gehen, um mein Tagesziel zu erreichen“, sagt Richardt.

- **Handy-App mit Coachbegleitung:** Ist vor allem dann empfehlenswert, wenn Sie viel abnehmen wollen und persönliche Unterstützung suchen.

Bei Menschen mit starker Adipositas (BMI über 30) übernimmt die Krankenkasse die Kosten für bestimmte Apps. Sie erhalten regelmäßig Tipps, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ziele erreichen können.

- **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.



Ein sportlicher Körper braucht auch Entspannungsphasen. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

7. 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: „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“, sagt Richardt.

So etwas verhindern Sie mit diesen Tipps:

- Nehmen Sie sich nicht zu viel in zu kurzer Zeit vor.
- Setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele.
- Gehen Sie Ihr Projekt nicht zu verbissen an.
- Ziehen Sie sich nicht zurück, bleiben sie dran.
- Vergessen Sie nicht den Kraftsport, Ausdauertraining allein reicht nicht.
- Verzichten Sie nicht auf Ruhephasen.

8. Den Ernährungsplan optimieren

Eiweißlieferanten im Überblick

Lebensmittel	Proteingehalt pro Portion
Ofenkartoffeln (250 g) mit Quark (150 g)	25 g
Bratkartoffeln (200 g) mit Ei (60 g)	19 g
Früchtequark oder Skyr (200g)	16 bis 19 g
Buttermilch (500 g)	17 g
fettarme Milch (500 g)	17 g
Haferflocken (50 g) mit Milch (250 ml)	15 g
belegtes Vollkornbrot (2 x 55 g) mit Schnittkäse (30 g)	15 g
belegtes Vollkornbrot (2 x 55 g) mit Quark (50 g)	14 g
Naturjoghurt (250 g) mit Mandelkern (25 g)	14 g
So sehen vegane Varianten aus	
Vollkornbrot (2 x 55 g) mit Erdnussmus (25 g)	15 g
Sojajoghurt (300 g)	12 g

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 zwei Nährstoff-Gruppen, die für Sporttreibende wichtig sind.

- **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.
- **Eiweiß** kurbelt die Fettverbrennung an, unterstützt den Stoffwechsel und den Aufbau von Muskelmasse. Proteine helfen auch, Mini-Verletzungen in den Muskeln zu reparieren. Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt sind deshalb für den Körper attraktiv.

9. 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 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.
- Für ältere Menschen ab 65 Jahren, die gesund sind, liegt der Schätzwert laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei täglich 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.
- 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 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag - am besten aus unterschiedlichen Quellen, etwa aus Milch, Molke, Soja, Ei und Erbsen.

© dpa-infocom, dpa:211101-99-820774/198

(dpa)