

Leben > Gesundheit > Abnehmen mit Sport: Diese neun Tipps bringen Sie ans Ziel

Abnehmen mit Sport

Diese neun Tipps bringen Sie ans Ziel

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.

26.08.2022, 10:25 Uhr · 10 Minuten Lesezeit



Zehn Dinge, die Sie über Stoffwechseldiäten wissen sollten

 Infos

Foto: Monique Wüstenhagen/dpa-tmn/Monique Wüstenhagen

Von Annette Meinke-Carstanjen, dpa

Inhalt des Artikels

1. Den Körper zur Verbrennungsmaschine machen
2. Optimale Trainingsintervalle definieren
3. Sportart an das Leistungsniveau anpassen
4. Die beste Sportart zum Abnehmen wählen
5. Die perfekte Tageszeit für Sport nutzen
6. Für mehr Selbstdisziplin sorgen
7. Diesen Fehler vermeiden
8. Den Ernährungsplan optimieren
9. Die richtige Eiweiß-Dosis pro Tag für Sportler

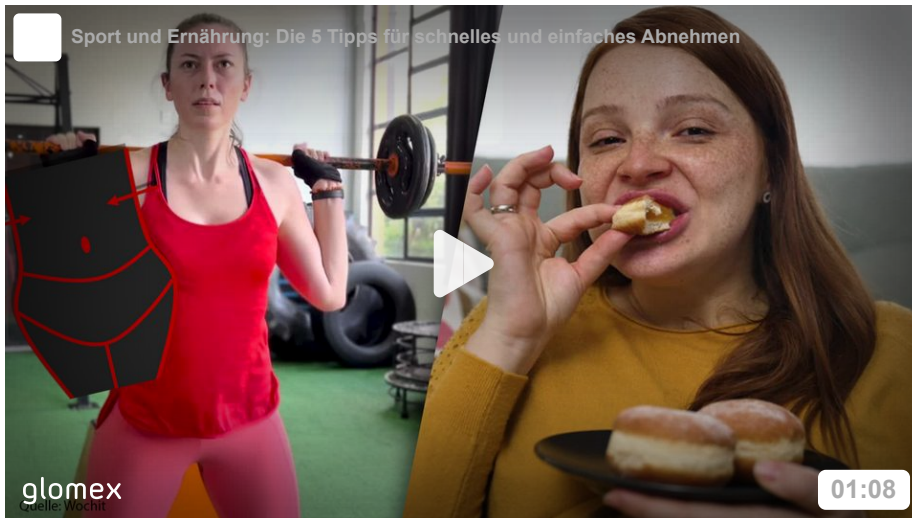
Wer abnehmen will, braucht einen guten Plan. Dann sind die Aussichten auf einen Erfolg groß.

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.“



Körper, Kilogramm, Kritik

Sieben Dinge, die Sie über das Abnehmen wissen sollten



● 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 ausreichend 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 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.

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.

Anleitung für den Alltag

So verlieren Sie Gewicht ohne Sport



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 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 Sporteinheit sollten in der Regel **48 Stunden Sportpause** folgen.

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 ein Training. 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, grundsätzlich darf die Bewegung dem Körper nicht schaden.

Idealer Sport für Anfänger:

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.

Bye bye ungeliebte Pfunde

Drei Diät-Trends mit Ernährungsplan im Experten-Check



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.

Grundsätzlich ist es so: 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 Kilogramm Körpergewicht abnehmen wollen, sind das insgesamt etwa 70 000 Kalorien. „Das ist eine zu große Summe, um sie alleine mit einer Ernährungsumstellung zu bewältigen“, sagt Froböse.

Und mit Blick auf die Zukunft ergänzt der Fitness-Experte: „**Wenn ich dauerhaft mein Gewicht halten will** - die nächsten 10 Jahre oder ein Leben lang - **kann ich das nur mit Sport schaffen**“, sagt Froböse. Behalten Sie deshalb bestenfalls Ihre Trainingseinheiten auch nach dem Sport bei.

4. Die beste Sportart zum Abnehmen wählen

Die Fitness-Experten unterscheiden hier:

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

- Männer wollen eher individuell trainieren,
- Frauen in der Gruppe.

„Männern empfehle ich immer Kraftsport im Fitnessstudio. Für Frauen sind ästhetische Komponenten wichtig, die bei Yoga oder Pilates eine Rolle spielen“, sagt Froböse. Mit Gleichgesinnten unterwegs sein und auch mal zwischendurch quatschen, sei für Frauen wichtig, sagt Reinhardt. „Auch zu zweit können sich Frauen gegenseitig super pushen und damit ihr Sportergebnis verbessern.“

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. Es handelt sich hier bei allen Zahlen um Richtwerte.

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: 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.

Handy-App für Coachbegleitung auf Rezept

DGE zur Proteinzufuhr im Sport

Abnehm-Coach Jan Bahmann

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. 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 Reinhardt.
- **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.

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, 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:

- 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

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.

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
Vollkornbrot (2 x 55 g) mit Kichererbsencreme (50 g)	11 g
Haferflocken (50 g) mit Mandeltrunk (300 g)	10 g

dpa • infocom

Quelle: DGE

Entscheidende Nährstoff-Gruppen für Sportler:

Mit Kohlenhydraten und Proteinen gibt es dabei 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 bei Mini-Verletzungen in den Muskeln, sie 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 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.



Los geht's! Tracker helfen, Ziele zu dokumentieren.

Foto: Tobias Hase/dpa/dpa-tmn

- 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 Körpergewicht/Tag - am besten aus unterschiedlichen Quellen, etwa aus Milch, Molke, Soja, Ei, Erbsen.

Hier geht es zur Infostrecke: Zehn Dinge, die Sie über Stoffwechseldiäten wissen sollten

(dpa)

Taboola Feed

Kinotrailer von Vips empfohlen...

Die besten Windows PC Programme kostenlos!

FC Bayern macht ernst: Entscheidungsdruck bei Borussia-Torwart
Yann Sommer nimmt zu

Ich friere im Winter nicht mehr – jetzt 70 % Rabatt!

Noch keine Kommentare