

## „GEWICHTMACHEN“ DURCH SPORT?

**Kann man durch Bewegung und Sport wirklich abnehmen, oder „entscheidet sich die Schlacht doch in erster Linie an der Kühlschrankschraube“? Dr. Ernst Jakob, Chefarzt der Abteilung Sportmedizin, Sportklinik Hellersen, gibt verblüffende Antworten.**

Eine 90-100 kg schwere Person kann allein durch zusätzliche Spaziergänge, die zu ihrem bisherigen Bewegungsumfang hinzukommen, an fünf Tagen ca. 700 Kcal/Woche mehr umsetzen. Mit anderen Worten: Sie verliert ca. 100 Gramm Körpergewicht pro Woche. Dazu muss der Spaziergänger 40 Minuten pro Tag mit Tempo 4 km/h in relativ flachem Gelände unterwegs sein. Erfolgt dieses Training während eines Jahres regelmäßig, ist in dieser Zeit mit einer Gewichtsabnahme von vier bis fünf Kilogramm zu rechnen, ohne dass die Essgewohnheiten geändert werden. Der Effekt ist höher, wenn Umfang und Intensität der Spaziergänge gesteigert werden.

Noch größer und weniger aufwändig ist der Effekt, wenn man schon leicht die Ernährung umstellt. Will man auf 700 Kcal/Woche an Nahrungsaufnahme verzichten, wäre das schon mit dem Verzicht auf jeweils einen Liter Wein bzw. gut zwei Liter Bier bzw. 150 g Erdnüsse erreichbar. Eine Kartoffel weniger als bislang üblich pro Tag spart wöchentlich gut 500 Kcal. Eine gekochte Kartoffel hat übrigens im Vergleich zur gleichen Menge Pommes Frites 200 Kcal weniger. Mit zwei Croissants werden knapp 800 Kcal verspeist. Es erscheint also leichter, die Kalorien beim Essen einzusparen als durch Sport abzubauen.

### Der Fettspeicher

Die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett, Protein sind einerseits Energieträger, der Energiegehalt (Kcal) in der Nahrung verteilt sich durchschnittlich auf 45-55 Prozent Kohlenhydrate, 30-40 Prozent Fett, 15-20 Protein. Andererseits werden mit ihnen für die Gesundheit wichtige Mikronährstoffe (Vitamine, Elektrolyte, Spurenelemente) zugeführt, ohne die der Stoffwechsel nicht funktioniert. Eine Einschränkung der Energie-/Nahrungsaufnahme sollte gleichmäßig – nicht einseitig – auf die Makronährstoffe verteilt werden, um eine ausgeglichene Nährstoffqualität zu haben. Kohlenhydrate und Fette machen per se nicht dick, ihre überhöhte Zufuhr führt aber immer zur Speicherung, auch der Kohlenhydrate, als Fett.

Der goldene Weg wird die Kombination aus Bewegung, angepasst an die eigenen Möglichkeiten, und Kalorien-bewusstem Essen sein. Es ist bestimmt nicht die eine Diät, die zum Beispiel auf bestimmte Nahrungsmittel (keine Kohlenhydrate) ganz verzichtet. Denn nach erneuter Umstellung auf die Alltagsernährung wird der JoJo-Effekt nicht lange auf sich warten lassen.

Mehr Bewegung und am Essen einsparen ist also der ultimative Tipp zum Abnehmen.