

# Gesundheit



Körperliche Aktivität unterstützt das Abnehmen und normalisiert das Sättigungsgefühl. Foto: Todor Tsvetkov (Getty Images)

## Der überschätzte Kalorienkiller

Sport hilft beim Abnehmen weniger als oft angenommen. Warum Bewegung trotzdem ein wichtiger Begleiter ist auf dem Weg zur Wunschfigur.

### Stefan Aerni

Der Sommer naht, von Tag zu Tag wird es wärmer. Gerade jetzt träumen viele davon, endlich wieder fit und schlank zu sein. Denn wer will schon in leichten Kleidern oder bei einem Besuch im Schwimmbad eine schlechte Figur machen? Höchste Zeit also, die Sportsachen hervorzuholen und loszurennen! Doch gemacht, gemacht. So schnell geht das nicht.

### Zum einen ...

... wird Sport als Mittel zum Abnehmen meist überschätzt. Wer etwa die Kalorienmenge nur schon von einer Tafel Schokolade verbrauchen will, muss dafür fast eine Stunde joggen. «Bewegung ist eben nur die eine Seite der Gewichtsregulation», erklärt Samuel Mettler (38), Ernährungswissenschaftler an der Berner Fachhochschule und der ETH Zürich. «Die andere und entscheidendere Seite ist die Ernährung.» Im Gegensatz zu Topsportlern, so Mettler, seien Übergewichtige und wenig Trainierte gar nicht in der Lage, in grossem Stil Kalorien zu verbrennen. Ihnen fehlt es schlicht an Muskeln und Puste. Dennoch ist Bewegung ein wichtiger Verbündeter im Kampf gegen überflüssige Pfunde. Mettler: «Sport unterstützt das Abnehmen und kann dazu beitragen, dass sich das Sättigungsgefühl normalisiert.»

### Zum anderen ...

... funktioniert Abnehmen nicht von heute auf morgen. Und das selbst dann nicht, wenn auf der Ernährungs- und der Bewegungsseite geschraubt wird. «Abnehmen ist ein langfristiges Projekt», mahnt Severin Trösch (30), Sportphysiologe an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen. Er warnt deshalb vor allzu hohen Erwartungen und zu ehrgeizigen Sporttrainings, die dann bald wieder aufgegeben werden. «Kleine Anpassungen und Verhaltensänderungen führen eher zum Ziel.»

Abnehmen sei im Grunde eine simple Bilanzfrage, so Trösch. Man müsse sich immer wieder vor Augen halten: Wenn ich Gewicht verlieren will, muss ich mehr Kalorien verbrauchen als zuführen. Als ideale Sportarten zur Gewichtsreduktion bezeichnet der Experte die klassischen

Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Velofahren oder Schwimmen. Ergänzend sei aber auch Krafttraining hilfreich: Wer mehr Muskeln habe, sei auch in der Lage, mehr Energie (Kalorien) zu verbrauchen. «Letztlich aber», sagt Trösch, «ist diejenige Sportart die geeignetste, die Freude macht und die es schafft, dass man bei der Stange bleibt.»

Abnehmen braucht also Geduld, und Sport bringt gar nicht so viel wie häufig gedacht. Das alles ist ziemlich ernüchternd. Jetzt aber eine gute Nachricht: Um mit dem Projekt Abnehmen zu beginnen, ist es nie zu spät. Und mit ein paar einfachen, aber wirkungsvollen Verhaltensänderungen ist die gewünschte «Sommerfigur» durchaus noch erreichbar. Die wichtigsten Schritte dorthin:

#### ● Finger weg von Zucker

Zu den grössten Kalorienbomben unserer Zeit gehören die Süssgetränke und Energydrinks, die bald an jeder Ecke zu haben sind. Mit ihrem hohen Zuckergehalt schlagen sie massiv auf die Hüften. Überdies haben sie einen schädlichen Einfluss auf den Stoffwechsel - Stichwort Diabetes. Kein Wunder, rät Ernährungsprofi Samuel Mettler dringend vor Süssgetränken ab: «Sie enthalten nur leere Kalorien und sollten gestrichen werden.»

#### ● Keine Fertigprodukte

Ähnlich verhält es sich mit den Fertig- mahlzeiten: Sie enthalten viele ver-

steckte und erst noch wertlose Kalorien. Darauf kann man getrost verzichten.

#### ● Ausgewogene Ernährung

Mettler empfiehlt eine ausgewogene, also abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse und Früchten, Getreide- und Milchprodukten sowie Fleisch oder Fisch. Um Gewicht zu verlieren, habe sich eine «tendenziell kohlenhydrat- und/oder fettreduzierte, dafür eiweissbetonte Ernährung» bewährt.

#### ● Bewegung und Sport

Neben der Ernährung, also der Energie, die wir dem Körper zuführen, ist die körperliche Aktivität (Energieverbrauch) die zweite Grösse, die unser Gewicht bestimmt. Gemäss Physiologe Severin Trösch wären mindestens täglich eine halbe Stunde Sport mit «moderater Intensität» nötig, um einen messbaren Effekt in Bezug auf eine Gewichtsreduktion zu erzielen. Ein ambitioniertes Unterfangen, das Hobbysportlerinnen und -sportlern einiges abverlangt. Trösch empfiehlt deshalb, nicht nur auf Sport zu setzen, sondern generell mehr Bewegung in den Alltag einzubauen: Treppe statt Lift, zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit statt mit dem Bus oder Auto. Wer das durchziehe, so Trösch, dürfe nach rund einem Monat mit positiven körperlichen Veränderungen rechnen, «so lange dauert der Adaptionsprozess».

#### ● Kleine Schritte

Viele Menschen scheitern an ihren Vorsätzen, weil sie zu viel auf einmal wollen.

«Kleine Schritte führen eher zum Ziel», weiss Physiologe Trösch, «sie senken das Risiko, dass man schnell frustriert ist und wieder aufgibt.» Das gilt auch für Veränderungen auf der Ernährungsseite, bestätigt Samuel Mettler. «Man sollte Veränderungen nur step by step umsetzen.»

#### ● Dranbleiben

Wer sich einmal dazu aufgerafft hat, gesünder zu essen und mehr Sport zu treiben, hat noch nicht gewonnen. Entscheidend ist, ob man dabei bleibt und die Lebensstiländerung zur festen Gewohnheit macht. Damit dies gelingt, empfiehlt die Zürcher Sportpsychologin Romana Feldmann (37), sich Zwischenziele zu setzen. Erreiche man ein solches Etappenziel, vermittele das ein Erfolgserlebnis. «Das wiederum motiviert zum Weitermachen.»

#### ● Sich belohnen

Bis hierhin klingen alle Ratschläge vor allem nach Disziplin und Verzicht. Um so wichtiger sei es, betont Psychologin Feldmann, «dass man sich auch etwas gönnt, wenn man ein Ziel erreicht hat». Das könne ein entspannender Saunabesuch sein oder ein feines Nachtessen mit dem Partner.

Sollte es trotz allem mit dem Abnehmen nicht klappen, war die Mühe nicht umsonst. «Sport ist immer gut für die Gesundheit», sagt Ernährungswissenschaftler Samuel Mettler. Und, bleibt anzumerken, ein fitter Körper ist immer auch schöner als ein fatter.

### Fettverbrennung

Mythos und Wirklichkeit

Bis vor kurzem galt: Um Fett zu verbrennen, sollte man mit geringer Intensität, aber langer Zeitdauer trainieren. In diesem Bereich lasse sich am effektivsten Körperfett abbauen. Diese Lehrmeinung gilt heute als überholt. Neue Studien beweisen, dass mit dem sogenannten hochintensiven Training (HIT) mehr Energie verbraucht und damit auch mehr Fett abgebaut wird als mit nur mässig intensiven, langen Belastungen. Dies weil mit intensivem Training mehr Muskeln aufgebaut werden, die wiederum allein durch ihre Existenz mehr Kalorien verbrauchen. Hochintensives Training zeichnet sich durch kurze, aber harte Trainings mit längeren Pausen aus. Ursprünglich kommt diese Trainingsform aus dem Leistungssport (Intervalltraining). (sae)

### Hinterfragt

## Ein Kaffee nach dem Essen regt die Verdauung an

«Nehmen Sie noch einen Kaffee?», fragt der Kellner oft nach einer üppigen Mahlzeit. «Der ist gut für die Verdauung.» Dass Kaffee - oder, genauer, sein bekanntester Inhaltsstoff Koffein - einen Einfluss hat auf Magen und Verdauung, das weiss wohl jeder Kaffeetrinker aus eigener Erfahrung. «Koffein kann die Muskulatur und verschiedene Enzyme im Magen-Darm-Trakt tatsächlich stimulieren und so eine verdauungsfördernde Wirkung entfalten», bestätigt der Langenthaler Gastroenterologe Kaspar Trüninger. Doch wahr sei auch, dass das beliebte Heissgetränk bei jedem Menschen wieder anders wirke. «Die einen schätzen seine beschleunigende Wirkung auf die Verdauung, den anderen schlägt es aber auf den Magen.» So seien nach Kaffeegenuss etwa Blähungen, Sodbrennen oder Magenschmerzen nicht selten. Auch könne Kaffee die Magensäurebildung anregen, was wiederum zu Magenbrennen führen könne. «Man muss halt ausprobieren, wie Kaffee bei einem wirkt», rät der Facharzt. Empfehlenswert sei Kaffee aber auf jeden Fall für Menschen mit einer trägen Verdauung: «Seine abführende Wirkung kann als Stimulans genutzt werden, insbesondere bei Verstopfung oder wenn die Darmtätigkeit nach einer Operation wieder in Gang gebracht werden soll.» (sae)

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit und Fitness infrage.

### Check-up

Orthopädie

#### Forscher züchten Knorpel aus Stammzellen

Aus Stammzellen des Knochenmarks kann man stabile Gelenkknorpel herstellen: Dies haben Forschende der Universität Basel und des Universitätsklinikums Basel herausgefunden. Sie beeinflussten dazu die Entwicklung der Stammzellen zu Knochen mit einem bestimmten Hemmstoff. Bestimmte Stammzellen aus dem Knochenmark von Erwachsenen entwickeln sich normalerweise erst zu Knorpel- und später zu Knochengewebe. Wenn man jedoch den Signalweg eines bestimmten Eiweisses (BMP) ausbremst, können stattdessen stabile Knorpel wachsen, wie die Universität Basel mitteilt. Die Erkenntnisse kamen dank einer Kooperation der Uni-Forschenden aus Basel mit Novartis zustande - man habe quasi die Knorpelbildung bei Embryos simuliert. Eingesetzt wurde zudem ein Gerät, dass die Basler zusammen mit dem Politecnico di Milano entwickelt haben. Der Erfolgsnachweis sei im Labor und im Tierversuch mit Mäusen gelungen. (SDA)

Genetik

#### Frauen haben meist hellere Haare als Männer

Genetiker haben die Grundlagen der Haarfarben erforscht. Ihre Ergebnisse könnten künftig auch helfen, Straftäter zu fassen. Ein grosses Forscherteam hat 11 neue Erbgutstellen entdeckt, die für Haarfarben verantwortlich sind. Bislang seien erst 13 bekannt gewesen, schreiben die Genetiker aus sieben Ländern im Journal «Nature Genetics». Insgesamt hatten die Forscher Daten von rund 300 000 Personen analysiert. Sie stammen je etwa zur Hälfte von einer US-amerikanischen Firma, bei der Privatkunden ihr Erbgut untersuchen lassen können, und von einer britischen Biobank. «Wir fanden, dass Frauen signifikant hellere Haare haben als Männer», sagte einer der beiden Studienleiter. Das zeige, welche Bedeutung die kulturellen und sexuellen Vorlieben für unsere Gene und unsere Biologie haben. Da zwei frühere, rein auf Messungen basierende Studien zu ähnlichen Ergebnissen gekommen waren, schlussfolgern die Wissenschaftler, dass es tatsächlich einen biologischen Zusammenhang zwischen Haarfarbe und Geschlecht gibt, der eine evolutionäre Ursache hat. Bis zu 97 Prozent der Variation in der Haarfarbe seien erblich bedingt, schreiben die Wissenschaftler mit Verweis auf frühere Zwillingsstudien. (SDA)

### Energieverbrauch beim Sport

So viele Kalorien (kcal) werden in 30 Minuten verbraucht (Durchschnittswerte)

Schneller Dauerlauf	390
Velofahren, mit Steigungen	370
Fussballspielen, sportlich	360
Schwimmen Crawl, sportlich	340
Bootcamp (Intensivfitness)	320
Joggen (9 km/h)	300
Schlittschuhlaufen, sportlich	300
Velofahren (20-30 km/h)	260
Krafttraining	200
Nordic Walking	170
Gymnastik	150

Grafik niz / Quellen: Focus, Sportnutrition

#### Zum Vergleich:

Eine Tafel Milchsokolade enthält 560 Kalorien.