



24vita > Gesund leben

# Abnehmen mit Sport: Wie Sie im Training am effektivsten Gewicht verlieren, erklärt ein Ernährungswissenschaftler

31.07.2024, 11:28 Uhr

Von: [Juliane Gutmann](#)

## Gesund abnehmen: 7 Tipps, wie die Pfunde purzeln – ganz ohne Jojo-Effekt

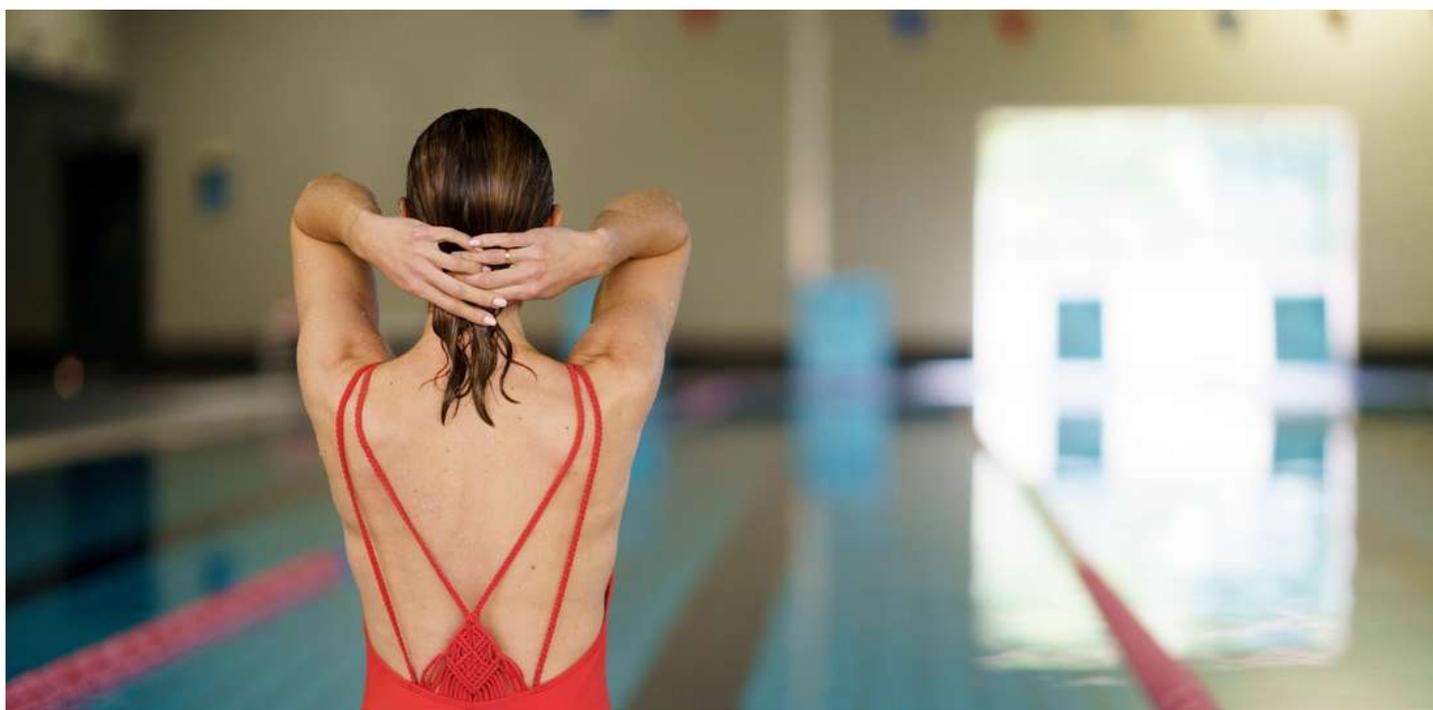


*Viel Bewegung lässt Pfunde langfristig verschwinden, so die gängige Annahme. Doch mehr Training kann die Zahl auf der Waage auch steigen lassen, verrät ein Ernährungsexperte.*

Sie treiben mehrmals die Woche Ausdauer- und Kraftsport? Damit stärken Sie Herz und Kreislauf, beugen chronischen Krankheiten wie Diabetes vor und bauen Muskulatur auf, was die Gelenke entlastet. Außerdem für viele ein Argument, öfter ins Fitnessstudio oder ins Schwimmbad zu gehen: Sport

beeinflusst das Körpergewicht positiv, erhöht den Grundumsatz und gilt als das beste Mittel, um [Übergewicht abzubauen](#) .

Sie treiben seit Kurzem mehr Sport, doch die Waage zeigt trotzdem ein paar Pfunde mehr an? Das könnte an einer Zunahme von Muskelmasse liegen. Diese wiegt schwerer als Fettgewebe. Doch auch ein anderer Grund ist möglich. So kann sogenanntes kompensatorische Essen dazu führen, [dass wir sogar zunehmen – trotz Sport](#).



Wer viel Sport treibt und gesund ist, hat in der Regel keine Probleme, Normalgewicht zu halten. © Javier Sanchez Mingorance/Imago

[Nichts verpassen: Alles rund ums Thema Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie im regelmäßigen Gesundheits-Newsletter unseres Partners Merkur.de](#)

## Abnehmen mit Sport: bereits vor dem Training planen, was danach gegessen wird

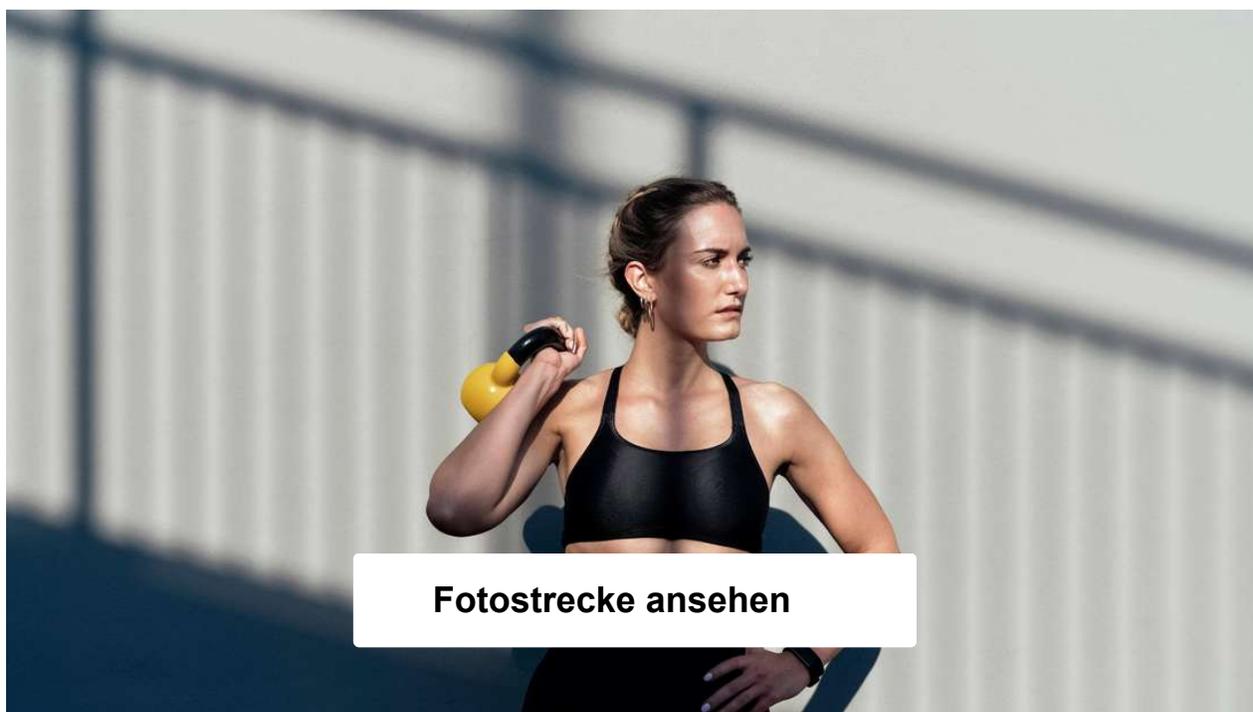
Ernährungswissenschaftler Professor Karsten Köhler von der Fakultät Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Technischen Universität München erklärt es im Spiegel-Interview folgendermaßen: „Dass durch Sport die [Kilos](#)

[purzeln](#), ist leider kein Automatismus. Wir haben gerade in einer Studie festgestellt: Nach körperlicher Anstrengung wollen wir mehr essen, und wir essen impulsiver; das heißt: Im Grunde genommen ist es uns dann egal, was wir essen, wir wollen nur schnellstmöglich den Hunger stillen. Dieses kompensatorische Essen kann dazu führen, dass wir trotz körperlicher Betätigung sogar zunehmen“.

Diejenigen, die durch Sport abnehmen möchten, sollten Köhler zufolge bereits vor dem Training überlegen, was sie danach essen wollen. So würde impulsives Essverhalten, das die Diät boykottiert, verhindert werden. Egal ob ein bereits angerührtes Porridge oder die Tupperdose mit den Resten der vorabendlichen Mahlzeit: Wer bereits vor dem Sport weiß, was danach gespeist wird, der fällt weniger leicht einer [ungesunden Heißhungerattacke](#) anheim.



## Muskelmasse aufbauen: Sportarten, die Ihnen einen straffen Körper bescheren



[Fotostrecke ansehen](#)

## Wer nüchtern trainiert, regt Fettverbrennung an

Mit vollem Magen trainiert es sich nicht gut. Auch die Fettverbrennung kann dann nicht sofort einsetzen: „Wer nüchtern Sport treibt, erhöht dagegen den Anteil der [Fettverbrennung](#) . Der Körper nimmt sich dann gleich die Fettpolster vor, um die es eigentlich beim Abnehmen geht“, so Ernährungsexperte Köhler. Training mit vollem Magen hat zur Folge, dass der Körper seine Energie zuerst aus den aufgenommenen Kohlenhydraten zieht und nicht aus hartnäckigen Fettpolstern.

Karsten Köhler räumt allerdings ein, dass man vor einem intensiven Training oder einem Wettkampf in jedem Fall etwas essen sollte, weil der Körper in diesen Fällen auf Kohlenhydrate zur schnellen Energiegewinnung angewiesen ist.

*Dieser Beitrag beinhaltet lediglich allgemeine Informationen zum jeweiligen Gesundheitsthema und dient damit nicht der Selbstdiagnose, -behandlung oder -medikation. Er ersetzt keinesfalls den Arztbesuch. Individuelle Fragen zu Krankheitsbildern dürfen von unseren Redakteurinnen und Redakteuren leider nicht beantwortet werden.*

## Kommentare