

Sport > Sport allein hilft beim Abnehmen kaum – so gelingt die richtige Balance

**INTERVIEW** FITNESS UND ERNÄHRUNG

## "Um mit Sport abzunehmen, müsste man wahnsinnig aktiv sein"



"Wir müssten eine Umwelt schaffen, in der es wieder ein Gleichgewicht zwischen Energiezufuhr und Energieumsatz gibt", sagt Karsten Köhler

© plainpicture/Samira Schulz



von **Alexandra Kraft**

28.03.2024, 06:22 • 5 Min.

**MERKEN**

**Joggen, um Gewicht zu verlieren? Funktioniert leider nicht, sagt der Ernährungsexperte Karsten Köhler. Er weiß, was wirklich hilft.**

**Was ist mit Blick auf die Figur das größere Problem: unser überreiches Essen? Oder der Mangel an Bewegung?**

Beide sind eigentlich gleich schlimm. Um Übergewicht zu bekämpfen, müssen wir deswegen auch an beiden Stellschrauben zugleich drehen. Sonst wird es nicht funktionieren.

**Viele fangen an, Sport zu treiben, weil sie schlanker werden wollen. Das allein ist also keine Erfolg versprechende Strategie?**

Es kann funktionieren – in Maßen. Aber wir sehen – vor allem auf Social Media – die Beschreibung von stark übertriebenen positiven Effekten des Sports. Wir nehmen durch ihn im Mittel nur sehr wenig ab. Es wird Einzelpersonen geben, die mehr schaffen. Das sind vielleicht zehn Prozent. Bei 90 Prozent ist der Erfolg geringer, als wir erwarten würden. Manche nehmen sogar zu.

### **Wie das? Sie steigern doch ihren Energieverbrauch.**

Ja, das stimmt. Aber gleichzeitig signalisiert das Gehirn ja dem Körper: "Du musst mehr essen, weil du sonst abnimmst." Und in der Menschheitsgeschichte war Abnehmen die meiste Zeit über etwas Schlechtes, wir sind genetisch darauf gepolt, Energiereserven für die nächste Hungersnot zu konservieren. Heute ist das nicht mehr notwendig. Wir haben aber immer noch einen starken physiologischen Drang zu essen. Das ist keine Charakterschwäche, sondern einfach Biologie.



Karsten Köhler forscht an der TU München. Sein Spezialgebiet: Bewegung und Ernährung

© Andreas Heddergott / TU Muenchen

### **Überschätzen wir, wie viele Kalorien wir beim Sport verbrennen?**

Ja, die Erwartungen an den Gewichtsverlust sind oft überzogen. Der Klassiker: Jemand macht im Fitnessstudio einen Kraftzirkel. Doch bei dem ist der zusätzliche Energieumsatz fast zu vernachlässigen. Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren treibt noch am ehesten den Energieverbrauch nach oben.

### **Um wie viel?**

**Und wie viel?**

Das hängt von Ihrem Fitnessgrad ab. Untrainiert sprechen wir vielleicht von 300 bis 400 Kilokalorien bei einem halbstündigen Training. Mache ich das dreimal pro Woche und ändere sonst nichts, brauche ich etwa acht Wochen, um ein Kilo Fettgewebe abzubauen. Also sehr lange. Und oftmals ist dann aus Frustration über das sehr langsame Abnehmen wieder Schluss mit Sport. Dabei hat Bewegung auch jenseits des Gewichts so viele positive Effekte.

---

## Zugang zu allen STERN PLUS-Inhalten und Artikeln aus dem Print-Magazin

werbefrei & jederzeit kündbar

**30 TAGE FÜR 1€ TESTEN**

Bereits registriert? [Hier anmelden](#)