

NZZ

KURZ ERKLÄRT

Mit Sport allein lässt sich kaum Gewicht verlieren. Worauf Abnehmwillige achten müssen

Unsere Leserin möchte durch Joggen abnehmen. Ein Fachmann erklärt, weshalb die Ernährung dabei entscheidend ist.

Eva Mell

08.05.2024, 05.30 Uhr ⌚ 3 min



Illustration Simon Tanner / NZZ

Leserfrage: Ich bin leidenschaftliche Joggerin und möchte abnehmen. Sollte ich mein Ziel durch die Ernährung unterstützen? Und zu welcher Tageszeit laufe ich am besten, um Gewicht zu verlieren?

Zu Beginn eine Enttäuschung: Abnehmen nur durch Sport – das ist kaum möglich. Nach 20 Minuten Krafttraining mit der Fitness-App zeigt das Gerät einen jämmerlichen Verbrauch von 90 Kilokalorien an. Das entspricht etwa einer Banane.

Wohl & Sein antwortet

In der Rubrik «Wohl & Sein antwortet» greifen wir Fragen aus der Leserschaft rund um Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

30 Minuten Joggen ist mit rund 350 verbrauchten Kalorien schon lohnenswerter. Aber auch noch nicht zielführend: «Um ein Kilogramm Körpergewicht zu verlieren, muss man etwa 7000 Kilokalorien verbrennen», sagt Karsten Köhler, Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der Technischen Universität München.

Dafür müssen Abnehmwillige lange trainieren. Und selbst wenn sie das Trainingsprogramm durchhalten, dürfen sie nicht glauben, dass die Zahl auf der Waage mit der Zeit automatisch kleiner wird. Denn die Grundregel des Abnehmens ist: Wer Gewicht verlieren will, muss mehr Energie verbrauchen, als er zuführt.

Das klingt banal, ist es offenbar aber nicht. Denn viele Menschen scheinen Sport als Freifahrtschein zu betrachten und führen die verbrannten Kalorien direkt wieder zu. Wer etwa nach dem 20-Minuten-Krafttraining die gesund und harmlos aussehende Banane isst, gibt dem Körper die verbrannten 90 Kalorien sofort wieder zurück.

Wer Sport treibt, isst oft zu viel

Karsten Köhler erforscht, wie Sport das Ernährungsverhalten der Menschen beeinflusst. Und er hat herausgefunden: Die meisten Menschen neigen zum kompensatorischen Essen nach der Bewegungseinheit. «Sie gleichen den Kalorienverbrauch nach dem Training wieder aus, indem sie mindestens einen Teil der verbrauchten Energie wieder zuführen», erklärt Karsten Köhler. «Und ein Teil der Menschen isst über den Tag verteilt sogar deutlich mehr als ohne Sportprogramm. Diese Leute nehmen sogar zu.»

Das hat auch damit zu tun, dass der Körper nicht gerne in einem Defizit ist. Er schreit dann geradezu: «Ich brauche jetzt Energie!» Der Mensch hört die Stimme des Körpers in Form von Magenknurren oder schier unaufschiebbaren Gelüsten.

Doch es gibt eine Lösung. Die Forschung von Karsten Köhler zeigt: Wer sich vor dem Sport fest vornimmt, was er danach essen wird, kann den Körper überlisten und im Kaloriendefizit bleiben.

«Weniger als zehn Prozent der Menschen, die Sport treiben, schaffen das», sagt Karsten Köhler. Wer mit Joggen, Radfahren, Krafttraining oder Schwimmen abnehmen will, muss sich also ganz ehrlich fragen: Wie wirkt sich der Sport auf mein Essverhalten aus? Allzu wenig sollte man aber auch nicht essen. Köhler rät, pro Woche höchstens ein halbes Kilo – eher weniger – abzunehmen, damit kein Jo-Jo-Effekt droht.

Zudem empfiehlt er einen ausgewogenen Speiseplan, der den Körper mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, um für den

Sport fit zu bleiben. Geeignet sei die mediterrane Ernährung, die nachgewiesen gesundheitsförderlich ist und beim Abnehmen hilft. Sie enthält Eiweiss, ungesättigte Fettsäuren, günstige Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe. Auf den Teller kommen unter anderem Fisch, viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle – aber keine hochverarbeiteten Lebensmittel.

Joggen vor dem Frühstück spart Kalorien

Kann man den Abnehmeffekt durch den Zeitpunkt beeinflussen, zu dem man joggen geht? Manche Studien deuten darauf hin, dass Sport am Morgen besonders vorteilhaft ist. Doch Karsten Köhler ist skeptisch: «Wahrscheinlich liegt das daran, dass die Leute vorher nicht frühstücken.» Das Frühstück nach dem Sport falle dann zwar eventuell etwas grösser aus als das morgendliche Essen ganz ohne Bewegungsprogramm, «aber weil das Frühstück gefehlt hat, kann man gar nicht allzu viele zusätzliche Kalorien aufnehmen.»

Newsletter «Wohl & Sein»

Vertiefen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Gesundheit und Psychologie mit unserem Newsletter «Wohl & Sein», der jeden Donnerstag in Ihrem Posteingang landet.

Jetzt kostenlos anmelden

Doch nicht für jeden sei es sinnvoll, auf die Morgenmahlzeit zu verzichten. «Wenn ich ohne Frühstück nur 30 Minuten laufen kann, ich aber mit Frühstück 60 Minuten lang

durchhalte, sollte ich lieber etwas essen und dann die längere Runde joggen», sagt der Forscher.

Und ganz wichtig: Man sollte sich fest vornehmen, danach auf den Belohnungssnack zu verzichten. Denn sonst gewinnt doch wieder die kalorienfordernde Stimme des Körpers, der seine Energiereserven nur ungern aufgibt.

Zum Schluss eine Ermutigung: Sport unterstützt beim Abnehmen – und Karsten Köhler betont: «Bewegung sorgt vor allem dafür, dass wir langfristig nicht wieder zunehmen.» Also: Rein in die Laufschuhe und los zur Joggingrunde. Ganz egal zu welcher Tageszeit.

*Sie haben auch eine Frage rund um Ernährung und Gesundheit?
Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.*