



ABNEHM-STRATEGIE



Wie sinnvoll ist ein Verdauungsspaziergang, um abzunehmen?

Laufen nach dem Essen vertreibt nicht nur das Völlegefühl, es hat auch gesundheitliche Vorteile. Ein Plädoyer für den Verdauungsspaziergang

Christine Naefeké

01.02.2024



Foto: Djavan Rodriguez / Shutterstock.com

Wer sich bewusst bewegt, macht dies meist mit Power und Plan. Ein Verdauungsspaziergang dagegen ist eher langsam und entspannt. Ist der für junge Menschen überhaupt sinnvoll? Absolut! Wie er deiner Gesundheit zugutekommt und ob er helfen kann, die aufgenommenen Kalorien schneller wieder loszuwerden, klären wir im Gespräch mit [Dr. Karsten Köhler](#), Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der TU München.

Verdauungsspaziergang – Mythos oder sinnvoll?

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



Verdauungsspaziergang positiv aus. Nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten kann die Glukose durch die Bewegung schneller in die arbeitende Muskulatur gelangen, wodurch der Körper weniger Insulin ausschütten muss, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren bzw. zu senken", erklärt Prof. Köhler, "Dadurch fallen Blutzuckerspitzen weg, was vor allem für Diabetiker von Vorteil ist, gesundheitlich aber jedem Menschen nützt, um u.a. langfristig Diabetes vorzubeugen."

ANZEIGE

Der Effekt auf den Blutzucker kann gemessen werden: Für [Studien](#), wie die an der *George Washington University School of Public Health* durchgeführten, liefen Probanden nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit 15 Minuten lang in moderatem Tempo auf einem Laufband. Messungen ergaben, dass die nach einer üppigen Mahlzeit normalerweise auftretenden Blutzuckerspitzen wesentlich moderater ausfielen, und der Verdauungsspaziergang in seiner Wirkung auf den gesamten Tag bezogen sogar einem 45-minütigem Spaziergang am Vor- oder Nachmittag überlegen war.

SPONSORED

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



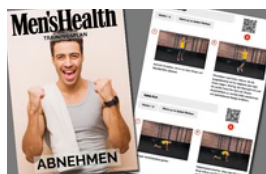
Du möchtest gesund abnehmen, und zwar mit **Bodyweight-Training**? **Dieser hocheffektive 8-Wochen-Plan ist deine ultimative Anleitung**, um kiloweise Körperfett zu verlieren:

Dein Trainingsplan

Plan individuell anpassen

TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER UNTER 40

Abnehmen mit Bodyweight in 8 Wochen



- für Einsteiger geeignet
- nur eine Hantelbank nötig
- 36 Fett-weg-Übungen in Bild und Video
- 42-Seiten-PDF, auf allen Geräten abrufbar

» [mehr Infos](#)
» [alle Pläne](#)

In den Warenkorb

nur

14,90 €

Einloggen + zusätzlich gratis Webversion erhalten

Logge dich [hier](#) ein.

Nach erfolgreicher Zahlung erhältst du eine E-Mail mit einem Download-Link. Solltest du Fragen haben, sende eine Nachricht an fitness-shop@motorpresse.de.

Verdauungsspaziergang vs. Verdauungsschläfchen – was ist besser?

Gesundheitlich gesehen ist ein Spaziergang definitiv besser, denn er senkt im Körper wie beschrieben die Blutzuckerspitzen, im Liegen steigt der

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



Zudem regt moderates Laufen die Verdauung an. Wer sitzen bleibt, fühlt sich träge und das ist dessen Muskulatur dann auch, inklusive der Muskeln im Magen. Verdauungsspaziergänge dagegen regen die Verdauung an, beschleunigen die Magenentleerung und können Beschwerden, z.B. **Blähungen**, Magenschmerzen, Völlegefühl und saures Aufstoßen reduzieren.

Gerade wenn du sehr viel oder fettig gegessen hast, wird im Liegen die Magensäure nach oben zur Speiseröhre gedrückt. Die Folge ist Sodbrennen, vor allem in den ersten 3 Stunden nach einem Essen, fanden Wissenschaftler der **Osaka City University** heraus. Wenn du dich also nach einer Mahlzeit entspannen willst, dann in einer möglichst aufrechten Position, zum Beispiel in einem Sessel. Besser wäre es jedoch, du raffst dich zu einem Spaziergang auf.

ANZEIGE

EMPFEHLUNG

Top-Zinsen aufs Tagesgeld

Back on Stage! 3,80 % p.a. garantiert für die ersten 6 Monate. Ihre Geldanlage mit ...

→ [mehr lesen](#)

Wenn du nicht gerade gegessen hast, ist Laufen eine hervorragende Methode, um gesund überschüssige Pfunde loszuwerden. **Mit diesem hocheffektiven Trainingsplan speziell für Lauf-Einsteiger gelingt das auch dir:**

Dein Trainingsplan

TRAININGSPLAN

5 Kilometer am Stück in 8 Wochen



- 5 Kilometer ohne Pause
- zielführender Mix aus Geh- und Lauf-Intervallen
- speziell für Cardio-Anfänger auf jedem Gerät verfügbar

» [mehr Infos](#)

» [alle Pläne](#)

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



nur
9,90 €

Das könnte dir auch gefallen

Lauf-Plan für deine ersten 30 Minuten in 8 Wochen



14,90€

- dein erster 30-Minuten-Lauf
- zielführende Mischung aus Geh- und Lauf-Intervallen...

» [mehr Infos](#)

In den Warenkorb

Lauf-Plan für Fitness-Sportler in 8 Wochen



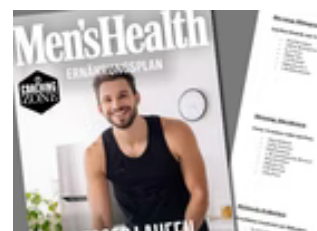
14,90€

- Ausdauer für Kraftsportler
- zielführender Mix aus Dauerläufen und HIIT-...

» [mehr Infos](#)

In den Warenkorb

Ernährungsplan für Läufer in 8 Wochen



14,90€

Ernährungsplan speziell für Kardio-Sportler
41 Rezeptideen...

» [mehr Infos](#)

In den Warenkorb

Logge dich [hier](#) ein.

Nach erfolgreicher Zahlung erhältst du eine E-Mail mit einem Download-Link. Solltest du Fragen haben, sende eine Nachricht an fitness-shop@motorpresse.de.

Welchen Einfluss ein Verdauungs-Schnaps nach dem Essen?

Nach einem üppigen Mahl sorgt ein Verdauungs-Schnaps für ein entspannteres Magengefühl. Und das ist der Magen dann auch: Durch den Alkohol entspannt sich die Magenmuskulatur. Mit der Folge, dass der Speisebrei länger im Magen verbleibt. "Zudem wird der Magen durch den Alkohol zusätzlich belastet", sagt Prof. Köhler

In der Konsequenz steigerst du dadurch die Wahrscheinlichkeit, Sodbrennen und andere Refluxsymptome zu entwickeln. Leidest du häufig unter Säureüberschuss im Magen oder drückt der Mageninhalt häufig gegen die Speiseröhre (Reflux), erhöht sich dein Risiko, später an Darm- oder Speiseröhrenkrebs zu erkranken, belegen

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



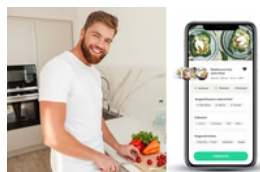
Auch der Espresso nach dem Essen hat keine positiven Effekte: Das Koffein kann zwar Energie geben, um nach einem ausgiebigen Mahl wieder in die Gänge zu kommen, auf Verdauung und Blutzucker hat er kaum Einfluss.

Wir berechnen deinen Kalorienbedarf und erstellen dir einen personalisierten Ernährungsplan zum Abnehmen. Angepasst auf deine Vorlieben, Allergien und deine Ernährungsweise. [Konfiguriere hier deinen Men's-Health-Ernährungsplan.](#)

Das Men's-Health-Ernährungscoaching

SCHNELLER ZUM IDEALGEWICHT

Individueller Ernährungsplan zum Abnehmen



- Einfache und schnelle Rezepte
- Kaloriendefizit einkalkuliert
- Optimale Verteilung der Nährstoffe
- Auf allen Geräten abrufbar

>> [mehr Infos](#)

~~119 €~~
3 Monate für
99,00 €

[Jetzt Starten](#)

Wie lange und intensiv sollte ein Verdauungsspaziergang sein?

"Bei der Verdauung werden die Nahrungsbestandteile durch den Magendarm-Trakt geschoben, wo sie aufgespalten und in den Blutkreislauf geschleust werden, um den Organen zur Verfügung zu stehen. Dafür benötigt der Körper Energie. Geht man während des Verdauungsprozesses spazieren oder ist anderweitig körperlich aktiv, beansprucht auch die Bein-Muskulatur einen Energie-Anteil, der der Verdauung dann entzogen wird. Deshalb sollte ein Verdauungsspaziergang gemächlich

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



"Um einen Effekt auf den Blutzucker zu haben, sollte der Spaziergang mindestens 15 bis 30 Minuten lang sein", so Prof. Köhler. Beim Tempo empfiehlt der Experte eine Wohlfühlgeschwindigkeit, also etwa 5 km/h.

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?

"Ein Spaziergang nach dem Essen hilft bei Abnehmen im gleichen Maß wie jeder andere Spaziergang auch", so Dr. Köhler, "Es werden Kalorien verbrannt. Auf die Kalorienbilanz hat es jedoch keinen Einfluss, ob es ein Verdauungsspaziergang ist oder ich nüchtern spazieren gehen."

Da der Verdauungsspaziergang jedoch vom Tempo und Dauer moderat ausfallen sollte, um die Verdauung selbst nicht zu behindern, wird der Kalorienverbrauch eher gering sein und deshalb auch kein Freibrief für ein Mehr an Kalorien beim vorherigen Essen.

Prof. Köhler: "Was zählt, ist allein die Kalorienaufnahme und ihr Verbrauch." Führst du deinem Körper mehr Kalorien zu als er verbraucht, nimmst du zu – unabhängig davon, ob du nach dem Essen ruhest oder 1000 Schritte tust.

Wenn du dich nach einer deftigen Mahlzeit überwindest, draußen 15 bis 30 Minuten lang entspannt spazieren zu gehen, fühlst du dich nicht nur wohler, auch deine Gesundheit profitiert langfristig.

Dein Trainingsplan

TRAININGSPLAN

5 Kilometer am Stück in 8 Wochen



- 5 Kilometer ohne Pause
- zielführender Mix aus Geh- und Lauf-Intervallen
- speziell für Cardio-Anfänger auf jedem Gerät verfügbar

» [mehr Infos](#)
» [alle Pläne](#)

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



nur
9,90 €

Das könnte dir auch gefallen

Lauf-Plan für deine ersten 30 Minuten in 8 Wochen



14,90€

- dein erster 30-Minuten-Lauf
- zielführende Mischung aus Geh- und Lauf-Intervallen...

» [mehr Infos](#)

In den Warenkorb

Lauf-Plan für Fitness-Sportler in 8 Wochen



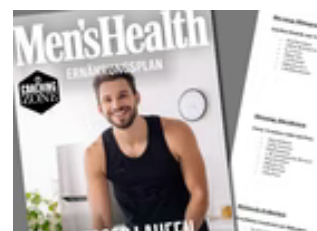
14,90€

- Ausdauer für Kraftsportler
- zielführender Mix aus Dauerläufen und HIIT...

» [mehr Infos](#)

In den Warenkorb

Ernährungsplan für Läufer in 8 Wochen



14,90€

Ernährungsplan speziell für Cardio-Sportler
41 Rezeptideen...

» [mehr Infos](#)

In den Warenkorb

Logge dich [hier](#) ein.

Nach erfolgreicher Zahlung erhältst du eine E-Mail mit einem Download-Link. Solltest du Fragen haben, sende eine Nachricht an fitness-shop@motorpresse.de.

Quellen:

Loretta DiPietro et al.: Three 15-min Bouts of Moderate Postmeal Walking Significantly Improves 24-h Glycemic Control in Older People at Risk for Impaired Glucose Tolerance, in Diabetes Care, 2013; doi [org/10.2337/dc13-0084](https://doi.org/10.2337/dc13-0084)

Dag Holmberg et al.: Non-erosive gastro-oesophageal reflux disease and incidence of oesophageal adenocarcinoma in three Nordic countries: population based cohort study, 2023, in:thebmj; doi [org/10.1136/bmj-2023-076017](https://doi.org/10.1136/bmj-2023-076017)

Hilft ein Verdauungsspaziergang beim Abnehmen?



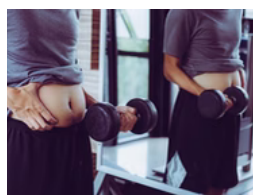
esophageal reflux disease, *International Library of Medicine*, doi:
[10.1111/j.1572-0241.2005.00354.x](https://doi.org/10.1111/j.1572-0241.2005.00354.x)



ABNEHM-TIPP

Wie du mit Spazierengehen abnehmen kannst

→ [mehr lesen](#)



ABNEHMEN AM BAUCH

Wie du Bauchfett loswirst

→ [mehr lesen](#)

Diese Links führen zu Anbietern, von denen MEN'S HEALTH eine Provision erhalten kann (sog. „Affiliate-Links“). [Weiterführende Informationen hier](#).



Christine Naefke

Health-Redakteurin



[zur Startseite](#)

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

EMPFOHLEN VON TABOOLA

BLUTDRUCK-HELFER | ANZEIGE

[Mehr erfahren](#)

**Verblüffte Ärzte: Ein einfacher Trick lindert jahrelangen Bluthochdruck
(heute Abend noch testen)**

THERMOALPIN | ANZEIGE

Thermohandschuhe: Diese Handschuhe halten wirklich warm!