

#### Ausdauer- oder Krafttraining: was ist zum Abnehmen sinnvoller?

Die positiven, gesundheitsfördernden Auswirkungen von Sport auf Körper und Psyche sind heutzutage unumstritten. Wir alle wissen, dass wir nur erfolgreich abnehmen oder Gewicht halten können, wenn wir uns neben einer gesunden Ernährung auch sinnvoll und regelmäßig bewegen. Durch Bewegung werden Muskeln aufgebaut. Ein größerer Muskelanteil erhöht den Grund-, Ruhe- und Arbeitsumsatz, welcher eine weitere Gewichtsreduktion erleichtert und der Gewichtszunahme nach Ende der Diät entgegenwirkt. Meistens geht der Trend in der Bevölkerung zu den Ausdauersportarten. Es gibt aber auch viele wissenschaftliche Untersuchungen, dass vor allem Krafttraining eine gute Bewegungsmöglichkeit zur Unterstützung der Gewichtsreduktion ist.

#### Klärung der Begrifflichkeiten

Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren erhöhen die Fähigkeit zur Fettverbrennung. Muskeln werden in der Regel „nur“ erhalten und sie fördern die Gewichtsabnahme durch Fettgewebsverlust.



Krafttraining beschreibt ein körperliches Training mit dem Ziel, die motorischen Kräftefähigkeiten zu verbessern. Entscheidend dabei ist der Einsatz von Muskelkraft. Unter Krafttraining versteht man klassischerweise Hanteltraining oder Gewichtheben, aber auch Zirkeltraining, HIIT, Bauchmuskel- oder Eigengewichtübungen (Funktionstraining) fallen unter diesen Begriff. Die beim Kraftsport aufgebauten Muskeln erhöhen den Ruheenergiebedarf, da Muskeln in Ruhe mehr Energie verbrennen als Fettgewebe. Direkt nach dem Training muss der Körper zudem mit der Reparatur der Muskeln beginnen und neue Muskelmasse bilden. Dieser Prozess dauert mehrere Stunden an und nennt sich „Nachbrenneffekt“. Beim Ausdauertraining ist der Nachbrenneffekt wesentlich geringer.

#### Studie

Eine Vielzahl von Studien beschäftigen sich gerade mit dem Thema Krafttraining und Sport. In der Studie BEAVER et al. wurde zum Beispiel der Zusammenhang untersucht, wie sich unterschiedliche Sportarten auf die Körperzusammensetzung älterer Erwachsenen mit Adipositas (BMI>30) auswirken. 249 Personen haben entweder an einem Abnehmprogramm mit Sportanteil (Ausdauer oder Kraft) teilgenommen oder an einem Programm mit alleinigem Fokus auf Gewichtsreduktion, also ohne Sport. Beide Programme liefen 18 Monate. Bei körperlicher Aktivität war der Gewichtsverlust größer (Ausdauer -8,5 kg, Kraft -8,7 kg) als bei reiner diätetischer Intervention (-5,7 kg), zudem nahm die Ausdauergruppe mehr Magermasse (Magermasse = Körpergewicht – Körperfettgehalt) ab, was aber unerwünscht ist, da somit Muskelmasse verloren geht und der Grundumsatz sinkt. Beim Kraftsport bleibt die Magermasse erhalten. Beide Programme mit körperlicher Aktivität waren überlegen.

Fazit: Die Leitlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Auch die Hälfte der Zeit reicht Experten zufolge aus, wenn man die Zeit durch Krafttraining effektiver nutzt. In unserer schnelllebigen Zeit ist Krafttraining somit eine gesunde und alltagstaugliche Möglichkeit, fit und schlank zu bleiben.

Eine gute Gelegenheit zum Muskulatur aufzubauen bietet unser ZEP Sport mit den Kursen TRX, Core, bodyArt usw. Infos unter <https://www.barmherzige-muenchen.de/zep-zentrum-fuer-ernaehrungsmedizin-und-praevention/ueber-uns.html>