

Abnehmen mithilfe von Zirkeltraining

Datum: 14.03.2023

Original Titel:

Weight loss effects of circuit training interventions: A systematic review and meta-analysis

DGP - Studienergebnisse aus Korea zeigen, dass übergewichtige/adipöse Personen mit Zirkeltraining erfolgreich abnehmen konnten.

Zirkeltraining ist eine besondere Form von Training, bei dem verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Die Stationen können ganz unterschiedliche Trainingsübungen enthalten. Häufig finden sich Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.

Wissenschaftler aus Korea interessierten sich in ihrer Studie dafür, wie gut Erwachsene mithilfe von Zirkeltraining abnehmen können. Um diese Frage zu beantworten, durchsuchten sie in medizinischen Datenbanken nach Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden und werteten diese zusammenfassend aus. Die Wissenschaftler berücksichtigten nur Studien, bei denen eine [Kontrollgruppe](#) vorhanden war und die Teilnehmer zufällig entweder auf die Interventionsgruppe mit Zirkeltraining oder die [Kontrollgruppe](#) (mit keinem Training oder einer anderen Form von Training) aufgeteilt wurden (dieses Studiendesign bezeichnet man als randomisierte, kontrollierte Studie). Die Wissenschaftler fanden insgesamt 9 Studien dieser Art mit 837 Teilnehmern. Alle Studien schlossen erwachsene Personen ein, die mindestens 18 Jahre alt waren.

Abnehmerfolge dank Zirkeltraining bei den übergewichtigen Studienteilnehmern

Das Ergebnis der Auswertung war Folgendes: durch das Zirkeltraining konnte das Körpergewicht der Teilnehmer (um -3,8 kg) und der BMI (steht für [Body Mass Index](#)) (um -1,77) gesenkt werden. Unterauswertungen deckten allerdings auf, dass diese Abnehmerfolge nur von übergewichtigen/adipösen Studienteilnehmern erreicht wurden (bei adipösen Personen betrug der Gewichtsverlust -5,15 kg, bei übergewichtigen Personen -3,89 kg), nicht aber von jenen mit Normalgewicht.

Diese Ergebnisse zeigen somit, dass Zirkeltraining für übergewichtige/adipöse Personen eine geeignete Methode sein könnte, um abzunehmen. Bei normalgewichtigen Personen konnten keine Abnehmerfolge mit dem Zirkeltraining erreicht werden. Da körperliche Aktivität aber unabhängig davon, ob dadurch abgenommen wird oder nicht, gut für Herz und Kreislauf ist, kann körperliche Aktivität in Form von Zirkeltraining jedem empfohlen werden.

Referenzen:

Seo YG, Noh HM, Kim SY. Weight loss effects of circuit training interventions: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2019 Jul 19. doi: 10.1111/obr.12911. [Epub ahead of print]

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“