

Gewichtreduktionsprogramm in Kombination mit Krafttraining erzielt die besten Diäterfolge

Datum: 31.01.2018

Original Titel:

Effect of Exercise Type During Intentional Weight Loss on Body Composition in Older Adults with Obesity

Wer Gewicht abnehmen will, achtet klassischerweise auf seine Ernährung. Aber auch eine Steigerung der körperlichen Aktivität ist eine nicht zu unterschätzende Erfolgskomponente für eine Gewichtsabnahme. Darüber hinaus hat körperliche Aktivität einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit, hebt die Stimmung und das Selbstbewusstsein. Personen, die viel Sport treiben, weisen einen höheren Bedarf an Energie auf. Der Gesamtenergiebedarf eines Menschen setzt sich zusammen aus dem Ruheenergiebedarf, also der Energie, die der Körper zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen braucht, und dem Leistungsumsatz. Der Leistungsumsatz ist die Energie, die der Körper zusätzlich bei körperlicher Aktivität und allgemeiner Muskularbeit verbraucht. Verschiedene Sportarten erhöhen den Leistungsumsatz je nach Intensität in unterschiedlichem Ausmaß.

Sportarten müssen zusätzlich dahingehend differenziert werden, ob sie zu den Ausdauersportarten oder zum Krafttraining gehören. Während Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren den Fettabbau fördern, sind Kraftsportarten auf den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur ausgelegt. Beide Komponenten sind für die Gewichtsabnahme relevant. Ein durch Sport gesteigerter Fettabbau fördert die Gewichtsabnahme. Die beim Kraftsport aufgebauten Muskeln erhöhen den Ruheenergiebedarf, da Muskeln auch in Ruhe mehr Kalorien verbrennen als Fettgewebe.

US-amerikanische Wissenschaftler untersuchten jetzt, wie sich unterschiedliche Sportarten auf die Körperzusammensetzung bei älteren Erwachsenen mit starkem Übergewicht ([Body Mass Index](#) (BMI) > 30) auswirkten. 249 Personen nahmen an der Studie teil. Sie wurden entweder zu einem Programm zur Gewichtsreduktion in Kombination mit Ausdauertraining, in Kombination mit Krafttraining oder einem Programm mit alleinigem Fokus auf die Gewichtsreduktion zugeteilt. Alle 3 Programme wurden 18 Monate lang durchgeführt. Die beiden Programme mit körperlicher Aktivität führten zu einem größeren Gewichtsverlust (bei Ausdauertraining: -8,5 kg; bei Krafttraining: -8,7kg) als das alleinige Gewichtsreduktionsprogramm (-5,7kg). Auch der Verlust an Körperfett war bei den Gewichtsreduktionsprogrammen, die mit Ausdauer- oder Kraftsport kombiniert wurden, größer. Hingegen war der Verlust an Magermasse bei dem Programm mit Ausdauertraining am größten. Der Verlust an Magermasse ist unerwünscht, da sich die Magermasse überwiegend aus der Muskelmasse und den Körperorganen zusammensetzt.

Ein Gewichtsreduktionsprogramm kombiniert mit Krafttraining reduzierte demnach Körpergewicht und Körperfett, ohne stark die Magermasse zu reduzieren. Auch die Kombination des Gewichtsreduktionsprogramms mit Ausdauertraining reduzierte Körpergewicht- und fett, allerdings auch die Magermasse. Damit erzielte die Kombination mit dem Krafttraining für die Studienteilnehmer die günstigsten Effekte. Beide Programme mit körperlicher Aktivität waren dem Programm ohne Involvement von körperlicher Betätigung überlegen.

Referenzen:

Beavers KM, Ambrosius WT, Rejeski WJ, Burdette JH, Walkup MP, Sheedy JL, Nesbit BA, Gaukstern JE, Nicklas BJ, Marsh AP. Effect of Exercise Type During Intentional Weight Loss on Body Composition in Older Adults with Obesity. *Obesity (Silver Spring)*. 2017 Nov;25(11):1823-1829. doi: 10.1002/oby.21977.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

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“