

## Zwei kürzere Trainingseinheiten führen zu besseren Diäterfolgen als eine lange Trainingseinheit

**Datum:** 06.07.2021

**Original Titel:**

Effect of a Long Bout Versus Short Bouts of Walking on Weight Loss During a Weight-Loss Diet: A Randomized Trial

**DGP - Forschungsergebnisse zeigen, dass es bei einer gewünschten Gewichtsabnahme besser sein könnte, den Sport auf mehrere Einheiten zu verteilen, statt an einem Stück auszuüben.**

Spielt es bei einem Gewichtsverlust eine Rolle, wie häufig am Tag Sport getrieben wird, wenn die Gesamtmenge die gleiche ist? Mit dieser spannenden Frage beschäftigten sich Wissenschaftler aus Großbritannien und dem Iran. Die Wissenschaftler schlossen 65 übergewichtige oder adipöse Frauen in ihre 24-Wochen andauernde Studie ein. Die Frauen waren 18 bis 40 Jahre alt. Ihr BMI ([Body Mass Index](#)) lag bei 27 bis 35. Alle Frauen hielten sich während der Studie an einen Diätplan. Die an der Studie teilnehmenden Frauen hatten einen sesshaften Lebensstil. Die Wissenschaftler teilten die Frauen auf 2 Gruppen auf: Gruppe 1 sollte zusätzlich zur Diät an 6 Tagen pro Woche Sport treiben. Die Sporteinheit sollte 50 Minuten umfassen und an einem Stück absolviert werden. Frauen aus Gruppe 2 hingegen sollten neben der Diät an 6 Tagen der Woche aktiv sein. Das Besondere dabei: sie sollten 2 Trainingseinheiten à 25 Minuten absolvieren. **Zwei kürzere Trainingseinheiten führten zu besseren Diäterfolgen** Nach den 24 Wochen hatten sich Gewicht, BMI und Taillenumfang bei den Frauen aus den beiden Gruppen unterschiedlich entwickelt. Die Frauen aus Gruppe 2, die die insgesamt 50 Minuten auf 2 Trainingseinheiten à 25 Minuten aufgesplittet hatten, nahmen 8,08 kg ab. Frauen aus Gruppe 1 reduzierten ihr Gewicht nur um 6,39 kg. Auch BMI und Taillenumfang minderten sich bei den Frauen aus Gruppe 2 in einem größeren Ausmaß. Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass es für einen Gewichtsverlust sinnvoller sein könnte, mehrere Trainingseinheiten statt einer größeren Trainingseinheit zu absolvieren.

**Referenzen:**

Madjd A, Taylor MA, Delavari A, Malekzadeh R, Macdonald IA, Farshchi HR. Effect of a Long Bout Versus Short Bouts of Walking on Weight Loss During a Weight-Loss Diet: A Randomized Trial. *Obesity* (Silver Spring). 2019 Feb 9. doi: 10.1002/oby.22416. [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“