

Startseite › **Leben** › **Gesundheit**

Abnehmen durch Sport: Forscher weiß, warum es nicht klappen will

Erstellt: 01.07.2022, 14:35 Uhr

Von: [Jasmin Farah](#)

Kommentare

Wer sich viel bewegt, nimmt ab – oder? Was aber, wenn die Kilos nicht purzeln? Laut Forschungen passiert das häufig. Denn Sport allein reicht nicht aus.

Seit dem Frühjahr quälen sich viele [Abnehmwillige](#) erneut bei schweißtreibenden Workouts ab, um überflüssige Pfunde zu verlieren. Schließlich steht bald der langersehnte **Strandurlaub in den Sommerferien** an. Doch wenn sich auch nach Wochen einfach nichts auf der Waage tut, ist der **Frust groß**. Viele fragen sich dann: Wieso nehme ich nicht ab, wenn ich mich doch so viel bewege?

Mit dieser Frage beschäftigt sich auch **Prof. Dr. Karsten Köhler**, Leiter der Professur für Bewegung, Ernährung und Gesundheit der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München (TUM). Er stellt Forschungen an, inwiefern sich Sport auf das Körpergewicht auswirkt. Mit einem verblüffenden Ergebnis.



Hartnäckiges Bauchfett: Dieser banale Grund lässt den dicken Bauch einfach nicht schwinden. (Symbolbild)
© Patrick Pleul / dpa

Abnehmen durch Sport: Forscher weiß, warum es nicht klappen will

Während die meisten glauben, sich einfach mehr zu bewegen und so schnell Kalorien zu verbrennen, lässt sich der [Körper nicht so einfach austricksen](#). Denn: „Wer **mehr Sport** macht, neigt dazu, sein Essverhalten anzupassen. Wir nennen das ‚**kompensatorisches Essen**‘“. Das hat mit unserer Psyche zu tun, die uns für die Anstrengung belohnen will, aber auch mit appetitregulierenden Hormonen, die nach dem Sport ausgeschüttet werden und das **Hungergefühl triggern**“, weiß Prof. Dr. Köhler [in einer Pressemitteilung](#) . Das bedeutet konkret, dass wir [nach einem Workout großen Hunger verspüren](#) . Dann greifen wir besonders gerne zu Süßem und Fettigem, also Kalorienreichem, um das entstandene Kaloriendefizit wieder auszugleichen.

Sport alleine, um **abzunehmen**, reicht also nicht aus. Es sei grob gesagt zwar geeignet, um das bestehende Gewicht zu halten, erklärt der Forscher, aber nicht, um Kilos zu reduzieren. Hinzu kommt, dass der Körper ungerne (Fett-)Reserven wieder abgibt.

Schnell schlank und fit: Acht gesunde Zuckeralternativen

Fotostrecke ansehen

Abnehmen durch Sport: Mediterrane Ernährung ist gesund

Stattdessen müsse man auch seine Ernährung und Kalorienmenge einschränken. „Wenn ich nun zusätzlich meine **Ernährung einschränke** und dem Hunger nicht nachgebe, reagiert der Körper, indem er Stoffwechselprozesse herunterfährt, die nicht essenziell sind. Er passt sich also

an die neue Situation an und pegelt sich neu ein. Das zeigen Daten aus unseren Experimenten“, weiß Köhler. Und weiter: „Je größer das Defizit ist, umso mehr bringe ich den Körper in eine **Notlage**, sodass er diese Stoffwechselprozesse herunterfährt.“

LESEN SIE AUCH



Pinkeln unter der Dusche? Als Frau sollten Sie das besser lassen – eine ...



Nasenschleim als Gesundheitsindikator: Die Farbe verrät, ob Sie ...



**W:
ei:
Gr
Er**



MEIN BEREICH

Doch Crash-Diäten sind kontraproduktiv. Zwar gibt es erfolgreiche Abnehm-Konzepte wie Low Carb oder intermittierendes Fasten. Dennoch rät der Experte, langfristig zu denken und seine Ernährung umzustellen. „Ich selbst bin jedoch ein Freund der **mediterranen Ernährung**, wie sie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, weil diese ausgeglichene Ernährungsart evidenzbasiert, also nachgewiesen, gesund ist“, rät Köhler abschließend.

Kommentare

[Kontakt](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[FAQ](#)

[AGB](#)
