



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)

[Home](#) > [Gesundheit](#) > [Ernährung](#) > Interview mit Karsten Köhler: Wie man Bauchfett loswird

Medizin

"Bauchmuskeltraining allein lässt das Bauchfett nicht wegschmelzen"

15. März 2024, 16:45 Uhr | Lesezeit: 6 min



Sport ist immer gut, hilft aber beim Abnehmen nur bedingt. (Foto: imago premium/imago images/Westend61)

Wie baut man am effektivsten Muskeln auf oder wird ein Bäuchlein los? Ein

Gespräch mit Gesundheitswissenschaftler Karsten Köhler über den Hype um braunes Fett, die Wirkung von Kälte und die Grenzen von Sport.

Interview von Werner Bartens

   
Anhören Merken Teilen Feedback

SZPlus

Angebot auswählen und weiterlesen oder weiterhören

∨ **Probeabo Basis** **0,00 €***

Alle Artikel lesen. *Nach kostenlosem Testmonat 11,99 € mtl. für 12 Monate

4 Wochen kostenlos
Danach nur 11,99 € mtl.
Monatlich kündbar

Jetzt kostenlos testen

Probeabo Basis für Studierende

> **Jahresabo Basis** **119,00 €***

Alle Artikel lesen.

Alle Abos vergleichen

Bereits Abonnent? Einloggen

 
Teilen Feedback