

Abnehmen mit Sport

## "Durch Sport nimmt man nur wenig ab"

Regelmäßiges Joggen, doch das Gewicht bleibt gleich? Der Wissenschaftler Karsten Köhler erklärt, warum manche trotz Sport zunehmen. Und was beim Abnehmen wirklich hilft.

Interview: **Tammo Blomberg**

6. Juli 2023, 6:04 Uhr / [41 Kommentare](#) /

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



*Ein-, zweimal die Woche joggen, um abzunehmen – funktioniert das? Nein, sagt der Sportwissenschaftler Karsten Köhler. © Jens Nieth/plainpicture*

*Karsten Köhler ist Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der TU München. Er sagt, Sport helfe beim Abnehmen bei Weitem nicht so sehr, wie viele denken. Und sei dennoch sehr wichtig.*

**ZEIT ONLINE:** Herr Köhler, wie oft stellen Sie sich auf die Waage?

**Karsten Köhler:** Ich habe keine Waage zu Hause, steige aber immer mal wieder drauf, wenn ich die Gelegenheit habe. Mein Gewicht bleibt seit meinem 16. Lebensjahr ungefähr gleich, plus minus zwei Kilogramm. Unser Körpergewicht ist grundsätzlich sehr gut reguliert – allerdings vor allem nach unten hin, nach oben hin funktioniert das schlechter.

**ZEIT ONLINE:** Viele machen Sport, damit nach unten hin etwas passiert; gehen also ein-, zweimal die Woche joggen, um abzunehmen. Funktioniert das?

**Köhler:** Nein. Wir nehmen durch Sport nicht ab, beziehungsweise im Mittel nur sehr wenig. Es gibt Einzelpersonen, bei denen es anders ist, aber insgesamt hält sich der Effekt von Sport aufs Gewicht aus verschiedenen Gründen in Grenzen. Um das Fettgewebe zu verbrennen, das wir loswerden wollen, müssen wir den Körper in ein Kaloriendefizit bringen. Wir müssen also mehr Energie verbrauchen, als wir aufnehmen.

**ZEIT ONLINE:** Aber dabei hilft mir doch der Sport: Wenn ich pro Woche zwei Sporteinheiten mehr mache, steigere ich meinen Energieverbrauch.



*Karsten Köhler, Jahrgang 1980, von der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TU München © TU München*

**Köhler:** Ja, aber bei Weitem nicht so sehr, wie wir denken. Gerade bei Anfängern ist der Energieumsatz im Sport gar nicht so groß. Viele Hobbysportler überschätzen das extrem, weil sie sich vor allem daran orientieren, wie sie die Belastung empfinden. Wer völlig untrainiert ist und zehn Minuten intensiv Sport macht, fühlt sich vielleicht, als wäre er einen Marathon gelaufen. Trotzdem verbraucht er dabei nicht viel Energie.

**ZEIT ONLINE:** Nicht viel Energie, was heißt das konkret?

**Köhler:** Der Klassiker ist: Ich gehe ins Fitnessstudio und mache meinen Kraftzirkel. Da ist der zusätzliche Energieumsatz fast vernachlässigbar. Am ehesten treibt man den Verbrauch mit Ausdauersport nach oben. Aber auch da hängt es extrem vom Fitnessgrad ab. Wer untrainiert ist, setzt bei einem halbstündigen Training vielleicht 300 bis 400 Kilokalorien um. Wenn Sie das dreimal die Woche machen und ansonsten nichts an Ihrem Verhalten ändern, brauchen Sie etwa neun Wochen, um ein Kilo Fettgewebe abzunehmen.

**ZEIT ONLINE:** Das ist doch schon mal etwas.

**Köhler:** Ja, aber hinzukommt: Die meisten passen ihr Ernährungsverhalten an, wenn sie Sport machen. Wir sind aktiver, also signalisiert unser Körper: Du musst mehr essen. Das hat physiologische Gründe. Wir sind genetisch darauf gepolt, unsere Energiereserven für die nächste Hungersnot aufzubewahren. Heute wäre das nicht mehr nötig, aber unser Körper funktioniert noch immer so. In Studien haben wir außerdem festgestellt, dass man nach dem Sport eine höhere Präferenz für süße Nahrungsmittel hat. Es gibt sogar Leute, die überkompensieren, also zunehmen, wenn sie Sport machen. Abnehmen kann am besten, wer zusätzlich seine Ernährung umstellt.

**ZEIT ONLINE:** Ernährung ist fürs Abnehmen wichtiger als Sport?

**Köhler:** Genau. Bei Leistungssportlern, die pro Tag 2.000 Kilokalorien im Training umsetzen, ist es natürlich anders, aber beim Breitensportler wird der Großteil des Energieumsatzes durch den Ruhestoffwechsel gesteuert. Ganz banal gesagt: Ich kann 100 Prozent der Energiezufuhr durch mein Verhalten steuern, aber nur 10 bis 20 Prozent meines Energieverbrauchs. Vielleicht 30 Prozent, wenn ich sehr aktiv bin.

## **"Es ist sinnvoller, bei der Ernährung anzusetzen"**

**ZEIT ONLINE:** Verzicht ist also effektiver als viel Sport. Das ist ärgerlich, schließlich essen die meisten sehr gerne. Keine Chance, dass Sporttreiben reicht?

**Köhler:** Wenn Sie damit leben können, dass es lange dauert, können Sie auch ohne Diät abnehmen, sofern Sie bei der Ernährung nicht überkompensieren. Dann sollte es aber nicht bei zwei Sporteinheiten die Woche bleiben, sondern Sie machen besser vier oder fünf. So trainieren Sie sich in einen Bereich, in dem Sie mehr verbrennen. Je fitter Sie sind, desto mehr Energie setzen Sie um, einfach, weil Sie leistungsfähiger sind und beispielsweise längere Strecken in der gleichen Zeit laufen können. Denn wie viel Energie wir verbrauchen, hängt nicht von der Dauer der Sporteinheit ab, sondern von der erbrachten Leistung. Wenn Sie aber eine Gewichtsreduktion innerhalb von zwei, drei Monaten erzielen möchten, schaffen Sie das nur mit Sport nicht. Da ist es sinnvoller, bei der Ernährung anzusetzen, wo Veränderungen erst mal zuverlässig dazu führen, dass man abnimmt.

**ZEIT ONLINE:** Erst mal?

**Köhler:** In den meisten Fällen nehme ich nach einer Ernährungsintervention wieder zu, weil der Körper zu seinem alten Gewicht zurückwill. Dann essen wir mehr, als wir benötigen. Und an dem Punkt wird der Sport wichtig. Denn langfristig kann Sport fürs Gewicht ganz entscheidend sein, obwohl er nicht sofort schlanker macht. Sporttreiben reguliert unseren Appetit, das wissen wir aus zahlreichen Studien: Je höher der Energieverbrauch ist, desto besser ist die Ernährung an den Verbrauch gekoppelt. Wenn wir komplett inaktiv sind, entkoppelt sich das und man isst, obwohl man wenig verbraucht.

**ZEIT ONLINE:** Wer nach dem Abnehmen sein Gewicht halten will, sollte also spätestens dann anfangen, Sport zu machen?

**Köhler:** Ja. Auch während einer Gewichtsreduktion Sport zu machen, hat schon große Vorteile. Wir haben mal ein Experiment gemacht, bei dem wir zwei Gruppen in dasselbe Kaloriendefizit gesetzt haben – einmal mit relativ viel Sport und einmal ohne Sport. Die Sporttreibenden konnten mehr essen und haben sich deshalb deutlich besser gefühlt, obwohl sie im selben Energiedefizit

waren. Je mehr man verbraucht, desto einfacher wird das Abnehmen. Man darf es nur nicht übertreiben, denn wenn Sie gleichzeitig viel Sport machen und weniger essen, kann es schnell zu viel werden, sodass die Energie fehlt und man sich beim Sport quält. Also vielleicht lieber erst mal regelmäßig Sport machen und dann eine Diät probieren, wenn man immer noch abnehmen möchte.

**ZEIT ONLINE:** Wenn das Gewicht kein geeigneter Indikator für meinen sportlichen Fortschritt ist, wie messe ich ihn dann?

**Köhler:** Wir in der Forschung können gut messen, wie viel Sauerstoff ein Körper in der Lage ist, maximal umzusetzen, die sogenannte VO<sub>2</sub>max. Das ist ein guter Indikator für die Leistungsfähigkeit des Herzens und der Muskeln, die den Sauerstoff verarbeiten. Das können Sie aber beim Sportmediziner um die Ecke nicht messen lassen. Dann lieber den guten alten Cooper-Test machen, also zwölf Minuten laufen und schauen, wie weit Sie kommen. Da gibt es Vergleichstabellen, an denen man sich orientieren kann [<http://www.sportunterricht.de/lksport/cooper.html>], um die eigene Leistung einzuordnen.

**ZEIT ONLINE:** Sollten wir uns von der regelmäßigen Gewichtskontrolle ganz lösen oder finden Sie es trotzdem sinnvoll, das zu beobachten?

**Köhler:** Ich bin da hin- und hergerissen: Einerseits finde ich es gut, zu erfahren, wie der Körper funktioniert. Wenn ich mich täglich wiege, sehe ich auch mal, wie stark das schwankt. Das hängt mit dem Flüssigkeitshaushalt und dem Stuhlgang zusammen, vom einen auf den anderen Tag ein Kilo ab- oder zuzunehmen, ist ganz normal. Wenn man aber ständig auf sein Gewicht schaut, kann es ungesund werden. Die Gewichtsveränderungen, auf die die meisten Menschen abzielen, dauern ohnehin so lange, dass man sich nicht allzu oft wiegen muss. Und mit Blick auf das Risiko für die meisten Erkrankungen, ob das kardiovaskuläre Erkrankungen sind oder Diabetes Typ zwei, ist die körperliche Fitness viel wichtiger als das Gewicht. Ideal ist für die Gesundheit natürlich, wenn Sie beides haben: Normalgewicht und eine gute Fitness.