

Abnehmen

Sport, Sport und noch mal Sport

Wer langfristig seine überflüssigen Pfunde zum Schmelzen bringen will, sollte fünfmal wöchentlich 55 Minuten trainieren, zeigt das Ergebnis einer US-Studie. Weniger Kalorien, mehr Sport – diese Devise gilt als wirksames Konzept im Kampf gegen ungeliebte Speckröllchen. Allerdings kommt es offenbar auf die optimale Dosis Sport an, haben amerikanische Wissenschaftler nun herausgefunden. Die Faustregel, fünfmal wöchentlich 30 Minuten zu schwitzen, ist damit passé.

Kilokalorien verbrennen

Das Forscherteam um John M. Jakicic von der Universität Pittsburgh nahm den Langzeiteffekt von mehr als 200 übergewichtigen Frauen unter die Lupe, die zwischen 1999 und 2003 an einem Programm zur Gewichtsreduzierung teilgenommen hatten. Alle Probandinnen durften während dieser Phase zwischen 1200 bis 1500 Kalorien am Tag zu sich zu nehmen.

Für das sportliche Programm teilten die Forscher die Frauen in zwei Gruppen ein: Die einen mussten 1000 Kilokalorien pro Woche auf sportliche Weise verbrennen, für die anderen lag das Ziel bei 2000 Kilokalorien pro Woche. Unterstützung fanden die Teilnehmerinnen in Gruppentreffen, in denen sie Rat in Sachen Ernährungsumstellung und Training bekamen.

Einsatz bringt Erfolg

Das kurzfristige Ergebnis konnte sich in beiden Gruppen sehen lassen: Alle Teilnehmerinnen verloren durchschnittlich zwischen acht und zehn Prozent ihres Körpergewichts. Doch mit der Zeit kamen die Kilos bei den meisten wieder drauf. So lagen die meisten Damen zwei Jahre nach Ende des Programms nur noch fünf Prozent unter ihrem Ausgangsgewicht.

Lediglich die Teilnehmerinnen, die im Schnitt 275 Minuten pro Woche Sport getrieben und dabei 1835 Kilokalorien verbrannt hatten, wogen auch nach zwei Jahren noch mindestens zehn Prozent weniger als vor dem Programm. Umgerechnet entspricht dies einem Sportpensum von 55 Minuten an fünf Tagen mit einer Fatburner-Wirkung von jeweils 367 Kilokalorien.

Quelle: Archives of Internal Medicine