

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, Juni 2010

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Gibt es eine Zauberformel, um mehr Fett zu verbrennen?

Häufig werde ich gefragt, ob es eine bestimmte Sportart oder ein Training gibt, mit welchem man am schnellsten Fett verbrennen und verlieren kann, beziehungsweise genügend Kalorien verbrennt, um sein Gewicht zu halten. Was ganz sicher nicht funktioniert, ist das Versprechen von zahlreichen Scharlatanen in Zeitschriften und im Internet, dass man mit nur 45 Minuten Training pro Woche 12 Kilo in 7 Wochen verlieren kann. Oder dass ein Massagegerät das Bauchfett schmelzen lässt.

Um ein Kilogramm Fett zu verlieren, muss man effektiv 7000 Kalorien einsparen – indem man weniger isst oder sich zusätzlich körperlich betätigt. Ob man 1 Stunde 40 Minuten walkt oder 1 Stunde joggt, resultiert in einem ähnlichen Energieverbrauch. Bei beiden Aktivitäten verbraucht eine 60 Kilogramm schwere Frau etwa 500 Kalorien. Um ein Kilogramm Fett zu verbrennen, beziehungsweise das Fett abzubauen, muss man also 12 Stunden joggen oder 20 Stunden walken.

Damit sollte für alle klar sein, dass Abnehmen mit Sport allein äusserst schwierig ist. Tatsächlich gibt es weltweit keine einzige Arbeit, die zeigen würde, dass Mann oder Frau nur mit körperlicher Betätigung signifikant über längere Zeit abnehmen kann. Die zusätzliche Bewegung ist aber sehr nützlich, um das Sollgewicht zu halten. Wie Sie wissen, wirken sich kleine Ernährungsfehler, zum Beispiel 50 Kalorien mehr pro Tag – etwa in Form von vier Kambly oder einem Sechstel Cervelat – mit 20 Kilogramm mehr nach 10 Jahren aus.

Mit regelmässiger zusätzlicher Bewegung, zum Beispiel einer halben Stunde Walking pro Tag (entspricht einem Kalorienverbrauch von 50 bis 100), kann man die Gewichtszunahme stoppen, bezie-

ungsweise verhindern. Es ist viel einfacher, eine Gewichtszunahme zu verhindern, als Gewicht zu verlieren. Da zusätzlich bei der Gewichtsreduktion der Grundumsatz langsam abnimmt, muss dieses Defizit ebenfalls mit Bewegung ausgeglichen werden. Deshalb ist es so, dass man ohne Steigerung der Bewegung das reduzierte Gewicht selten langfristig halten kann.

Es gibt also keine Zauberformel, um mehr Fett zu verbrennen, ausser sich – auf welche Art auch immer – mehr zu bewegen, nämlich mindestens 200 Minuten pro Woche. Die einzige zusätzliche Hilfe, die ich Ihnen anbieten kann, ist, dass Sie versuchen, am Abend die Kohlenhydrate wegzulassen, anschliessend mit 30 Minuten körperlicher Aktivität vor dem Zubettgehen die vorhandenen Kohlenhydrate aus dem Körper zu verbannen und damit die Zuckerreserven im Körper aufzubauchen. Damit erhält die Fettverbrennung in der nahrungslosen Zeit, während dem Schlafen in der Nacht, die Chance, Fett zusätzlich abzubauen.

Zum Schluss noch etwas sehr Motivierendes: Man weiss, dass bestimmte Organellen in Zellen dafür verantwortlich sind, wie lange die Zellen leben. Körperliche Aktivität, mindesten 200 Minuten pro Woche, führen dazu, dass diese Organellen, so genannte Telomere, länger werden. Athleten haben sehr lange Telomere im Vergleich zu inaktiven Kontrollen. Lange Telomere führen dazu, dass der programmierte Zelltod, zum Beispiel in den Gefässen, viel später eintritt.

Also: Bewegung lohnt sich auf jeden Fall. Wichtig ist, dass man etwas tut. Viel weniger wichtig ist, dass man darüber nachdenkt, welche Art von Bewegung einem am Besten hilft. Diejenige, die man am liebsten macht, soll man langfristig und regelmässig durchführen.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.