

# Wettlauf gegen die Pfunde

## Abnehmen und Gewichtsmanagement

### Grundlagen

Abnehmen und Gewichtsmanagement spielen im Sport eine wesentliche Rolle, denn in einigen Sportarten wird das Gewicht als Einteilungs- bzw. Startkriterium herangezogen, z. B. bei Zweikampfsportarten wie Boxen oder Ringen. In anderen Sportarten erhoffen sich Sportler durch eine Gewichtsreduzierung einen Vorteil im Wettkampf. Beispiele hierfür sind Skispringen, Turmspringen sowie Leichtathletik und Rudern. Oder aber eine Gewichtsreduktion wird angestrebt, um dem schlanken gesellschaftlichen Idealbild zu entsprechen

Hilfreich ist es, den eigenen Energiebedarf einschätzen zu können. Mit den folgenden Formeln lässt sich der Gesamtenergiebedarf aus dem Grundumsatz und dem sogenannten PAL-Wert (physical activity level, Energieverbrauch durch körperliche Aktivität) annähernd berechnen.

Berechnung des Grundumsatzes:

Männer:  $\text{Energiebedarf (kcal/24 h)} = (10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter}) + 5$ .

Frauen:  $\text{Energiebedarf (kcal/24 h)} = (10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter}) - 161$ .

$\text{Gesamtenergiebedarf} = \text{Grundumsatz} \times \text{PAL}^*$ .

Entscheidend für das Abnehmen ist eine negative Energiebilanz. Es muss also weniger Energie aufgenommen werden, als verbraucht wird. Durch eine sportliche Freizeitgestaltung erhöht sich der PAL-Wert und der Energiebedarf steigt. Bei einer Verminderung der Energiezufuhr durch eine geeignete Ernährungsumstellung um 10 bis max. 25 % des Gesamtenergiebedarfs wird die Energiebilanz negativ und Gewicht geht verloren.

### Abnehmkonzepte

Mit zahlreichen Abnehmkonzepten kann man auf mehr oder weniger sinnvollem Wege eine Gewichtsreduktion erreichen. Sie lassen aber meist den ganzheitlichen Ansatz außer Acht. Denn viele Diätprogramme beinhalten lediglich Veränderungen im Ernährungsverhalten und geben nur allgemeine bzw. wenig praktikable Vorgaben für mehr Bewegung. Selten berücksichtigen sie die ebenso wichtigen psychologischen und sozialen Aspekte wie Motivation, Umgang mit Misserfolgen und Stressregulation sowie Familie, Beruf und Alltag.

➔ Viele Diätkonzepte führen zu einem vorübergehenden Gewichtsverlust. Häufig sind sie jedoch einseitig und wenig praktikabel. Sie können zu unerwünschten Nebenwirkungen führen oder einen frühzeitigen Abbruch der Diät bewirken. Einige Abnehmtheorien sind wissenschaftlich widerlegt, andere sind teurer in der Umsetzung als eine herkömmliche Ernährung.



| Abnehmkonzepte  | Kernaussagen  | ⊖ Nachteile und Risiken   |
|---|---|---|
| <b>Eiweißreiche Low-Carb-Diäten</b>   | Eine Kohlenhydrataufnahme führt zur Insulinausschüttung und setzt dadurch körpersubstanzaufbauende Mechanismen in Gang. Ein Ersatz durch eiweiß- und gemüsereiche Kost kann diesem Effekt entgegenwirken.   | Bei der Verstoffwechslung von Eiweißen entstehen Abbauprodukte, die über den Urin ausgeschieden werden müssen. Eine Belastung der Nieren wird diskutiert. Bei einer hohen Eiweißaufnahme sollte deshalb auch mehr getrunken werden. Tierische Proteinquellen liefern häufig auch Cholesterin, gesättigte Fettsäuren und Purine, die in hohen Mengen gesundheitliche Nachteile bringen können. |
| <b>Glyx-Diäten</b>  | Lebensmittel, welche „schnelle“ Zucker enthalten, führen zu einem starkem Blutzuckeranstieg und einer höheren Insulinausschüttung, die den Aufbau von Fettgewebe fördert. Der Verzehr von weitestgehend unverarbeitetem Gemüse und Vollkornprodukten soll diesen Effekt verhindern.                 | Die Verwendung des Glykämischen Index (GI) bei der Auswahl der Lebensmittel ist relativ kompliziert und unpraktikabel. Ein Abbruch der Diät wird dadurch wahrscheinlicher. Außerdem ist die Beurteilung des Glykämischen Index alleine für eine Gewichtsreduktion unsinnig, da die Blutzuckerwirksamkeit eines Lebensmittels von zahlreichen Faktoren bestimmt wird.                          |
| <b>Low-Fat-Diäten</b>   | 1 g Fett enthält etwa doppelt so viele Kalorien wie 1 g Kohlenhydrate oder Eiweiß. Eine hohe Fettaufnahme erhöht deshalb die Wahrscheinlichkeit für eine Gewichtszunahme. Eine dauerhafte Fettreduktion kann den gewünschten Erfolg bringen.  | Eine Reduzierung bzw. ein Verzicht auf liebgeordnete Lebensmittel fällt schwer und kann zu Heißhunger führen. Die Folge ist meist ein Abbruch der Diät. Viele Menschen achten bereits auf eine fettarme Lebensmittelauswahl. Um eine Gewichtsreduktion zu erreichen, muss dann eine andere Abnehmstrategie gefunden werden.   |
| <b>Trennkostdiäten</b>  | Kohlenhydrate und Eiweiße werden getrennt aufgenommen. Unterschiedliche Konzepte empfehlen dabei unterschiedliche Mahlzeitenverteilungen.   | Bei eiweißreichen Trennkostvarianten sollte auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden. Die Trennung von eiweiß- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln bricht mit der traditionellen Esskultur und kann als schwierig empfunden werden. Salat- und gemüsereiche Kost kann Blähungen begünstigen.  |
| <b>Mischkost-Diäten</b>   | Im Zentrum der Diät stehen zwei Kernaussagen: Zum einen, dass eine klassische gesundheitsförderliche Mengenverteilung der aufzunehmenden Lebensmittel Übergewicht verhindert. Zum anderen, dass eine auf den gleichen Mengenverhältnissen basierende reduzierte Energieaufnahme zum Abnehmen führt. | Eine gleichzeitige veränderte Lebensmittelszusammensetzung und reduzierte Energieaufnahme können als problematisch empfunden werden und einen Abbruch der Diät begünstigen.   |
| <b>Formula-Diäten</b>   | Der Austausch von Lebensmitteln einer oder mehrerer Mahlzeiten mit designten energiearmen Breien, Shakes und/oder Riegeln führt zum Gewichtsverlust.  | Allein durch die Formula-Diäten wird kein neues Essverhalten gelernt. Als langfristige Ernährung sind sie nicht geeignet. Außerdem sind die alternativen Lebensmittel im Vergleich zu herkömmlichen teurer.   |
| <b>Fastenkuren</b>  | In erster Linie dient die Kur nicht dem Abnehmen, sondern der inneren Reinigung, Sinnesschärfung und spirituellen Stärkung. Die dabei stark reduzierte Energieaufnahme bedingt aber in der Regel einen hohen Gewichtsverlust.   | Die zum Teil extremen Energiedefizite belasten den Körper und sollten von einem Arzt begleitet werden. Nach Beendigung tritt häufig der Jo-Jo-Effekt ein.   |
| <b>Reduktion des Körperwassers</b><br> | Über die verschiedenen Diäten und Kuren hinaus führt auch Wasserverlust, z. B. durch starkes Schwitzen, zur Gewichtsreduktion. Um kurzfristig Gewicht zu verlieren, senken insbesondere Sportler in Sportarten mit Gewichtsklassen den Wasseranteil in ihrem Körper.                                | Diese Methode beherbergt einige Risiken, wie z. B. Nährstoffmängel, Leistungsbeeinträchtigungen und Organschäden. Langfristig kann zudem die Aneignung eines gesundheitsschädlichen Essverhaltens die Folge sein.   |

# Verlauf einer erfolgversprechenden Gewichtsreduktion

Ganz gleich, welches Programm, Verfahren oder welche Regeln für eine Gewichtsreduzierung umgesetzt werden: Der Weg sollte durch bestimmte Schritte gekennzeichnet sein. Deren Einhaltung erhöht die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich abzunehmen.



## 1. Anamnese

Am Anfang einer Gewichtsreduktion gilt es, die aktuelle Situation zu erfassen. Dazu gehören neben dem Gesundheitszustand, Ess- und Bewegungsverhalten auch psychische sowie soziale Aspekte. Die Ergebnisse aus der Analyse der Ist-Situation bestimmen die Ziele und die dafür erforderlichen Maßnahmen.

## 2. Zielsetzung

Bei der Festlegung der Ziele sollte nicht ausschließlich eine Gewichtsreduktion um X kg angestrebt werden. Eine Erweiterung des Blickfeldes auf das Erkennen und Festlegen alternativer oder ergänzender Ziele wirkt unterstützend. Eine zusätzliche positive Wirkung entfaltet eine zeitliche Abfolge von Teilzielen, um so den Verlauf zu beobachten und ggf. Fehlentwicklungen gegenzusteuern.

## 3. Maßnahmen

Sportler sollten ihre Absichten mit dem Trainer abstimmen und in den Trainingsplan einfließen lassen. Maßnahmen werden am ehesten umgesetzt, wenn sich Sportler damit identifizieren und eine an ihren Zeitplan

angepasste Alltagstauglichkeit besteht. Darüber hinaus sollten alle Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung das Umfeld des Sportlers mit einschließen und Ernährungs- und Bewegungselemente enthalten.

## 4. Überprüfung

Je konkreter die Teilziele und Maßnahmen abgesteckt werden, umso leichter fällt eine Überprüfung des Erfolges. Die Überprüfung sollte wiederum rechtzeitig vorgenommen werden, um Probleme früh zu erkennen, Gründe für nicht erreichte Ziele zu hinterfragen und erfolgssichernd zu intervenieren.

## 5. Stabilisierung

Bei Erreichen der Ziele stehen die Sportler vor der Herausforderung, das Erreichte zu halten. Je nachdem wie die Phase der Gewichtsreduktion ausgestaltet wurde, müssen neue Teilziele und Maßnahmen erarbeitet und anschließend ein neues Verhalten erlernt bzw. umgesetzt werden. Waren hingegen die Maßnahmen zur Gewichtsreduktion so ausgestaltet, dass die Beibehaltung des Verhaltens ein stabiles Gewicht ermöglicht, entfällt eine Neuorientierung.

## Fazit

Je umfassender Konzepte auf die individuellen Gegebenheiten eingehen, desto eher hat ein allgemeingültiges Konzept bei jedem einzelnen Praktizierenden Erfolg. Was jedoch bei den meisten Konzepten bemängelt werden muss, ist eine einseitige Konzentration auf die Ernährungsumstellung, Lebensmittelauswahl sowie -mengen.

Ein angepasstes Bewegungsprogramm muss neben einer gesundheitsförderlichen Ernährungsumstellung einen wenigstens gleich großen Teil im Konzept einnehmen. Ebenso wichtig ist die Einbeziehung psychischer und sozialer Aspekte.

\* PAL-Werte: Maß für die körperliche Aktivität. Unter üblichen Lebensbedingungen kann der PAL-Wert zwischen 1,2 und 2,4 variieren.

PAL-Wert 1,4: ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, z. B. Büroangestellte, Feinmechaniker

PAL-Wert 1,6: sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, z. B. Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter

PAL-Wert 1,8: überwiegend gehende und stehende Arbeit, z. B. Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker

Für sportliche Betätigungen oder anstrengende Freizeitaktivitäten (30 bis 60 Minuten, 4- bis 5-mal pro Woche) können pro Tag 0,3 PAL-Einheiten hinzugerechnet werden.

Modifiziert nach Tabelle 5, Seite 32 der „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“; Hrsg.: DGE, ÖGE, SGE, SVE; 1. Auflage, 4., korrigierter Nachdruck 2012, Neuer Umschau Buchverlag

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

Gefördert durch:



verbraucherzentrale

**in form**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

[www.inform.de](http://www.inform.de)

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages