



Ratgeber zur Körperfettreduktion



[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

## Wissenswertes

Rund um das Thema Körperfettreduktion existieren eine Menge von Mythen. Diäten und Trainingsansätze werden verkompliziert und folgen falschen Vorstellungen. Positive Resultate bleiben aus, es kommt zu Jojo-Effekten und Frustration macht sich breit. Dabei ist der Abbau von Körperfett eigentlich gar nicht so kompliziert.

Von zentraler Bedeutung ist die Unterscheidung zweier Begriffe:

**Körperfettreduktion:**  
gezielter langfristiger Abbau von gespeichertem Körperfett durch eine negative Energiebilanz, vor allem in Ruhe (z. B. im Schlaf)

**Fettverbrennung:**  
Dauerhafte Form der Energiebereitstellung durch Fett als Energiequelle

Häufig werden diese beiden Begriffe vertauscht, was zu der Annahme führt, dass beim Training Fett verbrannt werden müsse. Für die langfristige Körperfettreduktion jedoch ist das entscheidende Kriterium die negative Kalorienbilanz und nicht das Ausmaß der Fettverbrennung während des Trainings.

**Wichtig ist neben der körperlichen Aktivität das Verhalten in der Ruhephase:**

- erhöhtes Essverhalten kann die Körperfettreduktion verringern
- reduzierte Aktivität kann zu einem geringeren Energieumsatz führen<sup>2</sup>

# Wissenswertes

Verzicht auf erhöhte Kalorienzufuhr durch z. B.:

- Energiedichte Nahrung
- Soft-Drinks (zuckerhaltig) und Alkohol
- Mangel an Ballaststoffen
- Große Portionen
- Verlust der Esskultur (Snacking)

Der Kalorienverbrauch sollte größer sein als die Kalorienzufuhr. Nicht wann und wie oft man isst, ist entscheidend, sondern was und wieviel!

Der Energiemehrumsatz durch körperliche Bewegung (mehr als übliche Alltagsbewegungen) erhält zugleich die Muskelmasse und erhöht den Grundumsatz.



Hungern ist keine Option!

Sinnvoll ist es, Essgewohnheiten zu finden, die in den Tagesablauf integriert und mit sportlichem Training verbunden werden, um ein leichtes Kaloriendefizit zu erzielen.

## Die Kalorienzufuhr (= Kalorienbilanz)

... ist der Grundumsatz (Energieverbrauch des Körpers in Ruhe) und der Arbeits- und Freizeitumsatz (Energieverbrauch des Körpers durch z. B. Training oder Arbeit).

# Ernährungsschwerpunkte

Wichtig für eine erfolgreiche Körperfettreduktion sind folgende Ernährungsschwerpunkte, sortiert nach Effektstärke:



Das Fundament für eine erfolgreiche Diät sind die Kalorienbilanz (50 %) und die Makronährstoffe (30 %). Alle weiteren Faktoren haben einen eher geringeren Einfluss.

## Folgende Nährstoffe sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung:

**Proteine:** mindestens 1,5 g/kg Körpergewicht/Tag<sup>1</sup>  
Sinnvoll ist es, die Proteinaufnahme auf 4 Mahlzeiten zu ähnlichen Anteilen über den Tag zu verteilen.<sup>6</sup>

**Kohlenhydrate:** mind. 1 g/kg Körpergewicht/Tag<sup>5</sup>  
Der prozentuale Hauptanteil der Kohlenhydrate sollte zwei bis drei Stunden vor dem Training und kurz danach eingenommen werden.<sup>6</sup>

**Fette:** ca. 0,3 g/kg Körpergewicht/Tag<sup>4</sup>  
Die Haupteinnahme von Fetten empfiehlt sich mit großem Abstand zu Aktivitätsphasen.<sup>6</sup>

# Ausdauer vs. Krafttraining

## Trainingstyp 1

- 2x pro Woche eine Stunde Fahrrad fahren bei 60 Watt,
- Verzicht auf Kohlenhydrate

leichte Gewichtsabnahme

**ABER:** kein Aufbau von Muskelmasse, keine Erhöhung des Grundumsatzes, keine langfristige Körperfettreduktion



## Trainingstyp 2

- 2x pro Woche eine Stunde Ganzkörperkrafttraining
- passt Essgewohnheiten an das Training an (ausreichend Kohlenhydrate und Proteine)



leichtes Kaloriendefizit **DENN:**  
Aufbau von Muskelmasse  
Erhöhung des Grundumsatzes  
langfristige Körperfettreduktion

## Empfehlungen für eine effektive Körperfettreduktion:

Grundsätzlich steht fest, dass jede Bewegung wichtig ist, um ein Kaloriendefizit zu erreichen.

Ein **Krafttraining** sollte an erster Stelle gestellt werden, da der Energieumsatz während und nach der (intensiven) Aktivität höher ist (= Nachbrenneffekt)! Sinnvoll ist ein Ganzkörpertraining, um mehr Muskulatur zu aktivieren. Durch den Aufbau der Muskelmasse steigt der Energiegrundumsatz und führt zu einer erhöhten Fettverbrennung in Ruhe.

Ein **Ausdauertraining** sollte mit nicht zu geringer Intensität durchgeführt werden und stellt eine gute Ergänzung zum Krafttraining dar.

# Trainings- und Ernährungsmythen

**Mythos 1:** „Um Körperfett abzubauen muss ich ein langes Ergometertraining durchführen“ Falsch – Die Intensität ist entscheidend. Es gibt keinen Fettverbrennungspuls.

**Mythos 2:** „Bauchmuskelübungen helfen mir gezielt Fett am Bauch abzubauen“ Falsch – Energie wird aus den gesamten Fettreserven des Körpers gewonnen. Welche Fettdepots entscheidet der Organismus selbst.

**Mythos 3:** „Die neuesten Produkte und Trends helfen mir schneller mein Ziel zu erreichen“ Falsch – Fallen Sie nicht auf Werbungen von neuen Fitnessprodukten/-trends rein, die nicht wissenschaftlich getestet sind. Das Rad kann nicht neu erfunden werden.

**Mythos 4:** „Der Verzicht auf Kohlenhydrate nach 18 Uhr oder eine Low-carb-Ernährung helfen mir mein Gewicht zu reduzieren.“ Falsch – eine negative Kalorienbilanz ist entscheidend und nicht wann und was man isst.

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Integrieren Sie Bewegung und Ernährung langfristig in Ihren Tagesablauf!
- Bleiben Sie dran und haben Sie Geduld! Die ersten Erfolge kommen nicht von heute auf morgen.
- Das Körpergewicht auf der Waage ist häufig nicht entscheidend, denn neben der Körperfettreduktion wird Muskelmasse aufgebaut!
- Jede Bewegung ist besser als gar keine!
- Finger weg von Produkten und Trends – sparen Sie ihr Geld und werden Sie aktiv!

# Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der Dianaklinik.

[DianaMedicalSport](#)  
[Dahlenburger Str. 2a](#)  
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)

E-Mail: [info@diana-medicalsport.de](mailto:info@diana-medicalsport.de)  
[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

Keine Neuigkeiten verpassen?  
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

## Immer auf dem neuesten Stand:

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

- [1] Campbell et al (2007). International Society of Sports nutrition position stand: Protein and exercise
- [2] Garnas, E. (2013). Does exercise make you lose weight? Zugriff am 11.02.19 auf: <http://darwinian-medicine.com/does-exercise-make-you-lose-weight-part-6-summary-discussion-and-conclusions/> (abgerufen am 11.02.2019)
- [3] Moorsburger, Dr. K. (2015). Fettverbrennung im Sport: Mythos und Wahrheit In: Gesünder Leben
- [4] Sallinen et al. (2004). Relationship between diet and serum anabolic hormone responses to heavy resistance exercise in men
- [5] Slater, G. (2011). Nutrition guidelines for strength sports: Sprinting weightlifting, throwing events and bodybuilding. In: J. Sports Sci. 29 Suppl. S. 67-77
- [6] Israetel et al. (2018). The Renaissance Diet 2.0