

**Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Frank Möckel rät**

# **Viel Bewegung und der Bauch schmilzt**

**Regensburg** – Abnehmen, gesunde Ernährung und mehr Bewegung stehen bei den guten Vorsätzen zum neuen Jahr weit oben.

Da kommen Schlankheitskuren, die in wenigen Tagen Erfolge versprechen, gut an. Dabei handle es sich in der Regel jedoch um „Legenden“, wie Frank Möckel, Sport- und Ernährungsmediziner vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) im Gewerbepark, weiß.

Eine Studie beweist zudem, dass alle kurzfristigen Maßnahmen auch nur kurzen Erfolg bringen. Eine dauerhafte Reduktion des Gewichts wird

nicht erreicht. Dr. Möckel: „Nur Ernährungsumstellung, mehr Bewegung, anderes Verhalten und der Umgang mit Ärger, Stress & Co. sind die Bausteine zum Erfolg“.

In einer aktuellen Studie der Universität Freiburg, Abteilung Sportmedizin, wurden drei verschiedene Abnehmprogramme langfristig über ein Jahr untersucht. Eine Gruppe erhielt nur Informationen (einzeln und in der Gruppe), eine weitere setzte zusätzlich ein Diätprodukt ein (Diätgruppe) und die letzte Gruppe führte zusätzlich ein regelmäßiges Bewegungsprogramm aus (Diät- und Sportgruppe).

Nach einem Jahr zeigten die letzten beiden Gruppen die höchste Gewichtsreduktion. Zudem schmolz bei ihnen auch der Bauchumfang genauso stark wie die Risikofaktoren. Der Einsatz einer speziellen Nahrungsergänzung erfolgte dabei nur innerhalb der ersten Wochen, um das Eiweißdefizit auszugleichen, die Muskulatur zu erhalten und um zu motivieren. Langfristige negative Effekte wurden nicht beobachtet. Information allein reicht also nicht aus. Wichtig sind dagegen eine langfristige Betreuung, der anfängliche Einsatz einer Nahrungsergänzung und ein Bewegungsprogramm.

„Ohne Bewegung kann keine dauerhafte Gewichtsreduktion erreicht werden“, das hat auch Dr. Frank Möckel bei seinen Patienten erfahren. Dabei sei es erst einmal egal, welche Bewegung ausgeführt werde. Je mehr, desto besser. Auch Alltagsbewegungen wie Treppen steigen statt Aufzüge und Rolltreppen nutzen sowie mehr zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. So könnten pro Tag rund 300 Kilokalorien an Energieverbrauch erreicht werden. In einer Woche kommen da rund 2.000 Kilokalorien zusammen, die einer Gewichtsreduktion von 0,3 Kilo entsprechen.