



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Gewichtsveränderung bei Sporteinsteigern

Zur Reduzierung des Körpergewichts ist Sport eine hervorragende Methode. Abnehmen funktioniert nur dann, wenn die Energiebilanz über einen längeren Zeitraum negativ ist, d.h. wenn mehr Energie verbraucht als aufgenommen wird. Zur Steigerung des Energieverbrauchs ist Sport sehr gut geeignet.

Viele Sporteinsteiger stellen bei Aufnahme des Trainings nach wenigen Wochen leider zunächst den gegenteiligen Effekt fest: das Gewicht steigt! Ursache ist aber meistens nicht eine vielmals vermutete Zunahme der Muskelmasse.

Als positive Anpassung an den Sport antwortet der Körper mit einer Zunahme des Blutvolumens, um auch bei Belastung alle Organe mit ausreichend Blut versorgen zu können. Das Blutvolumen steigt um ca. einen halben Liter, in Ausnahmefällen auch bis zu einem Liter. Damit verbunden ist dementsprechend eine Gewichtszunahme von ca. 500 bis zu 1000 Gramm.

Fazit: Sport ist hervorragend geeignet, um das Abnehmen zu unterstützen. Als positive Anpassungen des Körpers sind eine Zunahme des Blutvolumens und der Muskelmasse zu nennen. Diese erhöhen zwar das Körpergewicht, aber langfristig ist eine Reduzierung des Körpergewichts durch Abnahme des Körperfetts zu verzeichnen.