

104 Kilo in acht Wochen – ist das möglich?

# Unglaublicher Gewichtsverlust

**Im letzten FIT for LIFE (3/2020) haben Sie über den Gewinner der Fernsehsendung «The Biggest Loser» berichtet, der in nur acht Wochen über 100 Kilo abgenommen haben soll. Ist das wirklich möglich? Ich (m, 50-jährig, 180 cm) ernähre mich vernünftig und betreibe seit Jahren rund 6–8 Stunden wöchentlich Radsport. Dabei bin ich aber noch kein Gramm von meinen 95 Kilo runtergekommen. (B.Kissling)**

Zuerst müssen wir tatsächlich die Zahlen berichtigen. Die von Ihnen erwähnten 104 Kilo in acht Wochen wurden zwar auf der Homepage der Fernsehshow publiziert. Auf persönliches Nachfragen hin beim Gewinner der Show, Daniel Wittlake, hat sich jedoch gezeigt, dass er die 104 Kilo (bei einem Startgewicht von 204 kg) in insgesamt 154 Tagen verloren hat, also 22 Wochen dafür benötigte.

Da eine so hohe Gewichtsabnahme auch in dieser Zeitspanne ungewöhnlich (und fragwürdig) ist, haben wir den Arzt Bernhard Rinderknecht um eine Einschätzung gebeten, wie (Ausdauer)Sport, Essverhalten und eine gewünschte Gewichtsabnahme zusammenhängen. Bernhard Rinderknecht\* hat vor Jahren selbst 50 Kilo abgenommen und danach zwei Ironman gefinisht. Hier seine Einschätzung:

«Lieber Herr Kissling. Unser Körperfett entspricht einem Brennwert von rund 7000 Kalorien. Wenn wir ausschliesslich über eine Diät abnehmen, beträgt der Anteil an verlorenem, verbranntem Körperfett rund 70 %. Wenn wir zusätzlich Sport treiben, was für das Halten des neuen Gewichtes wichtig ist, können wir bis zu 85 % Körperfett pro abgenommenes Kilo verbrennen. 15 % bleibt leider verbrannte Magermasse, d. h. hauptsächlich Skelettmuskulatur. Mit anderen Worten: Bei einer Gewichtsabnahme mithilfe von Sport liegt der Gesamtbrennwert pro verlorenem Kilo Körpergewicht bei rund 6500 Kalorien. Wenn also zwischen Input (Nahrung) und Output (verbrannte Kalorien) der Output mit 6500 Kalorien im Plus ist (mehr Output als Input), nehmen Sie ein Kilo ab.

## Ernährungsprotokoll führen

Wir alle möchten mit dem Sport positiven Einfluss auf unsere Figur nehmen, Sie sind also in guter Gesellschaft. Eine Vorbemerkung dennoch zu Ihren persönlichen Daten: Ihr BMI beträgt 29, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet diesen Wert als Präadipositas (ein Vorstadium von Fettsucht). Das greift aber zu kurz, denn der BMI ist nur ein grober Index. Er vernachlässigt beispielsweise das Alter. Im Erwachsenenleben nimmt das Gewicht zu, weil die Muskelmasse – parallel zum Abfall des Wachstumshormons – und damit auch der Grundumsatz kontinuierlich abnehmen. Das ist ein normaler, physiologischer Prozess. Ausserdem haben Sie durch den Sport sicher einen höheren Muskelmasseanteil, was der BMI ebenfalls ignoriert.

Auf der anderen Seite überschätzen wir meist die durch Sport verbrannten Kalorien und unterschätzen die gegessenen Kalorien. Das ist zwar evolutionsbiologisch sinnvoll – aber leider ein Denkfehler. Verhaltenspsychologen sprechen von «selektiver Wahrnehmung». Wir werden auf diese Weise getäuscht und beim Gang auf die Waage enttäuscht.

Mein Tipp: Bilanzieren Sie Ihre «Kalorienzufuhr» über einige Wochen ganz exakt (z. B. über [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)). Streben Sie in der Gesamtbilanz ein leichtes Kaloriendefizit



Vorher – nachher: Daniel Wittlake als übergewichtige Pappfigur und nach seiner Radikalkur im Rahmen der Fernsehshow «The Biggest Loser».

an (max. 500 Kcal/Tag). Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre Eiweisszufuhr hochhalten (über 1 Gramm täglich pro Kilo Körpergewicht). Zusätzlich zum Radsport empfehle ich Ihnen ein Krafttraining zum Muskelmassenaufbau und zur Rumpfstabilisierung; etwas, was viele Ausdauersportler (mich eingeschlossen!) gerne vernachlässigen.

Am allerwichtigsten aber: Seien Sie stolz auf Ihre Sportlichkeit und geniessen Sie jede Minute Bewegung in vollen Zügen. Seien Sie lieb und geduldig mit sich und vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Zum Trost mache ich das für Sie: Profiradsportler hungern sich oft mit fragwürdigen Methoden zu einem ungesunden Untergewicht und sind bei Stürzen gefährdet für schwere Frakturen wie Schenkelhalsbrüche, vor denen uns «Vollschlanke» unser Hüftgold schützt. Vergleichen Sie sich auch nicht mit extremen Fernsehbeispielen, da geht es um Show und Geld. Daniel Wittlake hat 50 000 Euro gewonnen und dafür in den letzten 60 Tagen nur noch an fünf einzelnen Tagen je 400 Kalorien eingenommen. Das wollen wir doch lieber nicht nachmachen, oder? Und zu guter Letzt: Seien Sie geduldig. Eine langfristig nachhaltige Gewichtsreduktion passiert in sogenannten «Baby-steps». Regelmässiger Sport ist die wichtigste Komponente, diese Babysteps realisieren zu können. Ich bin sicher: Wenn Sie obige Tipps beherzigen, werden auch Sie belohnt!» **f**

\*Dr. med. Bernhard Rinderknecht berät Führungskräfte, und dies auch in Fitnessfragen ([www.ceofit.com](http://www.ceofit.com)). Seine Erfahrungen zu Gewichtsabnahme und Sport beschreibt er in seinem Buch «Schlank werden – schlank bleiben» (Münster-Verlag Basel).