

Gesundheitsgespräch

Abnehmen – aber wie?

Sendedatum: 17.02.2021

Experte:

Prof. Dr. med Yurdagül Zopf, Professorin für Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen / Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Autorin: Katharina Hübel

Abnehmen funktioniert nicht mit Crash-Diäten, auch nicht mit extremen Umstellungen wie plötzlich gar keinen Zucker mehr zu sich zu nehmen oder überhaupt keine Kohlenhydrate mehr zu essen. Diese Ansicht hat sich in der Ernährungsmedizin durchgesetzt, dennoch gibt es immer wieder neue Ernährungstrends. Wie viel sie bringen, für wen sie was sind und wo ihre Grenzen liegen – dazu gibt Professor Dr. Yurdagül Zopf Antworten. Sie ist die erste Professorin in Süddeutschland, die sich speziell mit klinischer und experimenteller Ernährungsmedizin beschäftigt, an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie berät Patienten, für die sie oft die letzte Hoffnung ist, die schon zahlreiche Diäten in ihrem Leben durchgemacht haben und immer noch übergewichtig sind. Sie begleitet sie bei dem Prozess, alte Gewohnheiten aufzugeben und neue Essmuster zu etablieren. Ihr Anliegen: dass die Ernährungsumstellung dauerhaft funktioniert.

Der vorliegende Text beruht auf einem Interview mit Professor Dr. Yurdagül Zopf, Professorin Dr. Yurdagül Zopf, Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Erlangen / Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Übergewicht – Wann wird es bedenklich?

Fast jeden stören irgendwann im Leben Speckröllchen, Bierbauch oder Doppelkinn. Doch wer muss wirklich abnehmen? Bei wem ist zu viel Fett wirklich ein gesundheitliches Risiko? Und wer darf entspannter mit ein paar Kilos zu viel umgehen?

Wer sollte abnehmen?

Yurdagül Zopf, Professorin für Ernährungsmedizin in Erlangen, beobachtet eine massive Zunahme adipöser Menschen in Deutschland. Sie spricht von gut 23 Prozent der Bevölkerung, die krankhaft dick sind; vor wenigen Jahren waren es noch unter 20 Prozent. Was ihr vor allem Sorge bereitet, ist, dass auch immer mehr Jugendliche betroffen sind. Für Erwachsene gilt, dass ab einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30 das Risiko für verschiedenste Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes und Krebs erhöht ist.

"Leichtes Übergewicht von einem BMI zwischen 25 und 29 mag man selber vielleicht nicht so gerne sehen, erhöht aber nicht das Risiko von Erkrankungen. Ab einem BMI von 30 sieht das anders aus. Diese Patienten sollten dringend abnehmen, wenn sie dauerhaft gesund bleiben möchten." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Professorin für Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Erlangen

Beim Abnehmen geht es nicht darum, den nächsten Modelwettbewerb zu gewinnen, sondern darum, ein Gewicht dauerhaft zu halten, das gesund ist. Ein paar Kilo zu viel sind vielleicht ein ästhetisches Problem, jedoch kein medizinisches. Wer über 40 Jahre alt ist, sollte daher auch achtsam mit sich umgehen:

"Der Muskelaufbau wird irgendwann immer schwieriger, weil man nicht mehr so intensiv Sport machen kann, wie als junger Mensch, wenn zum Beispiel die Gelenke nicht mehr mitmachen. Leider muss man geduldiger sein, auch weil sich der Stoffwechsel über die Jahre umstellt. Prozesse dauern länger." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Ein paar Kilo zu viel bei gesundem Lebenswandel sind auch nicht schädlich, im Gegenteil: im Alter ab 65 Jahren werden sie sogar zum Vorteil.

"Bei den älteren Patienten wissen wir, dass es von Vorteil ist, wenn sie ein leichtes Übergewicht haben. Und – egal, in welchem Alter: Wenn jemand adipös ist, also schwer übergewichtig, sollte er das Zuviel an Fett abbauen und einen BMI von unter 30 anstreben." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des

Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Um gesund zu bleiben, sollte abnehmen, wer einen BMI über 30 hat. Der BMI wird errechnet aus einer Formel, bei der Körpergröße und Gewicht berücksichtigt werden. Der BMI sagt aber nichts über die Körperzusammensetzung aus. Denn wer sehr sportlich ist und sehr viel Muskelmasse hat, schneidet beim BMI genauso schlecht ab wie eine Person mit zu viel Körperfett. Dennoch ist der BMI für die meisten Menschen ein guter Richtwert.

Der BMI berechnet sich nach Körpergewicht (Kilogramm) dividiert durch Körpergröße (Meter) im Quadrat.

Beispiel:

$83 \text{ kg} : 1,88 \times 1,88 \text{ m} = 23,48 \text{ kg/m}^2$ (d.h. ca. 23,5)

Die Leitlinie der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAAG) unterteilt:

Personen mit Normalgewicht: BMI zwischen 18,5 und 24,9

Übergewichtige: BMI zwischen 25 und 29,9

Adipositas: BMI \geq 30

Körperfettmessung

Zuverlässigere Aussagen über den Gesundheitszustand ihrer Patienten erhalten die Mediziner über eine so genannte Körperfettmessung. Mittels bestimmter Geräte können sie relativ genau bestimmen, aus wie viel Fett, Muskel und Wasser sich ein Körper zusammensetzt. Dabei ist es entscheidend, wie viel Fett im Verhältnis zur Muskulatur ein Mensch hat. Je höher der Fettanteil und je geringer der Muskelanteil, desto höher ist das Risiko für bestimmte Erkrankungen – je nach Alter und Geschlecht. Zu berücksichtigen ist dabei, dass Frauen in der Regel mehr Körperfett als Männer haben und auch ältere Menschen mehr als jüngere. Mit dieser differenzierten Messung können auch besser Erfolge bei einer Ernährungs- und Sporttherapie gesehen werden, wenn sich beispielsweise Muskelmasse auf- und Körperfett abbaut. So steigt auch die Motivation beim Abnehmen und Sporteln.

"Die Menschen, die zu mir kommen, sind häufig erschüttert, wenn sie von mir erfahren, dass sie von zu viel Fett krank werden können. Dieses Gesundheitsrisiko sollte den Menschen jedoch bewusster sein - Ästhetik ist bei Adipositas eigentlich zweitrangig." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Richtige Ernährung – wie geht gesundes Essen?

Zu viel zugenommen? Das liegt meist an falscher Ernährung und Bewegungsmangel. Gesund zu essen muss jedoch weder besonders teuer sein noch erfordert es zwingend hohe Kochkunst. Grundsätzlich sollte es für jeden machbar sein.

Gründe für krankhaftes Zunehmen

Professor Yurdagül Zopf beobachtet unter ihren Patienten einen Wandel über die letzten Jahre im Lebensstil und in der Esskultur. Sie stellt fest, dass sich immer mehr stark übergewichtige Patienten in erster Linie ungesund ernähren und zu wenig bewegen. Sie leben nach der so genannten "Western Diet". Sie zeichnet sich aus durch zu viele:

- Fertigprodukte, in denen viel Zucker und schlechte Fette versteckt sind, damit ist beispielsweise auch das fertige Brötchen vom Bäcker gemeint, das mit fettreicher Remouladensauce bestrichen ist
- zuckerhaltige Getränke
- Fleisch- und Wurstwaren
- stark verarbeitete Lebensmittel

Wie geht gesundes Essen?

Prof. Dr. Yurdagül Zopf begleitet ihre Patienten bei einer Umstellung der Gewohnheiten. Ihr Ziel ist es, dass die Menschen, die zu ihr kommen, zu einer gesund-mediterranen Ernährung zurückfinden. Das bedeutet jedoch nicht Pizza und Pasta, sondern:

- viel frisches Gemüse, frischer Salat
- frisches Obst
- Vielfalt auf dem Teller
- wenig Fleisch und Wurst
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
- gesunde Fette und Öle wie Olivenöl, Rapsöl
- täglich Joghurt und andere Milchprodukte in moderaten Mengen
- regional einkaufen: saisonale Nahrungsmittel aus dem Umland
- keine Fertigprodukte, keine Fertigsaucen
- Essen in Gemeinschaft
- Bewegung

"Jeder will die Zauber-Pille, um schnell abzunehmen oder gesund zu bleiben. Wenn die Menschen was über Brokkoli lesen, dann gibt es welche, die dann Brokkolikapseln kaufen anstatt einfach mal immer wieder Brokkoli zu essen. Es ist eine ganze Industrie entstanden, die auf diese Bedürfnisse eingeht. Leider."

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Statt viel Geld für Superfood oder Kapseln auszugeben, ist es günstiger und zielführender, regional und frisch einzukaufen. Normale Lebensmittel aus Deutschland reichen völlig aus, empfiehlt die Ernährungsmedizinerin.

"Wir brauchen keine sogenannten Superfoods. Quinoa und Chia-Samen müssen nicht sein, Haferflocken und Leinsamen sind günstiger, ökologisch besser und gesünder." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Abnehmen – mehr als eine optische Veränderung

Wer ganz schnell abnehmen möchte, läuft Gefahr, dass der Jo-Jo-Effekt irgendwann zuschlägt. Das ist meist der Fall bei Diäten, die so extrem sind, dass fast niemand sie lange durchhalten kann. Wie geht es besser? Kann aus einem Pastafan ein Salatesser werden?

Machbare Diäten im Sinne einer gesunden Ernährungsumstellung und ein machbarer Umfang an Bewegung sind der Schlüssel zum Erfolg. Wer einen BMI über 30 hat, dem rät die Ernährungsmedizinerin Yurdagül Zopf zu einer engmaschigen professionellen Ernährungsberatung.

"Die Güte der Ernährungsberatung zeichnet sich dadurch aus, dass der Patient gesättigt ist und seine Glückshormone aus etwas anderem als der Nahrung zieht. Komplette Verbote sind nicht hilfreich. Wenn der Patient Hunger hat, isst er drei Burger. Wenn er gesättigt ist von einer ballaststoffreichen, mediterranen Ernährung, dann wird er das bestimmt nicht mehr schaffen." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Jo-Jo-Effekt

Bei bestimmten Diättrends ist die Gefahr hoch, dass der Betroffene zu wenig Kalorien zu sich nimmt, beispielsweise bei 'Low Carb'. Das ist eine Ernährungsweise, bei der möglichst wenige oder sogar gar keine Kohlenhydrate gegessen werden sollen. Auch gibt es beispielsweise den Trend, gar keinen Zucker zu essen, also nicht einmal Milchzucker oder Fruchtzucker – keine Milch, kein Obst.

"Wenn sich jemand sehr stark unterkalorisch ernährt und nicht fit genug ist, dass er Sport machen kann, dann passiert es, dass er über die Zeit

Muskelmasse abbaut. Dann ist der Grundumsatz dieser Person sehr niedrig und das Gehirn passt den Stoffwechsel in dem Sinne an. Dann nehmen diese Menschen nach der Diät rasch zu, wiegen plötzlich sogar mehr als vor der Diät." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Der so genannte Jo-Jo-Effekt schlägt zu, wenn man dem Körper suggeriert, dass er den Grundumsatz absenken kann. Also wenn man weniger Muskulatur hat, weil man die falsche Diät macht und/oder sich zu wenig bewegt.

Die Empfehlung:

Die Ernährung langfristig umstellen ohne zu hungern, eine moderate Kalorienreduktion (zirka 500 Kalorien/Tag) und viel Sport treiben.

"Ich versichere Ihnen, dass jeder, der sich gesund mediterran ernährt und Fertigprodukte weglässt, automatisch eine gesunde Umstellung hat, sich nicht hungrig fühlt und trotzdem weniger Kalorien zu sich nimmt. Und wenn er dann noch zusätzlich Sport macht, hat er auf Dauer mehr Erfolg, als diese ganzen Diäten, die immer postuliert werden." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Funktioniert Low Carb?

Die Erlanger Professorin Yurdagül Zopf warnt vor Low Carb. Wer zu stark Kohlenhydrate reduziere, könne in eine Mangelsituation kommen. Zudem könnte sich die Zusammensetzung der Bakterien im Darm verändern.

"Wir haben Bakterien im Darm, die eine bestimmte Zufuhr an Kohlenhydraten brauchen, damit ein stabiles Milieu für ihr Wachstum gegeben ist. Eine ganz krasse Diät kann sehr ungünstig für ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien sein. Low Carb kann ich mit Sicherheit nicht empfehlen und es ist auch nicht zielführend, wie sich in Untersuchungen gezeigt hat." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Auf Zucker ganz verzichten?

Sicherlich ist es sinnvoll, rät die Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Yurdagül Zopf, wenn man darauf achtet, in welchen Lebensmitteln versteckte Zucker enthalten sind. Oft nämlich auch da, wo man es nicht vermutet: Vor allem in Fertigprodukten, Fertigsaucen in Kantinen, aber auch auf Bäckersemmeln, wenn zuckerhaltiger Ketchup darauf ist oder auch in bestimmten Wurstsorten. "Zero Zucker", ganz ohne, findet die Professorin jedoch nicht sinnvoll.

"Ein normaler Zuckerkonsum ist völlig in Ordnung. Es ist nicht sinnvoll, dass man sich nicht mal mehr traut, zu seinem Kaffee einen Löffel Zucker zu nehmen oder mit Zucker zu backen. Da darf man nicht zu radikal sein, weil das nicht klappen wird." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Funktioniert Intervallfasten?

Ein relativ neuer Trend in der Ernährungsmedizin ist das Intervallfasten. Das bedeutet, dass es Zeiten gibt, in denen gegessen werden darf, und Zeiten, in denen gefastet, also nichts gegessen, wird. Dabei kann man wählen zwischen täglichen Essenspausen: über Nacht 16 Stunden pausieren und tagsüber binnen acht Stunden zwei Mahlzeiten essen (Methode 16:8) und wöchentlichen Essenspausen: fünf Tage in der Woche normal essen, zwei Tage fast nichts (Methode 5:2).

"Studien zeigen, dass das Intervallfasten am Anfang hoch effektiv ist – wie alle Diäten, die die Alltagsgewohnheiten durchbrechen –, aber im Verlauf auch nicht erfolgreicher als einfach nur ein bisschen weniger zu essen. Vermutlich deswegen, weil kein Mensch das dauerhaft durchhalten kann." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Professor Zopf kann aus Ihrer Praxis nicht bestätigen, dass Intervallfasten eine sinnvolle Ernährungsumstellung bewirkt. Vielmehr stellt sie fest, dass kein Patient die zeitlichen Essregeln dauerhaft durchhält.

Können Ernährungs-Apps und Onlineplattformen helfen?

"Die Community ist ganz nett, wenn man keine krankhafte Situation hat und wenn der Patient keine anderen Möglichkeiten hat. Aber die Community geht nicht auf den Patienten ein in dem Sinne: Hat er eine entzündliche Erkrankung? Hat er Rheuma? Hat er Bluthochdruck? Hat er eine Insulinsensitivitätsstörung? All das kann eine Community nicht erfassen." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Welche Rolle spielt die Genetik?

Jeder ist genetisch ein bestimmter Körper- und auch Ess-Typ. Eine völlige Veränderung ist nicht möglich. Jedoch rät Professorin Zopf davon ab, teure Bluttests in Auftrag zu geben, die herausfinden sollen, welcher genetische Ess-Typ man ist:

"Das sind Maßnahmen, die nicht wirklich valide sind. Die Patienten geben zum Teil sehr viel Geld aus für irgendwelche Blutuntersuchungen. Man muss

individuell auf den Patienten eingehen, indem man fragt: Welche Form der gesünderen Ernährung ist machbar für dich, welche nicht?" Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Hilft es, intuitiv zu essen?

Essen, was der Körper einem sagt – das ist das Grundprinzip von intuitivem Essen. Das soll die Lösung sein für alle, die schon zu viele Diäten in ihrem Leben abgebrochen haben, weil sie sich nicht dauerhaft an bestimmte Verbote und Verzicht gewöhnen können. Wer auf die Intuition in seinem Körper hören kann, so die These, isst automatisch die Lebensmittel und Nährstoffe, die der Körper braucht, und hört auf zu essen, wenn er satt ist. Das bedeutet: Essen aus Appetit findet nicht mehr statt – Völlerei ade! So soll das Normgewicht des Körpers erreicht und dauerhaft gehalten werden. Die Erlanger Ernährungsmedizinerin hält das jedoch für graue Theorie.

"Das ist das Furchtbarste, was ich in meinem Leben gehört habe: Sprich, wenn Du Lust hast auf drei Burger, dann sollst Du Dich auch so ernähren. Der Punkt ist: Wenn jemand krank ist, dann kann sein Körper nicht immer alles richtig wissen. Wenn jemand krankhaftes Übergewicht hat, dann wäre es katastrophal, wenn er seiner Intuition nachgibt." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Neue Gewohnheiten

Zum Beispiel wissen die Ärzte, dass Menschen mit einer bestimmten entzündlichen Darmerkrankung, gerne Zucker konsumieren, weil ihre Geschmacksnerven zerstört sind. So essen sie immer mehr Zucker, was wiederum die Entzündung befördert.

"Generell halte ich nicht viel vom so genannten intuitiven Essen. Meist ist falsches Essen anezogen. Wenn ein Kind immer nur bestimmte Lebensmittel gegessen hat, dann hat es auch Lust drauf. Die Gewohnheit rauszukriegen, ist schwierig. Die gesunde Intuition existiert in diesem Fall gar nicht. Krankhaft dicke Menschen brauchen Aufklärung über Ernährung und neue Gewohnheiten." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Nachhaltig abnehmen – die Ernährung richtig umstellen

Gesunde Lebensmittel einkaufen, selbst zubereiten, sich ausreichend bewegen – was so einfach klingt, ist oft schwer umzusetzen. Denn wir müssen unsere Gewohnheiten ändern. Wie kann das gelingen?

Am einfachsten ist es, wenn die Person, die ihre Gewohnheiten umstellt, engmaschig begleitet und betreut wird. Am besten von einem professionellen Team aus einem Arzt, Ernährungsfachkraft, Sportmediziner und Psychotherapeuten. Wichtig ist auch, dass das private Umfeld mitzieht.

"Der richtige Weg wäre, dass die Familie zusammenhält. Zum Beispiel, wenn ein Jugendlicher abnehmen möchte, wäre es eine Katastrophe, wenn sich die restliche Familie ganz anders ernährt. Er ist ja nicht umsonst so übergewichtig geworden." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Einen Plan B haben

Die Unterstützung aus dem Umfeld ist auch wichtig für die Motivation. Bei vielen Menschen, die krankhaft übergewichtig sind, spielt die Psyche eine große Rolle. Sie müssen beim Abnehmen mentale Stärke beweisen. Sie werden beispielsweise auf der Arbeit oder auch privat immer wieder mit Versuchungen konfrontiert. Da empfiehlt es sich, einen Plan zu haben: Wie gehe ich damit um, dass meine Kollegen vielleicht etwas ganz Anderes zu Mittag essen als ich? Wie reagiere ich, wenn ich ein Stück Geburtstagstorte angeboten bekomme?

"Wichtig ist, dass man auch nicht unrealistisch sein darf, dass wir bei besonderen Anlässen wie Geburtstag oder Weihnachten einen Menschen nicht aus seinem sozialen Gefüge nehmen dürfen. Das geht natürlich nicht. Aber auf lange Zeit können Sie den Patienten nur mental so stärken und das Sättigungsgefühl so aufbauen, dass er nicht jedes Mal das Stück Torte mit Sahne nimmt, sondern vielleicht den trockenen Kuchen ohne Streusel." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Unterstützung für die Seele

Aber auch: Wie gehe ich mit Stress und Konflikten um? Wie kann ich sie anders lösen als mit Essen? Wie kann ich mich anders belohnen?

"Da führt kein Weg drum vorbei, dass man den Patienten Tipps und Tricks an die Hand gibt, wie sie die Ernährungsumstellung trotzdem bewältigen können; sie brauchen eine mentale Führung." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Sie können das beispielsweise beim Psychotherapeuten erlernen. Es müssen individuell Mechanismen entwickelt werden, damit die Patienten aus ihrem

Negativkreislauf herauskommen. Allgemeine Tipps gibt es dazu leider nicht, meint die Ernährungsmedizinerin.

Wie viel Sport muss ich machen?

Neben einer adäquaten Ernährung spielt auch regelmäßige Bewegung eine zentrale Rolle, um dauerhaft ein Normgewicht zu halten. Idealerweise sollte man laut Empfehlungen der WHO mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv sein. Hierzu zählen Alltagsaktivitäten wie z.B. Treppensteigen, ein flotter Spaziergang oder Radfahren, um von A nach B zu kommen. Neuere Studienergebnisse unserer Arbeitsgruppe zeigen jedoch, dass bei einem zielgerichteten, individualisierten Trainingsprogramm auch mit wesentlich geringerem Aufwand eine effektive Gewichtsabnahme und vor allem auch eine Steigerung der Herz- Kreislauf-Leistung sowie eine Optimierung verschiedener Risikomarker (z.B. Blutdruck, Blutzuckerwerte) erzielt werden können. Einer Verbesserung der körperlichen Fitness und des Risikoprofils ist letztendlich für die Langzeitprognose entscheidender, als das, was auf der Waage steht.