

Die Kraft der gesunden Gewohnheit

Datum: 08.09.2021

Original Titel:

Relationship of Consistency in Timing of Exercise Performance and Exercise Levels Among Successful Weight Loss Maintainers

MedWiss - Wer regelmäßig zur gleichen Zeit am Tag Sport treibt, ist sportlicher - dies lassen die Ergebnisse der vorliegenden Studie vermuten. Die Studie verdeutlicht, wie wichtig Gewohnheiten sind, um sportliche Aktivität im Alltag zu verankern und wie wichtig dies wiederum dafür ist, ein gesundes Gewicht aufrechtzuerhalten.

Eine Diät empfinden viele Menschen als anstrengend und unschön. Hinzu kommt, dass Anstrengung und Mühe nicht vorbei sind, wenn das Zielgewicht bei einer Diät erreicht wurde. Denn nach der Diät muss das Gewicht gehalten und der Jo-Jo-Effekt verhindert werden. Wie schaffen es Menschen auf Dauer, ihren Diäterfolg aufrechtzuerhalten? Dieser Frage geht schon seit einigen Jahrzehnten das US-amerikanische Gewichtskontrollregister *National Weight Control Registry* nach.

Analyse von Menschen, die erfolgreich abgenommen und ihr Gewicht langfristig gehalten haben

In einer neuen Studie, bei der die Daten von Teilnehmern des *National Weight Control Registry* ausgewertet wurden, gingen Wissenschaftler der Frage nach, ob der Zeitpunkt des Tages, an dem Menschen Sport treiben, eine Rolle dafür spielt, wie sportlich eine Person ist. Sport ist bekanntermaßen eine der wichtigsten Säulen für das Abnehmen und dafür, nach einer Diät nicht wieder zuzunehmen.

375 Teilnehmer des *National Weight Control Registry* nahmen an der Studie teil. Alle Teilnehmer übten an mindestens 2 Tagen der Woche Sport aus, der von der Intensität her als moderat bis stark eingestuft wurde.

Wer den Sport immer zur gleichen Zeit ausübte, trainierte häufiger und länger

68 % der Teilnehmer übten ihren Sport zu 50 % oder mehr zur gleichen Tageszeit (am frühen oder späten Morgen, Nachmittag, Abend) aus. Knapp die Hälfte dieser Personen (47,8 %) trieb früh morgens Sport. Den Wissenschaftlern fiel auf, dass die Personen, die den Sport meist zur gleichen Tageszeit durchführten, häufiger intensiven Sport trieben als Personen, die dies nicht taten ($4,8 \pm 1,6$ Tage/Woche vs. $4,4 \pm 1,5$ Tage/Woche). Zudem waren die Sporteinheiten von den Personen, die den Sport gewohnheitsmäßig zur gleichen Zeit ausübten, länger (350 [200-510] vs. 285 [140-460] Minuten/Woche). Die Tageszeit, die die Personen für ihre Sporteinheit wählten, beeinflusste die Ergebnisse nicht. Bei allen Personen zeigte sich, dass sie häufiger sportlich aktiv waren, wenn es Routinen und Automatismen gab, die ihre sportliche Aktivität beeinflussten.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass es bei der persönlichen Sportroutine förderlich sein könnte, immer zur gleichen Tageszeit Sport zu treiben. Denn wer gewohnheitsmäßig zur gleichen

Zeit trainierte, trieb häufiger und länger Sport. Viel Sport zu treiben ist wiederum einer der wichtigsten Säulen, um nach einer Diät nicht wieder zuzunehmen. Alle Personen waren aktiver, wenn Routinen und Automatismen ihre sportliche Aktivität beeinflussten. Dies verdeutlicht, wie sehr gesunde Gewohnheiten beim Gewicht halten helfen könnten.

Referenzen:

Schumacher LM, Thomas JG, Raynor HA, Rhodes RE, O'Leary KC, Wing RR, Bond DS. Relationship of Consistency in Timing of Exercise Performance and Exercise Levels Among Successful Weight Loss Maintainers. *Obesity (Silver Spring)*. 2019 Jul 3. doi: 10.1002/oby.22535. [Epub ahead of print]