

Gewichtsabnahme mit Ausdauertraining – mindestens 150 min pro Woche

Datum: 28.04.2025

Original Titel:

Aerobic Exercise and Weight Loss in Adults

Kurz & fundiert

- Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Erwachsenen mit Ausdauertraining?
- Untersuchung von Dosis-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Ausdauertraining und Gewichtsabnahme
- Metaanalyse von 116 randomisiert-kontrollierten Studien
- 6 880 übergewichtige oder adipöse Erwachsene
- Mindestens 150 Minuten Training pro Woche nötig für Reduktion von Taillenumfang und Körperfett

MedWiss – Eine aktuelle Dosis-Wirkungs-Metaanalyse untersuchte den Zusammenhang zwischen Dauer und Intensität von Ausdauertraining und der Gewichtsabnahme bei übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen. Die Ergebnisse legen nahe, dass ein Ausdauertraining von mindestens 150 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität oder höher erforderlich sein könnte, um klinisch bedeutsame Gewichtsreduktionen zu erzielen.

Übergewicht und Adipositas zählen weltweit zu den größten Gesundheitsproblemen. Aktuelle Leitlinien empfehlen, dass Trainingsprogramme, hauptsächlich in Form von Ausdauer-Übungen oder kombinierten Ausdauer- und Widerstandsübungen, zur Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas genutzt werden sollten. Aktuelle Angaben zur Dauer von Trainingsprogrammen, die in bestehenden Leitlinien empfohlen werden, stammen jedoch hauptsächlich aus Einzelstudien und basieren größtenteils auf älteren Daten. Es fehlen bisher Metaanalysen, um den Dosis-Wirkungs-Zusammenhang von Ausdauertraining und Gewichtsabnahme zu untersuchen. Diese Lücke sollte nun eine Metaanalyse aus Großbritannien und dem Iran schließen.

Zusammenhang zwischen Ausdauertraining und Gewichtsabnahme

Um den Dosis-Wirkungs-Zusammenhang zwischen aerobem Training und Adipositas-Messungen zu klären, ermittelten die Wissenschaftler relevante Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Scopus, Cochrane Central Register of Controlled Trials, ProQuest und ClinicalTrials.gov mit Veröffentlichungsdaten bis 30. April 2024. Eingeschlossen wurden ausschließlich randomisierte, klinische Studien mit einer Interventionsdauer von mindestens 8 Wochen. Die Evidenz wurde mithilfe des Tools „Grading of Recommendations Assessment,

Development and Evaluation“ (GRADE) bewertet.

Auswirkungen von Ausdauertraining auf Körpermaße bei Übergewicht und Adipositas

Insgesamt erfüllen 116 randomisierte, klinische Studien mit 6 880 Teilnehmern mit Übergewicht oder Adipositas die Einschlusskriterien. Von den Studienteilnehmern waren 4 199 Frauen (61 %), das Durchschnittsalter betrug 46 Jahre. Jedes 30-minütige Ausdauertraining pro Woche war verbunden mit einer Verringerung des Körpergewichts um 0,52 kg (95 % Konfidenzintervall, KI: -0,61 – -0,44 kg; 109 Studien; GRADE = moderat), des Taillenumfangs um 0,56 cm (95 % KI: -0,67 – -0,45 cm; 62 Studien; GRADE = hoch) und des Körperfettanteils um 0,37 % (95 % KI: -0,43 – -0,31 %; 65 Studien; GRADE = moderat). Zudem wurden die Bereiche viszerales Fettgewebe (Mittelwertdifferenz, MD: -1,60 cm²; 95 % KI: -2,12 – -1,07 cm²; 26 Studien; GRADE = hoch) und subkutanes Fettgewebe (MD: -1,37 cm²; 95 % KI: -1,82 – -0,92 cm²; 27 Studien; GRADE = moderat) unterschieden. Das Ausdauertraining führte zu einer leichten Erhöhung der physischen (MD: 1,69; 95 % KI: 1,18 – 2,20) und mentalen (MD: 0,74; 95 % KI: 0,29 – 1,19) Lebensqualität (1 Studie mit 80 Teilnehmern; GRADE = niedrig).

Das Training war mit einer mäßigen Zunahme leichter bis mittelschwerer unerwünschter Ereignisse verbunden, bei denen es sich meist um Symptome des Bewegungsapparats handelte. Die Dosis-Wirkungs-Metaanalysen zeigten, dass Körpergewicht, Taillenumfang und Körperfettanteil linear oder monoton abnahmen, wenn die Dauer des Ausdauertrainings auf bis 300 Minuten pro Woche erhöht wurde. Ausdauertraining von mindestens 150 Minuten pro Woche mit mäßiger bis hoher Intensität führte zu klinisch bedeutsamen Reduktionen des Taillenumfangs und Körperfettanteils.

Mindestens 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche bei moderater Intensität

In der Metaanalyse war die Durchführung von 30 Minuten Ausdauertraining pro Woche mit einer mäßigen Reduktion des Körpergewichts, Taillenumfangs und Körperfettanteils bei übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen assoziiert. Laut der Autoren sind jedoch mehr als 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche bei moderater Intensität oder höher erforderlich, um klinisch bedeutsame Reduktionen des Taillenumfangs und der Körperfettwerte zu erreichen.

Referenzen:

Jayedi A, Soltani S, Emadi A, Zargar MS, Najafi A. Aerobic Exercise and Weight Loss in Adults: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. JAMA Netw Open. 2024 Dec 2;7(12):e2452185. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2024.52185. PMID: 39724371; PMCID: PMC11672165.