

Wer morgens sportlich aktiv ist, nimmt besser ab

Datum: 02.04.2018

Original Titel:

Comparison between the effect of 6 weeks of morning or evening aerobic exercise on appetite and anthropometric indices: a randomized controlled trial

Personen, die einen Gewichtsverlust anstreben, sind gut damit beraten, eine Kombination aus gesteigerter körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung anzuwenden. Bewegung kann zu einer negativen Energiebilanz führen, d. h. dass mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden (eine positive Energiebilanz führt zu einer Gewichtszunahme, da mehr Kalorien zugeführt als verbraucht werden). Zusätzlich scheint Bewegung einen appetitmindernden Einfluss zu haben.

Die Studie von Alizadeh und Kollegen (2017) untersuchte, ob es hinsichtlich der Auswirkungen auf Appetit und Parameter der Körperzusammensetzung (sogenannte anthropometrische Parameter) einen Unterschied gibt, ob Aerobic-Übungen am Morgen oder am Abend durchgeführt werden. 48 übergewichtige Frauen nahmen an der Studie teil und führten 6 Wochen lang entweder morgens oder abends Aerobic-Übungen durch. Die Auswertung der Ergebnisse zeigte, dass die Frauen, die morgens sportlich aktiv waren, mehr Kalorien einsparten, als die Frauen, die abends die Aerobic-Übungen durchführten. Darüber hinaus wurden bei den Frauen in der morgendlichen Sportgruppe Verbesserungen von Körpergewicht, *Body Mass Index* (BMI), Bauchumfang und der Hautdicke am Bauch festgestellt.

Zusammenfassend deutet die Studie darauf hin, dass übergewichtige Frauen eher einen Gewichtsverlust erzielen, wenn sie morgens sportlich aktiv sind als abends. Studien mit längerer Laufzeit werden gebraucht, um diese Ergebnisse abzusichern.

Referenzen:

Alizadeh Z, Younespour S, Rajabian Tabesh M, Haghravan S. Comparison between the effect of 6 weeks of morning or evening aerobic exercise on appetite and anthropometric indices: a randomized controlled trial. *Clin Obes.* 2017 Jun;7(3):157-165. doi: 10.1111/cob.12187. Epub 2017 Mar 26.