

## Gewichtsabnahme durch intensives körperliches Training

r -- Slentz CA, Duscha BD, Johnson JL et al. Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity: STRRIDE - A randomized controlled study. Arch Intern Med 2004 (); 164: 31-39

[\[LINK\]](#)

---

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Es gibt kaum randomisierte Studien, die belegen, dass sich körperliches Training bei Übergewichtigen günstig auf das Gewicht auswirkt. In dieser amerikanischen Studie wurden 182 Übergewichtige nach dem Zufall in eine von drei Trainingsgruppen mit unterschiedlicher Trainingsintensität oder in eine Kontrollgruppe eingeteilt. Sie erhielten keine Diätempfehlungen. Die Trainingsphase dauerte 8 Monate.

Über ein Drittel der Teilnehmenden brach die Studie vorzeitig ab. Bei denjenigen, die die Studie beendeten, fand sich eine signifikant stärkere Gewichtsabnahme in der Gruppe mit der höchsten Trainingsintensität (um 3,5 kg) als in den beiden anderen Trainingsgruppen (je etwa 2 kg) oder in der Kontrollgruppe (Zunahme von 1,1 kg).

Die Studie zeigt, dass Übergewichtige ihr Gewicht reduzieren können, wenn sie ein körperliches Training über längere Zeit durchhalten. Die Dropout-Rate war aber viel zu hoch, um den Nutzen der Intervention an sich (Instruktion eines Trainingsprogramms) zu belegen. Eine etwa doppelt so hohe Abbruchrate in den Trainingsgruppen und ein niedrigeres Ausgangsgewicht in der Gruppe mit der höchsten Intensität sind klare Hinweise auf eine Verzerrung der Resultate. Und eine Abbruchrate von fast 40% unter Studienbedingungen spricht nicht gerade dafür, dass in der Praxis ein Trainingsprogramm von den meisten Übergewichtigen durchgehalten würde.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann