

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 11. März 2010

Die kleine Anfrage: Abnehmen durch Atmen Nimmt man durch nächtliches Atmen ab?

von Marlis Schaum

Sprecherin:

Herrlich. Da liegen und schlafen. Eingemummelt und bequem. Und morgens wacht man auf, tappst zur Waage und kann sich freuen: abgenommen!

O-Ton:

„Also, wenn sie sich morgens auf die Waage stellen, dann können sie durchaus ein halbes bis ein Kilo leichter sein als am Abend. Das ist ganz normal.“

Sprecherin:

Wilhelm Bloch ist Professor an der Sporthochschule Köln und leitet die Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin. Er hat allerdings nicht nur eine beneidenswert schlanke Taille, er kann unsere Schlafen-und-Abnehmen-Träume auch in Sekunden wieder zerstören.

O-Ton:

„Man kann im Schlaf Gewicht verlieren, aber man verliert Wasser. Ein halbes Kilo bis ein Kilo Wasser. Weil der Körper zum einen Flüssigkeit verdunstet und sie schwitzen auch ein bisschen, das ist ganz normal zur Temperaturregulation.“

Sprecherin:

Das hört sich so ernüchternd an, dass man doch mal dieses Argument hier einwerfen muss: der menschliche Körper braucht Energie um funktionieren zu können. Die braucht er auch im Schlaf – und dafür muss er chemische Stoffe verbrennen: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.

O-Ton:

„Nachts wird relativ viel Fett verbrannt, weil vor allem die Fette als Brennstoff benutzt werden.“

Sprecher:

Na also, ich schlafe und verbrenne Fett dabei um meine Körperfunktionen zu erhalten...

O-Ton:

„Ja, nur jetzt müssen wir uns mal vorstellen wie viel das ist. Da sind nicht mehr als 60 bis 70 Gramm.“

Sprecherin:

Auf diese Zahl kommt Wilhelm Bloch über den so genannten Grundumsatz des Menschen.

O-Ton:

„Grundumsatz ist der Energieverbrauch, den der Körper in absoluter Ruhe verbraucht. Das heißt, das was sie brauchen um ihren Körper in Gang zu halten. Das Gehirn braucht dann relativ viel, die Nieren müssen permanent arbeiten, die Muskeln haben einen bestimmten Grundstoffwechsel, das trifft eigentlich für alle Strukturen des Körpers zu.“

Sprecherin:

Ein 70 Kilo schwerer Mann braucht 1500 bis 1700 Kilokalorien in 24 Stunden um seine Körperfunktionen zu erhalten – in absoluter Ruhe. Dafür muss er etwa 200 Gramm Fett verbrennen. Wenn man das auf acht Stunden Schlaf runterrechnet, kommt man auf 60 bis 70 Gramm Fett, die man nachts verbrennt. Selbst Menschen die sehr wild schlafen und sich dauernd bewegen, verbrennen nicht sehr viel mehr.

O-Ton:

„Also eigentlich kann keiner nachts wirklich Fett abnehmen, da kann man machen, was man will. Man kann natürlich sagen, jemand, der viele Muskeln

hat, wird einfach etwas mehr verbrauchen, aber das ist im Verhältnis zu dem, was man durch Aktivität verlieren kann, ist das verschwindend gering. Da gehen sie im Prinzip eine halbe Stunde im Wald spazieren und dann verbrauchen sie dreimal mehr als sie in der Nacht auch bei sehr viel Muskelmasse verbrauchen können.“

Sprecherin:

Schade. Schlafen ist zwar gesund, aber Fett verbrennt man damit nur minimal. Wer wirklich abnehmen möchte, muss leider auf alt bekannte Rezepte zurückgreifen.

O-Ton:

„Mehr bewegen. Die Bewegung macht es. Wenn sie ihr Essverhalten nicht ändern wollen, dann ist es einfach mehr bewegen. Mehr Bewegen hat einfach den Vorteil, dass es nicht nur das Abnehmen ist, sondern ich verändere auch ein bisschen was an meiner Körperzusammensetzung. Bisschen weniger Fett, mehr Muskel. Für mich ist immer noch ein Plus an Bewegung das entscheidende, wenn man langfristig sein Gewicht auf ein vernünftiges Maß einstellen möchte.“