

Warum Kraftsport beim Abnehmen die Nase vorn hat

Grundumsatz, Muskeln — und warum am Ende die Kombination gewinnt

Der Grundumsatz ist die Energie, die dein Körper in völliger Ruhe verbraucht — fürs Atmen, das Herz, die Organe. Er macht den größten Teil deines täglichen Kalorienverbrauchs aus. Genau hier liegt der Vorteil von Kraftsport: Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Energie. Ausdauersport verbrennt während des Trainings oft mehr Kalorien pro Einheit — Kraftsport aber baut Muskeln auf, die deinen Grundumsatz dauerhaft anheben. Du verbrennst dann rund um die Uhr mehr, auch auf dem Sofa.

WARUM MUSKELN BEIM ABNEHMEN HELFEN

- **Mehr Muskelmasse = höherer Grundumsatz** — du verbrennst auch in Ruhe mehr Kalorien.
- **Nachbrenneffekt** — nach intensivem Krafttraining bleibt der Verbrauch bis zu 48 Stunden erhöht.
- **Muskeln formen den Körper** — beim Abnehmen wirkst du straffer und definierter.
- **Schützt die Muskulatur** — in der Diät verlierst du dadurch vor allem Fett statt Muskelmasse.

IM VERGLEICH: BEIDE HABEN IHRE STÄRKEN

Kraftsport	Ausdauersport
Baut Muskeln auf & hebt den Grundumsatz	Verbrennt pro Einheit oft mehr Kalorien
Starker Nachbrenneffekt (bis ca. 48 Std.)	Stärkt Herz, Kreislauf & Lunge
Strafft Gewebe, verbessert Haltung & Stabilität	Senkt Blutdruck & Ruhepuls
Schützt Muskeln in der Diät	Gut für Ausdauer, Stressabbau & Stimmung

DIE BESTE STRATEGIE: GEMEINSAM WIRKT ES AM BESTEN

- **2–3 Krafteinheiten pro Woche** — als Basis — für Muskeln und einen höheren Grundumsatz.
- **1–2 Ausdauereinheiten ergänzend** — für Herz, Kreislauf und zusätzlichen Kalorienverbrauch.
- **Genügend Eiweiß** — damit Muskeln auf- statt abgebaut werden.
- **Regeneration & Schlaf nicht vergessen** — Muskeln wachsen in der Pause.
- **Wichtigster Punkt** — die Bewegungsform wählen, die dir Freude macht — Dranbleiben schlägt alles.

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Infoblatt dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine medizinische oder trainingstherapeutische Beratung. Bei Vorerkrankungen, längerer Sportpause oder Beschwerden lass dich vor Trainingsbeginn ärztlich beraten.