

Alkoholverzicht bringt vier bis fünf Kilo weniger auf die Waage

Auch Uwe Höller ist mit männlichen Gewohnheiten vertraut. Der Internist aus Bergisch Gladbach arbeitet an einem Buch zur Männergesundheit. Nachlassende Leistungsfähigkeit sei der Hauptgrund dafür, dass Männer über ihre Statur und ihre Gesundheit nachdenken. „Die meisten kommen zu mir, wenn sie beim Spielen mit ihrem Sohn oder auch beim Kicken in der Herrenmannschaft nicht mehr richtig mithalten können“, beobachtet der Mediziner.

Kohlenhydratreiche Nahrung wie [Brot und Nudeln](#) sowie [Bier und Süßgetränke](#), am schlimmsten in Kombination mit [Fett](#), sind laut Höller die Hauptgründe für männliche Figurprobleme. Abnehmwilligen rät er zunächst, sechs Wochen auf [Alkohol](#) zu verzichten. „Danach sind oft schon vier bis fünf Kilo runter“, erklärt der Internist.

Vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche sind ideal

Besser, gesünder und weniger füttern - das lässt manches Kilo verschwinden. Doch wenn sich Männer ausschließlich an diese Methode halten und einige Zeit hungern, riskieren sie, zunächst Muskelmasse und erst danach Fett zu verlieren.

Besser ist, die Kalorienaufnahme auf 2000 [Kalorien](#) pro Tag zu begrenzen und regelmäßig zu trainieren. Bauchübungen wie Crunches und Situps allein reichen aber nicht aus, um den Musculus rectus abdominis, den geraden Bauchmuskel, wieder zum Vorschein zu bringen.

Sportmediziner Predel aus Köln empfiehlt vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche - an zwei bis drei Tagen 45 bis 60 Minuten Ausdauertraining, an ein bis zwei Tagen gezieltes Krafttraining.

Richtige Ernährung unterstützt den Muskelaufbau

Um die Fettverbrennung, die Lipolyse, effektiv in Gang zu setzen, ist ein moderates Training notwendig, „sodass man sich beim Laufen oder Radfahren immer noch problemlos unterhalten kann“, sagt Predel. Experten nennen Bewegung bei 60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz „aerobes“ Training.

Richtige Ernährung kann den [Muskelaufbau](#) zusätzlich unterstützen. Die Diplomökotrophologin Claudia Osterkamp-Baerens, die am Olympiastützpunkt Bayern Sportler berät, empfiehlt 20 Gramm Eiweiß direkt nach dem Krafttraining. „Diese Menge lässt sich zum Beispiel durch ein Käsebrot plus einem Glas Milch oder ein Schälchen Magerquark erreichen.“