

So nahm ein Arzt nachhaltig sieben Kilo in zwölf Tagen ab

Stand: 16:38 Uhr | Lesedauer: 6 Minuten



Von **Cornelia Karin Hendrich**
Redakteurin



Sportmediziner Christian Schulze

Dem Allgemeinmediziner Christian Schulze gelang, was viele nicht schaffen: Er nahm ab und hielt sein Gewicht anschließend über Jahre. Er glaubt, er weiß, warum dies vielen nicht gelingt und was sie ändern müssten.

Der Arzt Christian Schulze aus Winterburg (Rheinland-Pfalz) wollte selbst vor einigen Jahren abnehmen. Der Auslöser für ihn war ein Fallschirmsprung, den er gern machen wollte – und für den er zu schwer war. Also startete er, damals 47 Jahre alt, ein intensives Programm, mit dem er sieben Kilo in zwölf Tagen abnahm. Heute, zwei Jahre später, sind es nun schon insgesamt 20 Kilo, die er weniger wiegt. Wie er das gemacht hat, erzählt er im Interview.

WELT: Herr Schulze, Ansporn zum Abnehmen war bei Ihnen nicht wie bei vielen, dass Sie sich zu dick fühlten, sondern Sie wollten einen Fallschirmsprung machen.

Christian Schulze: Ja, beim Accelerated Freefall macht man eine Ausbildung mit Lehrern und springt anschließend allein. Der Reserveschirm schaffte jedoch nur 115 Kilogramm. Zwölf Kilo hatte schon das ganze Equipment. Und ich wog zu dem Zeitpunkt um die 108 Kilogramm – das war also zu viel.

WELT: Wie genau sind Sie beim Abnehmen vorgegangen?

Schulze: Ich habe versucht, noch mehr Wasser zu trinken, etwa drei bis vier Liter am Tag. Dazu habe ich ein 16:8-Fasten angefangen, das heißt 16 Stunden gefastet und innerhalb der verbleibenden acht Stunden gegessen. Geändert habe ich beim Essen nur wenig. Dadurch habe ich in den ersten zwölf Tagen sieben Kilo verloren. Zudem war ich jeden zweiten Tag im Fitnessstudio und habe dort Krafttraining oder Kraftausdauertraining gemacht. Die Fokussierung auf Kraft ist wichtig. Ich habe zum Beispiel 30 Minuten Spinning, also Radfahren im Studio, trainiert mit 250 Watt bei hohem Puls, bei mir sind das 130 bis 140 Schläge pro Minute, und zusätzlich mit Gewichten trainiert.

WELT: Was haben Sie bei der Ernährung umgestellt?

Schulze: Nicht viel. Ich habe meinen Kaffeeconsum reduziert. Vorher waren es immer mehrere Cappuccinos am Tag, die zwar nicht kalorienreich sind, aber die [Insulinausschüttung](/wissenschaft/ernaehrung/plus240695563/Ernaehrung-Ist-Hafermilch-wirklich-gut-fuer-den-Koerper.html) (</wissenschaft/ernaehrung/plus240695563/Ernaehrung-Ist-Hafermilch-wirklich-gut-fuer-den-Koerper.html>) jedes Mal anwerfen. Nun trinke ich nur noch zwei Tassen möglichst schwarzen [Kaffee](https://www.welt.de/themen/kaffee/) (<https://www.welt.de/themen/kaffee/>). Auch die Kohlenhydrate habe ich etwas verringert, die Nudeln weggelassen, wenn dann [Kartoffeln](https://www.welt.de/themen/kartoffeln/) (<https://www.welt.de/themen/kartoffeln/>) oder Reis gegessen - im Wesentlichen aber Gemüse und Fleisch. Obst habe ich aufgrund des Fruchtzuckers auch etwas weniger gegessen und durch Möhren oder Paprika ersetzt.

WELT: Was machen die meisten Menschen aus ihrer Sicht falsch, wenn sie durch Sport nicht abnehmen?

Schulze: Ich glaube, da wird oft nur so larifari trainiert, ohne, dass man einen Muskelkater bekommt. Viele denken nach dem Training auch, sie hätten jetzt viele Kalorien verbraucht und gönnen sich deshalb eine Cola. Das Fünffache der Kalorienmenge, die sie gerade verbrannt haben. Oder sie essen ordentlich. Der Kalorienverbrauch beim Sport wird oft überschätzt. Wichtig ist, dass man ins Schwitzen kommt. Der Hauptkalorienverbrauch entsteht nach neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaften erst später, wenn die vom Sport geschädigte Muskulatur, also den Muskelkater, repariert wird. Wichtig ist auch, Routinen festzulegen und sich realistische Ziele zu setzen, damit man die Motivation nicht verliert. Ein Instagram-Size-Zero-Model ist als Vorbild nicht geeignet.

Es kann auch sein, dass man zu wenig trinkt. Wenn ich exzessiv Sport treibe, braucht der Körper am besten zwei bis drei Liter Flüssigkeit, um die Giftstoffe abzutransportieren. Sonst fühlt man sich schnell schlapp und müde. Wer mehr auf den Rippen hat, muss sich beim Sport auch mehr bewegen, das ist wie ein Training mit Gewichten. Aber es lohnt sich: Laut einer Studie haben etwas Fülligere, die Sport treiben, eine niedrigere Sterblichkeit als Dünne, die sich gar nicht bewegen.

WELT: Viele haben nach dem Sport aber Hunger?

Schulze: Das ist eine Momentaufnahme. Ich trinke dann Wasser, als Tipp: Wasser mit Kohlensäure, dann ist der Hunger schnell weg. Da muss man meist nur ein paar Minuten durchhalten.

WELT: Sie haben aber auch einen Tipp, der etwas ungewöhnlich ist.

Schulze: Ich gehe noch zusätzlich alle zwei Monate Blutspenden. Das verbraucht rund 2000 bis 3000 Kalorien, weil der Körper nach der Spende viel Energie aufbringen muss, um das Blut neu zu bilden. Und man tut damit noch etwas Gutes für die Gesellschaft.

WELT: Erst nach dem Abnehmen kommt jedoch die entscheidende Phase?

Schulze: Ja, das ist die Stabilisierungsphase. Sport kann hier ganz entscheidend helfen, das Gewicht auch zu halten. Ich empfehle 150 Minuten Bewegung in der Woche. Das Training und Intervallfasten sollte man an seine Lebenssituation angepasst fortführen, manchen passt es eher, das Frühstück wegzulassen als das Abendessen, weil sie sonst Ärger mit der Familie bekommen. Ich würde eher das Abendessen weglassen, das sogenannte Dinner-Cancelling. Ich mache das 16:8-Intervallfasten heute immer noch zwei- bis dreimal in der Woche, an den Tagen, an denen ich keinen Sport treibe. Es ist sehr effektiv. Mein Konzept beim Sport ist: Ich gehe zwei- bis dreimal ins Fitnessstudio pro Woche. Ich verausgabe mich da wirklich maximal, sodass alle Hauptmuskelgruppen komplett erschöpft sind.

WELT: Sie halten Ihr Gewicht?

Schulze: Nach einem Jahr hatte ich zehn Kilo abgenommen, jetzt nach mehr als zwei Jahren sind es 20.

WELT: Warum, denken Sie, ist es von Vorteil, Sport mit Intervallfasten zu kombinieren?

Schulze: Man kommt im Leben ja oft nicht mit einer Handlung ins Ziel. Der Aufbau der Muskulatur hat sehr viele positive Effekte. Als Erstes zu nennen sind da die Botenstoffe wie Myokine, die freigesetzt werden. Sie helfen dabei, weißes Fett in braunes Fett umzuwandeln. Die ungesunden Depots werden abgeschmolzen und in das gute Gewebe, die körpereigene Heizung, umgewandelt. Chronische Entzündungen (<https://www.welt.de/themen/entzuendungen/>) werden zurückgedrängt. Wir sehen, dass bei Krebspatienten mit Darm- und Prostatatumoren das Tumorwachstum gehemmt wird.

Krafttraining hilft, Demenz (<https://www.welt.de/themen/demenz/>) und Vergesslichkeit entgegenzuwirken, und wirkt sich positiv aufs Immunsystem aus. Es hat positive Effekte auf die Bauchspeicheldrüse und hilft damit, den Zuckerstoffwechsel in Balance zu halten. Wer mit Sport 15 Kilogramm abnimmt, kann in 86 Prozent der Fälle damit seinen Diabetes (<https://www.welt.de/themen/diabetes/>) Typ II bekämpfen. Sport kann Depressionen (<https://www.welt.de/themen/depression/>) vorbeugen, er hält den Körper beweglich. Regelmäßiges Training reduziert das Risiko von Diabetes, Bluthochdruck (<https://www.welt.de/themen/bluthochdruck/>), Schlaganfall (<https://www.welt.de/themen/schlaganfall/>) und Herzkrankheiten. Nicht zuletzt kann Sport das Leben verlängern. Der Sport verhilft nicht zuletzt zu einer Endorphinausschüttung und einem Zufriedenheitsgefühl. Wenn man nur weniger isst, hat man das nicht, dann hat man ständig nur das Gefühl eines Mangels, eines Verzichts.

WELT: In Kommentaren schreiben die Leser unter unsere Artikel, es brauche viel Geld, weil man sich teureres Essen kaufen muss, und Wissen, um abzunehmen. Auch funktioniere Abnehmen schlecht, wenn man berufstätig ist. Was meinen Sie?

Schulze: Nein, das sehe ich nicht so. Man spart doch sogar, indem man das Abendessen mal weglässt. Viel mehr muss man ja im ersten Schritt nicht tun. Und das sind viel auch Ausreden. Man muss sich schon ein Ziel setzen und dranbleiben.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen:
<http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/243466581>