



Der Fitness **Guru**

PODCAST · ZUSATZMATERIAL

Ist Sport beim Abnehmen nötig?

Kalorien verstehen, Grundumsatz und Leistungsumsatz berechnen und mit Bewegung ein Defizit schaffen. Zusatzmaterial zur Podcast-Folge 3.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Zur Folge „Sport und Abnehmen“

— GRUNDLAGEN

Was ist eine Kalorie?

Eine Kilokalorie (1 kcal) ist die Energiemenge, die nötig ist, um 1 kg Wasser bei einem Atmosphärendruck von 760 mm Hg von 14,5 auf 15,5 °C zu erwärmen. Sie ist die gemeinsame Einheit, in der du Energieaufnahme und Energieverbrauch vergleichst.

Grundumsatz

Der Grundumsatz ist die Energie, die dein Körper in völliger Ruhe für die Grundfunktionen verbraucht. Wissenschaftlich wird er mit einem Spirometer aus Atemluft und Sauerstoffverbrauch bestimmt. Für den Alltag genügen diese Faustformeln.

Grundumsatz Männer = $24 \times 1,0 \times \text{Körpergewicht in kg}$

Beispiel: 70 kg schwerer Mann $\rightarrow 24 \times 1,0 \times 70 = 1680 \text{ kcal}$

Grundumsatz Frauen = $24 \times 0,9 \times \text{Körpergewicht in kg}$

Beispiel: 70 kg schwere Frau $\rightarrow 24 \times 0,9 \times 70 = 1512 \text{ kcal}$



Frauen haben nach dieser Formel einen rund **10 % niedrigeren Grundumsatz** als Männer gleichen Gewichts. Du willst deinen Wert nicht selbst rechnen? [Ermittle deinen Grundumsatz mit unserem Rechner.](#)

— VOM GRUND- ZUM GESAMTBEDARF

Leistungsumsatz und PAL-Faktor

Zum Grundumsatz kommt der Leistungsumsatz, also alles, was du dich im Alltag bewegst. Er wird über den PAL-Faktor (Physical Activity Level) abgebildet. Ordne dich ehrlich einer der vier Stufen zu.

— PAL-Faktoren nach Aktivitätsgrad

Aktivitätsgrad	Wer gehört dazu	PAL-Faktor
Eher inaktiv	Kaum Bewegung, etwa bei starker körperlicher Einschränkung.	1,2
Überwiegend sitzend	Typisch für Schreibtischtätigkeiten.	1,4
Sitzend und stehend	Mehr Bewegung im Alltag, häufige Wege oder viel Stehen.	1,6
Sehr aktiv	Körperlich anstrengender Beruf oder Leistungssport, etwa Bau, Lager, Service.	2,0

Kalorienbedarf berechnen

Dein täglicher Kalorienbedarf ergibt sich, indem du den Grundumsatz mit deinem PAL-Faktor multiplizierst.

Kalorienbedarf = PAL-Faktor × Grundumsatz

Beispiel: $1,6 \times 1800 \text{ kcal} = 2880 \text{ kcal pro Tag}$



Du willst nicht selbst rechnen? [Hier findest du unseren Rechner](#) und ermittelst deinen Kalorienbedarf in wenigen Schritten.

— ENERGIEVERBRAUCH ANKURBELN

Tagesbedarf durch Bewegung erhöhen

Wer den täglichen Energieverbrauch anheben will, kommt an Bewegung nicht vorbei. Die folgende Tabelle zeigt, wie viele Kilokalorien verschiedene Sportarten über eine Dauer von 30 Minuten verbrennen (Richtwerte).

— Kalorienverbrauch je 30 Minuten

Sportart	kcal je 30 Min
Bokwa, Zumba und Ähnliches	230
Joggen (moderat, Pace 7)	290
Joggen (zügig, Pace 5)	450
Krafttraining	380
Rad fahren (moderat, 15 km/h)	200
Rad fahren (zügig, 25 km/h)	350
Schwimmen (moderat)	260
Schwimmen (zügig)	320
Walking	230



Die wichtigste Regel: **Suche dir nicht die Sportart aus, die am meisten Kalorien verbrennt, sondern die, die dir am meisten Spaß macht.** Nur was dir Freude bereitet, hältst du langfristig durch, und genau darauf kommt es an.

— ABNEHMEN IN DER PRAXIS

Ein Kaloriendefizit aufbauen

Abnehmen heißt: dauerhaft weniger Energie aufnehmen als verbrauchen. Für 1 kg echte Körpersubstanz musst du rund 7000 kcal einsparen (Substanz, nicht Wasser, Darminhalt oder Glykogenspeicher).

1 kg Körpersubstanz ≈ 7000 kcal Einsparung

Ziel dabei: möglichst wenig Muskeln, möglichst viel Fett verlieren.

— **Beispiel: eine Woche**

Täglich 300 kcal über die Ernährung einsparen und 4 Mal pro Woche eine halbe Stunde moderat joggen (Pace 6, rund 350 kcal).

- $7 \times 300 \text{ kcal aus dem Essen} = 2100 \text{ kcal}$
- $4 \times 350 \text{ kcal aus dem Sport} = 1400 \text{ kcal}$
- **Summe: 3500 kcal Defizit pro Woche**

Das entspricht rund einem halben Kilo Körpergewicht pro Woche.

— **Prinzip der kleinen Änderungen**

Nur 2 bis 3 Mal pro Woche 30 Minuten joggen, dafür über ein ganzes Jahr. Ein halbes Jahr 2 Mal, das andere halbe Jahr 3 Mal.

- $26 \times 2 + 26 \times 3 = 130 \text{ Läufe à 30 Minuten}$
- $130 \times 290 \text{ kcal} = 37.700 \text{ kcal Defizit}$
- **Rund 5,5 kg Substanzverlust im Jahr**

Kleine, dauerhafte Gewohnheiten schlagen jede kurze Kraftanstrengung.

— MEHR ALS NUR GEWICHT

Was Bewegung sonst noch bewirkt

— **Körper und Substanz**

Training schützt deine Muskulatur, während du Fett abbaust. Vielleicht baust du sogar Muskeln auf. Herz-Kreislauf-System, Knochendichte und Belastbarkeit verbessern sich mit der Zeit.

— **Geist und Seele**

Regelmäßige Bewegung wirkt auf Psyche und Stimmung. Du wirst stärker und ausdauernder, und mit wachsender Belastbarkeit kannst du Zeit, Strecke oder Gewicht behutsam steigern.

Vermeide diese Fehler

- ✓ Belohne dich nach dem Sport **nicht** mit extra Essen. Halte deine Nahrungskalorien konstant oder senke sie leicht.
- ✓ Lege den Fokus nicht allein aufs Abnehmen, sondern darauf, dauerhaft etwas für deine **Gesundheit** zu tun. Der Gewichtsverlust folgt oft erst später. Habe Geduld.
- ✓ Übernimm dich nicht. Steigere dich moderat, dir läuft nichts weg. Besser 2 Mal pro Woche das ganze Jahr über als 5 Mal in einer Woche und danach nur noch sporadisch.



Hör dir die ganze Folge an

Kalorien, Grundumsatz und der clevere Weg zum Defizit im Gespräch: Folge 3 des Der-Fitness-Guru-Podcasts.

derfitness.guru/der-fitness-guru-podcast

© 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Zusatzmaterial zum Der-Fitness-Guru-Podcast. Alle Inhalte sind für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren gedacht. Medizinischen Rat gibt nur ein Arzt. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.