

Bewegungstraining, intermittierendes Fasten und Basenergänzung als wirksame Strategie zur Gewichtsabnahme: Eine 12-wöchige placebo-kontrollierte Doppelblindstudie mit übergewichtigen Probanden

Exercise Training, Intermittent Fasting and Alkaline Supplementation as an Effective Strategy for Body Weight Loss: A 12-Week Placebo-Controlled Double-Blind Intervention with Overweight Subjects

Life (Basel) 2020 May 21;10(5):74

Kuno Hottenrott , Tanja Werner , Laura Hottenrott, Till P Meyer , Jürgen Vormann

Studienzusammenfassung

Im Rahmen einer neuen Placebo-kontrollierten Doppelblind-Studie von Hottenrott et al. wurde an 84 leicht übergewichtigen, gesunden Probanden (Alter: $45,5 \pm 7,8$ Jahre) untersucht, wie sich ein 3-monatiges Trainingsprogramm als Vorbereitung auf einen 10 km Stadtlauf mit und ohne intermittierendem Fasten und mit und ohne die Einnahme eines Basenpräparates auf die Gewichtsentwicklung und Leistungsfähigkeit auswirkt[®].

Das Trainingsprogramm führte bei allen 68 Teilnehmern, welche die Studie abgeschlossen haben, zu einer Gewichtsabnahme. Zusätzliches intermittierendes Fasten erhöhte diesen Effekt. Die größte Gewichtsabnahme wurde jedoch durch die zusätzliche Einnahme des Basenpräparates erreicht, sowohl in der Gruppe der Fastenden als auch in der der nicht-Fastenden (Abb. 1).

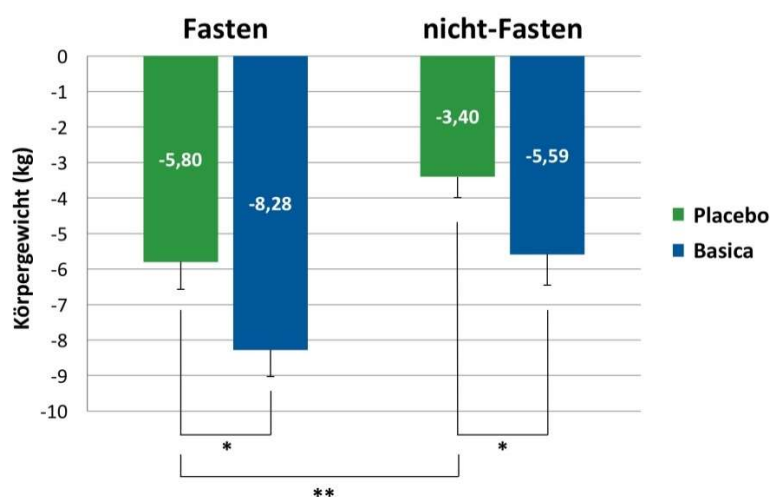


Abb. 1: Gewichtsverlust bei Fastenden und nicht-Fastenden unter Placebo und Basensupplementierung (Basica[®] Direkt).
* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Ebenso führte das Trainingsprogramm in allen 4 Gruppen zu einer Abnahme des Körperfetts. Intermittierendes Fasten erhöhte signifikant diesen Effekt. Die größte Abnahme wurde jedoch auch hier durch die zusätzliche Einnahme des Basenpräparates erreicht (Abb. 2).

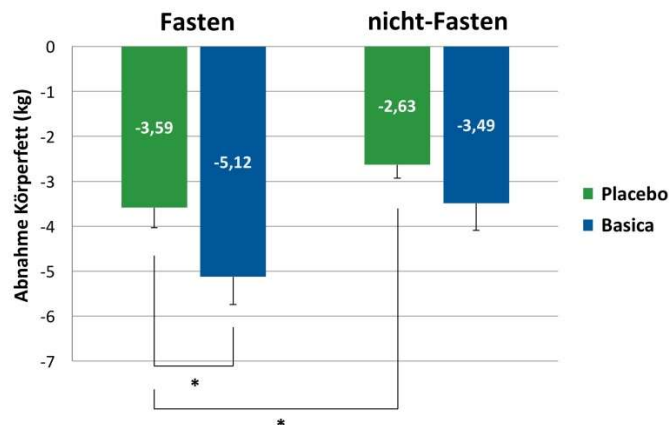


Abb. 2: Abnahme des Körperfetts in kg bei Fastenden und nicht-Fastenden unter Placebo und Basensupplementierung (Basica® Direkt). *p < 0,05

Der gleiche Effekt konnte für die Abnahme des viszeralen Fetts (Bauchfett) beobachtet werden. Hier zeigte jedoch nur die zusätzliche Einnahme des Basenpräparates einen signifikanten Effekt hinsichtlich einer höheren Abnahme des Bauchfetts (Abb. 3).

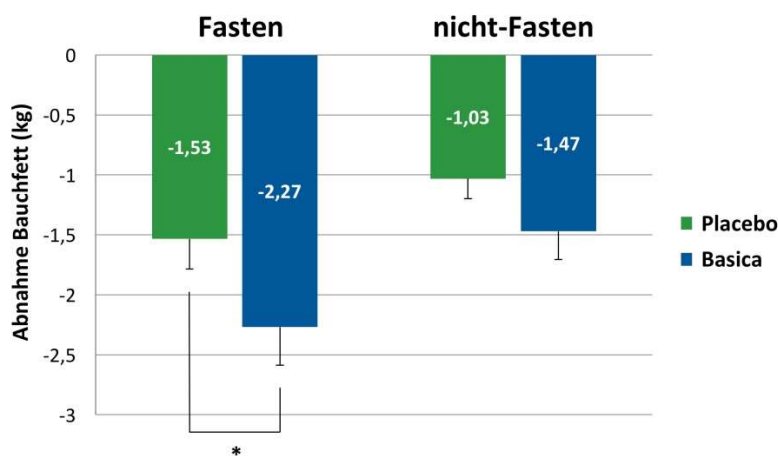


Abb. 3: Abnahme des viszeralen Fetts (Bauchfett) in kg bei Fastenden und nicht-Fastenden unter Placebo und Basensupplementierung (Basica® Direkt). *p < 0,05

In allen vier untersuchten Gruppen führte das Trainingsprogramm zu einer Leistungssteigerung - gemessen an der maximalen Laufgeschwindigkeit. Bei Probanden der fastenden Gruppe mit Basensubstitution war dieser Effekt jedoch signifikant am stärksten ausgeprägt (Abb. 4).

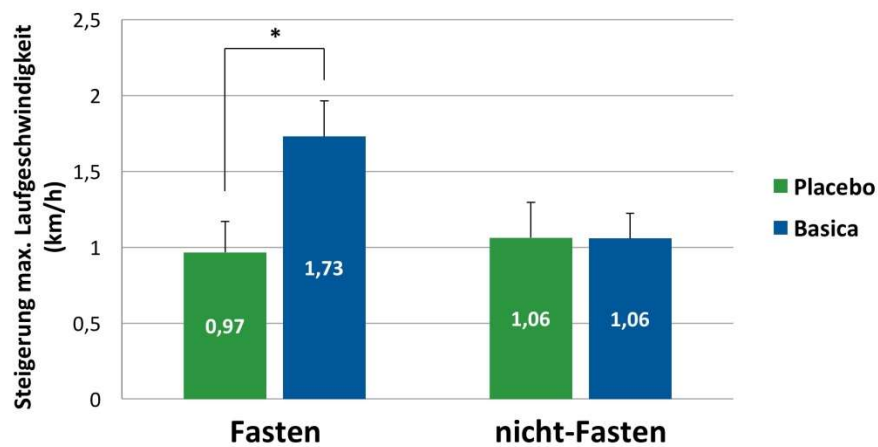


Abb. 4: Steigerung der maximalen Laufgeschwindigkeit in km/h bei Fastenden und nicht-Fastenden unter Placebo und Basensupplementierung (Basica® Direkt). *p < 0,05

Sowohl in der Fastenden als auch in der nicht-Fastenden Gruppe führte die Basensupplementierung zu einer höheren Bicarbonatkonzentration im Blut als Zeichen einer verbesserten Pufferkapazität (Abb. 5) und zu einem höheren pH-Wert, d.h. geringeren Säurekonzentration im Urin (Abb. 6). Da Fasten mit einer hohen Säurebelastung verbunden sein kann, waren diese Effekte jedoch signifikant am stärksten ausgeprägt bei Probanden der nicht-Fastenden Gruppe mit Basensubstitution.

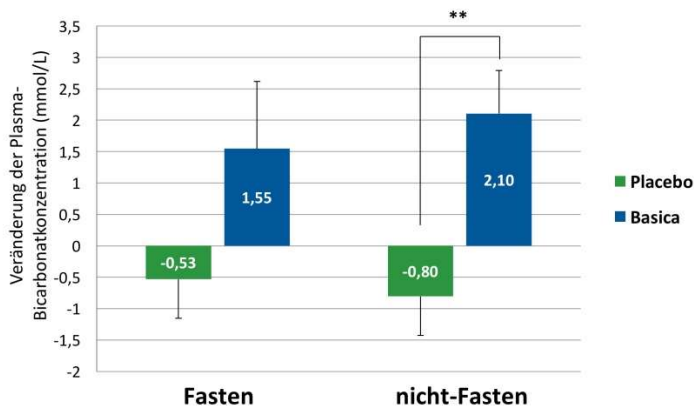


Abb. 5: Zunahme der Bicarbonatkonzentration im Blutplasma bei Fastenden und nicht-Fastenden unter Basensupplementierung (Basica® Direkt) im Gegensatz zur Abnahme unter Placebo. **p < 0,01

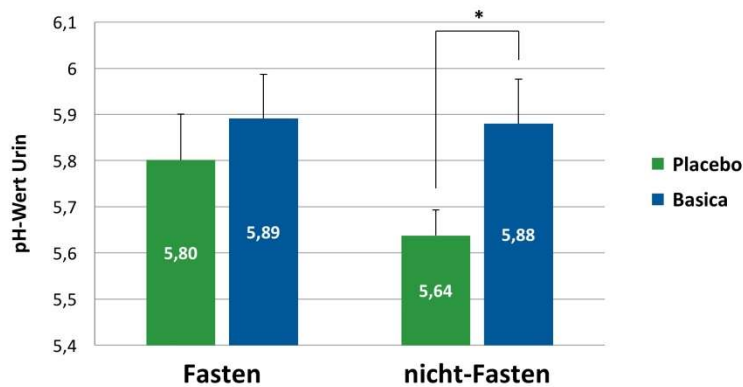


Abb. 6: Zunahme des pH-Wertes im Urin bei Fastenden und nicht-Fastenden unter Basensupplementierung (Basica® Direkt). *p < 0,05

Fazit:

Intermittierendes Fasten und Ausdauertraining ist eine Diätstrategie mit hoher Akzeptanz, die in Verbindung mit gleichzeitiger Einnahme eines Basenpräparates zu einer signifikant höheren Abnahme an Körpergewicht, Körperfett und Bauchfett führt. Zudem zeigt sich bei den fastenden Probanden eine signifikant erhöhte Leistungsfähigkeit. Die Basensupplementation hat durch die Erhöhung der Bicarbonatkonzentration im Blut und des pH-Wertes im Urin einen positiven Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt.