

Abnehmen Studie: Diät und Eiskabine in Kombination haben den schnellsten Erfolg

Vorweg die Schlussfolgerung:

Kältetherapien sind in einem Abnehmen Konzept zusätzlich zur Ernährungskontrolle zu empfehlen, da die straffenden Bodyshaping Effekte und das Abnehmen schneller einsetzen. Der Abnehmende ist insgesamt durch die schnell einsetzenden Effekte motivierter und das Hungergefühl ist nicht so stark wie bei einer reinen Diät!

Fragestellung:

Wodurch nimmt man am besten ab? Eine Zusammenfassung der Dissertation "Effektivität der Kältetherapie / Kryotherapie auf das Abnehmen bei jungen Erwachsenen mit ernährungsbedingtem Übergewicht" (Dissertation v. S.E. Bugayan 2011/04)

Es gibt zahlreiche Studien zum Abnehmen. Viele befassen sich mit Diäten, Wundermittelchen, Nahrungsergänzungsmitteln oder Sport. Ein neuer Ansatz ist der zusätzliche Einsatz der Kältetherapie, der von S. E. Bugayan in seiner Dissertation mit dem Titel „Effektivität der Kältetherapie / Kryotherapie auf das Abnehmen junger Erwachsener mit alimentär bedingtem Übergewicht (Abnehmen Studie über 6 Monate)“.

Schon seit längerem werden Ganzkörperkältetherapien nicht nur zur Schmerzreduktion oder Rheumabehandlung eingesetzt sondern auch zur Gewichtsreduktion oder zum Bodyshaping. Nun wurde in der Abnehmen Studie mit dem Originaltitel „Efficacy of cryotherapy for comprehensive treatment of alimentary constitutive obesity of young adults“ von Herrn Bugayan die Kryotherapie im Vergleich zu Sport machen und nur Diät untersucht.

Er bildete in seiner Abnehmen Studie 3 Gruppen:

Gruppe 1: 30 Personen, die zum Abnehmen Diät und tägliche Eissauna-Gänge machten

Gruppe 2: 26 Personen, die zum Abnehmen Sport (Walking 5x/Woche) und Diät machten

Gruppe 3: 26 Personen, die nur eine Diät machten

Er beobachtete diese Gruppen über einen Zeitraum von 6 Monaten und untersuchte folgende Faktoren:

1. Den BMI (Body-Mass-Index)
2. Verhältnis von Taille zu Hüfte (waist-hip-ratio)
3. Anteil des weißen Fettes im Körper (WFM)
4. Leptin-Konzentration im Blut (Sattmacher Hormon)

Bei den Ergebnissen in der Abnehmen Studie zeigte sich folgendes:

Zu 1. BMI

Der Start BMI war durchschnittlich 30,6 kg/ m² und wurde in der Eissauna-Gruppe im ersten Monat um 4% und im Gesamtbeobachtungszeitraum um 9% auf 27,9 kg/ m² gesenkt.

Gruppe 2 (mit 5x Walking pro Woche) reduzierte den BMI auf 28,3 kg/ m² und bei Gruppe 3 (nur Diät) zeigte sich über 6 Monate nur eine Gewichtsreduktion von 4%.

In Kilogramm gesprochen würde eine 1,70m große Person bei Eissaunasitzungen in Kombination mit Diät während der 6 Monate 7,7 kg an Gewicht reduzieren und eine 1,80m große Person ca. 8,7 kg.

Zu 2. Verhältnis Taille zur Hüfte

Um das Bodyshaping bzw. die Körperformung oder Straffung zu beurteilen ist das Verhältnis von Taille zur Hüfte interessant. In Gruppe 1 (Kryosauna-Gruppe) war nicht nur das Abnehmen nach dem ersten Monat beschleunigt sondern die Waist-Hip-Ratio sank um 2%. Im Vergleich zur Sport-Gruppe 0,44% und Diät-Gruppe 0,11% waren das signifikant bessere Ergebnisse. Allerdings holte Gruppe 2 (Sport) nach 6 Monaten stark auf mit Tendenz die Eissauna-Gruppe zu überholen. Für die Motivation der Abnehmwilligen ist ein schnelles ästhetisches Ergebnis wichtig. Zeigt es doch den Erfolg der Behandlung an.

Allerdings holte Gruppe 2 (Sport) nach 6 Monaten stark auf mit Tendenz die Eissauna-Gruppe zu überholen. Für die Motivation der Abnehmwilligen ist ein schnelles ästhetisches Ergebnis wichtig. Zeigt es doch den Erfolg der Behandlung an.

Wenn man den zeitlichen Aspekt berücksichtigt braucht man für das selbe Ergebnis 30 Minuten an Kryosaunatherapie und 5160 Minuten Ausdauertraining.

Zu 3. Weiße Fettzellen (WFM)

Die Abnahme der weißen Fettzellen in Monat 1 war in Gruppe 1 (Diät + Kryosauna) 16,4%, Gruppe 2 (Sport+Diät) 9,2% und in Gruppe 3 (nur Diät) nur 5,2 %.

Nach 6 Monaten war die Abnahme der Fettzellen allerdings bei Gruppe 2 am besten mit 6,6 kg gefolgt von Gruppe 1 mit 6,1 kg und Gruppe 3 bildete das Abnehmen Schlußlicht mit nur 3,5 kg.

Langfristig gesehen muss man also davon ausgehen, dass Sport auf die WFM den besten Effekt hat. Bugayan erwähnt, dass die Eissauna aber noch Monate nachwirkt.

Zu 4. Leptin-Konzentration (Sattmacher-Hormonkonzentration)

Bei der Eissauna Gruppe sank das Leptin am langsamsten und in der reinen Diätgruppe am stärksten. Daraus schließen lässt sich, dass bei der Diätgruppe das Hungergefühl stärker ist und somit die Diät schwerer durchzuhalten ist.

Schlussfolgerung:

Eissaunaanwendungen sind in einem Abnehmen Konzept zusätzlich zur Ernährungskontrolle zu empfehlen, das die straffenden Bodyshaping Effekte und das Abnehmen schneller einsetzen. Der Abnehmende ist insgesamt durch die schnell einsetzenden Effekte motivierter und das Hungergefühl ist nicht so stark wie bei einer reinen Diät!

Weitere Infos unter: kryoaktiv.de oder Tel. 0941/70814112