

# Wann ist der ideale Trainingszeitpunkt?

Wann sollte man trainieren, um am schnellsten abzunehmen? Und wann, damit sich rasch ein Muskelwachstum einstellt? Forscher entdeckten jetzt, für wen wann der ideale Trainingszeitpunkt ist.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 17. July 2019

Stand: 21. October 2019

## Die Frage nach dem optimalen Trainingszeitpunkt

Neben der Ernährung zählt die Bewegung zu den wichtigsten Pfeilern unserer Gesundheit. Dennoch pflegen im EU-Raum bis zu 60 Prozent der Bevölkerung eine bewegungsarme Lebensweise. Wer ungesund isst und sich ausserdem zu wenig bewegt, erhöht automatisch sein Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2.

- Mehr zur heilenden Wirkung der Bewegung erfahren Sie z. B. hier: [Herzinsuffizienz - Gesunde Ernährung und Bewegung helfen.](#)

Der grösste Gegner auf dem Weg zu einem aktiveren Lebensstil wird als innerer Schweinehund bezeichnet. Ist dieser aber erst einmal überwunden, stellt sich nicht selten folgende Frage: Wann ist denn eigentlich die perfekte Zeit, um sich sportlich zu betätigen? Die Forschung hat sich bereits intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt.

## Welche Vorteile bietet das Training morgens und welche abends?

Laut dem *Statista Research Department* (4) ist in Deutschland der Abend die bevorzugte Tageszeit für ein Training im Fitnesscenter. Doch wann de facto der ideale Trainingszeitpunkt ist, darüber scheiden sich die Geister.

So folgt ein Ratgeber dem Motto: Nur der frühe Vogel fängt den Wurm. Anderswo ist wiederum zu lesen, dass der Sport am Abend am effektivsten ist. Einer Studie (1) der *University of California* und der *University of Copenhagen* zufolge lautet die Antwort: Weder noch! Denn sowohl das Training am Morgen als auch der Sport am Abend können spezifische Vorteile bieten.

Denn die Forscher (2) stellten fest, dass die Skelettmuskeln mehr vom morgendlichen Training profitieren. Überdies wird dabei die Fähigkeit der Muskeln erhöht, Zucker und Fett zu verstoffwechseln. Dies könnte für Menschen mit Übergewicht und Diabetes Typ 2 interessant sein. Der Sport am Abend ist hingegen im Hinblick auf den Energieverbrauch besser und somit effektiver, wann man abnehmen möchte.

## Die innere Uhr bestimmt den besten Trainingszeitpunkt

Darüber hinaus machten Wissenschaftler eine weitere interessante Entdeckung. Denn sie fanden heraus, dass der ideale Trainingszeitpunkt eng mit der inneren Uhr des Körpers verknüpft ist.

Der Studienleiter Paolo Sassone-Corsi (3) liess verlauten, dass der circadiane Rhythmus alles mitbestimmt, was wir tun. Unser Stoffwechsel wird davon mindestens zu 50 Prozent bestimmt. Aus diesem Grund wird dadurch auch das Training beeinflusst.

Ein bestimmtes Protein (der sog. Hypoxie-induzierte Faktor (HIF-1)) soll dabei eine entscheidende Rolle spielen. Es reguliert die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff, indem es zwischen dem Sauerstoffbedarf und der Sauerstoffversorgung eine Balance herstellt. Es konnte nun erstmals nachgewiesen werden, dass dieses Protein beim Training am Morgen und am Abend auf unterschiedliche Weise aktiviert wird.

## Abends stellt der Körper sein eigenes Dopingmittel her

Auch Forscher vom *Weizmann Institute of Science* in Israel kamen zum Schluss, dass der ideale Trainingszeitpunkt mit der inneren Uhr im Zusammenhang steht. Laut ihrer Studie (5) vom April 2019 ist die Leistungsfähigkeit beim Training abends höher.

Dazu trägt ein Stoffwechselprodukt (ZMP) bei, dessen Werte beim Sport am Abend höher ausfallen als in der Früh. Kurioserweise ähnelt es in seiner Wirkung einem Mittel namens AICAR, das beim Doping zum Einsatz kommt. (3)

## Der ideale Trainingszeitpunkt hängt vom einzelnen Menschen ab

Der ideale Trainingszeitpunkt wird also in hohem Masse von der inneren Uhr bestimmt. Wann das Training absolviert werden sollte, ist folglich laut dem neuesten Stand der Wissenschaft eine ganz individuelle Angelegenheit. Denn die innere Uhr tickt nicht bei jedem Menschen gleich.

Morgenmenschen trainieren daher idealerweise morgens, Nachtmenschen besser abends. Welchem dieser Chronotypen man angehört oder ob man irgendwo zwischen den Morgenfrischen und den Nachtaktiven liegt, ist von der Genetik abhängig. Dazu kommt, dass sich der Biorhythmus im Leben auch mehrmals verändern kann.

Das bedeutet letztendlich, dass jeder für sich herausfinden muss, welche Tageszeit ihm in puncto Training am besten liegt und welche am meisten Effizienz verspricht. Wie so oft gilt es auch beim Sport auf den eigenen Körper und die eigene innere Uhr zu hören.

- Was die innere Uhr mit der Ernährung zu tun hat, erfahren Sie hier: [Ihr Bio-Rhythmus hasst fettes Essen!](#)

## Quellen

- (1) Sato S et al, Time of Exercise Specifies the Impact on Muscle Metabolic Pathways and Systemic Energy Homeostasis, Cell Metab, April 2019
- (2) Exercise may have different effects in the morning and evening, Medical Xpress, Juni 2019
- (3) Does time of day affect the body's response to exercise?, Science Daily, April 2019
- (4) Statistiken zum Thema Fitnessbranche, Statista Research Department, Juni 2019
- (5) Ezagouri S et al, Physiological and Molecular Dissection of Daily Variance in Exercise Capacity. Cell Metab, April 2019

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/news/ideale-trainingszeitpunkt-zum-abnehmen-190605063.html>