Für Männer ab 50 · Blog

Kaloriendefizit – der heilige Gral?

Was ein Stoffwechsel-Praktiker über Abnehmen, Eiweiß, Kohlenhydrate und den richtigen Zeitpunkt sagt – gut erklärt und ehrlich eingeordnet.

Zusammenfassung einer Folge des Podcasts **„So ist es richtig – Ernährungsmythen aufgedeckt“** (YouTube). Gast ist **Jürg**, der mit seiner Firma seit rund 25 Jahren den Stoffwechsel von Sportlern und Kunden misst – u. a. mit Atemgasmessungen in Ruhe und unter Belastung. Anlass ist ein Satz des bekannten Fitness-Influencers Christian Wolf:

> *„Ein Kaloriendefizit sorgt dafür,* ***dass*** *du abnimmst – viel Eiweiß dafür,* ***was*** *du abnimmst (Fett statt Muskeln).“*

Jürg hält diese Aussage für zu pauschal. Seine Botschaft: Nicht nur **wie viel** Du isst, sondern **wann**, **was** und **passend wozu** (Training, Schlaf, Stress) entscheidet über den Erfolg.

[?] *Jürg spricht sehr emotional und teils persönlich angreifend. Diese Angriffe habe ich weggelassen. Viele seiner Aussagen beruhen auf eigenen Messungen und Einzelfällen, nicht auf veröffentlichten Studien. Einiges widerspricht dem Stand der Wissenschaft – das ist markiert.*

[?] *= Vorsicht: Die Aussage ist fragwürdig, übertrieben oder nicht gesichert. Darunter steht kurz, warum.*
☞ *= Hier gibt es etwas zu tun.*

01 / ERST EINMAL: DIE WICHTIGSTEN BEGRIFFE

Erst einmal: Die wichtigsten Begriffe

Damit die Diskussion verständlich wird, hier die Grundbegriffe in einfachen Worten:

Begriff	Erklärung
Kalorie (kcal)	Maß für die Energie in Lebensmitteln und für die Energie, die Dein Körper verbraucht.
Grund- bzw. Ruheumsatz	Was Dein Körper in völliger Ruhe verbraucht – für Herz, Atmung, Gehirn, Organe, Körperwärme. Bei Männern ab 50 oft etwa 1.500 bis 1.900 kcal.
PAL-Wert	„Aktivitätsfaktor“. Der Ruheumsatz mal PAL ergibt den Tagesverbrauch. 1,4 = überwiegend sitzend, 1,6–1,7 = normal aktiv, 1,8–2,0 = sehr aktiv (z. B. viel Rad fahren).
Kaloriendefizit	Du isst weniger Energie, als Du verbrauchst. Der Körper holt sich den Rest aus seinen Speichern – im besten Fall aus dem Fett.
Makronährstoffe	Die drei Energielieferanten: Kohlenhydrate (4 kcal/g), Eiweiß (4 kcal/g), Fett (9 kcal/g). Dazu Alkohol (7 kcal/g).
Glykogen	Gespeicherte Kohlenhydrate in Muskeln und Leber – der schnelle Treibstoff für harte Belastungen.

Kortisol	Stresshormon. Hilft kurzfristig, bremst auf Dauer Erholung und Muskelaufbau.
HRV	Herzratenvariabilität – die Schwankung zwischen den Herzschlägen. Viele Sportuhren messen sie. Höher heißt meist: gut erholt.

02 / IM DEFIZIT – UND TROTZDEM ZUNEHMEN?

Im Defizit – und trotzdem zunehmen?

- Jürg berichtet von einer Frau (110 kg), deren Ruheumsatz er mit 2.800 kcal gemessen hat – etwa 700 kcal mehr als üblich.
- Nach Rechnung hätte sie mit einem normalen Defizit abnehmen müssen. Sie nahm aber weiter zu. Erst mit einem „richtig großen" Defizit begann sie abzunehmen.
- Seine Erklärung: Zu viel Sport und Alltagsstress überlasten den Körper. Er speichere die Nahrung dann eher im Fett als in den Muskeln. Auch stille Entzündungen („Silent Inflammation") würden den Verbrauch erhöhen.

> [?] *Dass jemand in einem echten Kaloriendefizit Fett* **zunimmt**, *widerspricht den Grundgesetzen der Energie. Die Waage kann trotzdem steigen: durch Wassereinlagerungen (z. B. nach hartem Training oder bei Stress), durch einen vollen Darm oder weil man – ganz normal – unbemerkt mehr isst, als man notiert. Studien zeigen: Fast alle Menschen unterschätzen ihr Essen deutlich.*

- Jürg räumt später selbst ein: „Am Schluss ist das Defizit natürlich ein Thema. Wir leben ja nicht auf einem anderen Planeten." Seine eigentliche Frage ist: **Wann**, **wie viel** und **mit welcher Zusammensetzung**?



DAS KANNST DU TUN

Wenn die Waage trotz weniger Essen nicht sinkt: zwei Wochen lang **ehrlich alles aufschreiben** (auch Getränke, Öl, Snacks) und sich nur **einmal pro Woche** wiegen, immer morgens nach der Toilette. Tägliche Schwankungen von 1 bis 2 kg sind normal und meist Wasser.

03 / DER ZEITPUNKT: FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, ABENDS WIE EIN BETTLER

Der Zeitpunkt: Frühstücken wie ein Kaiser, abends wie ein Bettler

- Für Jürg ist entscheidend, **wann** Du wie viel isst – nicht nur die Summe pro Woche.
- Beispiel: Ein Ausdauersportler aß 500 kcal **mehr** als vorher, aber verteilt über den Tag, mit dem Abendessen als kleinster Mahlzeit – und nahm ab.
- Umgekehrt: dieselben Kalorien, aber eine Riesenmahlzeit am Abend – das fördere Bauchfett.
- Wer abends viel isst, schläft schlechter und hat eine schlechtere HRV. Das könne jeder mit einer Sportuhr selbst überprüfen, z. B. über die Feiertage.

> [?] *Die Studienlage ist gemischt. Ein großes Frühstück und ein kleines Abendessen machen in Studien satter und verbessern den Blutzucker. Bei gleichen Kalorien ist der Gewichtsverlust aber meist nur wenig oder gar nicht größer. Dass spätes, üppiges Essen den Schlaf stört, ist dagegen gut nachvollziehbar.*

> ☞ **DAS KANNST DU TUN**
> Mach das Abendessen zur **kleinsten** Mahlzeit des Tages und iss es möglichst **3 bis 4 Stunden vor dem Schlafen**. Beobachte zwei Wochen lang Deinen Schlaf – mit oder ohne Uhr.

04 / KEIN DEFIZIT RUND UMS HARTE TRAINING

Kein Defizit rund ums harte Training

- Jürgs wichtigster Punkt: Ein Defizit an Tagen mit **intensivem Training** ist schlecht.
  - Du kannst nicht hart trainieren, wenn der Tank leer ist.
  - Der Körper erholt sich schlechter.
  - Ohne Erholung keine Anpassung – und laut Jürg auch schlechtere Fettverbrennung.
- Auch am Tag **danach** braucht der Körper Energie für die Reparatur. Jürg spricht vom „Nachbrenneffekt“ (Fachbegriff EPOC) von 600 bis 700 kcal, bei harten CrossFit-Einheiten bis 1.000 kcal.

> [?] *Der Nachbrenneffekt existiert, ist aber in Studien viel kleiner: meist etwa 50 bis 150 kcal, also rund 6 bis 15 Prozent der Trainingskalorien. Die Zahlen von Jürg sind deutlich zu hoch.*

- Sein Vorschlag: Das Defizit dorthin legen, wo es nicht stört – etwa an Tagen mit ruhigem Ausdauertraining („Zone 2“: so locker, dass Du Dich noch unterhalten kannst).
- So könne man über die Woche gleich viel essen, an harten Tagen mehr, an lockeren weniger – und trotzdem abnehmen.

> [?] *Sinnvoll und in der Sporternährung üblich: Die Energie dem Training anpassen („Periodisierung“). Für die Gewichtsabnahme zählt am Ende trotzdem die Bilanz über Wochen.*

> ☞ **DAS KANNST DU TUN**
> Plane Deine Woche: An Tagen mit Krafttraining oder harter Radtour **normal essen** – vor allem vorher und danach. Ein kleines Defizit lieber an Ruhetagen oder Tagen mit lockerer Bewegung. Ein Beispiel findest Du auf der letzten Seite.

05 / KOHLENHYDRATE, EIWEISS UND ERHOLUNG

Kohlenhydrate, Eiweiß und Erholung

- Krafttraining läuft vor allem mit Kohlenhydraten als Treibstoff. Wer den ganzen Tag nur Eiweiß isst und dann trainiert, ist ausgelaugt – und bekommt später Heißhunger.
- Wenig Kohlenhydrate bedeuten laut Jürg mehr **Kortisol**. Kortisol ist der Gegenspieler der Wachstumshormone, die für Erholung und Aufbau wichtig sind.

> [?] *Sehr wenig Kohlenhydrate in Kombination mit hartem Training können Kortisol tatsächlich erhöhen. Für normale Bewegung im Alltag ist der Effekt aber gering.*

- Jürg behauptet: Das Bindegewebe (Sehnen, Bänder, Faszien) regeneriere vor allem dank Kohlenhydraten. Wird es nicht ausreichend erholt, lagere es mehr Wasser **und Fett** ein.

> [?] *Dafür gibt es keine belastbaren Belege. Bindegewebe braucht für die Erholung vor allem Zeit, Eiweiß und Vitamin C. Dass es durch Überlastung Fett einlagert, ist nicht nachgewiesen.*

- Bei Frauen: In der ersten Zyklushälfte können sie härter trainieren und brauchen dann mehr Kohlenhydrate.

Wie viel Eiweiß brauchst Du ab 50?

- Jürg kritisiert „viel Eiweiß für alle“. Bei einer Bobfahrerin mit extrem starkem Muskelaufbau senkte er das Eiweiß auf 0,8 g pro kg Körpergewicht, gab mehr Kohlenhydrate und wenig Fett – und sie nahm endlich ab.

> [?] *Das ist ein Sonderfall bei einer Spitzensportlerin mit besonderen Genen. Für Männer ab 50 gilt eher das Gegenteil: Mit dem Alter geht Muskelmasse leichter verloren. Fachgesellschaften empfehlen älteren Menschen mindestens 1,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht, bei Training und beim Abnehmen eher 1,2 bis 1,5 g.*



DAS KANNST DU TUN

Beispiel bei 85 kg: etwa 100 bis 120 g Eiweiß am Tag, verteilt auf 3 Mahlzeiten (z. B. Quark oder Eier morgens, Fisch oder Fleisch mittags, Hülsenfrüchte oder Käse abends). Kohlenhydrate nicht streichen, sondern **rund ums Training** essen – Haferflocken, Kartoffeln, Obst, Vollkornbrot.

06 / KANN DER STOFFWECHSEL „KAPUTT“ GEHEN?

Kann der Stoffwechsel „kaputt“ gehen?

- Jürg kritisiert Pauschal-Diäten: „Allen viel Eiweiß, Defizit, runter auf 1.300 kcal.“ Nach drei, vier Monaten seien 5 bis 10 kg weg – aber der Stoffwechsel sei „am Ende“.
- Beispiel: Eine Kundin (170 cm, 75 kg) kam mit 1.300 bis 1.600 kcal keinen Millimeter weiter. Jürg erhöhte auf etwa 2.400 kcal plus Sport – und sie verlor 2 kg.
- Ein 9-jähriger Junge im starken Wachstum verbrauchte in Ruhe 2.200 statt der üblichen 1.300 kcal – Reparatur und Wachstum kosten viel Energie.
- Wichtig sei die **metabolische Flexibilität**: die Fähigkeit, je nach Bedarf zwischen Kohlenhydrat- und Fettverbrennung zu wechseln.

> [?] *Richtig ist: Bei langen, strengen Diäten fährt der Körper den Verbrauch etwas herunter („Stoffwechselanpassung“), man bewegt sich unbewusst weniger, Hunger und Kälteempfinden steigen. Das ist meist umkehrbar. Dass ein Stoffwechsel dauerhaft „kaputt“ geht, ist nicht belegt. Wenn jemand mit mehr Essen abnimmt, steckt oft dahinter: mehr Energie für Bewegung, weniger Heißhunger-Attacken und ehrlichere Mahlzeiten.*

- Jürg erzählt, dass in seiner Praxis viele Frauen sich nicht mehr trauen, richtig zu essen. Daraus könnten Essstörungen entstehen.



DAS KANNST DU TUN

Kein Crash-Diät-Modus. Ein Defizit von **300 bis 500 kcal pro Tag** reicht – das sind etwa 0,3 bis 0,5 kg pro Woche. Wer seit Monaten sehr wenig isst und trotzdem nicht abnimmt, sollte das mit dem Hausarzt besprechen (z. B. Schilddrüse, Medikamente).

07 / GEZIELT AM BAUCH ABNEHMEN?

Gezielt am Bauch abnehmen?

- Jürg sagt, man könne beeinflussen, **wo** man abnimmt. Als Beleg nennt er Menschen mit Skoliose oder Halbseitenlähmung, bei denen die Oberschenkel rechts und links unterschiedlich dick sind.

  [?] *Gezieltes Abnehmen an einer Stelle („Spot Reduction") ist durch Studien weitgehend widerlegt. Bauchmuskeltraining allein lässt das Bauchfett nicht schmelzen. Unterschiede bei Skoliose oder Lähmung beruhen vor allem auf unterschiedlich viel Muskulatur, nicht auf gezieltem Fettabbau.*

- Für Männer sei es einfach: Bauch runter durch richtige Struktur – und nicht abends viel essen.

  [?] *Gute Nachricht: Das gefährliche Bauchfett (um die Organe) geht beim Abnehmen und durch Ausdauerbewegung meist* **als Erstes** *zurück.*

☞ **DAS KANNST DU TUN**

Bauchumfang messen statt nur wiegen: Maßband auf Nabelhöhe, morgens, alle 2 Wochen. Ziel für Männer: unter 94 cm, möglichst unter 102 cm.

08 / LOW CARB IST NICHT FÜR JEDEN

Low Carb ist nicht für jeden

- Ein Patient mit **Lungenemphysem** (überblähte Lunge, schlechter Gasaustausch) verbrannte unter Belastung fast nur Kohlenhydrate. Seine Ernährungsberaterin wollte ihn auf Low Carb setzen.
- Jürg hält das für schädlich: Mehr Fettverbrennung brauche mehr Sauerstoff und erzeuge mehr oxidativen Stress in der Lunge.

  [?] *Hier widerspricht Jürg der gängigen Lehrmeinung. Fett erzeugt beim Verbrennen* **weniger** *Kohlendioxid als Kohlenhydrate. Deshalb wird Menschen mit schwerer Lungenerkrankung in der Klinik eher eine etwas fettreichere Kost empfohlen. Die Studienlage ist allerdings dünn. Wer eine Lungenerkrankung hat, bespricht die Ernährung mit dem Lungenarzt.*

- Derselbe Patient nahm mit Abnehmspritze und 1.300 kcal kein Gramm ab. Für Jürg ein Zeichen, dass „etwas nicht stimmt".
- Die Netzhaut im Auge arbeitet bevorzugt mit Kohlenhydraten. Jürg vermutet, dass Low Carb zusammen mit Abnehmspritzen der Sehkraft schaden kann. Er nennt den Sänger Robbie Williams, der über Sehprobleme berichtet hat.

  [?] *Im Transkript steht „Robin Williams" – gemeint ist wohl Robbie Williams. Bei Abnehmspritzen wie Semaglutid werden seltene Augen-Nebenwirkungen untersucht. Ein Zusammenhang mit Low Carb ist nicht belegt.*

- Jürg setzte in den 2000er-Jahren als einer der Ersten die ketogene Ernährung bei Radprofis ein – und beobachtete Probleme mit der Lunge.

  [?] *Das ist seine persönliche Beobachtung. Die erwähnte Fachpublikation von 2025 nennt er nicht genauer.*

09 / ZWEI SCHALTER IN DER ZELLE: AUFBAU ODER SPAREN

Zwei Schalter in der Zelle: Aufbau oder Sparen

- Jürg erwähnt zwei Gegenspieler in der Zelle, die man sich wie Schalter vorstellen kann:
  - **mTOR** – der „Aufbau-Schalter". Wird durch Eiweiß, Kohlenhydrate und Krafttraining aktiviert. Er sorgt für Muskelaufbau und Wachstum.
  - **AMPK** – der „Spar-Schalter". Wird aktiv, wenn Energie knapp ist, etwa bei Ausdauer oder Fasten. Er fördert die Fettverbrennung und die Bildung neuer Mitochondrien.
- Bei der Bobfahrerin sei der Aufbau-Schalter ständig „auf Dauerfeuer". Mehr Radfahren würde den Spar-Schalter stärken – sie würde abnehmen, aber langsamer werden.

> [?] *Das Bild der zwei Schalter ist anerkannt und hilfreich. Für Männer ab 50 heißt das: Beides ist wichtig – Krafttraining für die Muskeln (mTOR) und Ausdauer für Herz, Fettstoffwechsel und Energie (AMPK).*

10 / BIOCHEMIE: WARUM JÜRG KOHLENHYDRATE VERTEIDIGT

Biochemie: Warum Jürg Kohlenhydrate verteidigt

- Wenn Zellen „ausgezehrt" sind, laufe der Zuckerstoffwechsel anders. Ein Nebenweg (der **Pentosephosphatweg**) liefere wichtige Stoffe:
  - Bausteine für **Glutathion**, das wichtigste körpereigene Antioxidans
  - Stoffe für die **Entgiftung** in der Leber
  - Stoffe, die das **Immunsystem** braucht, um Bakterien zu bekämpfen
- Dieser Weg brauche Kohlenhydrate. Wer sie stark streicht, habe laut Jürg eine schwächere Abwehr und komme schlechter mit Stress zurecht.

> [?] *Die Biochemie ist im Kern richtig: Dieser Stoffwechselweg nutzt Zucker. Aber der Körper kann Zucker auch selbst herstellen. Dass eine kohlenhydratarme Ernährung bei gesunden Menschen das Immunsystem schwächt, ist nicht belegt.*

11 / DIE NÄCHTLICHE ESSENSPAUSE

Die nächtliche Essenspause

- Jürg empfiehlt seit über 12 Jahren eine **Essenspause von 12 Stunden** – und die letzte Mahlzeit **4 Stunden vor dem Schlafengehen**.
- Dann ist der Magen beim Einschlafen relativ leer, die 8 Stunden Schlaf dienen der Erholung, und morgens hast Du Hunger und startest „mit Vollgas".

> [?] *Sinnvoll und gut umsetzbar. Für bessere Schlafqualität reichen vielen Menschen auch 3 Stunden Abstand.*

☞ **DAS KANNST DU TUN**

Ein einfacher Rahmen: Frühstück um 7 Uhr, Abendessen bis 18 oder 19 Uhr, danach nichts mehr außer Wasser oder Tee.

12 / MESSEN STATT RATEN – UND EIN HINWEIS ZUR APP

Messen statt raten – und ein Hinweis zur App

- Jürgs Grundhaltung: Wer nicht misst, sieht nicht, was im Körper passiert. Studien zeigen Durchschnitte, aber vor ihm sitzt immer ein Einzelfall.
- Seine Firma misst Ruheumsatz und Stoffwechsel unter Belastung (Spiroergometrie) bei Tausenden Kunden in Europa.
- Er empfiehlt die (derzeit kostenlose) App seiner Firma „Erbse Health and Sports“, die Daten von Sportuhren auswertet.

> [?] *Jürg betont, das sei keine Werbung – es ist aber das Produkt seiner eigenen Firma. Auch seine Messungen verkauft er. Das ist legitim, man sollte es aber wissen. Der Gastgeber des Podcasts kündigt zudem an, Studien und einen Vortrag von Jürg in den Shownotes zu verlinken – diese konnte ich nicht prüfen.*

- Der Gastgeber fasst zusammen: Wissenschaft und Einzelfall sollten sich nicht widersprechen – tun es aber manchmal.

13 / WAS STIMMT – WAS NICHT: DIE ÜBERSICHT

Was stimmt – was nicht: die Übersicht

Aussage	Einschätzung
Zum Abnehmen braucht es über Wochen ein Kaloriendefizit.	Stimmt. Das sagt am Ende auch Jürg.
Kein großes Defizit an Tagen mit hartem Training.	Stimmt, gute Praxis in der Sporternährung.
Abends wenig essen, früh genug aufhören.	Sinnvoll – besserer Schlaf, weniger Heißhunger. Der Effekt aufs Gewicht ist eher klein.
Crash-Diäten mit 1.300 kcal sind problematisch.	Stimmt – Muskelverlust, Jo-Jo-Effekt, Gefahr von Essstörungen.
Im Defizit kann man Fett zunehmen.	Nein. Die Waage kann durch Wasser steigen, Fett nicht.
Nachbrenneffekt bis 1.000 kcal.	Stark übertrieben, meist 50–150 kcal.
Gezielt an einer Körperstelle abnehmen.	Weitgehend widerlegt.
Bindegewebe lagert ohne Kohlenhydrate Fett ein.	Nicht belegt.
Low Carb schadet bei Lungenkrankheiten.	Widerspricht der gängigen Lehrmeinung, unsicher.
Eiweiß: lieber weniger (0,8 g/kg).	Für Männer ab 50 eher nicht – 1,0 bis 1,5 g/kg schützt die Muskeln.

Fazit: 5 Schritte für Männer ab 50

1. Ein kleines Defizit (300–500 kcal) statt Crash-Diät – Geduld zahlt sich aus.
2. An Trainingstagen gut essen, Kohlenhydrate rund ums Training.
3. Genug Eiweiß: 1,0 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht, verteilt über den Tag.
4. Abendessen klein und früh, nachts 12 Stunden Pause.
5. Kraft und Ausdauer kombinieren – und Erholung ernst nehmen.

Die Kernbotschaft *von Jürg ist wertvoll: Abnehmen ist mehr als Kalorienzählen – Zeitpunkt, Training, Schlaf und Stress spielen mit. Seine Einzelfälle und manche Zahlen sind aber mit Vorsicht zu genießen.*

Zum Ausdrucken

So kann eine Woche aussehen

Ein Beispiel, wie Du Essen und Bewegung aufeinander abstimmst. Passe es an Deinen Alltag an.

Tag	Bewegung	Essen
Montag	Krafttraining	Normal essen. Kohlenhydrate vor und nach dem Training, Eiweiß zu jeder Mahlzeit.
Dienstag	Lockere Radtour oder Spaziergang	Normal essen – der Körper erholt sich vom Krafttraining.
Mittwoch	Ruhetag	Leichtes Defizit: kleineres Abendessen, keine Snacks.
Donnerstag	Krafttraining	Normal essen, wie Montag.
Freitag	Ruhige Ausdauer (Zone 2)	Leichtes Defizit, Kohlenhydrate etwas reduzieren.
Samstag	Längere Radtour	Gut essen, unterwegs etwas mitnehmen.
Sonntag	Ruhetag	Leichtes Defizit, Abendessen klein und früh.

Deine Checkliste

- ☐ Zwei Wochen ehrlich alles aufschreiben, was ich esse und trinke
- ☐ Nur einmal pro Woche wiegen – und alle 2 Wochen den Bauchumfang messen
- ☐ Abendessen als kleinste Mahlzeit, 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafen
- ☐ 12 Stunden Essenspause über Nacht
- ☐ Eiweiß zu jeder Mahlzeit (Ziel: 1,0 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht)
- ☐ An Trainingstagen kein Defizit, Kohlenhydrate rund ums Training
- ☐ Defizit nur klein halten: 300 bis 500 kcal am Tag
- ☐ Zweimal pro Woche Krafttraining, dazu regelmäßig lockere Ausdauer
- ☐ Bei Stillstand trotz wenig Essen: Hausarzt (Schilddrüse, Medikamente)

Diese Zusammenfassung ersetzt keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung. Wer Vorerkrankungen hat (z. B. Herz, Lunge, Diabetes), bespricht größere Ernährungsumstellungen bitte vorher mit dem Arzt.