

# Aktiv Bauchfett verlieren

## Der Schlüssel zur Gesundheit

STUDIENERGEBNISSE 03/2025





# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die vorliegende Auswertung bezieht sich auf eine, im Januar 2024 bundesweit gestartete Studie. Die hier zusammen gefassten Ergebnisse beziehen sich auf die Datenlage vom 01.03.2025.

Die Studie wird auch nach Drucklegung dieser Auswertung bundeweit fortgeführt, um die gesamte Datenlage zu erhöhen.

Die Durchführung der Studie folgt dem nachfolgenden Studiendesign.

## Titel der Studie

„Aktiv Bauchfett verlieren - der Schlüssel zur Gesundheit“

## Ziel der Studie

Mit der bundesweiten Studie wollen wir beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining, nachweislich das viszerale Fett, das Fett am Bauch und an den inneren Organen, reduziert wird und somit die Gesundheit maßgeblich verbessert werden kann. Wissenschaftlich gesehen wird das Fettgewebe im Bauchbereich dafür verantwortlich gemacht, Entzündungen zu erzeugen, die unserer Gesundheit enorm schaden.

## Zeitraum

Die Studie läuft über einen Zeitraum von 4 Wochen.

## Zielgruppe

Gesucht werden in der Bevölkerung untrainierte Studienteilnehmer ab 25 Jahren (männlich und weiblich), die den Wunsch haben, abzunehmen. Es wurden im Schwerpunkt Teilnehmer mit einem BMI  $\geq 30$  erwartet.

## Durchführungsort

In Zusammenarbeit mit ausgesuchten Gesundheitsanbietern, gesundheitsorientierten Fitnessclubs und Physiopraxen mit Trainingstherapie.

## Methode

Die Studienteilnehmer erhalten einen 4 wöchigen kalorienreduzierten Ernährungsplan.

Zudem erhalten die Studienteilnehmer einen, auf ihren Fitnesslevel abgestimmten Trainingsplan und eine entsprechende Einweisung in das Kraft- und Ausdauertraining. Die Empfehlung lautet mind. 2 besser 3 x die Woche zu trainieren, wobei der Schwerpunkt auf dem Krafttraining liegt.

Die Studienteilnehmer werden von den Trainern des Fitnessclubs bzw. der Physiopraxis Woche für Woche gewogen und

gemessen. Die Ergebnisse werden zum einen in ein Studienbegleitbuch eingetragen und zum anderen über einen digitalen Fragebogen, am Anfang und am Ende der Studie, erfasst.

Die Messung der Körperzusammensetzung wird mit der BIA-Methode (Bioelektrische Impedanz Analyse) durchgeführt. Bei der BIA-Methode handelt es sich um eine, von Wissenschaftlern weltweit anerkannte Messmethode, bei der schwacher, für den Menschen nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet wird. Folgende Messergebnisse sind für die Studie relevant:

Körpergewicht / Muskelmasse / Fettmasse / Viszeralfett

Zudem wird der Bauchumfang (Bauchnabelhöhe) am Anfang und am Ende der Studie gemessen.

## Der digitale Fragebogen

Die Studienteilnehmer füllen am Anfang und am Ende der Studie den digitalisierten Fragebogen aus. Dazu verwenden wir die Befragungssoftware Survey Monkey. Die Befragung erfolgt durch zugeordnete Studiennummern anonym.

## Die Studienvideos

Aus Motivations- und Informationsgründen erhalten die Studienteilnehmer 4 einfach verständliche Studienvideos zur wöchentlichen Ansicht. Die darin enthaltenen Themen sind:

1. Die Studie erfolgreich starten
2. Die Wirkung des viszeralen Bauchfetts
3. Der Darm - Das Nr. 1 Immunzentrum
4. Muskeltraining - Der Impfstoff für Gesundheit

## Studien Handout

Gebundenes Buch: „Aktiv Bauchfett verlieren - der Schlüssel zur Gesundheit“ mit Anleitung und Rezepten.

## Initiatoren

- \_ myline Deutschland Zentrale  
[www.mylinede.com](http://www.mylinede.com)
- \_ GfBE Gesellschaft für Bewegungs- & Ernährungsanalysen  
[www.gfbe.eu](http://www.gfbe.eu)
- \_ Bundesweit teilnehmende Gesundheitsstudios & Physiopraxen

## Vorbemerkung

Die nachfolgende Auswertung wurde mit größter Sorgfalt durchgeführt. Die Datenlage entspricht der anonymisierten Datenerfassung bis 01.03.2025.

Verglichen wurden nur vollständig ausgefüllte Erst- und Zweitebefragungsbögen. Befragungsbögen die nur teilweise ausgefüllt wurden, wurden nicht berücksichtigt.

An dieser Stelle ist zu bemerken, dass von 100% der Studienteilnehmer/innen 15,46% der Befragungsbögen vollständig ausgefüllt vorlagen. Hier liegt für weitere Auswertungen noch ein großes Potential die Zahl der verwertbaren Fragebögen zu steigern, indem die, mit der Trainingsbetreuung befassten Mitarbeitenden, noch intensiver auf das Ausfüllen der Befragungsbögen hinweisen.

Ein weiterer Aspekt, der für die Auswertung der Daten eine wichtige Rolle einnimmt, ist die Datenlage zur Ermittlung des Viszeralfett-Anteils. Aufgrund der unterschiedlichen Körperanalysesysteme, die in den teilnehmenden Gesundheitsstudios zum Einsatz kommen, lässt sich eine exakte Veränderung des viszeralen Fettanteils in einem einheitlichen Messwert nicht genau bestimmen. Allerdings und das ergab die Auswertung der Studie eindeutig, ist bei allen vorliegenden Messergebnissen festzustellen, dass sich der Viszeralfettanteil im Studienzeitraum von nur 4 Wochen signifikant reduziert hat.

Diese Reduzierung steht auch in unmittelbarem Zusammenhang mit der Umfangmessung des Bauches. Und hier ergaben sich die beeindruckendsten Ergebnisse, die in dieser Studienauswertung ermittelt werden konnten.

Somit konnte mit der Studie eindeutig bewiesen werden, dass sich das Bauchfett durch die Faktoren Ernährung und Krafttraining in Kombination mit moderatem Ausdauertraining schon innerhalb von nur 4 Wochen massiv reduzieren lässt und somit die Gesundheit verbessert werden kann.

Ausblick:

Durch die bundesweite Weiterführung der Studie in den teilnehmenden Gesundheitsstudios und der damit verbundenen Datenerfassung erhoffen wir uns in Zukunft weitere, tiegreifendere Erkenntnisse.

**Rahel Petri**

Studienauswertung

**Alexander Dillmann**

CEO myline Deutschland



# Auswertung der **validen Daten**

## Teilnehmerdaten

**10.602**

Studienteilnehmer **gesamt**  
mit und **ohne** Fragebogen

**4.775**

**vollständig ausgefüllte**  
Fragebögen **vor** der Studie

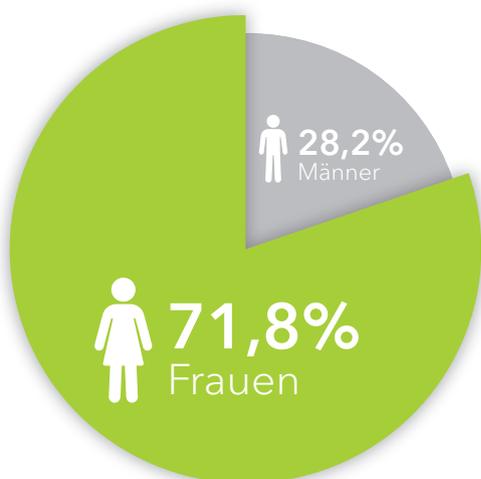
**1.896**

**vollständig ausgefüllte**  
Fragebögen **nach** der Studie

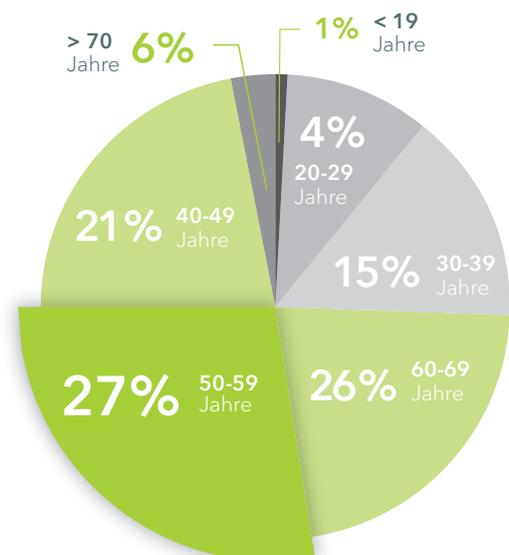
**1.639**

**valide zur Auswertung**  
nutzbare Fragebögen

### Anteil **Frauen** und **Männer**



### Altersunterteilung



# Veränderung Körpergewicht



**- 4,22 kg**

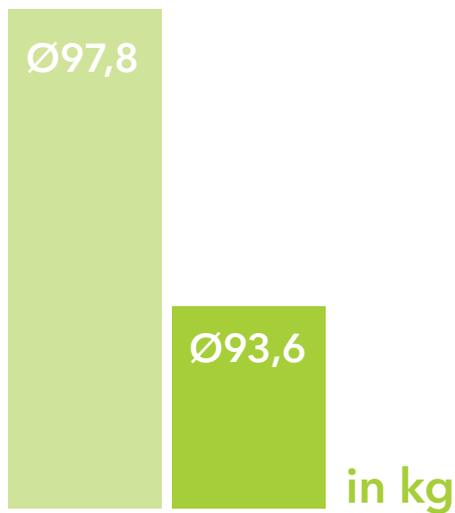
Ø Gewichtsabnahme  
nach der Studie **Männer**



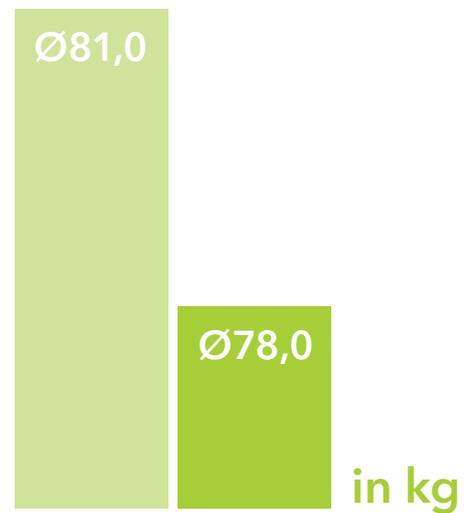
**- 3,01 kg**

Ø Gewichtsabnahme  
nach der Studie **Frauen**

**Körpergewicht Männer**



**Körpergewicht Frauen**



■ vorher

■ nachher

## Veränderung **Bauchumfang**



**- 4,34 cm**

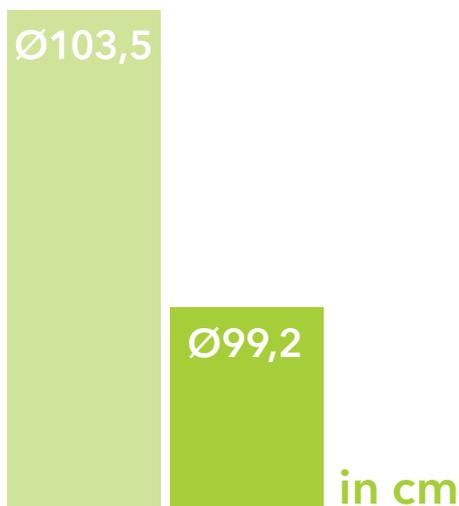
Ø Bauchumfangsverlust  
nach der Studie **Männer**



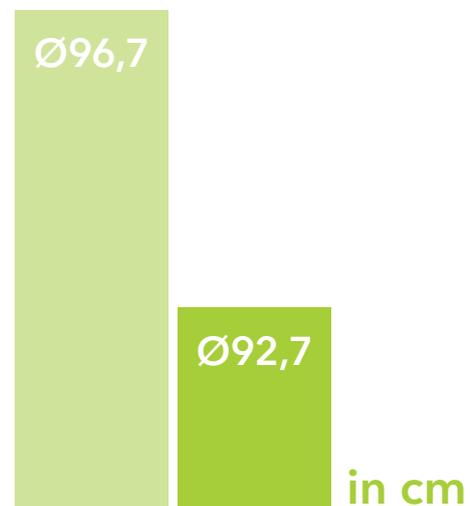
**- 3,97 cm**

Ø Bauchumfangsverlust  
nach der Studie **Frauen**

### Bauchumfang Männer



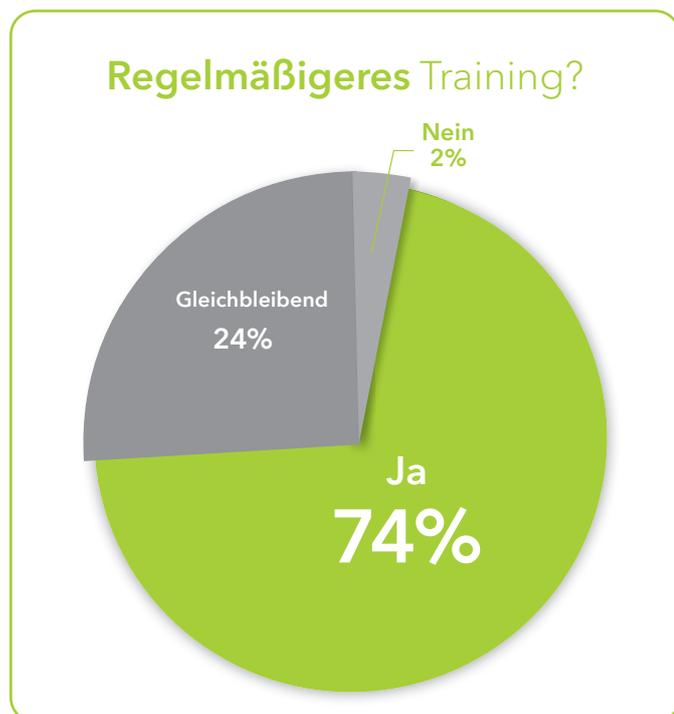
### Bauchumfang Frauen



Forscher der Universität Toronto analysierten Daten von 70 Studien mit über 2,5 Millionen Menschen. Sie fanden heraus, dass 10 cm mehr Bauchumfang das Risiko eines frühen Todes um 11 % erhöhen. Eine Schweizer Studie zeigt, dass bereits wenige Zentimeter weniger das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich senken. Auch unsere Studie bestätigt: Bereits nach 4 Wochen gingen Erkrankungen und Beschwerden bei den Teilnehmern spürbar zurück.

## Weitere Fragen

Wie hat sich das Trainingsverhalten geändert?



Wie haben sich Beeinträchtigungen verändert?  
(Treppensteigen, Haushalt, spazieren, gesellschaftliche Einschränkungen etc.)



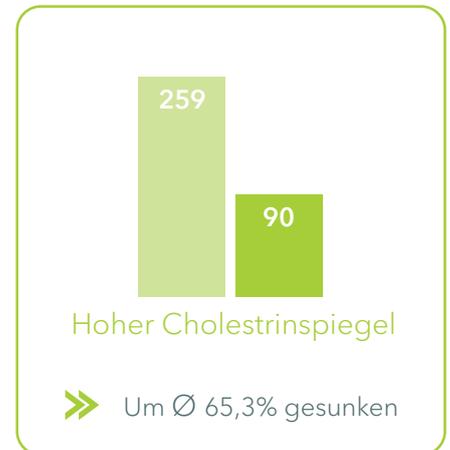
■ vorher

■ nachher

**Fazit:** Vor der Studie gaben 756 Personen an, an Beeinträchtigungen zu leiden. Nach der Studie waren es nur noch 400 Personen. Das entspricht einem Rückgang von 47,1%.

# Gesundheitszustand

Wie hat sich der Gesundheitszustand verändert? Die Angaben entsprechen der Anzahl der Menschen.



■ vorher

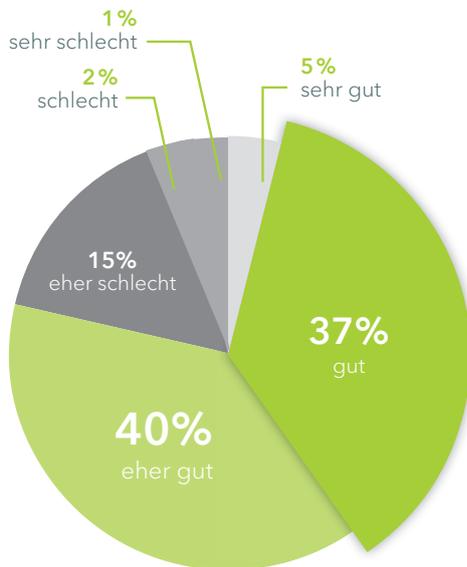
■ nachher

**Fazit:** Nach der Studie gaben deutlich weniger Teilnehmer an, an Erkrankungen zu leiden, als noch vor der Studie. Vor der Studie gaben lediglich 264 Teilnehmer an, an keiner Erkrankung zu leiden. Nach der Studie waren es bereits 576. Damit stieg die Anzahl an Teilnehmern, die angaben, dass sie keinerlei Erkrankungen mehr hatten um 118,2%.

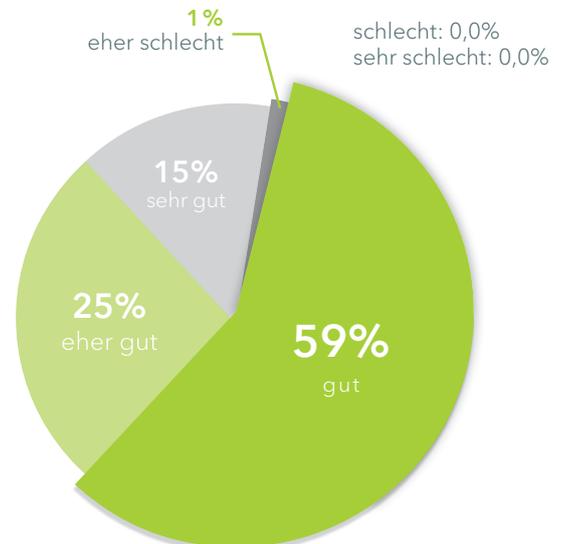
# Weitere Fragen

Wie hat sich das Wissen über gesunde Ernährung verändert?

## Wissen über Ernährung vorher

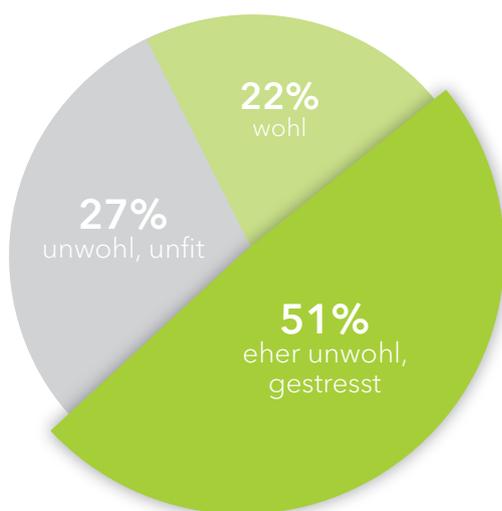


## Wissen über Ernährung nachher

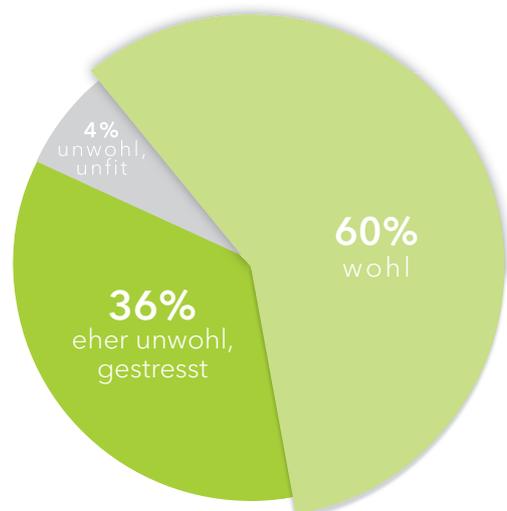


Wie hat sich der Gefühlszustand verändert?

## Gefühlszustand vorher



## Gefühlszustand nachher



# Bewertung der Studie

**Fazit:** 81 % der Personen gaben an, dass sie den Inhalt der Studie als gut oder sehr gut bewerten.



## Fazit

Mit der 4-wöchigen Studie konnte eindeutig bewiesen werden, dass eine gesunde, kalorienreduzierte Ernährung, in Verbindung mit einem individuellen Kraft- und Ausdauertraining, das Körpergewicht und den Bauchumfang deutlich reduzieren.

Der Gesamtgewichtverlust lag bei den **Männern** bei 4,22 kg. Bei den **Frauen** lag dieser bei 3,01 kg.

Zu Beginn der Studie lag der durchschnittliche **Bauchumfang** der **Männer** bei 103,48 cm und bei den **Frauen** bei 96,70 cm. Die **Männern** konnten den Bauchumfang um durchschnittlich 4,34 cm und die **Frauen** um durchschnittlich 3,97 cm reduzieren.

Insbesondere die **Reduzierung des Bauchumfangs** lässt aufgrund der weltweiten Studienlage darauf schließen, dass mit jedem Zentimeter Umfangverlust **auch das viszerale Fett reduziert** werden und somit indirekt das **Immunsystem und die Gesundheit gestärkt** werden konnte.

Im Hinblick auf das Wissen der Teilnehmer zu den Themen **gesunde Ernährung, Immunsystem, Darm, Myokine** und **viszerales Bauchfett** hat sich die **Wissenslage**, durch die im Studienverlauf vermittelten Themen, deutlich verbessert. Zu **Beginn** der Studie schätzen **37% der Teilnehmer** ein, dass sie sich **gut auskennen**. Am **Ende** der Studie gaben **74 % der Teilnehmer** an, dass sie sich jetzt **gut bis sehr gut mit einer gesunden Ernährung auskennen**, wobei sogar **15%** angaben, dass sie sich jetzt **sehr gut auskennen**. Dies lässt darauf schließen, dass sich diese Menschen künftig bewusster ernähren und regelmäßiger trainieren werden und damit erfolgreich zur Gesundheitsprävention beitragen.

Dies gilt insbesondere auch für das **regelmäßige Training**. **74% aller Teilnehmer** gaben an, dass sie nach der Studie regelmäßiger Kraft- und Ausdauertraining durchführen als vor der Studie.

Der **Gesundheitszustand** der Teilnehmer verbesserte sich laut Angaben deutlich. **Bluthochdruck** reduzierte sich um **40,1%**, **Diabetes** um **16,4%**, **Arthrose** um **39,8%** und **hohe Chlosterinwerte** sogar um **65,3%**.

# Quellenverzeichnis

## Die Funktion des Immunsystems

Max Plank Institut für Immunbiologie und Epigenetik Freiburg

<https://www.youtube.com/watch?v=6sI9VIJqXaM>

<https://www.lymphozyten-info.de/t-killerzellen-und-t-helferzellen.html>

## Die Bedeutung des Darms für die Immunabwehr

<https://www.allgemeinarzt-online.de/archiv/a/abwehr-aus-dem-bauch-heraus-1574780>

## Universität Erlangen

<https://www.medizin1.uk-erlangen.de/forschung/arbeitsgruppen/ag-prof-c-becker/thema-darm/>

## Adipokine

<https://de.wikipedia.org/wiki/Adipokine>

<https://www.apotheken-umschau.de/Abnehmen/Warum-Bauchfett-ungesund-ist-413631.html>

<https://www.gesundheitsinformation.de/welche-organe-gehoren-zum-immunsystem.2254.de.html>

## Darm Immunorgan Nr. 1

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/darm-immunsystem/>

## Die Wirkung von Antibiotika auf die Darmflora

<https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/wie-sich-die-darmflora-nach-antibiotika-einnahme-erholt.html>

**Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin (MDC)** in Berlin. Forslund hat gemeinsam mit Kollegen und Kolleginnen aus Dänemark, Deutschland und China untersucht, wie sich eine Therapie mit Breitband-Antibiotika auf das Zusammenspiel der Darmbakterien auswirkt (siehe Nature Microbiology, Online-Veröffentlichung am 22.10.2018).

<https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/antibiotika-koennen-darmflora-zerstoeren.html>

### **Myokine und deren Wirkung im Körper**

Bente K. Pedersen, Christian P Fischer - "Beneficial health effects of exercise - the role of IL-6 as a myokine" - Trends in pharmacological science - 2007

**Bente K Pedersen, MA Febbraio** - "Muscle as endocrine organ: focus in muscle-derived interleukin-6" - Physiological reviews - Am Physiological Society- 2008

**Claus Brandt & Bente K Pedersen** - "The Role of Exercise-Induced Myokines in Muscle Homeostasis and the Defense against chronic diseases" - Journal of Biomedicine and Biotechnology - 2010

**„So wirkt die Muskulatur aktiv auf unsere Gesundheit“** - Eva Strünker - fitmio Magazin -

<http://blog.fitmio.de/so-wirkt-diemuskulatur-aktiv-auf-unsere-gesundheit>

**„So hält Sport gesund“** - Marlinde Lehmann - Ärzte Zeitung -

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/article/857469/zytokine-myokine-haelt-sport-gesund.html> - 2015

**„Mehr Muskeln für ein länger Leben“** - Wilfried Dubbels - Pharmazeutische Zeitung online -

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=59092> - 2015

<https://focus-arztsuche.de/magazin/ratgeber/myokine-die-heilkraft-der-muskeln#toc-headline-2>

In Kooperation mit

---

**GfBE**  
Gesellschaft für  
Bewegungs- & Ernährungsanalysen

 **myline**<sup>®</sup>  
*aktiv schlank.*

GESUNDHEITS  
**STUDIO**  
IHRER REGION