



Dipl.-Psych. R. Endraß
Facharzt für Allgemeinmedizin



Warum nehmen Männer schneller ab als Frauen?

Männer haben im Allgemeinen einen höheren Grundumsatz als Frauen, da sie in der Regel eine höhere Muskelmasse aufweisen. Energie wird vor allem in der Muskel- und Organmasse verbraucht.

Daher ist es besonders für Frauen von Bedeutung, im Rahmen der Gewichtsreduktion auf den Erhalt ihrer Muskelmasse zu achten.

=> *weiter zur nächsten Frage*