

Körperliche Betätigung zur Reduktion des Körperfettanteils

Training - Wie denn nun?

Im Vordergrund dieser Betrachtung steht Training zur Reduktion des Körperfettanteils. Bei untrainierten muss die Kondition erst langsam aufgebaut werden. Relevant ist hier die negative Energiebilanz, d.h. die Energiezufuhr aus der Nahrung muss geringer sein, als der Energieverbrauch durch körperliche Betätigung. Ziel des Trainings muss es sein, den Kalorienverbrauch und nicht die Fettverbrennung zu maximieren. Dies erreichen Sie durch intensives Training im oberen Herzfrequenzbereich, da dadurch vorwiegend Glukose - und später umso mehr Fett - verbrannt wird.

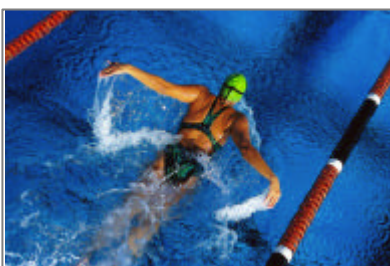


Während des Essens schüttet der Körper Insulin aus. Dies fördert einerseits die Aufnahme von Glukose und Fett in die Körperzellen und hemmt andererseits den Fettabbau. Deshalb sollte man direkt vor und einige Zeit nach dem Training nichts essen. Wem es schwer fällt, mit nüchternem Magen Sport zu treiben, kann sich mit einem Fruchtsaft oder einem isotonischen Getränk behelfen.

Trainingsintensität

Die sehr weit verbreitete Meinung, man könne mit körperlicher Betätigung in einem niedrigen Bereich der Herzfrequenz (ca. 60%, "Fatburner"-Bereich) am meisten Fett verbrennen, stimmt leider nicht.

Je intensiver die körperliche Belastung ist, desto weniger trägt die Fettverbrennung zur Gewinnung der benötigten Energie bei. Es wird vermehrt Glukose aus den Muskeln verbrannt. Das bedeutet, bei Train-



ning mit niedriger Intensität wird die benötigte Energie durch ca. 80% Fett- und 20% Kohlenhydratverbrennung bereitgestellt. Bei Training mit hoher Intensität liegen die Anteile der Fett- und Kohlenhydratverbrennung bei jeweils ca. 50%. Das hört sich gut an. Man strengt sich beim Sport nicht so sehr an und verbrennt dabei auch noch mehr Fett. Klasse! Relativ gesehen, stimmt das auch. Das die Rechnung so nicht aufgeht, wird klar, wenn wir diese Aussage mit Zahlen hinterlegen und beispielhaft durchrechnen:

Der Energieumsatz liegt bei extensivem Training (ca. 60% der maximalen Herzfrequenz) bei ca. 8 Kilokalorien pro Minute, bei intensivem Training (ca. 75-80% der maximalen Herzfrequenz) bei ca. 18 Kilokalorien. Der jeweilige Anteil aus der (gewünschten) Fettverbrennung liegt demnach bei ca. 6 Kilokalorien (extensives Training) bzw. 9 Kilokalorien (intensives Training). Im Sinne der Gewichtsreduktion durch Fettverbrennung ist die körperliche Betätigung mit auf hohem Niveau also effektiver als die niedrigintensive Variante.

Intensives Training hat aber noch einen weiteren Vorteil. Für eine Gewichtsabnahme durch

Fettabbau ist nicht nur das während des Trainings verbrannte Fett relevant, sondern vielmehr das durch den erhöhten Fettstoffwechsel nach dem Training abgebaute Fett:

Der Nachbrenner

Der Anteil des während des Trainings verbrannten Fettes ist - je nach Trainingsintensität - gering. Vielmehr wird durch Training in einem Bereich von 75-80% der maximalen Herzfrequenz der Fettstoffwechsel gesteigert. Dadurch kommt es über mehrere Stunden nach dem Training zu erhöhter Fettverbrennung, einem regelrechten "Nachbrenner". Die Muskeln arbeiten quasi auf Hochtouren weiter, während wir bereits auf dem Sofa sitzen und uns ausruhen oder an der Bar im Fitnessstudio einen Fruchtsaft trinken. Um diesen positiven Effekt auszunützen und zu unterstützen, sollte man zwei bis drei Stunden nach dem Training nichts essen.

Die maximale Herzfrequenz
 Sämtliche Aussagen über die Trainingsintensität basieren auf der "maximalen Herzfrequenz". Doch wie hoch ist diese? Die professionelle Ermittlung erfolgt mit Hilfe eines Belastungs-EKGs. Man sitzt auf einem Heimtrainer (ein Fahrrad, das nicht fährt), ist über ein halbes

dutzend Kontakte mit einem Computer verbunden und tritt so lange in die Pedale, bis man nicht mehr kann. Der Computer spuckt dann die gewünschten Werte aus.

So weit die Methode der Profis. Doch wie ermittelt Otto Normalverbraucher seine oberste Belastungsgrenze? Genauso! Man besorgt sich eine Pulsuhr, setzt sich im Fitnessstudio auf einen Heimtrainer und gibt Saures. Wenn man nicht mehr kann, schaut man auf die Pulsuhr.

Es gibt dann noch allgemeine Formeln wie "220 minus Lebensalter", die jedoch nur bedingt tauglich sind, da die individuelle Leistungsfähigkeit direkt von dem Trainingszustand jedes einzelnen abhängig ist. Untrainierte vierzigjährige erreichen unter Umständen eine maximale Herzfrequenz von 180 bereits beim Treppen steigen, wobei dieser Wert von einem gleichaltrigen Marathonläufer weit übertroffen werden kann.

Was tut man, wenn man keine Pulsuhr und kein EKG hat? Eine beste Orientierung bietet der eigene Körper. Die von Experten empfohlene, effektivste Herzfrequenz zum Fettabbau liegt bei 75-80% der maximalen Herzfrequenz. Diese Intensität sollte mindestens zwanzig Minuten beibehalten werden können. Das kann bei untrainierten schnelles Gehen bedeuten, bei trainierten leichtes Jogging. Muss man zwischendurch anhalten oder langsamer machen, ist die Intensität zu hoch: einen Gang runter Schalten. Kann man sich nebenbei noch unterhalten: einen Gang hoch schalten.

Trainingsdauer und -häufigkeit

Eine weitere, weit verbreitete Meinung ist, die Fettverbrennung würde erst nach einer ge-



wissen Zeit aktiviert. Man müsste mindestens eine halbe Stunde trainieren, damit Fett verbrennt wird. Auch das stimmt nicht. Die Energiegewinnung durch Fett- und Kohlenhydratverbrennung besteht von Beginn des Trainings an. Lediglich die Trainingsintensität bestimmt, wie hoch der jeweilige Anteil der beiden Verbrennungsarten ist. Sehr intensives Training ist - im Sinne der Fettverbrennung - auch kurzzeitig wirksam.

Um in angemessener Zeit sichtbare Erfolge zu erzielen, sollte mindestens dreimal pro Woche intensives Ausdauertraining gemacht werden. Das erscheint viel, doch sollte man sich immer das Ziel vor Augen halten. Untrainierte, die generell erst mit Sport beginnen, sollten mit einer einfachen Trainingsart beginnen, die Trainingshäufigkeit

langsam steigern und dem individuellen Trainingszustand anpassen.

Falls Sie nur zwei Trainingseinheiten pro Woche in Ihrem Terminkalender "unterbringen" können, trainieren Sie während diesen Einheiten etwas länger oder intensiver, so können Sie das dritte Mal vielleicht aufholen. Generell ist es aber effektiver, viermal pro Woche eine halbe Stunde zu trainieren als einmal in der Woche zwei Stunden!

Trainingsarten

Die Art der körperlichen Betätigung ist für die Reduzierung des Körperfetts prinzipiell egal. Wichtig ist die Intensität. Studien haben gezeigt, dass jedes intensive Training (auch Krafttraining) für den effektiven Fettabbau geeignet ist. Sie können auch vier Stunden Holz hacken oder auf Bäume klettern.

Die Trainingsart sollte sich ganz nach den persönlichen Vorlieben (im Freien oder im Fitnessstudio, alleine oder unter Gleichgesinnten) und körperlichen Verfassung (Trainingszustand, Grad der Übergewichtigkeit, Einschränkungen des Bewegungsapparates) richten und gegebenenfalls von einem Arzt



überwacht werden. Es spricht auch nichts dagegen, mehrere Sportarten gleichzeitig zu betreiben. Eine sehr gute Kombination ist Schwimmen und Walking.

Stark übergewichtige können mit Aquajogging oder schnellem Gehen beginnen und die Intensität im Laufe der Zeit langsam steigern. Eine moderne, von vielen "Sportlern" unterschätzte Sportart ist das Walking mit allen seinen Ausprägungen. Dies liegt vor allem an der Optik: wir sind es eben nicht gewöhnt, das erwachsene Menschen mit Skistöcken durch den Wald laufen, denn beim Nordic Walking setzt man zur Steigerung des Körpereinsatzes Stöcke ein. Wenn man das erste Mal mit den Stöcken losgeht, kommt man sich etwas komisch vor, doch das legt sich bald. Die Profis empfehlen spezielle Nordic-Walking-Stöcke und eine ganz spezielle Gangart, welche die Effizienz noch erhöht, die man aber zuerst in einem Kurs

oder zumindest unter Anleitung lernen sollte. Um zu testen, ob einem diese Sportart liegt, kann man aber auch mit den einfachen Teleskopstöcken beginnen, die ohnehin bei vielen im Keller stehen. Ohne Kurs und Anleitung. Das Prinzip ist einfach: Gemütlich mit den Stöcken loslaufen und langsam einen Zahn zulegen, bis man schneller schnaufen muss. Und das muss man! Hat man sich dafür entschieden, regelmäßig Nordic Walking zu machen, sollte man sich die bereits genannten Spezialstöcke zulegen. Durch das niedrige Gewicht, die hohe Stoßdämpfung, die ergonomisch geformten Griffe und Hand-schlaufen wird die Effizienz noch erhöht.

Sollte einem das normale Nordic Walking auf der Ebene zu langweilig werden, kann man - je nach belieben - Steigerungen einbauen: anstatt um die Hügel herum, einfach drüber laufen, nicht auf dem Waldweg, sondern ein paar Meter daneben

laufen. Am effektivsten ist das Cross-Country-Walking. Einfach der Nase nach, querfeldein. Hierbei natürlich auf eingesäte Felder und Naturschutzgebiete achten! Ich habe noch niemanden kennen gelernt, der hierbei nicht ins Schwitzen kommt.

Empfehlung:

Für die Gewichtsreduktion durch Fettabbau sollten beim Sport folgende Punkte beachtet werden:

- Regelmäßiges Ausdauertraining, mindestens dreimal pro Woche.
- Hohe Trainingsintensität, mindestens 75% der maximalen, individuellen Herzfrequenz.
- Je länger die Belastungsdauer, desto besser.
- Je kürzer die Belastungsdauer, desto intensiver sollte sie sein.