

Abnehmen durch Sport – aber wie ? So bekomme ich mein Fett weg!

Was ist dran an „Fettverbrennung durch Sport“, am „Fettverbrennungspuls“ oder Training im „Fettstoffwechselbereich“?

Was bedeutet „Fatburner“?

Wir kennen den qualvollen Stoßseufzer: „ Ich esse so wenig - nehme aber gar nicht ab!“ Und dann: „Jetzt soll ich auch noch Sport machen. Zum Glück soll es nicht so anstrengend sein, nämlich im „Fettverbrennungsbereich“, da ist der Puls nicht so hoch und ich nehme mehr ab.

Hier geistern noch immer vollkommen falsche Vorstellungen in den Köpfen herum – und schlimmer noch – viele Trainer, sogar Sportmediziner beraten falsch und in der einschlägigen Literatur gibt es abenteuerliche Fehlinformationen über

1. Fettverbrennung und 2. Fettabbau.

Fettverbrennung und Fettabbau sind vollkommen unterschiedliche Begriffe. Wenn wir Fett abbauen wollen, hängt das nur bedingt überhaupt mit Fettverbrennung zusammen.

1. Was bedeutet Fettverbrennung?

Unser Körper braucht Tag und Nacht Energie, um sämtliche Körperfunktionen aufrecht zu halten. Die Hauptenergiequelle stellt dabei Traubenzucker (Glucose) dar, in Ruhe überwiegt jedoch die Verbrennung freier Fettsäuren. Man verbrennt relativ umso mehr Fettsäuren, je weniger intensiv die körperliche Belastung ist, („Schlank im Schlaf“). Aber aufgrund des niedrigen Energieumsatzes ist die absolute Menge an verbranntem Fett gering. Der Energieverbrauch ohne jegliche körperliche Belastung ist der „Grundumsatz“ (= „GU“). Bei einem 80 kg schweren Mann beträgt der GU ca. 1700 kcal/24 Stunden und bei einer 60 kg schweren Frau ca. 1100 kcal / 24 Stunden. Der größere GU des Mannes erklärt sich dabei fast ausschließlich aus der größeren Muskelmasse, außer von der Muskelmasse ist der GU auch vom Alter abhängig. Umgekehrt verliert man spätestens ab dem 30. Lebensjahr ca. 1% seiner Muskelmasse (und hier liegt die Chance, dem mit körperlicher Aktivität entgegenzuwirken).

Wie bereits erwähnt ist Traubenzucker die wichtigste Energiequelle des Menschen. Je intensiver die

körperliche Belastung, desto weniger trägt Fett prozentual zur Energiegewinnung bei und wird gegenläufig immer mehr Glucose (=Traubenzucker) verbrannt. Hierbei stammt der Traubenzucker primär aus den Glycogenspeichern in den Muskeln als gespeicherte Energie „vor Ort“, aber auch aus dem Blut (Blutglucose=„Blutzucker“). Die verbrauchte Energiemenge steigt mit zunehmender körperlicher Belastung, es ändert sich lediglich das prozentuale Verhältnis, wieviel Fettsäuren oder Traubenzucker verbrannt werden.

2. Beleuchten wir jetzt den „ Fettabbau“

Entscheidend für einen Abbau von Körperfett ist nur eine negative Energiebilanz (also der Energieverbrauch größer als die Energiezufuhr)!

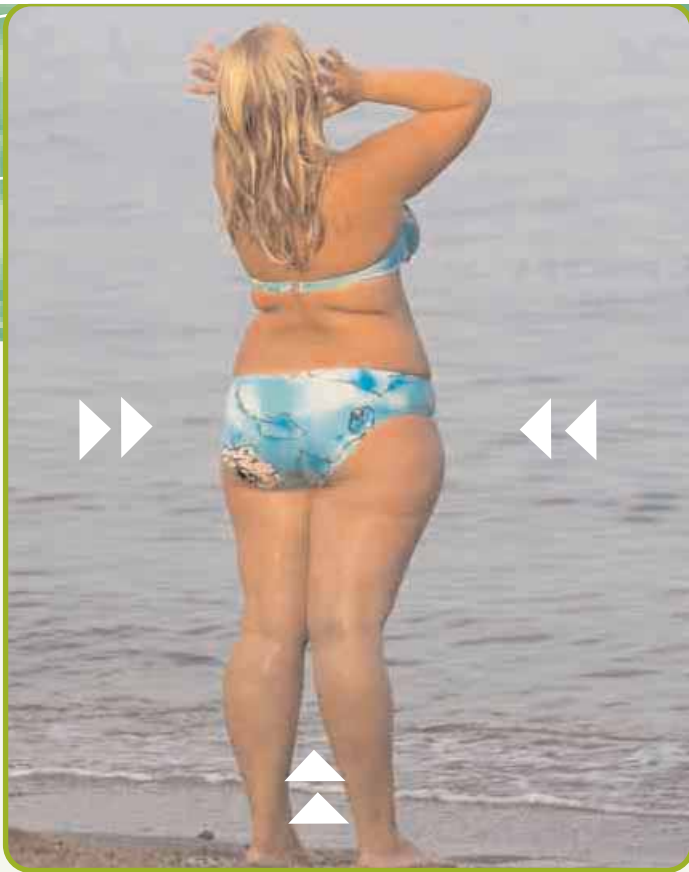
Hier werden zum Teil Ratschläge gegeben, die jeglicher wissenschaftlicher Kenntnis entbehren. Entscheidend ist, dass pro Tag mehr Kalorien verbraucht, als zugeführt werden (= Negative Energiebilanz !)

Als Anhalt: Um ein Kilogramm Fettgewebe abzubauen, muß man rund 7000 kcal „einsparen“(nicht 9000 kcal, da Fettgewebe nicht aus 100% Fett besteht).

Zwei Stunden Joggen (10 km/h) pro Woche verbrauchen ca. 750 – 1000 Kalorien. Diese Energiemenge entspricht zum Beispiel einer Pizza!

Der Irrtum ist, dass die „Fettverbrennung“ als biochemische Art der Energiegewinnung im menschlichen Körper mit der Reduktion von gespeichertem Körperfett „also „Fettabbau“ verwechselt wird. Fettverbrennung ist der vorrangige Modus der Energiebereitstellung in Ruhe und läuft rund um





die Uhr ab. Von zwei weiteren irrigen Vorstellungen gilt es sich zu verabschieden: Erstens, dass es grundsätzlich Ausdauertraining braucht, um seinen Körperfettanteil reduzieren zu können und zweitens, dass dafür ein Ausdauertraining im „Fettstoffwechselbereich“ durchzuführen sei. Eine verallgemeinernde Pulsangabe ist gar nicht zulässig (Stichwort „Puls 130“). In Ruhe und unter Belastung ist die Herzfrequenz individuell unterschiedlich (abhängig z. B. von Alter, Geschlecht, genetischer Veranlagung) und auch die Sportart spielt eine Rolle. Ein Fehler, der oft gemacht wird, ist der, von einer bestimmten Herzfrequenz auf die Leistungsfähigkeit zu schließen. **Auf diese Weise würde man „Hochpulsler“ unterschätzen und Niedrigpulsler überschätzen.** Aus meiner sportärztlichen Sicht ist es durchaus sinnvoll, den Einstieg in körperliche Aktivitäten nach Pulsuhr zu steuern. Damit kann Überlastungen des Herz-Kreislaufsystems vorgebeugt werden und ein Gefühl für Belastungen erübt werden, durch eine Pulsempfehlung wird gewährleistet, dass man sich nicht übernimmt und den gewünschten Trainingsumfang durchhält. Wenn es um „Abspecken“ geht, ist einzig und allein die „negative Energiebilanz“ entscheidend.

Aus Sicht der Energiebilanz wäre naheliegend: „So viel und so anstrengend wie möglich“! Das aber ist weder realistisch – noch sinnvoll, weil es zwangsläufig eine Überforderung bedeuten würde. Im Übrigen absolvieren auch Spitzensportler den Großteil ihres Trainingsumfanges im extensiven (d.h. eher niedrigen) Belastungsbereich. Hier

möchte ich nur erwähnen, dass diese Spitzensportler nicht Sport machen, um Fettgewebe abzubauen....

Vom sportmedizinischen Standpunkt her ist einfach die oberste Priorität: Bewegung und Sport sollen Spaß machen! Hier liegt für Sportmediziner und Trainer eine Riesenherausforderung: Freude an Bewegung zu vermitteln! Eine Sportart, die gefällt, ist schon die halbe Miete. Ich empfehle einen vorherigen sportmedizinischen Check-up und Beratung.

Ein tatsächlicher Clou des Themas „Fatburner“ (= Abbau von Körperfett durch Sport und Bewegung) ist der sogenannte „Nachbrenneffekt“: eine tolle Spezialität unseres Energiesystems:

Um den Körperfettanteil reduzieren zu können, braucht es also kein Training bei einer bestimmten Herzfrequenz, sondern wichtig ist, wie viel Fett rund um die Uhr verbrannt wird, also der Energieumsatz. Je intensiver die Belastung, desto mehr Energie pro Zeiteinheit wird verbraucht. Z. B. ein nur halbstündiges Training mit dem o. g. „Fettverbrennungspuls“ verbraucht relativ wenig Energie. Wird während eines intensiven Trainings nur Glucose verbrannt (bzw. Glycogen aus den Glycogenspeichern), ist nicht nur der Energieverbrauch viel höher, sondern es wird außerdem nach dem Training umso mehr Fett verbrannt. Das ist der Nachbrenneffekt. Hier verbrennt die Muskulatur nach ausreichend intensivem (!) Training noch viele Stunden lang mehr Fett als sonst ! Es findet also in Ruhe ein gesteigerter Energieumsatz statt und damit eine gesteigerte Fettverbrennung, die bis zu 24 Stunden anhält (in manchen Publikationen ist sogar von 48 Stunden die Rede) und langfristig eine Steigerung des Grundumsatzes (GU) !

Für eine gewünschte Gewichtsabnahme im Sinne einer Reduktion des Körperfettanteils ist nicht die „Fettverbrennung“ während des Trainings wichtig, vielmehr die nach dem Training! Hier besteht ein gesteigerter Energieumsatz und damit auch gesteigerter Fettstoffwechsel in der Erholungsphase über mehrere Stunden, v. a. nach intensiver körperlicher Belastung, der „Nachbrenneffekt“.

Dr.med. Regine Proell