

Mythen der Körperfettreduktion durch Sport

Von Dr. Till Sukopp

Nach wie vor hält sich der Mythos, dass sich Sport allgemein prima zum Abnehmen eignet. Doch schon ein Blick in die Fitnesscenter sollte einen stutzig werden lassen. Selbst in den Bodybuildingbereichen laufen erstaunlich viele Muskelmänner mit einem sichtbar zu hohen Körperfettanteil herum, obwohl diese Personen mehrmals wöchentlich bis täglich dort trainieren.

Woran liegt das? Ganz einfach: Den größten Einfluss auf Ihren Körperfettanteil haben Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihr Lebensstil (viel sitzen vs. viel Bewegung wie Gehen, Rad fahren, Treppen steigen). Sie glauben ja gar nicht, wie viele Kalorien Sie in der Woche aufnehmen und wie wenig Sie im Vergleich dazu durch körperliche Aktivität verbrennen. Ein Leitsatz aus der Bodybuildingszene lautet: „Wer sich wie ein Mülleimer ernährt, sieht auch so aus.“ Wenn Sie sich in der Küche oder im Restaurant immer wieder selbst sabotieren, kann Ihnen auch das beste Trainingsprogramm der Welt nicht dauerhaft helfen.

Eine Untersuchung hat gezeigt, dass sportliche Aktivität mit einem Energieverbrauch von 400-750 kcal/Woche auf die zunehmende Fettmasse im Altersgang keinen Einfluss hat. Auch bei fünf Stunden Sport pro Woche in den letzten 10 Jahren bzw. 30 Meilen laufen pro Woche ist der positive Einfluss von Sport mit einem Anteil von 20 Prozent gegenüber anderen Lebensstilfaktoren nicht sehr hoch.

In einer anderen Untersuchung wurden 55- bis 70-jährige Männer, die mindestens 20 Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben, einem Training unterzogen, das vier- bis fünfmal pro Woche 45 bis 60 Minuten lang dauerte und vor allem ausdauerbetont war. Nach zehn Wochen Training blieb das Körpergewicht praktisch unverändert. Da kein nennenswert intensives Krafttraining betrieben wurde, ist ein größerer Muskelzuwachs bei gleichzeitigem Körperfettabbau auszuschließen.

Sportliche Aktivität wie sie meistens betrieben wird, hilft vor allem, das Körpergewicht zu stabilisieren bzw. weiteres Zunehmen zu verhindern, was schon ein sehr wichtiges Ziel ist. Für eine langfristig nennenswerte Gewichtsreduktion müssten

jedoch Sie deutlich mehr und/oder deutlich intensiver trainieren. Wesentlich effektiver und zeitsparender ist es jedoch, gleichzeitig die Ernährung dauerhaft umzustellen. Nur über die Ernährung allein geht es langfristig allerdings auch nicht, da irgendwann der Punkt erreicht ist, an dem man nicht noch weiter Kalorien einsparen kann, ohne dass der Körper in den Hunger- und Energiesparmodus „übergeht“. Ein geeignetes Trainingsprogramm gehört also immer mit dazu.

Auch eine nennenswerte punktuelle Fettreduktion gibt es nicht im Sport, sondern nur in der ästhetischen Chirurgie (Liposuktion oder Fettabsaugung). Durch Kräftigungsübungen der Bauchmuskulatur reduzieren Sie dort *nicht* das Fett. Dies gilt natürlich auch für alle anderen Körperbereiche wie Oberschenkel und Po. Kaugummikauer haben ja auch nicht alle ein schlankes Gesicht. Ein Waschbrettbauch wird vor allem in der Küche gemacht, nicht beim Training. Fragen Sie professionelle Fitnessmodels oder Bodybuilder, die müssen es schließlich wissen, da sie damit ihr Geld verdienen. Der Körper nimmt sich das Fett immer von überall und nicht punktuell, wobei er sich zunächst gerne am Oberkörper bedient. Bei Frauen z. B. schwindet das Fett meistens zuerst vom Gesicht, dann von den Brüsten und irgendwann ganz zum Schluss von Po und Oberschenkeln. Umgekehrt lagert es sich hingegen dort wieder zuerst ein, wo es viele Frauen am meisten stört.

Ein weiterer Mythos im Sport ist, dass die Fettverbrennung angeblich erst nach 20 bis 30 Minuten beginnt. Die Fettverbrennung ist bereits in Ruhe vorhanden und nimmt bei moderater Belastungsintensität von der ersten Minute an deutlich zu. Das eigentliche Fettstoffwechseltraining beginnt im Leistungssport erst ab 90 bis 120 Minuten Dauer und hat als einzige Aufgabe, den Körper darauf hin zu trainieren, seine Kohlenhydratreserven zu schonen, um z. B. schneller oder überhaupt einen Marathon laufen zu können. Bezogen auf die Gewichtsreduktion spielt dies allerdings überhaupt keine Rolle. Beim Körperfettabbau durch Bewegung oder Sport ist es relativ irrelevant, wie viel Fett oder wie viele Kalorien während der Aktivität selbst verbrannt werden. Entscheidend ist allein der Gesamtkalorienverbrauch innerhalb eines Tages. Daher ist die Dauer und Intensität des sogenannten „Nachbrenneffekts“ von größter Bedeutung, d. h. wie lange und in welchem Ausmaß die Stoffwechselrate auch nach dem Training noch erhöht bleibt.

Die oft genannte „Fettverbrennungs- oder Fettstoffwechselzone“ wird bezüglich Ihres Nutzens meistens völlig fehlinterpretiert und hat KEINEN nennenswerten Einfluss auf die Körperfettreduktion, wenn man nicht viele Stunden pro Woche in diesem Intensitätsbereich trainiert. Und selbst dann werden die Effekte immer geringer. Wer in diesem Belastungsbereich mit dem Ziel der Körperfettreduktion trainiert, verschwendet viel seiner wertvollen Zeit! Das Gute an diesem Training: Viele gesundheitliche Werte werden sich verbessern. Wenn Sie ein Ausdauertraining zur gezielten Gewichtsreduktion nutzen wollen, ist die effektivste Variante die Intervalltrainingsform (natürlich nur nach entsprechender Grundkonditionierung). Hierbei werden nicht nur akut pro Zeiteinheit mehr Kalorien verbrannt, auch der Stoffwechsel bleibt nach dem Training um Stunden länger erhöht als bei einem Training nach der moderaten Dauerform. Bei den Trainingsprogrammen im Buch „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ (siehe unten) finden Sie Beispiele, wie Sie ein Intervalltraining sinnvoll und effektiv einbauen können.

Vergessen Sie lange langsame Ausdauerheiten im niedrigen Anstrengungsbereich zur „Fettverbrennung“, wenn es um das Thema Abnehmen und Figurformung geht. Der Zeitaufwand ist zu hoch und der Effekt sehr gering. Schauen Sie sich doch einmal in den Fitnesscentern um. In welchen Trainingsbereichen sind die athletischsten Körper zu sehen: Bei den Cardiogeräten (Ausdauerbereich) oder im Krafttrainingsbereich? Genau. Was machen Sie dann noch an den Ausdauergeräten? Sie wissen bestimmt auch, wie wenig Körperfett Sprinter und Turner haben. Sind Sie schon einmal einem beim Waldlauf oder Radtraining begegnet? Ich auch nicht. Wie machen die das dann bloß? Indem sie ein intensives Krafttraining betreiben, das große Muskelgruppen beansprucht und den Kalorienverbrauch noch viele Stunden über die Trainingszeit hinaus anhebt.

Wenn Sie bei einem Gewichtsreduktionsprogramm kein Krafttraining betreiben, wird ein Drittel bis die Hälfte Ihres verlorenen Gewichts aus wertvollem Muskelgewebe bestehen. Ihr Körper frisst quasi seine eigenen Muskeln auf, die neben der Leber das größte Stoffwechselorgan darstellen und gleichzeitig die einzige Möglichkeit bieten, um Fett zu verbrennen. In einem seriösen Gewichtsreduktionsprogramm ist ein Krafttraining absolut unerlässlich. Kraft und Muskelmasse können somit erhalten

oder vergrößert werden und der dauerhafte Energieverbrauch wird erhöht. Im anderen Fall verlieren Sie stoffwechselaktives „Luxusgewebe“ und weniger Fett. Sie wollen doch schließlich nicht schlank, schwabbelig und kraftlos sein.

Abnehmen und den Bauchumfang reduzieren ist vor allem aus medizinischer Sicht sehr wichtig. Die katastrophalen Auswirkungen der weltweit rasant zunehmenden Verfettung und Ihr persönliches Risiko können Sie im Artikel „Was Sie über Bauchfett wissen sollten“ unter www.healthconception.de (Menüpunkt „Artikel“) nachlesen.

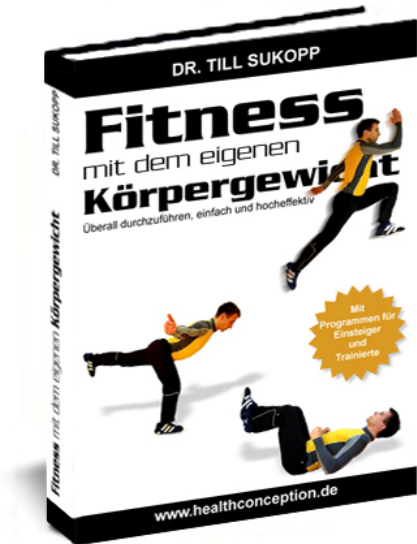
Wenn es um die Reduktion von Körperfett geht, dann sind folgende drei Komponenten erwiesenermaßen das Effektivste, was die Wissenschaft auf natürlichem Wege zu bieten hat:

1. Ernährung
2. Kalorien verbrennen durch Intervalltraining
3. Intensives Krafttraining mit Übungen, die große Muskelanteile beanspruchen.

Bei allen Mythen, Geheimnissen, Empfehlungen und Programmen zur Gewichtsreduktion bleibt festzuhalten: Das einzige Geheimnis der Körperfettreduktion ist eine Änderung der Einstellung und harte Arbeit am Ernährungs- und Trainingsprogramm. Je früher Sie diese Tatsache akzeptieren, desto schneller werden Sie Ihr Fett dauerhaft verlieren. Und versuchen Sie keine Abkürzungen mit dubiosen Mittelchen. Wenn es wirklich eine Pille gäbe, die für eine deutlich höhere Fettverbrennung sorgt, dann wären nicht zwei Drittel der Deutschen übergewichtig und dann würden auch nicht jedes Jahr so viele neue Präparate auf den Markt kommen, die entgegen der Werbeaussagen ebenso wirkungslos wie all die anderen sind.

Verschwenden Sie also nicht Ihr Geld und Ihre kostbare Zeit mit nutzlosen Dingen und ineffektiven Trainingsmethoden, sondern wenden Sie nachweislich effektivere Methoden an.

Effektive und geprüfte Trainingsprogramme zur Körperfettreduktion und eine der größten Sammlungen an Übungen, die Sie jederzeit und nahezu überall ausführen können, finden Sie im folgenden Buch:



Weitere Informationen und die Bestellmöglichkeit finden Sie unter

www.bodyweightexercises.de