

ENDLICH RICHTIG FETT VERBRENNEN

Weniger Trainingsaufwand für mehr Abnehmerfolg – der Weg zur Wunschfigur ist kürzer, als Sie denken. Das beweisen neue Studien. Wir räumen auf mit alten Mythen. Von Oliver Wibihal

Hurra, endlich können Sie entspannt aufatmen. Der Weg zu Ihrer Wunschfigur war noch nie so kurz wie jetzt. Statt ihn entlangzukeuchen und Ihrem idealen Body wie einer Fata Morgana hinterherzujagen, tänzeln Sie der schlanken Linie lieber hantelschwingend und gut gelaunt entgegen. In Minimalzeit. Finden Sie es langweilig, kilometerlange Strecken durch den Wald zu laufen? Stehen Sie auf dem Fitness-Plateau und nichts bewegt sich? Nervt es Sie, jede einzelne Kalorie an den Fingern abzählen zu müssen, anstatt einfach herzhaft zuzubeißen? Gute Nachrichten: Es geht alles viel leichter, als Sie dachten und vor allem – vollkommen anders! **Sogar dem guten alten Fettverbrennungspuls dürfen Sie zum Abschied noch einmal zuwinken.** Studien haben tatsächlich gezeigt, dass es ihn nicht gibt. Kaum zu glauben! Und dafür haben wir uns stundenlang im glei-

chen Trott auf dem Laufband gequält? Hätten wir das früher gewusst – unser bisheriges Fitness-Leben hätte bestimmt mehr Spaß gemacht. Und außerdem hätten wir schneller Resultate gesehen! Ab heute ändert sich alles. **Jetzt räumen neue Untersuchungen mit alten Vorstellungen auf und enttarnen viele Fettverbrennungstheorien als Märchen.** Und die müssen Sie nicht mehr glauben. Oder küssen Sie noch immer jeden Frosch, der Ihnen über den Weg hüpf? Endlich richtig Fett verbrennen – wir zeigen, wie's geht: mit kurzem Powerprogramm, Intervalltraining oder im Fitness-Studio an den Geräten. Sie haben die Wahl!

MYTHOS 1

„Wer zu sehr powert, verliert kein Fett!“

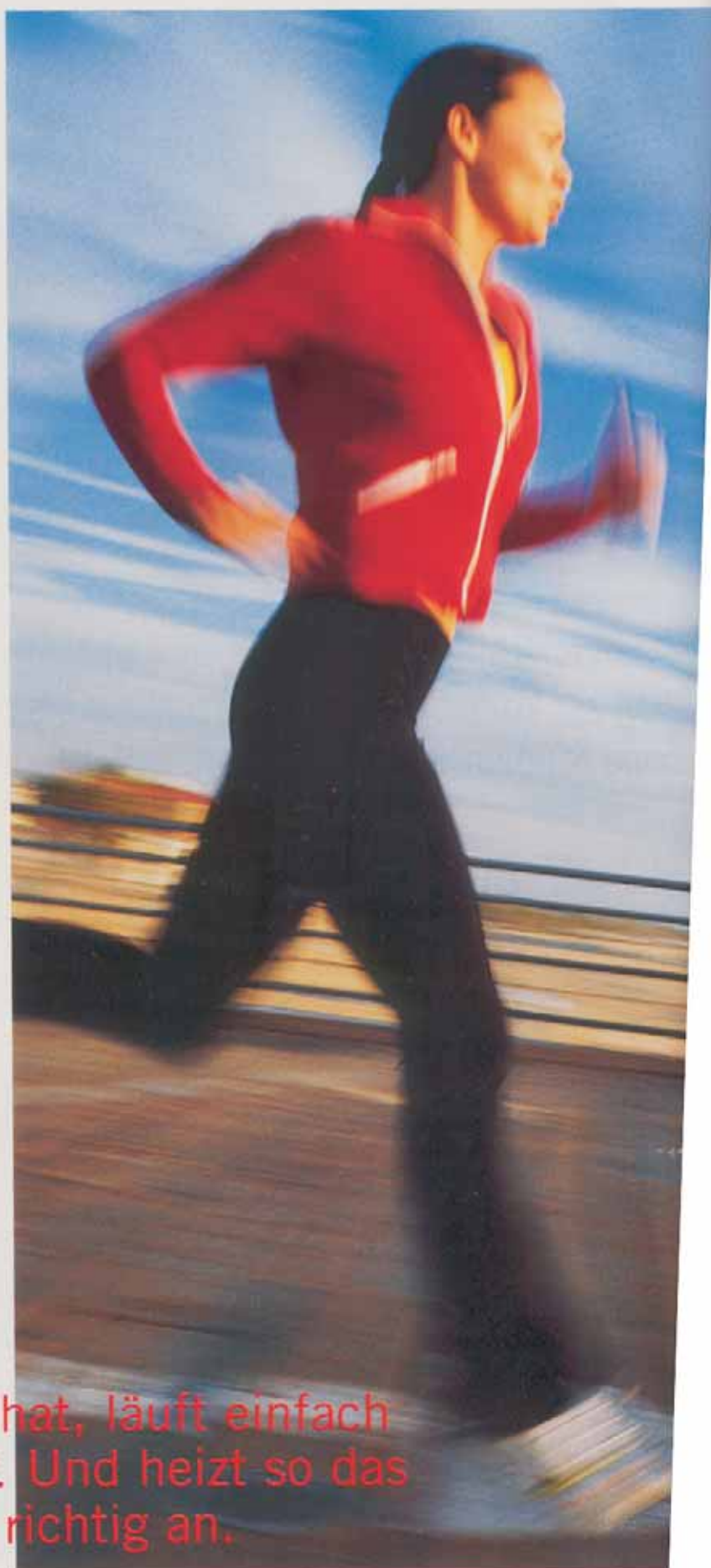
Wer im leichten Dauerlauf ohne große Anstrengung – mit dem so

genannten Fettverbrennungspuls – vor sich hinsportelt, verbrennt mehr Fett als bei hochtouriger Intensivbelastung. So lautete die These bisher. Relativ gesehen stimmt das sogar. Dr. Kurt A. Moosburger, Facharzt für Innere Medizin und Sportarzt, verrät, warum die

ENERGIEUMSATZ

Die Energiemenge, die der Mensch an einem Tag zur Aufrechterhaltung aller Stoffwechselfvorgänge und für die Muskularbeit benötigt, wird als Gesamtenergieumsatz bezeichnet. Aufgrund unterschiedlicher körperlicher Aktivität ist der Energieumsatz individuell völlig verschieden. Wer mit hoher Intensität sportelt, setzt entsprechend mehr Energie um als eine leidenschaftliche Fernseherin. Je höher der Energieumsatz, desto größer die Fettverbrennung.

Rechnung trotzdem nicht aufgehen kann: „Aufgrund des niedrigen Energieumsatzes ist die absolute Menge an verbranntem Fett leider erstaunlich gering.“ Das haben Wissenschaftler der kalifornischen Universität von Sacramento herausgefunden. Und auf die absolute Menge verbrannten Fetts kommt es vor allem Frauen an, die abnehmen wollen. Also nichts mit gemütlichem Laufen, während Sie mit der besten Freundin plauschen! Zwar trägt bei intensiver Belastung immer weniger Fett zur Energiegewinnung bei. Dafür steigt aber der Kalorienverbrauch rasant an. Heißt: **Beim kurzen und heftigen Powertraining entspricht der kleinere Anteil des verbrannten Fetts unterm Strich trotzdem einer größeren absoluten Menge Fett als beim Schlurf-Training mit dem bisher üblichen Fettverbrennungspuls.** Erstaunlich, aber wahr. Noch einmal zum Mitrechnen: Wer langsam läuft, ohne aus der Puste zu kommen – mit einer Herzfrequenz von ca. 60 Prozent (z.B. 120 Schläge/Minute) –, verbrennt zu 80 Prozent Fett und zu 20 Prozent Kohlenhydrate. Ihr Energieumsatz beträgt beim gemütlichen Sporteln aber nur müde acht Kilokalorien in der Minute. Davon stammen wiederum nur sechs bis sieben Kilokalorien aus der Fettverbrennung. Sie verbrennen in 20 Minuten ca. 140 Kilokalorien. Verwirrt? Was zum Teufel, werden Sie fragen. Ist denn der Energieumsatz? Der menschliche Organismus setzt Nahrung in Energie um, damit alle Funktionen aufrechterhalten wer-



Wer wenig Zeit hat, läuft einfach etwas schneller. Und heizt so das Kalorienöfchen richtig an.

den können. Ein Auto fährt auch nicht ohne Benzin. Aber je kräftiger Sie aufs Gas drücken, desto größer ist der Energieverbrauch – beim Auto und bei Ihnen. Darum laufen Sie zur Abwechslung mal mit einer Herzfrequenz von 80 Prozent (z.B. 160 Schläge/Minute). Wird Sie mächtig anstrengen, wenn Ihre Tachonadel plötzlich wild nach oben ausschlägt. Die Belohnung folgt sofort: Sie fahren Ihren Energieumsatz hoch auf gewaltige 18 Kilokalorien pro Minute. Die Fettverbrennung macht jetzt zwar nur noch einen Anteil von 50 bis 60 Prozent aus. Trotzdem verfeuert Ihr Körper in 20 Minuten etwa 180 Kilokalorien – das ist um ein Viertel bis ein Drittel mehr Fett! Ab sofort gilt: lieber kurze Distanzen in hohem Tempo zurücklegen.

MYTHOS 2

„Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten!“

Alte Fitness-Regeln halten sich genauso hartnäckig wie die Pölsterchen an der Taille. Tatsache ist, dass die Energiebereitstellung von der Intensität der Belastung bestimmt wird, nicht von deren Dauer. Es gibt kein Nacheinander, nur ein Nebeneinander der einzelnen Arten der Energieversorgung. Das hat unter anderem eine Studie der Harvard Medicine School ergeben. **Ihr Organismus hat keinen Schalter, den er nach 30 Minuten auf Fettverbrennung umlegt. Vielmehr verbrennen Sie bei jeder Aktivität auch Fett.** Wie viel, das hängt ausschließlich davon ab, wie intensiv Sie sich beim Sporteln ins Zeug legen. Als Faustregel zur effektiven Fettverbrennung gilt: Wer wenig Zeit aufwenden möchte, soll so intensiv wie möglich trainieren, um ausreichenden Kalorienver-

brauch zu erzielen. Als idealer Fettkiller hat sich das Intervalltraining profiliert. Funktioniert ganz einfach: Sie spurteln auf dem Laufband oder klettern auf dem Stepper immer abwechselnd mit voller und halber Kraft. Maximal 20 Minuten lang. Power Ihren Stoffwechsel so auf, dass er freiwillig Überstunden macht und mehr Fett verbrennt als bei gleichförmiger Dauerbelastung. Versuchen Sie es einmal!

Muskeln verbrennen Fett. Auch wenn Sie sich nicht bewegen!

MYTHOS 3

„Fett verbrennen Sie nur durch Laufen!“

So lange wie möglich seine Runden zu traben galt bisher als das Optimum für eine stromlinienförmige Silhouette. Alle, denen kilometerlanges Laufen zu langweilig ist oder die aufs Fitness-Plateau geraten sind, dürfen jubeln. **Sie müssen nicht laufen, wenn Sie nicht mögen. Wer ins Fitness-Studio geht, Hanteln stemmt und schlanke Muskeln aufbaut, erzielt den gleichen Effekt – ganz ohne die Beine zu bewegen.** Das haben Studien aus den USA überraschend ergeben. Dort mussten übergewichtige Menschen über einen Zeitraum von sechs Monaten entweder Hanteln schwingen und an Geräten trainieren oder am Strand von Kalifornien entlangjoggen. Am Ende wurden alle gewogen und siehe da – es gab kaum einen Gewichtsunterschied zwischen Läufern und Fitness-Studio-Gängern. Im Durchschnitt hatten sie alle die gleiche Menge an Fett verloren. Die Erklärung der Wissenschaftler der Universität von Sacramento: Muskeln formen den

GRUNDUMSATZ

Der Grundumsatz (GU) ist der Energieumsatz des Menschen bei völliger Ruhe. Er beträgt in der Stunde etwas weniger als das eigene Körpergewicht in Kilokalorien. Sie können ihn mit folgender Formel ausrechnen: Körpergewicht mal 7 plus 700. Beispiel: Wer 65 kg wiegt, hat einen Grundumsatz von 1155 Kilokalorien. Ihr täglicher Kalorienbedarf errechnet sich aus dem GU x 1,5. Aber nur, wenn Sie regelmäßig Sport treiben. Für Couch-Lümmelinnen gilt: GU x 1,3.

Körper nicht nur sexy. Wie kleine Motoren laufen sie ständig auf Hochtouren und verbrauchen Energie. Ballen Sie mal Ihre Hand zur Faust. Alleine für diese kleine Bewegung machen sich mehr als 50 verschiedene Muskeln an die Arbeit. Und dafür benötigen sie Treibstoff. Und den holen sie sich bevorzugt aus den Fettzellen. Zusätzliches Plus: Die kleinen Powerhügel verbrennen auch in absoluten Ruhephasen Energie. Jederzeit. Richtig gelesen – selbst wenn Sie gerade herzhaft gähnen. Warum Sie dann überhaupt sporteln sollen? Weil Sie Muskeln nicht im Laden kaufen können, sondern sich durch Sport erarbeiten müssen. Muskelmasse erhöht Ihren Grundumsatz, weil mehr Brennöfen aktiv sind. **Bauen Sie durch Training Muskelmasse auf, so kann – grob gerechnet – Ihr Grundumsatz je zusätzliches Kilogramm um ca. 30 Kilokalorien pro Tag gesteigert werden.** Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die Sie in Ruhe verbrauchen. Durch Sport verwandeln Sie sich vom apathischen Kaltblüter in ein feuriges Vollblut. Wie kleine Staubsauger ▶

NACHBRENNEFFEKT

Nach einem Intensivworkout bleibt der Stoffwechsel über einen längeren Zeitraum aktiv. Das heißt, dass der Gesamtenergieumsatz sich erhöht und Ihr Körper auch in Ruhe weiter Fett verbrennt. Wer sein Workout auf den frühen Morgen oder den späten Abend verlegt, verbrennt den gesamten Tag bzw. die ganze Nacht über Fett – ohne die geringste Anstrengung...

werden Ihre neu gewonnenen Muskeln die Fettdepots an Hüfte, Bauch und Po vernichten. Fettabsaugen auf die sportliche Art! Aber Sie müssen nicht gleich Frau Schwarzenegger werden. Wenn Sie die Geräte im Fitness-Studio nicht mögen – kein Problem. Die Muskeln wachsen auch mit Yoga oder Pilates. Allerdings spricht viel für das Gerätetraining: **Aktuelle Untersuchungen aus den USA zeigen, dass nach intensiven Krafttrainingseinheiten eine Erhöhung des Grundumsatzes über einen Zeitraum von 48 Stunden nachzuweisen ist.** Im Gegensatz zu Ausdauerbelastungen wie Joggen oder Radfahren. Dort hält der Nachbrenneffekt maximal 18 Stunden an. Nachbrenneffekt? Darunter verstehen Sportwissenschaftler das Phänomen, dass der Stoffwechsel nach sportlichen Aktivitäten so aufgeputscht ist, dass er auch nach dem Erreichen der Ziellinie munter weitere Bahnen läuft und erst langsam zur Ruhe kommt. Am ausgeprägtesten ist dieser Effekt nach einem etwa zwanzigminütigen Gerätetraining. Warum? Derzeit gibt es zwei heiß diskutierte Theorien: Zum einen benötigt der Körper zusätzliche Energie, um kleinste Faserverletzungen infolge des Krafttrainings zu reparieren. Zum anderen werden vermehrt Hormone (Epinephrine) ausgeschüttet, die Ihren Stoffwechsel dazu veranlassen, fröhlich Gas zu geben. Welche Theorie richtig ist, wird die Zukunft weisen. Tatsache ist: Durch Training an Geräten



oder Hanteln verbrennen Sie mehr Fett als durch langes Laufen. Auf ins Studio!

MYTHOS 4

„Während des Trainings nehmen Sie ab!“

Nicht unbedingt. Sie können bis zur Ohnmachtsgrenze strampeln und Ihren Organismus dazu bringen, grammweise Fett zu verbrennen – trotzdem spannt die Sporthose nach zwei Wochen immer noch. Klingt paradox. Aber nur auf den ersten Blick. **Fettverbrennung und Fettabbau sind zwei verschiedene Bausteine in Ihrem Körper.** „Unter Fettabbau versteht man die Reduktion von gespeichertem Körperfett“, erklärt Dr. Moosburger. Zum gleichen Ergebnis kamen auch die Wissenschaftler der Universität in Boston. Für eine Gewichtsabnahme ist nicht die Fettverbrennung während des

Trainings wichtig. Auf den erhöhten Fettstoffwechsel in der Erholungsphase nach dem Training kommt es an; der schon bekannte Nachbrenneffekt. Ein weiterer wichtiger Punkt beim Fettabbau ist die negative Energiebilanz. Sie dürfen endlich Schulden machen – so viele Sie wollen. Energieschulden. Mehr Kalorien verbrauchen, als Sie zu sich nehmen. **Bei einer negativen Energiebilanz holt sich der Organismus die fehlende Energie aus dem Fettgewebe.** Um ein Kilogramm Fett abzubauen, müssen Sie rund 7000 Kilokalorien einsparen. Bei einem täglichen Energieminus von nur 250 Kilokalorien bedeutet das immerhin ein Kilo im Monat. Und das schaffen Sie auf lässige Art und Weise durch Geräte- oder Intervalltraining, das Ihren Grundumsatz nach oben peitscht. Ohne Diät! Denn wie Sie ja wissen: Je höher der Grundumsatz, desto mehr Fett verbrennen Sie. ■