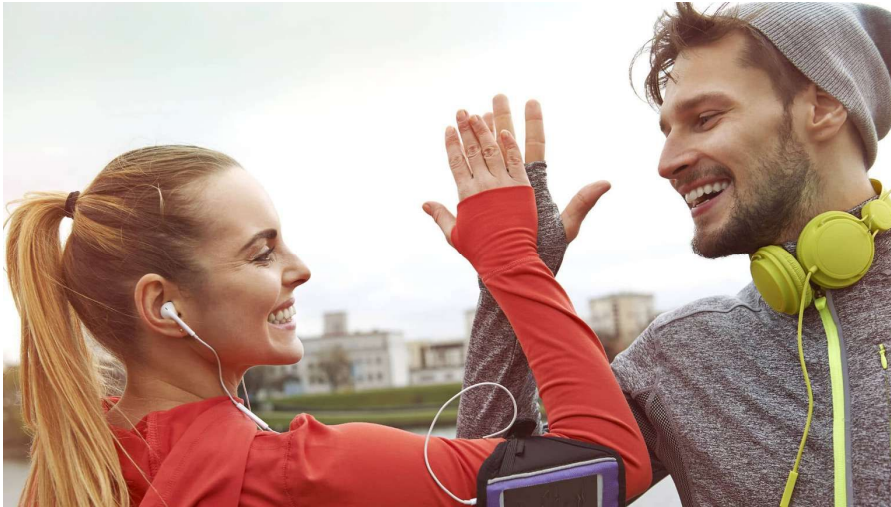


Mythos Fettverbrennung – Die effektivsten Strategien



26.08.16

Fettverbrennung – Die effektivsten Strategien
© gpointstudio | shutterstock.com

Das Wichtigste zuerst:

Die Trainingstipps

- Krafttraining bildet die Grundlage für das Abnehmen.
- Ausdauertraining kann dabei helfen, Energie zu verbrauchen.
- Trainieren Sie die Ausdauer nicht mit niedrigen Intensitäten.
- Im Krafttraining sollte Ihr Ziel der Aufbau der Muskulatur sein.
- Das Abnehmen sollte auf langfristige Anpassungen ausgelegt sein.

Das Schlagwort „Fettverbrennung“ ist in aller Munde. Nachdem wir Ihnen den Unterschied zwischen Fettverbrennung und Abnehmen vorgestellt haben, präsentieren wir Ihnen noch einmal gängige Fehlannahmen und Tipps zu wirklich effektiven Trainingsstrategien beim Reduzieren des Körperfetts durch Sport.

Mit dem Abnehmen wird im Allgemeinen meist ein Ausdauertraining verbunden. Wer lange und langsam läuft oder Rad fährt, soll die überflüssigen

Fettpölsterchen langfristig am besten abbauen können. Dabei wird oft von der so genannten „Fettverbrennungszone“ gesprochen. Das sei jener Bereich, der für den Abbau des Körperfetts besonders förderlich sei und der angeblich im Bereich sehr geringer Belastungsintensität liege. Allerdings ist diese Fettverbrennungszone nur ein Konstrukt und die Realität ist weitaus komplexer.

Ab wann verbrennt Ihr Körper Fett?

Empfohlen wird nach wie vor häufig ein moderates Ausdauertraining im Fettstoffwechselfbereich, wenn es um das Ziel der Gewichtsreduktion geht. Dabei hält sich die Annahme, dass ein Training in einem Bereich, der bei sehr niedriger Intensität liege, über einen langen Zeitraum absolviert werden müsse da der Fettstoffwechsel erst nach ca. 30 Minuten anlaufe. Letzteres findet sich sogar in einigen Fachbüchern wieder, obwohl leistungsphysiologisch klar ist, dass es kein Nacheinander der Stoffwechselwege gibt. Sie laufen viel mehr nebeneinander mit unterschiedlichen Anteilen an der bereitgestellten Energie ab. Ihr Fettstoffwechsel ist immer aktiv und steht bei extensiven Ausdauerbelastungen nach einer kurzen Anlaufzeit von Beginn an zur Energiegewinnung zur Verfügung. Auch in Ruhe verstoffwechselt Ihre Muskulatur vorwiegend Fette und nicht wie oft angegeben Glukose.

Fette und Kohlenhydrate werden gleichzeitig verbrannt

Gut trainierte Sportler sind durch eine gut ausgebildete Fettverbrennung sogar in der Lage die Kohlenhydratspeicher zu schonen. Das liegt nicht nur daran, dass die Fettverbrennung alleine ansteigt, sondern auch an der Tatsache, dass die Fette bei ihrer Verbrennung auf Teilbereiche des Kohlenhydratstoffwechsels zugreifen. Man sagt, dass die Fette im Feuer der Kohlenhydrate verbrennen. Trainierte Sportler benötigen weniger Kohlenhydrate bei einer effizienteren Ausbeute an Energie aus den Fetten.(1) Die Energiebereitstellung bei aeroben Dauerbelastungen erfolgt aber immer über die Oxidation von Fettsäuren und von Glukose. Das Verhältnis der beiden zueinander ist von der Energieflussrate abhängig. Je nachdem, wie viel Adenosintriphosphat (ATP) pro Zeiteinheit benötigt wird und wie trainiert der Stoffwechsel ist, verändert sich das Verhältnis. Grundsätzlich bestehen die Energiewege immer „nebeneinander“. Was die Belastungsintensität des optimalen Fettstoffwechsels betrifft, so ist diese zwar niedrig, aber eben nicht so niedrig, wie es oft empfohlen wird(2). Je nach Trainingszustand können die Maximalwerte der Fettverbrennung bei 50–75 % der VO₂max liegen, was ca. bis zu 80 % der maximalen Herzfrequenz entspricht (3).

Fettstoffwechseltraining – für wen ist das wichtig?

Wie bereits angedeutet gibt es eine „Fettverbrennungszone“ eigentlich nicht! Der Muskel gewinnt seine Energie in Ruhe primär aus der Betaoxidation genannten Fettverbrennung. Demnach wäre die körperliche Ruhephase im Grunde genommen eine „Fettverbrennungszone“. Physiologisch gesehen gewinnt der Körper seine Energie aber immer aus der Verbrennung von Glukose und Fetten, wobei sich das Mischverhältnis bei steigender Belastungsintensität entsprechend der zunehmenden Energieflussrate verschiebt. Diese Funktion mit umfangsbetonten Trainingseinheiten zu schulen ist die Grundlage für Ausdauersportler. Einschränkend muss allerdings für Freizeitsportler festgehalten werden, dass wenn die Zeit nicht zur Verfügung steht auch andere Trainingsmethoden wichtig sind. Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit können Sie auch ohne gezieltes Fettstoffwechseltraining erreichen. Der muskuläre Fettstoffwechsel wird im Grunde genommen bei jeder Trainingseinheit mit trainiert – auch wenn Sie ein Intervall- oder ein Schwellentraining in ihren Trainingsaufbau einplanen.

Abnehmen ist ein Nebenprodukt des Ausdauertrainings!

Die Gewichtsreduktion kann nicht das Ziel eines Trainings im eigentlichen Sinne sein. Es handelt sich dabei eher um eine Nebenwirkung. Das Training erfüllt allgemein einfach die Funktion Energie zu verbrauchen. Das Ziel eines Ausdauertrainings ist dagegen das Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit. Deshalb sollten Sie in Ihrem Training auch darauf achten, das gesamte Spektrum der Trainingsbereiche zu „durchlaufen“. Für das Abnehmen gilt zusätzlich, dass Sie bei steigenden Belastungen zwar in Relation zu den Kohlehydraten weniger Fett verbrennen, dafür steigt aber der Energieumsatz – also der Kalorienverbrauch insgesamt.

Das grundlegende Prinzip des Abnehmens

Eingangs erwähnten wir, dass wir Ihnen das grundlegende Prinzip der Gewichtsreduktion präsentieren wollen. Das soll zeigen, wie wenig Inhalt viele Diäten und Expertentipps bieten. Entscheidend für das Abnehmen ist eine negative Energiebilanz! Das ist die grundlegende Bedingung für das Reduzieren des Körpergewichts. Sie müssen sich also von der Vorstellung lösen, dass:

- ein Ausdauertraining die Grundlage für das Abnehmen bildet
- das Krafttraining für die Gewichtsreduktion keine Bedeutung hat.

Jede Form der körperlichen Aktivität kann Ihnen helfen, dass die Energiebilanz negativ ausfällt. So gesehen gibt es kein falsches Training!

Krafttraining bildet die Basis für die Gewichtsreduktion

Wer glaubt, dass ein Ausdauertraining die Muskeln auch in Ruhe dazu anregt Fett zu verbrennen, irrt sich. Das Ankurbeln Ihres Stoffwechsels gelingt effektiv allein über ein Krafttraining. Das meint ein Ganzkörperkrafttraining mit dem Ziel, die Muskulatur aufzubauen. Im Fitnessstudio angebotene Kurse z. B. mit Gewichten sind dabei nichts anderes als eine Form des Ausdauertrainings. Auch Frauen sollten, wenn sie ernsthaft abnehmen wollen, ein Krafttraining mit Gewichten durchführen. Oftmals wird im Fitnessstudio von Kundinnen angegeben, dass die Ziele im Bereich der Straffung des Körpergewebes liegen – auch dieses Ziel lässt sich mit Krafttraining erreichen. Straffung bedeutet in diesem Fall nichts anderes, als das Aufbauen der unter dem „schlaffen“ Gewebe befindlichen Muskulatur. Das oftmals zur Straffung verkaufte Kraftausdauertraining ist dabei nicht zielführend. Es wirkt primär auf den Energiestoffwechsel des Muskels und die Wirkung auf die Straffung wird dabei maßlos überschätzt.

Frauen müssen Kraft trainieren!

Die Ziele „Abnehmen“ und „Straffung“ lassen sich aber nur durch ein Muskelaufbautraining erreichen. Die oft geäußerten Wünsche der punktuellen Körperfettreduktion sind dabei genauso unrealistisch wie die Befürchtung, Unmengen an Muskelmasse aufzubauen. Durch ein moderates Muskelaufbautraining bei 2–4 Trainingseinheiten pro Woche werden Sie sicher nicht zum Muskelpaket.

- Muskulatur ist aktives Gewebe und verbraucht auch in Ruhe Kalorien im Gegensatz zum inaktiven Gewebe.
- Muskelaufbautraining ist prädestiniert für die Zielstellung „Körperstraffung“.

Das Prinzip der Energiebilanz

Eine negative Energiebilanz, die die Grundlage für das Abnehmen bildet, ist ein überdauernder Prozess. Dazu zählt neben dem Energieumsatz während der Belastung aber nicht, ob oder wie viel Energie aus dem Fettstoffwechsel gewonnen wird. Wenn Ihre Energiebilanz negativ ist, holt sich Ihr Organismus die fehlende Energie aus den extra dafür vorgesehenen Energiedepots: den Fettspeichern. Abnehmen funktioniert nur über die negative Energiebilanz, wobei es am besten ist, den Verbrauch zu erhöhen und die Nahrungszufuhr so zu gestalten, dass das Trainingsprogramm unterstützt wird.

Trainingstipps

- Krafttraining bildet die Grundlage für das Abnehmen.
- Ausdauertraining kann dabei helfen, Energie zu verbrauchen.
- Trainieren Sie die Ausdauer nicht mit niedrigen Intensitäten.
- Im Krafttraining sollte Ihr Ziel der Aufbau der Muskulatur sein.
- Das Abnehmen sollte auf langfristige Anpassungen ausgelegt sein.