

Fett verbrennen und vieles mehr

In der Schweiz sind laut der letzten Gesundheitsbefragung über 60 % der Bevölkerung körperlich zu wenig aktiv. Dieser Mangel an Bewegung begünstigt unter anderem die Entstehung einer ganzen Reihe von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Arthrose usw. Bewegung und Sport wirken aber nicht nur vorbeugend gegen die erwähnten Krankheiten, sondern haben auch sonst eine Fülle von positiven Auswirkungen auf Wohlbefinden und Lebensqualität. Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu, die Stimmung hellt sich auf, von einer vorteilhaften Figur gar nicht erst zu reden. Dabei muss man sich nicht einmal quälen. Bereits ein halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten bringt nachweislich einen hohen Nutzen für die Gesundheit.

Zwei Arten von Energieverbrauch

Damit der Körper Leistung erbringen kann, benötigt er Energie. Diese Energie kann er mit Hilfe von Sauerstoff (aerob) oder ohne Sauerstoff (anaerob) bereitstellen.

Die Intensität der Belastung bestimmt, welche Art der Energiebereitstellung hauptsächlich aktiv ist:

- lang andauernde, wenig bis mittel intensive Belastungen, zum Beispiel ein lockerer Dauerlauf, erfolgen aerob
- kurze, intensive Belastungen, zum Beispiel ein Sprint, erfolgen anaerob

Ausdauertrainings im aeroben Bereich (Jogging, Schwimmen, Biken, Inlineskatzen, Tanzen....) sind für den Fitness- und Gesundheitsgewinn besonders geeignet. Dies gilt für Männer und Frauen, unabhängig vom Alter. Eine gute Ausdauerfähigkeit wirkt sich positiv aus auf die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt, die Knochen gestärkt, der Energieverbrauch erhöht und Körperfett wird abgebaut.

Missverständnis „fat burning“

Die Annahme, dass man am schnellsten Körperfett verliert, wenn man bei niedrigem Tempo trainiert (so genanntes fat burning), stimmt so nicht. Der Körper kann viele Bewegungsformen mit einem relativ geringen Energieverbrauch bewältigen. Körperfett schmilzt durch Bewegung also nicht einfach dahin. Um durch Bewegung Körperfett abzubauen, muss die Energiebilanz (siehe Grafik) langfristig negativ sein. Das heisst, der Energieverbrauch – zum Beispiel durch Bewegung - muss höher sein als die Energieaufnahme durch Essen und Trinken. Wer also eine Gewichtsreduktion anstrebt, muss neben körperlichem Training auch seine Ernährung umstellen. Bei welcher Trainings-Intensität wird nun aber am meisten Fett verbrannt? Die weit verbreitete Aussage, dass bei lockeren Trainings (beispielsweise Walking, gemütliches Radfahren usw.) am meisten Fett verbrannt wird, muss differenziert betrachtet werden. Fett wird sowohl bei wenig intensivem wie auch bei intensivem Training verbraucht. Je nach Intensität der Belastung gewinnt der Körper aber Energie aus verschiedenen Energieträgern. Energiequellen für körperliche Aktivität sind vor allem Kohlenhydrate und Fette. Obwohl in einem lockeren Training, zum Beispiel 30 Minuten walken, ein grösserer Fett- als Kohlenhydratanteil verbrannt wird, ist die verbrauchte Gesamtenergie nicht so gross. Durch die Steigerung der Trainingsintensität, beispielsweise zu 30 Minuten mittlerem bis schnellem Joggen, wird der Energieverbrauch bedeutend erhöht. Wer also durch Ausdauertraining Fett verbrennen will, kann durchaus auch im mittleren bis harten Intensitätsbereich trainieren.

Die richtige Trainingsintensität finden

Es ist nicht einfach, die Trainingsintensität richtig einzuschätzen. Oft trainieren Hobbysportler in zu hohen Intensitätsbereichen. Atmung und Herzfrequenz sind gute Parameter, um ein Gefühl für unterschiedliche Intensitäten zu entwickeln. Sie können mit einer Pulsuhr Ihre Herzfrequenz messen. Sehr einfach und ohne Hilfsmittel funktioniert die Sprechregel: Wer nichts mehr sagt, trainiert zu hart!

Wichtig ist, dass Sie in einem Ausdauertraining mindestens 20 - 30 Minuten unterwegs sind und sich dabei immer noch wohl fühlen. Reduzieren Sie Ihr Tempo, falls Sie zu rasch ausser Atem kommen. Schwitzen ist aber durchaus erlaubt. Als „Messinstrument“ für die Trainingsintensität bewährt sich in der Praxis auch folgende Faustregel:

- Jüngere und Trainierte: $170 - \frac{1}{2} \text{ Alter} = \text{Pulsfrequenz}$

- Ältere und Untrainierte: $180 - \text{Alter} = \text{Pulsfrequenz}$

Der ideal Trainingsbereich kann von Fachpersonen in sportmedizinischen Leistungstests individuell bestimmt werden.

Trainingsempfehlung

- Alltagsbewegung: Bewegen Sie sich jeden Tag mindestens ein halbe Stunde in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit „mittlerer“ Intensität, das heisst mit leicht erhöhtem Puls und leicht beschleunigter Atmung.
 - Gehen Sie möglichst viele Strecken zu Fuss
 - Nehmen Sie das Fahrrad zur Arbeit statt das Auto
 - Steigen Sie konsequent jede Treppe hoch und verzichten Sie auf Lifte oder Rolltreppen
- Ausdauertrainings: 1 - 3 Mal pro Woche, 20 - 60 Minuten. Geeignet sind: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen usw.
- Kraft- und Beweglichkeitstraining: 1 – 2 Mal pro Woche.
Geeignet sind: Gymnastik, Trainingsgeräte professionell betreut, Yoga usw.

Mit dem Body-Mass-Index (BMI = Körpergewicht in kg / Körpergrösse x Körpergrösse in m) können Sie Ihr Körpergewicht im Verhältnis zu Ihrer Grösse beurteilen.

BMI - Kategorien:

< 18.5 = untergewichtig

18.5-25 = normalgewichtig

25-30 = übergewichtig

> 30 = stark übergewichtig