

Der ewige Kampf gegen die Kilos...

Immer aktuell, vor allem angesichts des kommenden Sommers: wie kann man der Idealfigur möglichst einfach, schnell und dauerhaft nahekommen? Ganze Industriezweige leben davon, Tatsache ist aber auch, dass der Kampf von vielen verzweifelt, mit viel Einsatz, aber mit wenig Erfolg geführt wird.

Was hat das nun mit Laufen zu tun? Na ja, weil eben Laufen als wirksame Methode zum Abnehmen empfohlen wird. Aber einmal zum Kern des „Problems“: eine nachhaltige Reduktion des Körpergewichts ist nur dann möglich, wenn über längere Zeit hindurch weniger Energie zugeführt als verbraucht wird. „As simple as that.“ Alles andere ist letztendlich ein Schmäh, der mehr oder weniger teuer bezahlt wird. Es gibt keine wirklich funktionierenden Wunderpillen und es helfen keine Wundermethoden, auch wenn jeden Tag viele, viele Menschen auf die Versprechungen und Anpreisungen dieser Mittel hineinfallen.

Klar ist deshalb auch, dass eine effiziente Reduktion des Körpergewichts an beiden Eckpfeilern ansetzen muss, also im Bereich des Energieverbrauchs und der Energiezufuhr. Erst die Kombination von bewusster Ernährung mit konsequenter Bewegung führt zum Erfolg. Die Natur ist nicht immer fair und es ist ein Faktum, dass manche Menschen eben leichter abnehmen (oder ihr Gewicht halten können) als andere, die schon „beim Lesen vom Fettgedruckten in der Zeitung“ zunehmen.

Hier geht's jetzt eher nicht um den Bereich der Ernährung, sondern um den Energieverbrauch durch Sport. Bei isolierter Betrachtungsweise des Energieverbrauches wird man wohl etwas ernüchtert feststellen, dass z.B. eine Stunde Laufen mit mittlerer Anstrengung nicht mehr Energie verbraucht als Sie ungefähr mit einer 100 Gramm Tafel Schokolade oder ein paar Keksen wieder sehr schnell zuführen. Dabei wird aber übersehen, dass der Energieverbrauch auch in der Nachbelastungsphase einige Zeit signifikant erhöht ist und dass Sportler sich praktisch automatisch bewusster ernähren. Das Hauptproblem bei der kalorienreduzierten Ernährung ist meistens übrigens nicht das Fett, sondern der mehr oder weniger versteckte Zucker in den Lebensmitteln. Es ist in eine gewisse Art von „Betrug“, dass mit „light“-Lebensmitteln wohl eine gewisse Reduktion des Fettgehaltes verbunden ist, aber der Zuckergehalt oft exorbitant hoch ist. Klassisches Beispiel ist Fruchtjoghurt und am Schlimmsten sind wohl diverse Kinder-Snackprodukte, wo der Oma suggeriert wird, dass sie ihren EnkelIn da etwas Gesundes kauft. Die Gewöhnung an die übermäßige Zuckernahrung und die (von der Industrie gewollte) damit erzeugte Zuckersucht inklusive programmiertem Heißhunger ist gerade bei Kindern die schlimmste Ernährungssünde, die sich langfristig verzögert nicht selten in den klassischen Zivilisationserkrankungen bis hin zum metabolischen Syndrom manifestiert.

Bewegung kann immer nur einen Teil der Fehlernährung kompensieren und kann niemals als „Alibi“ für gemeinhin als ungesund geltende Ernährung gelten.

Laufen ist zweifelsohne eine sehr effiziente Form der Bewegung, wo mit relativ geringem Aufwand in relativ kurzer Zeit relativ viel erreicht werden kann. Trotzdem hören viele, die das Laufen als Methode zum Abnehmen begonnen haben, bald wieder auf damit, weil es einfach nicht den gewünschten Erfolg bringt. Wie gibt's das?

Zum Einen geistert immer noch die Mär von der Obergrenze des Fettstoffwechsel-Pulses herum, die auf einer Fehlinterpretation biologischer Zusammenhänge basiert. Es ist richtig, dass bei niedriger Belastung oder in Ruhe der Großteil der benötigten Energie aus den Fettspeichern kommt, während

bei höherer Belastung tendenziell mehr auf die Kohlenhydratspeicher zugegriffen wird. Daraus haben manche gefolgert, dass man für den Fettabbau einfach nur ziemlich lange mit niedriger Intensität Bewegung machen müsste. Das Problem ist allerdings, dass bei niedriger Belastung oder in Ruhe eben nur sehr wenig bis wenig Kalorien pro Zeiteinheit verbraucht werden. Selbst wenn der Anteil der Energie, die dabei aus Fetten kommt, relativ hoch ist, ist der absolute Energieverbrauch gering. Weiters wird durch das „reine“ Fettstoffwechseltraining der Organismus zur verbesserten Ökonomie trainiert, was zwar für einen Marathonlauf sehr vorteilhaft ist, was andererseits aber bedeutet, dass bei gleicher Belastung immer weniger Energie verbraucht wird. Der Abnehm-Frust ist damit programmiert.

Deshalb ist das Konzept vom „idealen Fettstoffwechselfuls“ einfach nicht mehr haltbar! Viel wichtiger ist zu erkennen, dass bei höherem Lauftempo der Energieverbrauch überproportional ansteigt. Da man aber eben nicht so einfach gleich doppelt so schnell laufen kann und das gleich lange, muss das Training des Abnehm-Willigen so gestaltet werden, dass möglichst rasch eine Leistungssteigerung erfolgt. Dann ist der Energieverbrauch bei gleicher subjektiver Belastung und bei gleichem Puls bei gleicher Zeitdauer wesentlich höher und das Abnehmen, bzw. das Halten des Körpergewichts erfolgt schon fast ganz automatisch.

Deshalb ist das Training, das mit der Zielstellung „Abnehmen“ durchgeführt wird, eigentlich ziemlich gleich zu gestalten wie z.B. das Training für einen Halbmarathon, wobei man vielleicht die Intervalltrainingseinheiten weglassen könnte.

Als Ergänzung zum Ausdauertraining ist aber vor allem bei Frauen der Aufbau einer entsprechenden Muskelmasse durch ein Kräftigungstraining wichtig. Das Kräftigen ist sicher 10 mal so wichtig wie das Dehnen. Muskelzellen verbrauchen nicht nur mehr Energie, der Kraftzugewinn hat eine präventive Wirkung gegenüber Überlastungsverletzungen und insbesondere bei Frauen, die kaum signifikant an Gewicht durch ein Krafttraining zunehmen, bedeutet ein höheres Kraftniveau praktisch immer auch eine Verbesserung der Laufleistung, wenn nicht parallel dazu das Ausdauertraining vernachlässigt wird.

Also als Quintessenz: vielseitiges Training, nicht nur Ausdauertraining, nicht nur mit geringer Intensität laufen, sondern ergänzend zum Ausdauertraining auch Kräftigen. Parallel dazu bewusste Ernährung, wobei als erste Maßnahme das Führen eines Ernährungsprotokolls – als das genaue Mitprotokollieren, was Sie alles essen und trinken – oft schon einen großen Nutzen bringt.