

Thema "Training zum Fettabbau"

Für die TT-Artikelserie "Das sagt der Experte"

Immer wieder hört und liest man von einem "Fettverbrennungspuls", der beim Training nötig sei, um Gewicht zu verlieren. Würde man mit höherer Intensität trainieren, könne man nicht "abspecken", weil nur Glukose verbrannt werden würde...

Solche Aussagen zeugen nicht nur von mangelndem Fachwissen in Punkto Leistungsphysiologie, sondern auch von mangelndem Hausverstand. Die muskuläre Fettverbrennung während des Trainings hat keine Bedeutung, wenn es um's "Abspecken" geht. Das ist nur ein "Tropfen auf den heißen Stein". Was nützt die "beste" Fettverbrennung beim Training, wenn man andererseits ständig zuviel Energie über die Nahrung zuführt, sprich eine den Bedarf übersteigende Energiezufuhr besteht? In diesem Fall einer positiven Energiebilanz würde man also dicker werden, obwohl man ein Training im "Fettverbrennungsbereich" durchführt.

Für eine nachhaltige (!) Reduktion des Körperfettanteils - und nur darum geht es - ist einzig und allein eine negative Energiebilanz entscheidend, und zwar längerfristig. Das bedeutet, über einen längeren Zeitraum mehr Energie zu verbrauchen als über die Nahrung zuzuführen. Eine Steigerung des Energieverbrauchs erreicht man nur mit Hilfe körperlicher Aktivität. Nur so ist ein langfristig erfolgreiches "Abspecken" möglich. Welchen Sport man dabei ausübt, ist sekundär. Hauptsache, man bewegt sich, und das mit ausreichender Intensität.

"Abgespeckt" wird also nicht während eines Trainings (das muss man immer und immer wieder betonen!), sondern rund um die Uhr bei negativer Energiebilanz. Die Energiebilanz ist ein überdauernder Prozess, und dass in Ruhe unsere Muskulatur hauptsächlich Fett verbrennt, scheinen sich viele nicht bewusst zu sein, wenn sie so sehr auf die Fettverbrennung beim Training fixiert sind. Damit wird auch klar, dass Krafttraining sehr effizient beim "Abspecken" hilft. Den Beweis dafür zeigen die Sprinter: Deren Körper ist "lean", ohne dass sie ein Ausdauertraining betreiben - geschweige denn eines in der "Fettverbrennungszone" !

Mehr Info dazu unter Punkt 2 auf www.dr-moosburger.at/publikationen.php

Hall, 05.01.2010

Dr. Kurt A. Moosburger

www.dr-moosburger.at