

Kriegt man so sein Fett weg?

Übergewicht: Neue Erkenntnisse zum Abnehmen



Ausdauer brings: Wer abnehmen will, trainiert am besten 2- bis 3-mal pro Woche

Bei tiefem Puls verbrennt man mehr Fett als bei hohem. Schön wärs.

Patrick Gut
pgut@ktipp.ch

Mit geringer Intensität trainieren oder lange Distanzen in gemütlichem Tempo zurücklegen – so nimmt man beim Sport am effektivsten ab. Diese Empfehlung wird nach wie vor erteilt. Nichtsdestotrotz ist sie falsch.

Es stimmt zwar, dass der prozentuale Anteil der Fettverbrennung bei höherem Puls geringer ist, aber eben nur prozentual. Ein Beispiel aus einer Studie der Universität Texas: Bei einer niedrigen Belastung von 50 Prozent der maximalen Herzfrequenz (ungefährer Wert der maximalen Herzfrequenz: 220 weniger das Lebensalter) verbrauchten die Probanden durchschnittlich 7 Kalorien pro Minute. 90 Prozent davon oder 6,3 Kalorien waren Fettkalorien (also aus den Fettpölsterchen) und nur 10 Prozent stammen von den Kohle-

hydraten aus der Nahrung. Bei einer höheren Belastung von 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz verbrauchten die Prüfpersonen 14 Kalorien pro Minute. 60 Prozent davon oder 8,4 Kalorien waren Fettkalorien.

Laut Urs Mäder, Sportwissenschaftler beim Bundesamt für Sport, wurde die US-Studie mehrfach wiederholt und hat sich bestätigt. Wenig trainierte Männer beispielsweise bauen bei mittlerer Belastung innerhalb von einer Stunde auf dem Fahrrad rund 18 Gramm Fett ab. Bei einer tiefen Belastung, wie sie teilweise empfohlen werde, habe man praktisch keinen Effekt mehr.

Effektives Training mit leerem Magen

Das heisst aber nicht, dass Ungeübte nun sofort bei hohen Intensitäten Sport betreiben sollten. «Aus gesundheitlichen Gründen sollten Anfänger die Intensität nur langsam steigern, also nicht von 0 auf 100 in 3 Sekunden beschleunigen», rät der Experte. Untrainierten Männern ab 45 und Frauen ab 55 empfiehlt Mäder zudem den Gang zum

Arzt, bevor sie sich intensiver sportlich betätigen wollen.

Sinnvoll ist es, regelmässig 2- bis 3-mal pro Woche sportlich aktiv zu sein. «Wer lange gar nicht aktiv war, fährt zu Beginn etwa 10 Minuten moderat Velo, bis er erschöpft ist», sagt Mäder. In den ersten Wochen geht es darum, Dauer und Intensität der Belastung zu steigern.

Angenehmer Nebeneffekt bei zunehmender Fitness: Ein trainierter Körper verfügt über mehr Muskelmasse und verbraucht deshalb auch ohne Sport mehr Kalorien. Er verbrennt Körperfett leichter als ein untrainierter.

Besonders effektiv für die Gewichtsabnahme ist es übrigens, auf nüchternen Magen zu trainieren – beispielsweise am Morgen vor dem Frühstück. Das klappt bei Trainings bis zu einer Stunde. Bei längeren Einheiten droht der Hungerast.

Und: Wer am Ende einer sportlichen Leistung die Intensität steigert und dann mit der Mahlzeit sogar noch eine Stunde zuwartet, begünstigt den Nachbrenneffekt. So heisst die erhöhte Fettverbrennung nach dem Sport. ■