

17. März 2006, Neue Zürcher Zeitung

Der Traum von der Fettschmelze im Sporttenuer

Von Christoph Reich*

Pünktlich mit der Schneeschmelze im Frühling erwacht bei vielen Menschen der Traum vom möglichst einfachen Wegschmelzen des Winterspecks. Mehr Bewegung ist in diesem Zusammenhang ein naheliegender Tipp, um bis zur Badesaison wieder eine gute Figur zu machen. Auf den ersten Blick scheint alles klar: Wer mehr Kalorien verbrennt, als er zu sich nimmt, verliert Gewicht, und je länger und je intensiver er sich bewegt, desto mehr Kalorien fehlen abends in den Depots. Eine möglichst negative Energiebilanz ist das Ziel.

Ganz so einfach ist es aber nicht. Im Frühjahr 1993 haben die Resultate einer Studie zum Fettstoffwechsel im Sport eine grosse Resonanz ausgelöst: Bereits bei sehr niedriger Trainingsintensität werden bedeutende Mengen an Fett verbrannt. Ab einer Dauer von 15 Minuten werden beim Walking oder, im Fall von besser Trainierten, auch beim Jogging mit niedriger Intensität über 90 Prozent der Energie aus dem Fettdepot bezogen und verbrannt. Findige Köpfe haben auf diesem Hintergrund umgehend den Begriff des «Fettverbrennungs-Pulses» lanciert, ein Mythos, der sich seither, gestützt durch unzählige Bücher und Internetseiten, hartnäckig hält. Dabei: Wer die betreffende Studie über die Zusammenfassung hinaus liest, erfährt, dass de facto nicht bei niedriger, sondern bei mittlerer Intensität - entsprechend einer Belastung mit 75 Prozent des Maximal-Pulses - am meisten Fett verbrannt wird. Der Irrtum basiert auf einem falschen Vergleich von Prozentzahlen. Vorerst wird im mittleren Belastungsbereich gesamthaft mehr als doppelt so viel Energie verbraucht wie im niedrigen. Die 90 Prozent Fettanteil bei niedriger Intensität entsprechen deshalb in Tat und Wahrheit einer deutlich kleineren Fettmenge als die 50 bis 60 Prozent bei mittlerer Intensität.

Die hohe Fettverwertung bei niedriger Belastung ist dennoch für viele, die abnehmen möchten, wichtig: Alle jene, die sich gerade noch zu gemächlichem Bewegen aufraffen können, profitieren auch in diesem Bereich für den Fettabbau. Alle anderen dürfen sich getrost nach den etablierten Empfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Training im mittleren Intensitätsbereich bewegen. Sie profitieren doppelt: Sie verbrennen nicht nur maximal viel Fett, sondern verbessern gleichzeitig ihre Ausdauerleistungsfähigkeit, womit sie den Fettanteil bei der Verbrennung zusätzlich zu steigern vermögen.

So weit wäre alles so gut, gäbe es da nicht heimtückische Fallen: Wer meint, dass er mit noch höherer Intensität (also an und über der anaeroben Schwelle) nochmals mehr Fett verbrennen kann, irrt sich tüchtig. In diesem Bereich bricht der Fettabbau dramatisch ein, und es werden fast nur noch Kohlehydrate verbrannt. Genauso ungeschickt ist es, in den letzten zwei bis fünf Stunden vor dem Training Kohlehydrate zu konsumieren, speziell rasch resorbierbare wie Zucker, Weissbrot oder Teigwaren. Die damit ausgelöste Insulinausschüttung zur Senkung des Blutzuckerspiegels vermindert die Fettverbrennung um einen Drittel und fördert dafür - oje, oje - den Fettaufbau. Wer das berücksichtigen will, trainiert nüchtern. Das verlangt allerdings eine achtsame Dosierung der Belastung, sonst kommt es unweigerlich zum vorzeitigen K. o. durch einen Hungerast. Interessanterweise können während mittlerer Belastungsintensität dosiert Kohlehydrate ohne grösseren Einfluss auf den Fettstoffwechsel eingenommen werden. Gegen einen Energie-Riegel unterwegs spricht also nichts.

In eine weitere Falle tappt, wer seine Ziellinie direkt vor dem Kühlschrank markiert, um den vermeintlich drohenden Hunger sogleich abzuwenden oder mit gezuckerten Getränken den Durst zu löschen; so wird die «Nachbrennzeit» verschenkt. Denn im Prinzip wird noch während ungefähr einer Stunde nach dem Training vermehrt Fett verbrannt. Der häufigste Fehler ist aber, dass die verbrauchten Energiemengen falsch eingeschätzt werden. Wenn wir uns angestrengt haben, stellt sich rasch das Gefühl ein, wir hätten einen rechten Happen redlich verdient. Nur übersteigt dieser nicht selten das erlaufene Zusatz-Guthaben. Darum wird, wer abnehmen will, kaum darum herumkommen, sich neben den guten Bewegungs-Vorsätzen auch mit seinem Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen.

* Christoph Reich ist Facharzt für Sportmedizin und Rheumatologie mit eigener Praxis in Zürich.

Diesen Artikel finden Sie auf NZZ Online unter: <http://www.nzz.ch/2006/03/17/sp/articleDO6QE.html>

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG