

Abnehmen

Bewegung hilft

Karen Nespethal, Ina Schmitz



Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles schnell gehen muss. So fragen auch Abnehmwillige häufig: Wie wird man überflüssige Pfunde möglichst schnell los? Ohne Ernährungsumstellung geht es nicht. Doch auch die richtige Art von Bewegung kann den Erfolg unterstützen.

Die Fülle der Diät- und Sportprogramme ist riesig. Da ist es für Menschen, die an Gewicht verlieren möchten, nicht einfach, das für sie Passende auszuwählen. Heutzutage ist es zudem extrem einfach, an Nahrung zu gelangen. Vor wenigen hundert Jahren gab es keinen Kampf ums Übergewicht, sondern einen Kampf ums Überleben, wenn nicht genügend Nahrung vorhanden war. In der Jäger- und Sammlerzeit waren

Menschen ständig auf der Suche nach Essbarem. Neben einer guten Ausdauer waren auch Kraft und Schnelligkeit entscheidend für das Überleben. Alle drei Bewegungskomponenten können auch heute einen Abnehmerfolg unterstützen. Eine ausgewogene, energiebewusste Ernährung trägt jedoch immer noch zu achtzig Prozent zum Erfolg bei.

Aller Anfang braucht genug Zeit

Um für ein Plus an Bewegung in Schwung zu kommen, hilft die sogenannte SMART-Formel. Das Ziel sollte spezifisch, messbar, ausführbar, realistisch und terminierbar formuliert sein. Jeder setzt sich zunächst sein eigenes „smartes“ Ziel. Feste Termine im Terminkalender und Unterstützung durch Freunde und Familie sind überaus hilfreich. Eine Voruntersuchung beim Arzt sollte klären, ob man mit dem Prädikat *sportgesund* problemlos durchstarten kann.

Doch Vorsicht. Gerade am Anfang lauern auch Stolpersteine: Die erste Falle ist die Übermotivation. Bei Vielen soll es schnell gehen. Doch bei dem Ziel einer Gewichtsreduktion ist das wenig effektiv. Genau wie sich das Übergewicht über einen gewissen Zeitraum entwickelt hat, braucht auch der gegenteilige Effekt auf den Körper seine Zeit. Ein zu drastischer Gewichtsverlust verhindert nachhaltige Abnehmerfolge trotz Sport, da zum Beispiel auch der Ruheumsatz langfristig geringer werden kann. Oft scheitern Abnehmwillige nach kurzer Zeit schon durch ein Zuviel, das heißt durch Übertraining. Der Körper ist ausgelaugt und verletzungsanfällig, alles schmerzt und die anfängliche Motivation schwindet. Entscheidend ist das individuell richtige Maß an Aktivität.

© Dmitry Shironosov/123RF.com

Hochintensives Intervalltraining

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass es fünf motorische Belastungsformen gibt: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Zu allen Bereichen gibt es verschiedene Trainingsmethoden. Bei der Gewichtskontrolle sind vor allem Kraft und Ausdauer wichtig. Als am besten geeignete Trainingsform hat sich ein hochintensives Intervalltraining – kurz HIT – bewährt. Diese Trainingsvariante schließt Kraft und Ausdauer ein und spart Zeit. Ziel ist es hier, mit einem kurzen und sehr intensiven Training die Muskulatur in kürzester Zeit zur individuell vollen Erschöpfung zu bringen. In der Regel werden dabei mehrere Übungen mit kurzen Pausen kombiniert. Es erinnert am ehesten an das Zirkeltraining aus dem Sportunterricht, das viele noch aus ihrer Schulzeit kennen. Das HIT wurde schon in den 1970er Jahren von Arthur Jones, einem amerikanischen Bodybuilder, geprägt. Fortgeführt wurde die Trainingsvariante unter dem Begriff „Heavy Duty“ von Mike Mentzer bis in die frühen 1980er Jahre. Das heißt, die Trainings-

methode ist nicht ganz neu. Doch der nachweisliche Nutzen auf den Stoffwechsel von Sportanfängern wurde erst später entdeckt. Zuvor galt das intensive Training lediglich als geeignet für Leistungssportler.

Langsames Ausdauertraining überholt

Über vierzig Jahre hielten Sportexperten abnehmwillige Menschen zur Ausdauermethode an. Das Motto hieß: „Möglichst langsam und lange bei niedrigem Puls“. Dabei wird im Bereich der aeroben Energiebereitstellung bei einer niedrigen Intensität trainiert. Die Belastung ist gleichbleibend und die Belastungsdauer möglichst lang. Doch was passiert bei der Dauerperiode im Körper? Große, schnell zuckende Muskelfasern werden nicht gebraucht, sie werden zur Last; automatisch werden diese dann abgebaut. So geht trotz Training sogar Muskelmasse verloren. Je weniger Muskelmasse vorhanden ist, umso weniger Energie wird letztlich verbraucht. Eine Fettverbrennung findet zwar statt, doch sie endet abrupt mit dem Trainingsende.

Konsequentes Intervalltraining bringt nachweislich Erfolg auf der Waage.



Inzwischen belegen Untersuchungen die Ineffektivität dieser Belastungsmethode: Bei einer Studie teilten die Wissenschaftler die Teilnehmer in zwei Gruppen und beobachteten sie sechs Monate lang. Während die eine Gruppe nur eine kalorienreduzierte Diät einhielt, musste die andere Gruppe neben der Diät ein aerobes Training durchführen: über 50 Minuten fünfmal pro Woche. Das Resümee der Studie: Das aerobe Training brachte keinen zusätzlichen Effekt auf die Körperzusammensetzung. Unterschwelliges häufiges Training wie Joggen lässt also die Pfunde nicht purzeln. In der Praxis hat Lauftraining für Übergewichtige sogar häufig negative Auswirkungen: Knochen, Gelenke und Bänder werden überbelastet und führen zum Abbruch der Vorhaben. Daher wird ihnen empfohlen, anstrengende Belastungen wie beim Springen, Hüpfen und Joggen ohne Erschütterungen zu absolvieren.

Mehr Intensität in kürzerer Zeit

Sportwissenschaftler haben mittlerweile erkannt, dass fordernde Trainingsformen mehr Erfolg versprechen als ein zu geringer Bewegungsreiz. Hochintensives Training wird daher immer häufiger eingesetzt. Selbst bei Menschen mit chronischer Herzinsuffizienz, Adipositas, Typ-2-Diabetes und weiteren Beschwerden haben sich

geeignete Sportarten	Aufwärmen	hochintensives Training	Cool Down
Schwimmen	Schwimmen für 10 Minuten	3 Bahnen langsam, 1 Bahn im höchsten Tempo, ca. 15-25 Minuten	am Beckenrand festhalten und Beine abwechselnd in eine Auf- und Ab-Bewegung bringen, ca. 5-10 Minuten
Radfahren	gemütliches Radfahren für 10 Minuten	10 mal 1 min 90-100 Prozent; Pausendauer 1 min	gemütliches Radfahren für ca. 10 Minuten
Fitnessstraining mit Gewichten oder dem Körpergewicht	Aufwärmen ca. 10 Minuten	Krafttraining mit einem Trainer ca. 15-25 Minuten	Abwärmen für ca. 10 Minuten

Tab. 1: Ein hoch intensives Training lässt sich mit verschiedenen Sportarten durchführen.

Borg-Skala	Empfinden (Atemnot)	Atmung
0	überhaupt keine Atemnot	tief und ruhig
0,5	sehr, sehr milde	ganz leicht beschleunigt
1	sehr milde	leicht beschleunigt
2	milde	etwas beschleunigt
3	mäßig	etwas mehr beschleunigt
4	recht schwer	mehr beschleunigt
5	schwer	noch mehr beschleunigt
6	noch etwas schwerer	sehr beschleunigt
7	sehr schwer	sehr, sehr beschleunigt
8	sehr, sehr schwer	stark beschleunigt
9	extrem schwer, fast maximal	hechelnd
10	maximal	stark hechelnd

Tab. 2: Die Borg-Skala hilft dabei, die eigene Belastung gut einschätzen zu können.

intensive Bewegungsformen bewährt. HIT ist in vielen Trainingsformen anwendbar, beispielsweise bei Ganzkörperübungen im Circuittraining (Zirkeltraining) mit Liegestütz, Rumpfübungen und Kniebeugen in vielen Variationen. Tabelle 1 (s. vorige Seite) gibt einen Einblick, wie man ein HIT umsetzen kann.

Regeneration erwünscht

Die sogenannte Borg-Skala (siehe Tabelle 2) ist ein guter Maßstab, um das subjektive Empfinden der Atemnot widerzuspiegeln. In den ruhigen Phasen sollte die Empfindung bei einer mäßig beschleunigten Atmung (ca. 3) liegen und bei den hochintensiven Phasen bis zu einer massiv beschleunigten Atmung (ca. 8) ansteigen.

Ganz wichtig für sehr motivierte Einsteiger: Ein hochintensives Training beinhaltet auch Regenerationszeiten. Man muss sich nicht täglich derartig anstrengen. An den Ruhetagen können Stretching oder Faszientraining stattfinden. Das HIT sollte möglichst zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Es benötigt mit Aufwär-

men und Cool Down maximal 45 Minuten. In der Regenerationszeit wirkt die Superkompensation. Hier passt sich der Körper an die erhöhten Anforderungen mit einer entsprechenden Leistungssteigerung an. Gleichzeitig versucht der Körper, das durch hohe Anstrengung gestörte Gleichgewicht der Zellen wiederherzustellen. Dieser Prozess kann bis zu 72 Stunden dauern. Dadurch verbraucht der Körper wenig, aber zusätzliche Energie. Diese negative Kalorienbilanz kann zum Abnehmprozess beitragen. Wird die nächste Trainingseinheit jedoch zu früh gesetzt, kann der Körper die Selbstregulierung nicht komplett durchführen. Zu viele und zu früh aufeinanderfolgende Reize führen daher zu einem Übertraining mit unerwünschten Folgen.

Bei Anfängern kann die Regenerationszeit etwas länger dauern. Es sollten mindestens ein bis zwei Tage Pause eingeplant werden, bis die nächste Trainingseinheit erfolgt. Wählt man ein Intervalltraining ohne Krafttraining mit Gewichten, sollte zusätzlich einmal wöchentlich ein Krafttraining eingesetzt werden, um die Muskulatur zu unterstützen und das HIT noch effektiver zu gestalten.

Vorteile des intensiven Trainings

Das HIT hat einige Vorteile gegenüber bekannten Bewegungsformen zu bieten: Es sind nur kurze,

dafür aber intensive Trainingseinheiten notwendig. Man benötigt lediglich zwei- bis drei intensive Trainingseinheiten in der Woche. Das spart Zeit. Darüber hinaus ist der Nachbrenneffekt über mehrere Tage nach dem Training noch aktiv im Gegensatz zu langen Ausdauerheiten. Auch die motorischen Fähigkeiten verbessern sich durch das vielseitige Training. Der ganze Bewegungsapparat wird gestärkt: Sehnen und Bänder, Knochen, Gelenke und die Muskulatur. HIT hat zudem positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Das heißt, derartige Trainingsformen können helfen, Zivilisationskrankheiten zu reduzieren.

Auch bei diesem, anfangs sehr anstrengenden Training ist Durchhaltevermögen wichtig. Eine gewisse Grundausdauer ist Voraussetzung für den Beginn. Motivierte Abnehmwillige, welche ihre Ernährung parallel optimieren, können Spaß und Effektivität hier gut kombinieren und haben mehr Zeit für die Erholung.



Die Diplom-Oecotrophologin **Karen Nespethal**, Jg. 1962, hat eine Praxis für Ernährungstherapie in Köln und ist zertifizierte Ernährungsberaterin VDO_E, Fachberaterin für Essstörungen (FZE) und Fastenberaterin (UGB). Zu ihren Schwerpunkten gehören die Beratung bei problematischem Essverhalten, Menschen mit Reizdarmproblematik und metabolischem Syndrom. In der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt sie Firmen bei der Umsetzung von praxisorientierten Präsentationen für eine vollwertige Ernährung.



Anschrift für die Verfasserinnen:
Karen Nespethal
Beethovenstr. 19
D-50858 Köln

Literatur

- Clark J, Lauren M (2015). Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, riva, München
- Despeghe M (2011). High Intensity Training zum Abnehmen, GU Verlag, München
- Flicke T (2011). Sportfachlich beraten und betreuen, Cornelsen Verlag, Berlin
- Redman et al (2007). Effect of caloric restriction with or without exercise on body composition and fat distribution. J Clin Endocrinol Metab, Jan 2
- Sukopp T (2008). Warum klassisches Ausdauertraining als effektives Mittel zur Körperfettreduktion nicht empfohlen werden kann.