

Super-Diät: Drei Kilo abnehmen in fünf Tagen

Neue Serie „Mythen im Sport“: Wie schnell werde ich den Winterspeck los? An welchen Körperstellen Fett schmilzt, ist erblich bedingt

WOLFSBURG. Joggen schadet den Gelenken, Stretching bringt nichts, und bei Muskelkater sollte man unbedingt weitertrainieren – ist das richtig oder falsch? In unserer neuen Serie „Mythen im Sport“ räumen Experten mit Lügen, Märchen und Irrtümern im Sport auf. Heute in Folge 1: Die Super-Diät – Drei Kilogramm abnehmen in fünf Tagen.

Von Dr. André Albrecht

WOLFSBURG. Es ist doch jedes Jahr das gleiche Spiel: Über die Weihnachtstages schlagen wir uns den Bauch voll. Und nach dem Jahreswechsel rennen wir ins Fitnessstudio, um die angefüllten Pfunde wieder los zu werden. Doch wie schnell geht das eigentlich?

Abnehmen ist definiert als der Verlust von Körperfett. Beginnt ein bisher nicht Sport Treibender mit dem Sport, so stellt er häufig nach wenigen Tagen oder Wochen zunächst eine Zunahme des Körpergewichts fest. Dies ist meistens noch kein Zuwachs an Muskelmasse, sondern eine Zunahme des Blutvolumens um bis zu einem Liter. Das ist eine positive Anpassung bei Sportlern, damit genügend Blut für alle Körperpartien zur Verfügung steht.

Um abzunehmen ist es wichtig, über einen längeren Zeitraum eine negative Energiebilanz zu erzeugen, das heißt mehr Energie zu verbrauchen als über das Essen aufzunehmen. Verglichen mit einem Auto be-

deutet dies, mehr Sprit zu verfahren als zu tanken. Um Energie beim Essen zu sparen, bietet es sich vor allem an, fetthaltige Speisen zu meiden oder zu reduzieren. Dabei ist der Zeitpunkt der Mahlzeiten unerheblich – 500 Kalorien bleiben 500 Kalorien. Der Zeitpunkt des Tankens hat ja auch keinen Einfluss auf den Spritverbrauch.

Um den Energieverbrauch zu steigern, ist sportliche Betätigung sinnvoll. Das wichtigste Kriterium einer Sportart ist, dass der Sportler Lust dazu hat – nur dann trainiert er regelmäßig. Zum Abnehmen bieten sich Sportarten mit einem hohen Ausdauer- oder Kraftanteil an. Hier haben Ausdauersportler mehrere Möglichkeiten. Sie trainieren mit niedriger Intensität – dann sind langweilige Trainingseinheiten notwendig, um einen nennenswerten Energieverbrauch zu erzeugen. Training bei mittlerer Intensität verlangt eine geringere Trainingsdauer, ist aber anstrengender. Training bei hoher Intensität verursacht naturgemäß den höchsten Energieverbrauch pro Zeit, folglich reichen hier eher kurze Trainingseinheiten.

20 Minuten laufen „am Anschlag“, eine Dreiviertelstunde Spinning oder 60 bis 90 Minuten Walking erzeugen also in etwa den gleichen Energieverbrauch und damit – identische Ernährung vorausgesetzt – denselben Effekt beim Abnehmen.

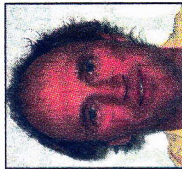
Wird der Energieverbrauch durch Sport in die Höhe getrieben und die Essenslust sinnvoll gezügelt, so steht einem Abnehmen nichts mehr im Wege. Der Körperfettanteil schmilzt, die Muskelmasse steigt je nach Sportart mehr oder weniger stark an. An welchen Stellen das Körperfett schmilzt, kann durch die Sportart allerdings nicht beeinflusst wer-



Zwei Joggerinnen sind in einem Park unterwegs. Wer seinen Winterspeck wieder los werden möchte, sollte etwas Geduld mitbringen, Sport treiben und weniger essen. Foto: imago

DER AUTOR

Dr. André Albrecht (44)



André Albrecht
Ironman-Finisher
(zweimal auf Hawaii).

WOLFSBURG. Unsere neue Serie „Mythen im Sport“ ist in Zusammenarbeit mit dem Wolfsburger Institut für Trainingsoptimierung (intro) entstanden. Zum Expertenkreis, die für unsere Zeitung immer samstags die größten Fitnesslügen entlarven, gehören unter anderen Diplom-Sportlehrer Thomas Ballin, Triathlon-Landestrainer Daniel Wienbreier, Chiropraktiker Alexander Steinbrenner und Sportmediziner Dr. Frank Maier. mk

IN EIGENER SACHE

Die Experten