

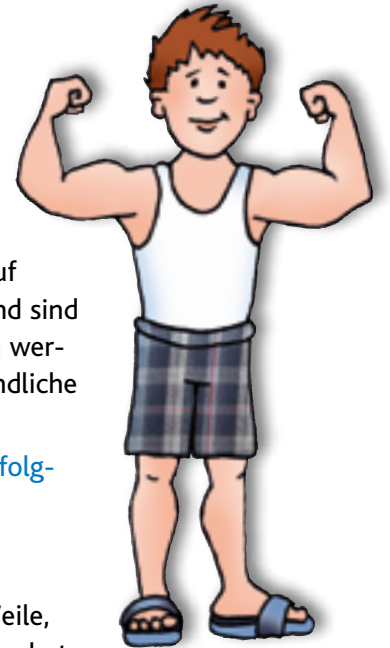


Bewegung und Abnehmen I

▶▶ Abnahme durch Sport?

Die Gewichtsabnahme und auch die Gewichtserhaltung sind mit einem kombinierten Ernährungs- und Bewegungsprogramm nachweislich am effektivsten. Um das Gewicht nur durch Bewegung messbar zu verringern, müsste man pro Woche mindestens fünf Stunden Sport treiben. Um z.B. die Kalorien eines Riegels Schokolade zu verbrennen, muss man mindestens 60 Minuten Radfahren. Deshalb ist es sehr effektiv, beim Abnehmen auch auf die Ernährung zu achten. Sport und Bewegung unterstützen die Abnahme und sind vor allen Dingen daran beteiligt, dass ein Wunschgewicht konstant gehalten werden kann, wenn man es geschafft hat, Sport und Bewegung als selbstverständliche Bereicherung seines Lebens in den Alltag zu integrieren.

▶ Bewegung und Ernährungsumstellung sind der Idealweg zum langfristig erfolgreichen abnehmen.



▶▶ Zunahme bei Sportbeginn durch Muskelaufbau?

Wenn Sie sich bewegen, bauen Sie Muskeln auf. Allerdings dauert es eine Weile, bis sich die Muskeln auf der Waage bemerkbar machen. In den meisten Fällen hat ein Gewichtsstillstand oder eine Zunahme nur wenig mit dem Sport zu tun. Oft wird der Energieverbrauch durch Bewegung überschätzt und es wird mehr gegessen.

▶ Wenn man anfängt Sport zu treiben, nimmt man nicht so schnell durch vermehrte Muskelmasse zu. Wer Sport macht, um abzunehmen, muss auch weiter auf seine Ernährung achten, um nicht zuzunehmen.

▶▶ Gezielte Reduktion von Fettpolstern?

Oft ist der Wunsch da, gerade an „Problemzonen“ wie Bauch, Gesäß und Oberschenkel abzunehmen. Dazu werden häufig Übungen eingesetzt, welche die Muskulatur in diesen Körperbereichen stärken, damit gezielt in diesen Zonen das Fettdepot kleiner wird. Also viele Bauchübungen = Bauchfett weg!? Das stimmt aber nur bedingt. Zahlreiche Studien zeigen, dass solche Muskelkräftigungsübungen zwar die Muskelspannung erhöhen und auf diese Weise zu einer kosmetischen Verbesserung beitragen mögen; beim Abbau von lokalen Fettdepots sind sie jedoch nicht erfolgreicher als zum Beispiel ein allgemeines Ausdauertraining.

▶ Ein allgemeines Ausdauertraining führt ebenso zum Fettabbau an „Problemzonen“ wie gezielte Kraftübungen für z.B. Bauch, Beine oder Po.

▶▶ Trainingsintensität: Ist mehr besser?

Da sportliche Betätigung Energie verbraucht und auf diese Weise eine Gewichtsabnahme unterstützt wird, liegt die Frage nahe, ob durch eine höhere Trainingsintensität dieser Effekt maximiert werden kann. Nimmt man also um so mehr ab, je heftiger man trainiert?

Dem ist nicht unbedingt so. Bei zunehmender Intensität (z.B. schnelleres Laufen oder Radfahren) steigt der Energieverbrauch nicht in gleichem Maß an. Vielmehr kann eine sehr anstrengende Bewegungsaktivität nicht über einen längeren Zeitraum durchgehalten werden und wird deshalb oft abgebrochen.

▶ Im Sinne einer Optimierung des Energieverbrauchs ist es sinnvoller, bei geringerer Intensität länger in Bewegung zu sein, als mit höherer Intensität kürzer zu trainieren.



▶ Ausdauertraining oder Kraftsport?

Durch eine längere körperliche Ausdauerbelastung, z.B. bei einer längeren Walking-Einheit, kann der Abbau von Fettgewebe günstig beschleunigt werden. Über mehrere Wochen bis Monate führt eine höhere Ausdauerleistungsfähigkeit zu einer bevorzugten Nutzung von Körperfett als Energiequelle.

Durch ein Training der Muskelkraft (Kraftsport) wird der relative Anteil magerer Körpermasse im Verhältnis zur fetten Körpermasse erhöht. Da Muskelgewebe bei der Kalorienverbrennung aktiver ist als Fettgewebe, trägt dies zu einem erhöhten Kalorienverbrauch (auch in Ruhe) bei. Das bedeutet die zusätzliche Muskelmasse verbrennt mehr Energie und erhöht den Grundumsatz. Zudem schützt die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelkraftausdauer die Knochen und Gelenke, weil Belastungen dann von der Muskulatur mitgetragen werden.



▶ Keine der beiden Trainingsarten ist besser als die andere. Vielmehr ist zu empfehlen, Ausdauertraining und Kraftsportarten zu kombinieren, um in den Genuss der jeweiligen Vorteile beider Trainingsformen zu kommen.

▶ Muskelkater ist gut?

Die Theorie besagt, dass Muskelkater kleine Verletzungen des Muskels sind, die durch eine zu große (exzentrische) Beanspruchung entstehen. Daher ist ein Muskelkater nicht unbedingt gut. Das entscheidende Kriterium ist, dass es Ihnen während und nach der Bewegung und dem Sport gut geht und Sie ein gutes Gefühl mit und für Ihren Körper haben.

▶ Ein Muskelkater kann auf eine zu hohe Belastung hindeuten. Achten Sie auf Ihren Körper und Ihr Gefühl für eine optimale Belastung.

▶ Trainingsprogramm oder Steigerung der Alltagsaktivität?

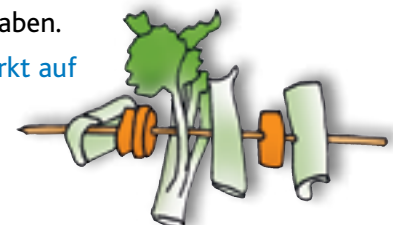
Es gibt zahlreiche Studien darüber, dass eine Steigerung der Alltagsaktivität erheblich dazu beitragen kann, Gewicht zu reduzieren. Das kann z.B. sein, eine Treppe anstatt eines Fahrstuhls zu benutzen oder mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren. Im Büro kann versucht werden mehr Wege zu gehen, z.B. dadurch, dass der Drucker extra weit weg aufgestellt wird. So muss für jeden Ausdruck ein kleiner Weg gegangen werden. Jeder kann für sich überprüfen, wo er Spielräume hat, verstärkte Alltagsaktivitäten auf Dauer in seinen Lebensalltag zu integrieren. Das bedeutet aber nicht, dass ein Bewegungskurs oder in der Freizeit Sport zu betreiben nicht mehr wichtig sind.

▶ Es kommt auf beide Aspekte an, Trainingsprogramm und Steigerung der Alltagsaktivität, um eine Kombination von beidem zu finden, die für jeden einzelnen passend ist.

▶ Sportler brauchen besondere Ernährung?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Breitensportler keine höhere Eiweißzufuhr. Auch spezielle Substanzen zur Leistungssteigerung, wie Carnitin, Kreatin oder Koffein sind nicht erforderlich. Das Gleiche gilt für spezielle Sportler- oder Energieriegel, die ebenso wie spezielle „Fitnessdrinks“ keine Notwendigkeit haben.

▶ Eine bewusste und ausgewogene Ernährung reicht völlig aus und wirkt auf natürliche Weise leistungsfördernd.

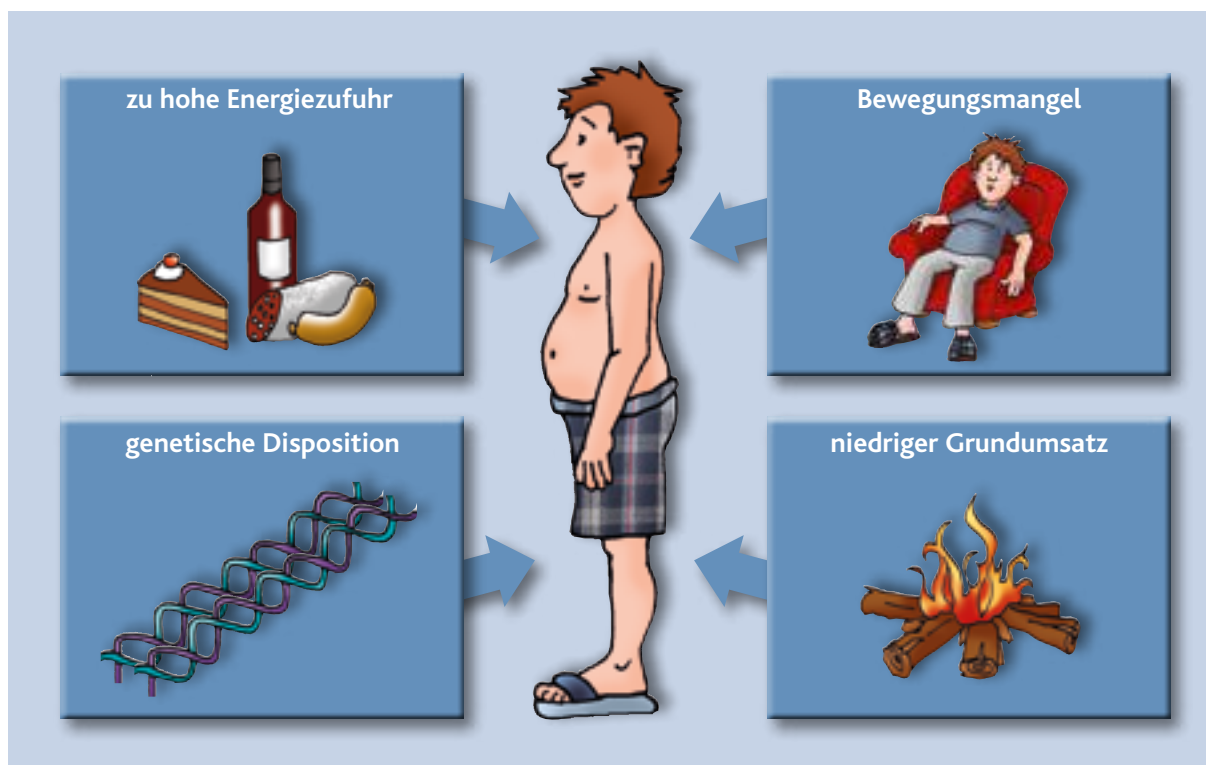




Bewegung und Abnehmen II

Entstehung von Übergewicht

- ▶ Die Energiezufuhr ist höher als der tatsächliche Energiebedarf.
- ▶ Zu einem gewissen Anteil gibt es eine genetische Veranlagung zum Übergewicht, die wir nicht verändern können.
- ▶ Heute wird meist nur leichte Arbeit verrichtet, der Energiebedarf ist so durch den allgemeinen Bewegungsmangel niedriger als früher.
- ▶ Der Grundumsatz (Verbrennung von Kalorien im Ruhezustand) ist niedrig.



Wirkungen von Sport und Bewegung

- ▶ Bewegung ist ein wichtiger Faktor beim Abnehmen und hat eine ausschlaggebende Wirkung bei der Stabilisierung des reduzierten Gewichts nach Gewichtsabnahme.
- ▶ Regelmäßiges Training während der Gewichtsreduktionsphase trägt dazu bei, dass der Gewichtsverlust vorwiegend auf die Reduktion von Körperfett und nicht auf den Abbau von Muskelmasse zurückzuführen ist.
- ▶ Bewegung verhindert den Jo-Jo-Effekt und baut Stress ab.
- ▶ Darüber hinaus leistet vermehrte Bewegung einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenksbeschwerden etc.
- ▶ Entscheidend ist es, dass die positiven Effekte körperlicher Aktivität erst dann richtig ausgeschöpft werden, wenn die (neu erworbene) körperliche Aktivität in den Alltag integriert und zur Lebensgewohnheit wird.