

Mit Sport abnehmen

Nahezu alle modernen Programme zur Gewichtsreduktion propagieren ein regelmäßiges sportliches Training. Geeignet, das Gewicht zu reduzieren, sind alle Ausdauersportarten. Bei Walking, Jogging und Co. werden in Abhängigkeit von der Belastungsintensität die Fettdepots abgebaut. Die Herzfrequenz gilt hierbei als Gradmesser.



© CMA-Fotoservice

Um das Körpergewicht zu reduzieren, gilt es, weniger Energie aufzunehmen als zu verbrauchen. Im Rahmen einer Reduktionsdiät reagiert der Organismus auf das verringerte Energieangebot, indem er den Grundumsatz herabsetzt, er geht sozusagen „auf Sparflamme“. Durch regelmäßige Bewegung kann dieser Effekt zwar nicht völlig aufgehoben, jedoch deutlich reduziert werden. Zudem werden die Fettdepots durch körperliche Aktivität ab- und die Muskulatur aufgebaut. Als stoffwechselaktives Körpergewebe wirkt Muskelmasse einer Reduzierung des Grundumsatzes entgegen und unterstützt dadurch die angestrebte Gewichtsabnahme.

Ausdauer gefragt Zur Unterstützung der Gewichtsreduktion sind Ausdauersportarten geeignet. Für Anfänger sind ausgedehnte Spaziergänge, Wandern, Walking bis hin zu leichtem Jogging besonders zu empfehlen. Ergometertraining, Radfahren, Schwimmen inklusive Wassergym-

nastik oder Aquajogging eignen sich vor allem für stark übergewichtige Personen, da bei diesen Sportarten die Belastung der Gelenke deutlich reduziert wird. Außerdem empfehlenswert sind Rudern, Skilanglauf und Inline-Skating. Hierbei sollte eine entsprechende Betreuung durch Fachkräfte erwogen werden, um Verletzungen und Fehlbelastungen zu vermeiden.

Abwechslung ist wichtig Grundsätzlich sollte das Sportprogramm abwechslungsreich gestaltet werden. So werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen, Langeweile vermieden und das Risiko von Überlastungsschäden reduziert. Um die Fettdepots in ausreichendem Maße zum Schmelzen zu bringen, müssen Intensität und Dauer der Belastung entsprechend hoch sein. Denn bei sportlichen Aktivitäten verwertet der Organismus im Wesentlichen 2 Energieträger: Kohlenhydrate werden vorwiegend bei Belastungen mit höheren Intensitäten verbrannt, dagegen greift der Körper bei niedrigen, lang anhaltenden Belastungen auf den Brennstoff Fett zurück.

Nicht übertreiben Die optimale Belastungsintensität hängt von den individuellen Voraussetzungen und der jeweiligen Sportart ab. Für Anfänger wird noch häufig als günstige Herzfrequenz (HF) die Faustformel „HF = 180 minus Lebensalter“ genannt. Für einen 40-Jährigen gilt demnach eine HF von 140 Schlägen/Minute. Dieser Puls sollte während einer Ausdauerbelastung eingehalten werden. Allerdings ist zu beachten, dass diese Faustformel stark pauschalisiert und keine Anhaltspunkte für die individuell beste Intensität gibt. Denn sie unterscheidet weder zwischen Männern und Frauen, noch

zwischen Leistungsstärkeren und -schwächeren. Auch werden die jeweiligen Sportarten und Veränderungen in der Beanspruchung während einer längeren Ausdauerbelastung nicht berücksichtigt. Ganz generell gilt: Beginnt man zum Beispiel mit Walken oder Joggen, sollte ein Tempo gewählt werden, bei dem eine Unterhaltung noch möglich ist.

Nicht die Zeit, die Kilometer zählen

Der wichtigste Faktor für den Energieumsatz ist die Belastungsdauer. Bei den typischen Ausdauersportarten drückt sich dies in der zurückgelegten Strecke aus. Entscheidend für den Energieverbrauch ist demnach nicht die Zeit, die für eine Strecke benötigt wird, sondern die zurückgelegten Kilometer. Beim Laufen wird pro Kilometer ungefähr 1 kcal pro kg Körpergewicht verbraucht. Mit zunehmender Belastungsdauer greift der Körper verstärkt auf den Energielieferanten Fett zurück. Um Fettspeicher abzubauen ist es daher sinnvoll, mindestens 30 Minuten zu trainieren. Im Allgemeinen gilt ein Ausdauertraining von 30 bis 60 Minuten, 2- bis 4-mal wöchentlich mit der oben beschriebenen Herzfrequenz als geeignetes Sportprogramm zur Unterstützung der Gewichtsabnahme. Grundsätzlich kann jeder Gesunde damit ohne besondere Vorkehrungen beginnen. Anfänger, aber auch Personen, die 40 Jahre oder älter sind und zudem mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben, sollten bei einem Arzt eine Sportvorsorgeuntersuchung mit Belastungs-EKG machen. Dies gilt besonders für alle Risikopatienten. ●

Kirsten Grashoff

Quelle: CMA (Hrsg.): Ernährungsratgeber „Wichtige Fragen, Richtige Antworten“.