

## „Wie bringe ich meinen Fettstoffwechsel durch Ausdauertraining richtig in Schwung?“

Sie möchten Abnehmen oder Ihr Gewicht halten? Wir erklären Ihnen kurz und knapp wie dies im Gesundheitssport funktioniert.

Um den Fettstoffwechsel richtig in Gang zu bringen haben sich eine Vielzahl an Ausdauertrainingsmöglichkeiten etabliert:

1. Training bei der Intensität mit der höchsten Fettflussrate (Fatmax)
2. Lange Trainingseinheiten
3. Training morgens nüchtern
4. Training ohne Kohlenhydratzufuhr
5. Training mit vorentleerten Glykogenspeichern

Jedoch eignen sich nicht alle Varianten für den Gesundheitssportler oder Hobby-Athleten. Diese profitieren vor allem von Möglichkeit 1 und 3, welche im folgenden näher erläutert werden:

### Training bei der Intensität mit der höchsten Fettflussrate (Fat<sub>max</sub> = verstoffwechselte Menge Fett pro Zeiteinheit)

Bei niedriger Intensität (moderates Tempo) ist der prozentuale Anteil der Fettverbrennung am höchsten. Da mit zunehmender Intensität jedoch insgesamt mehr Energie umgesetzt wird, ist der absolute Fettverbrauch hier höher! Dieses Missverständnis führt noch immer zu Trainingseinheiten mit übertrieben niedriger Intensität. Zur Praxis: Trauen Sie sich ruhig auch mal ein höheres (nicht maximales) Tempo zu. Natürlich hält man dies nicht so lange durch, wie z.B. einen moderaten Lauf, aber die Fettflussrate ist hier messbar höher. Laufen, fahren, (...) oder schwimmen Sie eine gewohnte Strecke (evtl. etwas verkürzt) einfach schneller! (Tip: Nutzen Sie die dadurch gewonnene Zeit für ein kurzes Entspannungsprogramm.)

### Training morgens nüchtern

Durch die Zufuhr von Kohlenhydraten wird der Motor zur Fettverbrennung deutlich gedrosselt. Da morgens unsere Speicher vollständig entleert sind: Starten Sie gleich bewegt in den Tag!

Auch hier belegen Studien, dass somit viele Komponenten des Fettstoffwechsels beeinflusst werden.

Bereiten Sie jedoch bei den ersten Einheiten darauf vor, dass der Körper unter diesen Bedingungen möglicherweise nicht dieselben Leistungen bringen kann, wie gewohnt und möglicherweise unstimmig reagiert. Hören Sie also auf Ihren Körper, wenn er sich bei Ihnen meldet und legen Sie bei Bedarf lieber eine Pause ein. Sobald sich ihr Körper an diese Trainingsform gewöhnt hat, wird er es Ihnen mit einer blendenden Form danken!

### Fazit

Durch gezieltes und kontinuierliches Fettstoffwechseltraining kann die Insulinsensitivität gesteigert und eine Gewichtszunahme verhindert werden. Wer ein paar Pfunde verlieren möchte, sollte sich noch intensiver mit seiner Energiebilanz beschäftigen: Verbrauchen Sie mittelfristig mehr Kalorien als sie zu sich nehmen!

*Quelle der Studie: Scharhag-Rosenberger, F. (2012). Fettstoffwechseltraining. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 63 (12).*