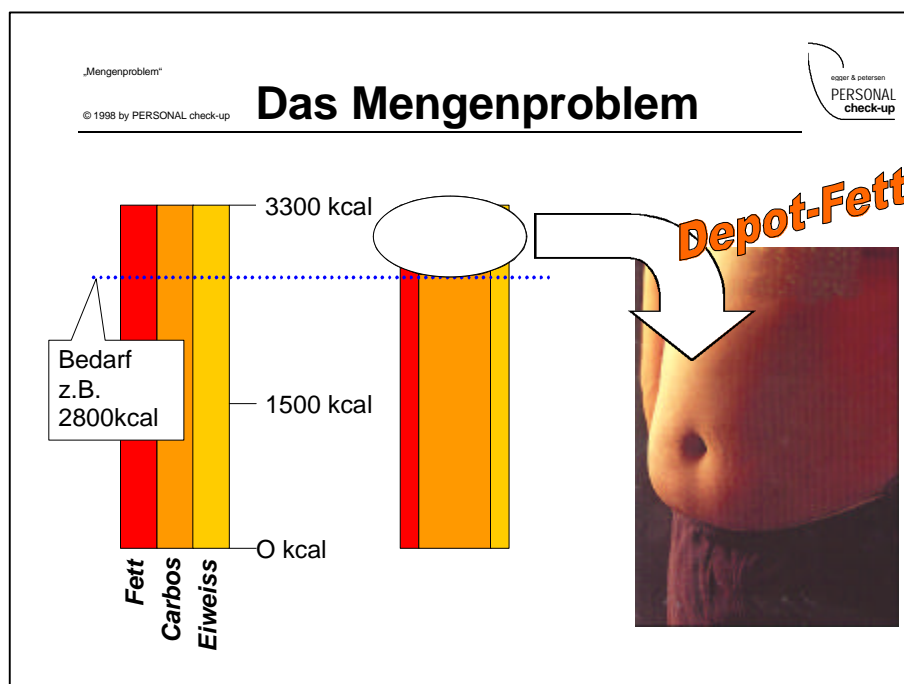


Wie kommen wir eigentlich zu unserem Depotfett?

Die «Gewichtsprobleme» unserer Gesellschaft sind oft (aber nicht immer) Mengenprobleme, d.h. die dem Körper zugeführte Kalorienmenge ist grösser als der Energiebedarf. Unser Körper agiert hier wie manche Grossmutter mit ihrem Geld - er spart für «schlechte Zeiten» und speichert die zuviel zugeführten Nährstoffe als Depotfett an den von uns so geliebten Problemzonen ab. Dabei spielt es kaum eine Rolle aus was die Nährstoffe bestehen, es wird fast alles in Fett umgewandelt. Unser Körper ist eine geniale «Umwandlungsmaschine». Wer das einmal begriffen hat, dem wird auch klar warum es müssig ist über Diäten zu diskutieren, denn wenn sie funktionieren, dann nur weil die Kalorienmenge reduziert wird und nicht, weil die Nährstoffe in einer bestimmten Art und Weise zusammengestellt sind.

Leider macht es kaum Sinn (und Ihnen auch keinen Spass) Ihre zugeführten und verbrauchten Kalorien zu zählen. Denn diese Berechnungen versagen kläglich, da die Stoffwechselfähigkeiten der Menschen äusserst unterschiedlich sind.



Da das Depotfett für den Körper eine Art Notreserve darstellt, ist es auch so ziemlich das Letzte was er bei einer Reduktion der Nahrungszufuhr (Diät) hergibt. Zuerst verlieren wir Wasser, dann Muskelmasse und eventuell auch ein bisschen Körperfett. Die entleerten Fettzellen werden bei Lockerung der Diät als erstes wieder aufgefüllt.

Wie kann man dann Depotfett langfristig loswerden?

Sie müssen es verbrennen!

Leitfaden zum gesunden Abnehmen

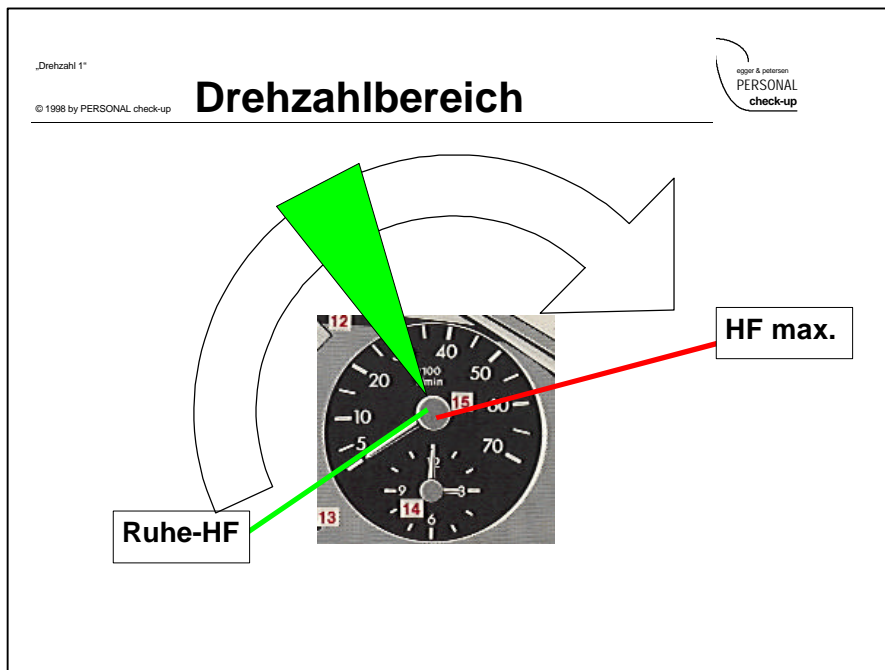
Die Evolution hat uns das Depotfett beschert. Unsere Vorfahren lebten in Höhlen, jagten Mammuts und waren einer unregelmässigen Nahrungszufuhr ausgesetzt. War das Mammut erlegt, hatte man genug (zuviel) zu essen, das «Zuviel» wurde abgespeichert für die Zeit wo kein Mammut zu finden war und in dieser Zeit wurde das Depotfett auch verbrannt durch die tägliche und stundenlange Aktivität «Nahrungssuche». Unsere Vorfahren waren somit gute «Fettstoffwechsler». Wir müssen uns heute für die «Nahrungssuche» kaum noch bewegen, der Gang zum Kühlschrank bzw. die Fahrt zum Restaurant kann nicht als Bewegung bezeichnet werden. Das Abspeichern des «Zuviel» als Fett funktioniert bei uns noch bestens. Allerdings haben wir das Fettstoffwechseln verlernt und beschränken uns heute auf das Auffüllen und Entleeren unserer Kohlenhydratspeicher. Hungerphasen (Fastenzeiten) sind in unserer Kultur eher die Seltenheit. Wir gehen bei den kleinsten Hungersignalen einfach an die Kühlschrank- oder Restauranttüre und essen regelmässig nach Uhrzeit.



Was wir tun müssen ist also **Hungerphase mit mässiger Bewegung kombinieren**. Womit wir bei dem Thema **Fettstoffwechseltraining** angelangt wären.

Die Intensität:

Für das Fettstoffwechseltraining ist die Intensität von entscheidender Bedeutung. Fett verbrennen können Sie gezielt nur in dem «grünen» Bereich unseres Drehzahlmodells. Wir nennen das Training in diesem Pulsbereich «Fettmobilisations- bzw. FM-Training». Im grünen Drehzahlbereich arbeitet der Körper mit ausreichender Sauerstoffversorgung in der Muskulatur (aerob) und bedient sich als Energiequelle primär der Fette! Ja, in diesem Pulsbereich wird bei gleichmässiger Ausdauerbelastung Depotfett verbrannt, und zwar so viel, dass Sie nach einigen Wochen Training gekoppelt mit entsprechenden Ernährungsmassnahmen wirklich eine Veränderung feststellen können. Dazu müssen Sie:



- Ihre Pulswerte für den grünen Bereich mittels Leistungsdiagnostik feststellen lassen
- Mit einem Pulsmesser Ihre Intensität genau in diesen Bereich steuern

Die Dauer:

Die Energiebereitstellung des Körpers aus den Depotfetten läuft leider nicht von der ersten Minute des Trainings, selbst wenn wir uns sehr diszipliniert im grünen Pulsbereich bewegen. Unser Körper braucht circa 20-25 Minuten bis er statt der zuerst benutzten Kohlenhydrate auf primär Fette umsteigt. **Daher muss die Trainingsdauer wenigstens 40 Minuten betragen.**

Damit jedoch noch nicht genug: Das Bewegungstraining im «grünen» Pulsbereich muss auch noch gekoppelt werden mit kurzfristigem Nahrungsverzicht und wird so erst zur echten Fettmobilisation.

Das heisst konkret:

Beginnen Sie das Training nüchtern, am besten morgens vor dem Frühstück.

Sie können so die einzige längere Nüchtern-Phase die wir unserem Körper gönnen, die Nacht, nutzen. Der Körper hat dann eine sehr hohe Bereitschaft Enzyme zu bilden die für die Fettverbrennung nötig sind. Haben Sie vor Ihrem Training Nahrung zu sich genommen, dann wird der Körper immer bestrebt sein erst diese zu verwerten und für die Energiebereitstellung zu nutzen.

Bei der Vorstellung morgens früh ohne Nahrung zu «trainieren» wird es vielen Menschen Angst und Bange. Jedoch wird hier wieder an Leistung und Sport gedacht. Die meisten Personen sind aber, zumindest am Anfang, mit den «grünen» Pulswerten nicht viel schneller als ein Fussgänger. Das «Training» ist nicht belastend und Sie werden auch keinen «Hungerast» erfahren.

In unseren Seminaren ist es immer wieder eine schöne Erfahrung, dass die Teilnehmer denen ein morgendliches Nüchtern-Training extreme Vorstellungsschwierigkeiten bereitet, hinterher die grösste Begeisterung zeigen.

Sollten Sie Ihr Training aus zeitlichen Gründen mittags oder abends durchführen, dann können Sie nahezu den gleichen Effekt erreichen, wenn Sie **drei Stunden vor Beginn keine Nahrung mehr zu sich nehmen.**

Nehmen Sie auch während des Trainings keine Nahrung und/oder Getränke zu sich,

damit die Fettverbrennung optimal weiter läuft. Dies gilt auch für Säfte, Limonaden und Sportlerdrinks. Bei der Aufnahme auch nur weniger Schlucke eines kohlenhydrathaltigen Getränkes oder eines Stückes Frucht wird dem Körper bereits über den Speichel die Nahrungsaufnahme signalisiert. Die Prozesse der Fettverbrennung (Enzymbildung u.a.) werden unterbrochen, da der Körper nunmehr versucht die Energie aus der zugeführten Nahrung, insbesondere aus kurzkettigen Kohlenhydraten (Einfachzucker) zu gewinnen.

Neutral verhält sich hier nur reines Wasser, welches Sie unbedingt vor, während und direkt nach Ihrem Bewegungstraining zu sich nehmen sollten.

Nehmen Sie auch die erste Stunde nach dem Training keine Nahrung zu sich und beginnen erst dann wieder zu essen. Somit läuft die Energiebereitstellung über die Fette weiter, auch wenn Sie nicht mehr die gleiche Energiemenge benötigen.

In Bezug auf diese wichtigen Details eines Fettmobilisations-Trainings werden in der Praxis, primär aus Unkenntnis, viele Fehler gemacht. Das Training wird zu intensiv, mit wechselnden Intensitäten oder zu kurz durchgeführt und/oder es werden vor, während und danach Nahrung/Getränke zugeführt. Es ist so kaum verwunderlich, dass viele Fitness-Willige ihre figürlichen Ziele selten erreichen.

Mit diesen einfachen Massnahmen in Kombination mit dem individuellen Puls für den Fettstoffwechsel ist es möglich mit wenig Zeit dennoch Körperfett zu verlieren.

Die Häufigkeit:

Als absolutes Minimum sind **zwei Bewegungseinheiten pro Woche** nötig, da bei nur einem Training wöchentlich der Abstand zu lang ist. Eine Bewegungseinheit bedeutet **mindestens 40 Minuten** gleichmässige Belastung im grünen Bereich. Nach oben sind die Grenzen offen, jedoch sollten Sie Ihrem Körper Gelegenheit geben sich an Ihr Fettstoffwechseltraining anzupassen.

Die Bewegungsformen:

Unser Herzkreislaufsystem, auf welches wir es mit dem Bewegungstraining primär abgesehen haben, reagiert auf eine ruhige und lange Ausdauerbelastung mit dem grössten Anpassungseffekt. Es ist dafür notwendig, dass die Belastung konstant innerhalb der individuell ermittelten «grünen» Pulswerte gehalten wird. Somit kommen sämtliche Spisportarten **nicht** in Betracht, da hier der Rhythmus und die Intensität durch das Spiel, quasi von aussen diktiert wird. Für die meisten Gesundheitsziele ebenfalls **ungeeignet** und ineffizient sind die gängigen Angebote der Fitnesswelle wie:

- * Klassisches Krafttraining an den Geräten
- * Sämtliche Formen des Aerobic, Step-Aerobic, Body-Forming
- * Spinning usw.

Ideal sind die klassischen Ausdauersportarten wie:

- * Laufen/ Joggen/ Walking
- * Wandern
- * Radfahren
- * Rollerskating
- * Skilanglauf
- * (mit Vorbehalten) Schwimmen
- * (unter bestimmten Voraussetzungen auch) Golf

Ausser den rein physischen Aspekten kommen natürlich auch andere Faktoren bei der Auswahl einer geeigneten Bewegung in Betracht wie z.B. Vorbereitungszeit, Orts- und Wetterabhängigkeit sowie die Kosten.

Die idealen Bewegungsformen im Einzelnen

Laufen – der Favorit

Das Laufen bzw. Jogging besticht durch seine Einfachheit – jede/-r kann es ohne grosse Schulung mit wenig Aufwand und vor allem überall. Nicht nur die Natur bietet Reize auch das morgendliche Joggen in Grossstädten übt seinen Reiz aus. Während meiner Tätigkeit als Exportleiter lernte ich viele europäischen Städte beim «Morgen-Jogg» kennen und hatte ausreichend Gesprächsstoff neben dem reinen Business. Seit dieser Zeit sind Jogging-Schuhe und Pulsmesser immer im Reisegepäck – viel Platz nehmen die Laufsachen nicht in Anspruch.

Gehen, Walking oder Jogging?

Grundsätzlich spielt es keine Rolle wie Sie Ihren «grünen» Pulsbereich im Training erreichen. Für viele Anfänger und Wiedereinsteiger ist ein Joggen zunächst nicht möglich, da der Puls selbst beim leichten «Traben» noch zu hoch ist. Somit ist zunächst zügiges Gehen bzw. Walking das geeignete Mittel.

Auch ist ein Abwechseln zwischen leichtem Joggen und Gehen durchaus möglich. Wechseln Sie zunächst alle zwei Minuten und steigern den Jogging-Teil bis auf fünf Minuten. Oft kommt es auch vor, dass man eine Zeit lang genau zwischen Walking und leichtem Joggen liegt. Beim Joggen ist der Puls etwas zu hoch und beim Walken etwas zu niedrig. Wählen Sie die Gangart die Ihnen von Gefühl her am besten liegt.

Wandern – das Geheimnis des gesunden Alterns

Speziell längere Wanderungen haben extrem positive Auswirkungen auf die Ausdauer und die Gesundheit selbst wenn die Intensität an der Untergrenze des «grünen» Pulsbereiches liegt. In unserer langjährigen Arbeit sind wir immer wieder auf folgendes Phänomen gestossen: Personen die im hohen Alter (ab 70 Lebensjahren) noch über eine ausserordentliche Fitness verfügen, gaben an früher nie oder nur sporadisch Sport getrieben zu haben, aber Sie seien immer regelmässig Wandern gewesen. Da die Personen dies nicht mit Pulsmesser getan haben, liegt die Vermutung nahe, dass sie sich unbewusst einen Grossteil der Wanderzeit in dem gesunden und präventiven Pulsbereich bewegt haben.

Leitfaden zum gesunden Abnehmen

Das Wandern scheint die ideale Bewegungsform zu sein um ein präventives Training mit Natur und Partnerschaft zu verbinden.

Radfahren – die gelenkschonende Alternative

Es ist durchaus sinnvoll FM-Training mit dem Fahrrad zu machen. Dies schont die Gelenke und es ist bereits am Anfang möglich längere Einheiten zu absolvieren, denn bei 1-2 Stunden auf dem Rad im flachen Gelände tut einem bestenfalls der Hintern etwas weh. Aber untrainiert 1-2 Stunden joggen kommt nicht gut. Auch Kombinationen, Laufen/Rad oder Rad/Laufen, bieten sich an. Es muss absolut kein Rennrad sein. Was für ein «Stahlross» Sie benutzen spielt überhaupt keine Rolle. Ein City-Bike, ein Mountain-Bike, ein Hollandrad, ob rostig oder neu – gefragt sind zwei Räder und zwei Pedale zum treten. Ihr Herzkreislauf sieht nicht mit was Sie durch die Landschaft radeln, **aber bitte fahren Sie mit Helm.**

Wir wünschen Ihnen viel Spass und Erfolg!

