



Kann Sport zu Übergewicht führen?

Trainer aufgepasst: Homöopathische Trainingsdosen können kontraproduktiv sein

Sport und Übergewicht, wie passt das zusammen? Dass Trainieren zu Gewichtszuwachs führen kann, scheint auf den ersten Blick abwegig. Wenn wir bedenken, dass Sport bei Einigen den Hunger ankurbelt und andere ihre sportlichen Heldentaten als Rechtfertigung für esstechnische Belohnungen sehen, ist die Fragestellung schon gar nicht mehr so absurd. Trainerinnen und Trainer sollten auf eine entsprechende Klientel vorbereitet sein und sie mit den richtigen Argumenten kontern.

Sport soll die Kalorienverbrennung ankurbeln. Aufgrund der so erhofften Gewichtsreduktion überwinden sich viele Bewegungsmuffel, aktiv zu werden. Und hier ist der springende Punkt. Kaum jemand weiß genau, wie viel Nordic Walking, Gassigehen mit dem Vierbeiner oder Studiovarianten wie „Fettverbrennungsyoga“ tatsächlich an Energie verbrauchen. Es gibt somit folgerichtig eine Gruppe von „Überschätzern“, die ihre Aktivitäten in Bezug auf Wirkung und Verbrauch schlicht und einfach zu hoch einordnen. „Ich mache doch regelmäßig Sport“, hören wir da schnell rechtfertigend aus dieser Ecke.

Und: Sport ist nicht gleich Sport! Was nicht heißt, dass nur der exzessive Hardcore-Typ, der sich sieben Tage in der Woche je drei Stunden schindet, Sinnvolles für Gesundheit und Gewicht tut. Die Sparflamme ist aber gewiss auch nicht das Maß aller Dinge. Die Wahrheit liegt vielmehr in der Mitte und umfasst zudem mehrere Aspekte. Ein wesentlicher Teil der Wahrheit lautet, dass moderater Sport für sich allein nicht viel bringt, wenn das Ziel Abnehmen heißt, aber die Essgewohnheiten nicht verändert werden. Oft

passiert dann sogar das Gegenteil. Nach dem Training entsteht ein Heißhunger, dem nachgegeben wird. Schließlich war man ja sportiv, somit ist die „Belohnung“ doch legitimiert...

Wissenschaft bestätigt Erkenntnisse aus der Praxis

Das Phänomen der Sportwirkungsüberschätzung, das wir Fitnessprofis in praxisnaher Arbeit seit langer Zeit erleben und auch deutlich ansprechen sollten, bestätigt die Wissenschaft seit neuestem mit einer umfassenden Studie. Experten vom Institut für Ernährung und Gesundheitsförderung der Arizona State University haben nämlich bewiesen, dass moderater Sport allein nicht ausreichend ist, um Übergewicht abzubauen. Und das obwohl es das eigentliche Ziel der Studie war, darzulegen, dass leichter und regelmäßiger Sport Übergewichtige abnehmen lässt.

Im Rahmen der Untersuchung begaben sich 80 schwer übergewichtige und „sportabstinente“ Frauen zwischen 25 und 40 für drei Monate ins Training. Sie mussten dreimal wöchentlich unter

Aufsicht für ca. 30 Minuten auf das Laufband. Ihre Ernährung hingegen änderten sie nicht. Die Ergebnisse nach drei Monaten waren schockierend und aussagekräftig zugleich. Ein Teil der Teilnehmer hatte kaum Körperfett verloren, der größte Anteil hatte sogar an Gewicht und Körperfett zugelegt!

Gescheiterte Abnehmvorhaben

Die Forscher fanden somit heraus, was hauptberufliche „Fitnessarbeiter“ ihrer Klientel immer wieder mit auf den Weg geben sollten: Dass „halbherziger“ Sport unter Umständen zu Heißhungerattacken führt, die mit mehr und größeren Essensportionen kompensiert werden! Und dass es den negativen Effekt gibt, sich nach dem Training mit erhöhter Nahrungsaufnahme zu belohnen.

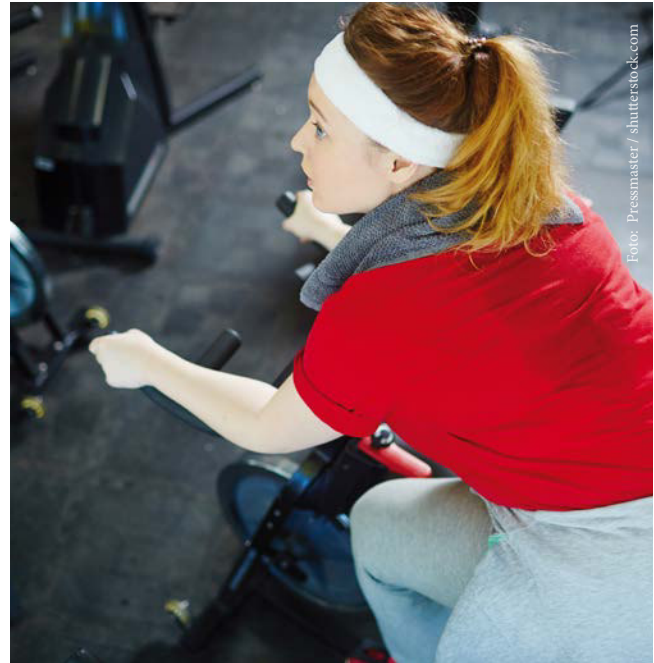
Wenn wir uns in Erinnerung rufen, dass 30 Minuten intensives Walken auf dem Laufband oder Radeln auf dem Fahrradergometer um die 400 Kilokalorien (kcal) verbraucht, was kaum mehr als einer halben Tafel Vollmilchschokolade entspricht, können die Forschungsergebnisse nicht wirklich überraschen. Die Frauen haben durch das Training lediglich um die 1.000 kcal in der Woche mehr verbraucht. Da ist es nur logisch, dass die Gewichtsabnahme bei fast allen fehlschlug. Schon eine simple Faustformel aus der Fitnesstrainerpraxis besagt: Wer ein Kilo Körperfett verlieren möchte, muss um die 7.000 kcal einsparen oder zusätzlich verbrennen. Das kann ziemlich ernüchternd sein, wenn man zu wenig trainiert und das Falsche in zu großen Mengen isst. Gerade bei Übergewichtigen taucht sogar häufig durch die „Dynamik der Inaktivität“ ein stetiger Rückgang der aktiven Muskelmasse auf, der gewiss nicht mit leichtem Ausdauertraining von dreimal 30 Minuten wöchentlich ausgeglichen werden kann.

Der richtige Zeitpunkt entscheidet

Ein weiteres Problem besteht darin, dass Übergewichtige, die zwar richtigerweise Sport als einen Booster für ihr Abnehmvorhaben sehen, während der kleinen Sporteinheit meist überwiegend Blutzucker und nur wenig Fett verbrennen. Das liegt daran, dass der Blutzuckerspiegel zu hoch für eine effektive Fettverbrennung ist, wenn der Zeitpunkt der letzten zugeführten Kohlenhydrate direkt vor dem Sport liegt.

Beispiel: Wer einen Müsliriegel und einen halben Liter Orangensaft eine Stunde vor dem Training konsumiert, wird in etwa das wieder verbrennen – im Idealfall! Denn der Körper greift zunächst auf den leicht verfügbaren Blutzucker als Energiegewinnung zurück und nicht auf das Körperfett. Die zu verbrennende Reserve bleibt unangetastet.

Das, was die Forschung nunmehr bestätigt hat, deckt sich auch mit meiner langjährigen Erfahrung als Personal Trainer, aus der man eine sinnvolle Praxis ableiten kann: Mit Diät oder leichtem Ausdauertraining allein können vielleicht zwei bis drei Kilo Fett geschmolzen werden. Schwerübergewichtige, die oftmals 20 Kilogramm und mehr abnehmen möchten, brauchen aber eine echte Ankurbelung des Stoffwechsels!



Bei Abnehmwunsch ist Cardiotraining allein nicht ausreichend und unter Umständen sogar appetitanregend.

Die Mischung macht's

Krafttraining zur Erhöhung der Muskelmasse und des Verbrauchs ist ein „must have“, wenn der Gewichtsverlust nachhaltig sein soll. Die sinnvolle Kombination heißt also Kraft- und Ausdauertraining plus bedarfsgerechter modifizierter Ernährung. Bei der Ernährung ist grundsätzlich der Kohlenhydratanteil zu reduzieren und einfache Kohlenhydrate sind durch komplexe auszutauschen.

Zusammengefasst: Ja, Sport kann dick machen – wenn diese grundlegende Dinge nicht beachtet werden.

Robert Rode

Personal Trainer in Berlin und Brandenburg

Übergewichtige im Studio: Mutmachen!

Ich erinnere mich noch genau an meine Zeit als Aerobic-Instruktor, in der die „Schwergewichte“ fast immer in der letzten Reihe des Gruppentrainings agieren wollten. Meinem Auge entging nicht, dass man sich dort zum einen schonte und dass zum anderen die Scham vieler groß war, sich weiter vorne möglicherweise zu blamieren. Oft suchte ich das Gespräch, um die Ziele dieser Teilnehmer herauszufinden. Natürlich wollten die meisten von ihnen Gewicht verlieren. Die in diesem Fall richtige Ansprache sei, wie folgt, in einem Satz zusammengefasst:

„Zeig dich und dein Übergewicht und zeige mit deinen Taten, was du willst“.