



Ernährung (III): Wie funktioniert Abnehmen

In dieser Serie stellen wir Ihnen wichtige Prinzipien der Ernährung unter besonderer Berücksichtigung sportlicher Belange vor.

Abnehmen erfolgt nur unter einer Bedingung: die Energiebilanz muss langfristig negativ sein, d.h. der Energieverbrauch muss größer sein als die Energieaufnahme. Nur dann greift der Körper auf die Fettreserven zurück.

Zur Erfüllung dieser Voraussetzung gibt es folgende Möglichkeiten:

- die Energieaufnahme reduzieren: weniger und/oder fettärmer essen
- den Energieverbrauch anheben durch mehr Bewegung, insb. Sport
- beide Möglichkeiten kombinieren

Welche Trainingsintensitäten sind für eine Gewichtsreduktion geeignet?

Grundsätzlich ist das Training in jeder Trainingsintensität zum Abnehmen geeignet, da jede Bewegung den Energieverbrauch erhöht. Allerdings haben die einzelnen Trainingsbereiche verschiedene Vor- und Nachteile:

- **Training mit niedriger Intensität (GA1):** In diesem Pulsbereich ist der Anteil der Fettverbrennung an der Gesamtenergiebereitstellung hoch, allerdings ist der Energieverbrauch niedrig. Hier ist eine hohe Trainingsdauer notwendig, um einen bestimmten Energieverbrauch zu erzielen.
- **Training mit mittlerer Intensität (GA2):** In diesem Pulsbereich ist der Anteil der Fettverbrennung an der Gesamtenergiebereitstellung auf mittlerem Niveau. Der Energieverbrauch ist ebenfalls auf mittlerem Niveau. Hier ist eine mittlere Trainingsdauer notwendig, um einen bestimmten Energieverbrauch zu erzielen.
Im Fitness-Bereich bietet sich dieser Intensitätsbereich gut zum Abnehmen an, denn hier wird pro Trainingszeit die größte Fettmenge verbrannt! Zunächst wird dieser Pulsbereich sicher anstrengend wirken, aber die Gewöhnung erfolgt schnell.
- **Training mit hoher Intensität (WSA):** In diesem Pulsbereich ist der Anteil der Fettverbrennung an der Gesamtenergiebereitstellung auf niedrigem bis sehr niedrigem Niveau. Der Energieverbrauch ist allerdings auf hohem bis sehr hohem Niveau. Hier ist nur eine kurze Trainingsdauer notwendig, um einen bestimmten Energieverbrauch zu erzielen.
Im Fitness-Bereich bietet sich dieser Intensitätsbereich eingeschränkt zum Abnehmen an. Der Energieverbrauch ist zwar sehr hoch, aber Ungeübte werden ein Training in diesem Pulsbereich nicht lange durchhalten können. Da zudem wenig Fett, aber viele Kohlenhydrate verbrannt werden, kann die Gewichtsreduktion nur erfolgen, wenn hinterher der Appetit gezügelt wird, denn ansonsten bleibt die Energiebilanz nicht negativ.