



## Der Unsinn des Nüchtern-Trainings

Es spricht nichts dagegen, morgens direkt nach dem Aufstehen und ohne Frühstück einen kurzen Lauf zu absolvieren. Die Kohlenhydratspeicher reichen dafür noch aus. Viele Berufstätige trainieren aus Zeitgründen auf diese Weise. Die praktische Grenze für diese Läufe liegt je nach Kohlenhydrataufnahme am Vorabend bei maximal 45-60 Minuten.

Längere Trainingseinheiten auf nüchternen Magen sind jedoch trainingsmethodisch unsinnig und basieren meist auf Mißverständnissen bezüglich der physiologischen Grundlagen. Ziel dieses Trainings ist dabei meist eine Optimierung der Fettverbrennung zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und zur Gewichtsoptimierung.

Warum ist Nüchtern-Training unsinnig?

- Die Fettverbrennung funktioniert nur, wenn Kohlenhydrate zugegen sind! Die entsprechenden biochemischen Vorgänge im Citrat-Cyclus sind lange bekannt und unstrittig. Die notwendigen Kohlenhydrate werden entweder aus den entsprechenden Speichern (Leber, Muskeln) bereitgestellt, direkt über die Nahrung aufgenommen oder sehr langsam aus Proteinen gewonnen. Durch Nüchtern-Training entleeren sich die Speicher, es muss also auf die Umwandlung aus Proteinen zurückgegriffen werden. Dieser Prozess ist so langsam, daß ein Training selbst im Grundlagenbereich nicht mehr möglich ist, also nur sehr langsam gelaufen oder Rad gefahren werden kann. Ein Training unterhalb des GA-Bereichs verstößt gegen das Prinzip des wirksamen Trainingsreizes und ist daher nicht effektiv.
- Das Gehirn kann Energie nur aus Kohlenhydraten gewinnen. Die im Nüchtern-Training aus Proteinen gewonnenen Kohlenhydrate muß sich die Muskulatur also noch mit dem Gehirn teilen! Ist das Gehirn nicht optimal mit Kohlenhydraten versorgt, stellen sich u.a. Schwindelgefühle, Unwohlsein, Konzentrationsmängel und Trainingsunlust ein. Praktische Folgen sind eine erhöhte Verletzungsgefahr, erhöhte Sturzgefahr und eine technisch unsaubere Bewegungsdurchführung.
- Zur Gewinnung der Kohlenhydrate aus Proteinen werden u.a. die leicht im Blut verfügbaren Proteine des Immunsystems genutzt (Antikörper). Somit steigt die Infektanfälligkeit.
- Dauerhafter Kohlenhydratmangel begünstigt Übertraining.
- Je höher die Belastung, um so mehr Fette werden verbrannt. Der *relative* Anteil der Fettverbrennung sinkt zwar, aber bedingt durch den Anstieg des Energiebedarfs steigt die *absolute* Fettverbrennung. Im oberen Grundlagenausdauerbereich werden also mehr Fette verbrannt als im unteren Grundlagenausdauerbereich oder sogar darunter. Folglich werden auch die entsprechenden Enzymsysteme im Grundlagenausdauerbereich besser trainiert als darunter.
- Die Fettverbrennung ist nicht der letztlich entscheidende Faktor. Im Langzeit-Ausdauersport entscheidet u.a. die lokale Muskelausdauer, und die wird um so weniger trainiert, je geringer die Belastungsintensität ist.

**Fazit:** Kurze Einheiten auf nüchternen Magen sind kein Problem, lange Einheiten sind unsinnig und gefährlich!