

# Die 10 dicksten Fettverbrennungs-Mythen

Tages Anzeiger von Natascha Knecht 24. Oktober 2010



**Wer ein paar Kilos abnehmen will, ist mit dem Laufsport auf sicherem Weg. Aber die Pfunde purzeln nur, wenn man die fettesten Irrtümer vermeidet: Der Fettverbrennungspuls liegt zwischen 120 und 130**

**1. Irrtum!** Solange das Training im aeroben Bereich stattfindet, werden bei jeder Pulsfrequenz Fett und Kohlenhydrate verbrannt. Aber das Verhältnis verändert sich! Bei hohem Puls nimmt der Anteil verbrauchter Kohlenhydrate prozentual zu, da Zucker für die Muskeln schneller verfügbar ist. Bei niedriger Intensität und langer Belastungsdauer nimmt hingegen der Anteil Fett prozentual zu. Aber: Beim langsamen Training ist der Energie- oder Kalorienverbrauch pro Zeiteinheit tiefer – und somit auch das absolut verbrannte Fett. Eine wesentliche Rolle spielt die Belastungsdauer und der individuelle Trainingsstand.

*Grundsätzlich gilt:* Je moderater das Training, desto länger kann die Belastung durchgehalten werden – besonders mit Übergewicht oder von Laufanfängern. Über den individuellen Trainingsstand und den damit verbundenen «ökonomischsten» Fettverbrennungspuls gibt einzig der Laktatstufentest exakten Aufschluss.

**Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten**

**2. Irrtum!** Unterschiedliche Energiequellen werden nicht nacheinander, sondern stets gleichzeitig angezapft, aber in unterschiedlichem Verhältnis. Während zu Beginn vor allem leicht verfügbare Kohlenhydrate verbraucht werden, steigt der Anteil der Fettverbrennung von Minute zu Minute. Das Ausmass hängt von der

Trainingsintensität ab. Bis der Fettstoffwechsel so richtig auf Touren kommt, dauert es eine halbe Stunde. Wer abnehmen will, läuft darum idealerweise 3 bis 4 x pro Woche mindestens 40 Minuten. Davon ein Mal mehr: 50 Minuten, 60 Minuten – gut trainierte durchaus 90 Minuten unter der anaeroben Schwelle.

### **Sport verwandelt Fett in Muskeln**

**3. Irrtum!** Muskeln bestehen aus Proteinen (Eiweiss), Fett aus Fett. Es ist unmöglich, dass sich Fett direkt in Muskelmasse umwandelt. Aber: Beim Laufen verbrennt der Körper durch den erhöhten Kalorienverbrauch Fett – und setzt Trainingsreize für die Muskeln. Und: Je mehr trainierte Muskelmasse, desto höher der Kalorienumsatz – selbst im Schlaf!

### **Je mehr Schweiß, desto mehr Fettverbrennung**

**4. Irrtum!** Schwitzen gehört zwar zum Lauftraining. Aber mit der Fettverbrennung direkt hat es nichts zu tun. Auch wenn das Körpergewicht unmittelbar danach auf der Waage weniger anzeigt. Verloren gehen mehrheitlich Wasser und wichtige Mineralstoffe. Gut trainierte Sportler schwitzen übrigens mehr als Untrainierte, da auch ihr Wärmehaushalt besser trainiert ist.

### **Durch Laufen verliere ich gezielt Fett an Po und Beinen**

**5. Irrtum!** Leider kann man mit keiner Sportart beeinflussen, an welchen Stellen man genau abnehmen will. Mit gezieltem Muskeltraining lässt sich hingegen das Körper-Shaping beeinflussen.

### **Fünf Mahlzeiten pro Tag sind ideal, um abzunehmen**

**6. Irrtum!** Wer ein paar Kilo verlieren will, beschränkt sich besser auf drei Mahlzeiten am Tag. Besonders die süssen Zwischenmahlzeiten – etwa Trauben, Gipfeli, Guetsli, Schöggeli, etc. – aktivieren die Insulinausschüttung, was die Fettverbrennung für Stunden unterdrückt. Und gerade wer gegen Übergewicht kämpft, weiss: Einmal angefangen zu essen, kann man nur mit Disziplin wieder aufhören. Drei Mal pro Tag fällt das wesentlich einfacher, als fünf Mal.

### **Früchte machen schlank**

**7. Irrtum!** Obst liefert zwar viele Vitamine. Wer aber abnehmen möchte, sollte besonders die stark zuckerhaltigen Früchte meiden. Gerade die aktuellen Herbst-/Winterfrüchte sind wahre Zuckerbomben: Trauben, Kaki, Banane, etc. Ebenso sämtliche Trockenfrüchte: Feigen, Datteln, Aprikosen, Rosinen, etc. Der Fruchtzucker stoppt die Fettverbrennung rasch – und über Stunden.

### **Morgens vor dem Lauf ein Glas Orangensaft**

**8. Irrtum!** Orangensaft enthält ähnlich viel Zucker wie Coca Cola. Der Zuckerspiegel schnellst erst in die Höhe, dann in die Tiefe – der typische Hungerast folgt! So kann der Körper nicht an die Fettspeicher. Besser vor dem Lauf Wasser, Kaffee oder Grüntee trinken. Koffein und Teein stimulieren den Stoffwechsel.

**Nach dem Training darf ich zuschlagen**

**9. Irrtum!** Wenn man seine Fettpölsterchen loshaben möchte, sollte besonders nach einem Abend-Work-out auf Kohlenhydrate verzichtet werden. Statt Brot, Pasta und Alkohol auf leicht verdauliches Gemüse mit Fisch oder Pouletbrüstli setzen. Am besten nicht vor einer Stunde nach dem Training essen, um von einem optimalen Nachbrenneffekt zu profitieren.

**Ein tiefer glykämischer Index ist ausschlaggebend**

**10. Irrtum!** Der glykämische Index berücksichtigt nicht Portionsgrößen von Lebensmitteln und ist darum nicht praxisrelevant. Ausschlaggebend ist die «glykämische Ladung », sie vergleicht den Zuckergehalt der verschiedenen Lebensmittel unter Berücksichtigung der Portionsgrösse. Etwa Wassermelone, die einen hohen glykämischen Index aufweist, bringt keine Zuckerlast. Anders Dörrfrüchte, die einen geringen glykämischen Index haben. Sie sind Zuckerbomben und mit Vorsicht zu geniessen.