

# Training macht dick!

Menschen machen zunehmend Sport. Und das ist wortwörtlich gemeint. Die Aufklärungskampagnen sind erfolgreich, wenn es darum geht, die Mitbürger für diverse Sportarten zu begeistern. Allerlei Sportarten finden immer mehr Anhänger. Umso erschreckender ist die Tatsache, dass wir Europameister sind. Nein... nicht im Fussball. Das wird (so hoffen wir doch) im Jahr 2008 der Fall sein. In Sachen Übergewichtigkeit haben wir uns die imaginäre Trophäe 2007 schon gesichert – vor England. Und wer ist mal wieder dran schuld? Es ist die Unwissenheit. Die Unaufgeklärtheit zum Thema Ernährung in Verbindung mit dem Sport.

Wenn Menschen sich entscheiden, aktiv zu werden, hat das sicherlich verschiedene Gründe: sie wollen sich fitter fühlen, besser die Treppen steigen können, wollen die Rücken- und Gelenkschmerzen loswerden. Und sie wollen auch besser aussehen, um mehr Anerkennung in der Gesellschaft zu ernten (dazu mehr in der nächsten Fitness Tribune-Ausgabe). So gehe ich davon aus, dass gerade der letzte Punkt wohl mit eine wichtige Rolle spielt, wenn der Mensch anfängt, sich regelmässig zu bewegen: Insbesondere bei Frauen ist das oft der entscheidende Punkt, mit

regelmässigem Sport zu beginnen. So ist zu Beginn diesbezüglich die Motivation gross. Denn der Anfang ist gemacht. Der Schweinehund ist bezwungen. Mit vollem Elan wird das „Fett killen“ in Angriff genommen. Nur um nach einigen Wochen festzustellen, dass sich auf der Waage nichts bewegt, ja sogar in einigen Fällen der Zeiger mehr nach rechts ausschlägt!

Ja... Training macht dick.

„Wer Sport macht, kann auch mehr Essen!“ Eine geläufige Meinung, welche leider all zu gerne überschätzt wird. So ist der Ansatz sicherlich richtig. Nehmen wir einmal die Tabelle hier unten zur Hand. Sie gibt an, bei welcher Sportart wie viel Energie (Kcal.) pro 15 Minuten Aktivität verbraucht wird.

Sicherlich ist hier schnell zu erkennen, wie viel Energie pro Stunde Sport verbraucht wird. So kommen wir bei der Gymnastik (bei 70 kg Körpergewicht) gerade einmal auf 280 kcal. Walken bringt es „schon“ auf über 300 kcal. Beim Ski-Langlauf werden dagegen immerhin schon 600 Kalorien verbraucht. Auch beim Fussball liegen wir nur knapp unter den 600 kcal. Und eine entscheidende Tatsache wird dabei, wie immer, praktisch wieder nicht berück-

Sportarten / Körpergewicht	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
Badminton	88 kcal	102 kcal	117 kcal	132 kcal
Basketball	125 kcal	145 kcal	166 kcal	187 kcal
Bergwandern	110 kcal	128 kcal	146 kcal	165 kcal
Fussball spielen	119 kcal	139 kcal	159 kcal	179 kcal
Gymnastik	60 kcal	70 kcal	80 kcal	90 kcal
Inline-Skaten	180 kcal	210 kcal	240 kcal	270 kcal
Joggen	174 kcal	202 kcal	231 kcal	260 kcal
Krafttraining	102 kcal	121 kcal	140 kcal	159 kcal
Radfahren	90 kcal	106 kcal	121 kcal	136 kcal
Schwimmen	146 kcal	170 kcal	194 kcal	219 kcal
Ski-Langlauf	129 kcal	151 kcal	172 kcal	194 kcal
Skifahren	89 kcal	103 kcal	118 kcal	133 kcal
Squash	191 kcal	223 kcal	255 kcal	287 kcal
Tanzen	46 kcal	54 kcal	62 kcal	69 kcal
Tennis	99 kcal	115 kcal	132 kcal	148 kcal
Volleyball	46 kcal	54 kcal	62 kcal	69 kcal
Walken	72 kcal	84 kcal	96 kcal	108 kcal
Quelle: <a href="http://www.netdoktor.de">www.netdoktor.de</a>				



**Patric Heizmann**, Jahrgang 1974, ist ausgebildeter Dipl. Sportmanager, Personal Trainer und Fitnesslehrer, WingWave- und EasyWeight-Coach. Als bundesweiter Ausbilder und Seminarleiter zu den Themen Ernährung & Bewegung begeisterte er schon viele 10.000 Teilnehmer, indem er komplexe Zusammenhänge der Ernährung und Bewegung durch seine bildhafte, motivierende Sprache vermittelt. Seine vier Hörbücher werden in Deutschland, Österreich und in der Schweiz erfolgreich zur Aufklärung der Mitglieder eingesetzt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.patricheizmann.de](http://www.patricheizmann.de).

Träger des int. anerkannten STRENFLEX Fitness-Sportabzeichens GOLD in den Jahren 2006 und 2007

sichtigt: die verschiedenen Wege der Energiebereitstellung und deren Auswirkung auf das Essverhalten im weiteren Verlauf.

Sicher kennen schon einige Leser/innen meine bildhafte Sprache. Für das bessere Verständnis. Zur Erinnerung: Unser Organismus greift unter normalen Umständen auf zwei Hauptenergielieferanten zurück. Zum einen sind das die Kohlenhydrate (z.B. Brot, Müsli, Reis, Nudeln, Süsses) und zum anderen die Fette. Zum Beispiel die am Bauch (der „Schnitzelfriedhof“) und in der Hüfte (das „Hüftgold“) gespeicherten Fette, welchen bei Sportaufnahme mit Pauken und Trompeten der Kampf angesagt wird. Kohlenhydrate sind der leicht entflammbare, daher bei ausreichender Versorgung der klar bevorzugte Brennstoff. Daher nenne ich diesen Nährstoff das „Papier“ des Körpers. Fette dagegen verbrennt unser Organismus nur widerwillig. Die Verbrennung ist aufwändiger ▶

als beim „Papier“. So sind die Fette in meiner Sprache zu „Briketts“ geworden, da diese nur bei „Papier“mangel in die Verbrennung miteinbezogen werden. Schnell wird auch klar, welcher Brennstoff bevorzugt verwendet wird, um Energie zu gewinnen. Das „Papier“, sprich: die Kohlenhydrate.

Doch die Sache mit dem Sport hat noch einen weiteren Haken: Powersportarten benötigen viel schnell entflammbaren Brennstoff. Denn bei Sportarten wie z.B. Badminton, Basketball, Fussball, Squash, Tennis und Volleyball entstehen Spitzenbelastungen durch Sprints und schnelle Bewegungen. Für diese schnellen Bewegungen muss auch schneller Brennstoff zur Verfügung stehen. Dafür steht das „Papier“ bereit. Die Kohlenhydrate. Weil diese schnell verbrennen! Briketts wird der Organismus hier kaum verbrennen. Denn diese brauchen zu lange, bis sie entflammen und dann Energie liefern. Wenn während des Powersports dann Stück für Stück der Papierspeicher entleert wird, sprich die Kohlenhydrate zur Neige gehen, geht auch die Kraft aus. Leider ist dabei die Brikettverbrennung nur minimal. Denn Briketts brennen einfach zu schlecht! Doch das wortwörtlich dicke Ende kommt erst noch...

Der Sport aktiviert den so genannten „Sympathikus“, der aktive Teil unseres Nervensystems. Es erlaubt uns, bei Aktivität viel Energie bereit zu stellen, volle Power und Konzentration zu bringen. Dieser aktive Teil konzentriert sich nach aussen. Macht praktisch „Ausserpolitik“. Für die „Innenpolitik“ ist der Parasympathikus als Gegenspieler zum Sympathikus verantwortlich. Der Parasympathikus übernimmt die regenerativen Aufgaben im Körper, konzentriert sich mehr auf innen. Macht u.a. Regeneration, Erholung, Entspannung und auch Verdauungsarbeit. Diese beiden sorgen dafür, dass beide Aufgaben ausgeglichen arbeiten können. Das ist perfektes Energiemanagement!

Insbesondere bei Energie zehrenden Powersportarten ist nun der Sympathikus sehr aktiv. Die „Papier“speicher werden radikal entleert. Damit fällt auch der Blutzuckerspiegel in den Keller (unser Messinstrument für das Hungergefühl!). Doch der Sympathikus lähmt das Gespür für den Hunger. Ist Aufgabe der Innenpolitik. Nach dem Powersport spüren daher viele Menschen keinen wirklichen Hunger. Doch der kommt mit der Beruhigung des Sympathikus. Wenn der Parasympathikus erkennt, dass der Blutzuckerspiegel im Keller hängt, zwingt er uns mit Gewalt an den

Kühlschrank. Hier folgt oft das unkontrollierte Plündern des gekühlten Vorratsspeichers. Das Verheerende dabei: dadurch wird gerne mehr Energie direkt im Anschluss an das Training gegessen bzw. getrunken, als dort überhaupt verbrannt wurde! Und das im gutgläubigen Wissen, doch fleissig Sport gemacht zu haben.

Nicht nur bei Powersportarten ist das der Fall! Selbst Rad fahren, Walking, Nordic Walking und insbesondere Kursstunden wie Aerobic, Step, Tae Bo, Pump und auch das Jogging sorgen bei Untrainierten schnell für Unterzuckerung. Weil nur wenige mit Pulsmessung kontrollieren, somit gerne zu schnell für den individuellen Fitness-Zustand Sport machen. Zudem haben viele Sportbeginner einen entgleisten Fettstoffwechsel, weil sie jahrelang grossen Wert auf die ach so gesunde Kohlenhydratzufuhr gelegt haben!

Ergebnis: der Blutzuckerspiegel hängt nach dem Sport im Keller – der Ausgleich mit kalorischer Superkompensation folgt im baldigen Anschluss. Und wehe dem, der versucht, sich gegen den aufkommenden Hunger zu stellen und durchzuhalten: der Körper holt sich das, was er braucht. Früher... oder eben manchmal auch etwas später am nächsten Tag!

Es lässt sich damit im Übrigen auch erklären, warum einige sehr(!) fleissige Kurstrainerinnen leichter andicken, Fett einlagern: Wenn drei Kursstunden am Stück absolviert werden, die Kursleiterin aufgrund der Anspannung, der Kommandos oft auch insgesamt eine höhere Belastung erlebt als die durchschnittliche Kursteilnehmerin, dann ist das Essen bei der Heimkehr der erschöpften, aber glücklichen Kurstrainerin eine angenehme Belohnung und notwendige Energiequelle. Denn der Blutzuckerspiegel liegt manchmal schon dicht an der Ohnmachtsgrenze! Der Schlachtruf des hungernden, ausgelaugten Körpers ist dann nur mit haufenweise Brot, Nudeln, vielleicht auch Süssigkeiten zu stillen. Aber immer mit dem guten (leider falschen) Gewissen, doch so viel Sport gemacht zu haben und nun auch mehr essen zu dürfen. 1 Teller Nudeln. 2 Teller Nudeln. Dann noch ein Stückchen Schokolade. „Hoppla: 50g weg, 100g weg. Egal, hab ich mir verdient!“ Denn die ausgeprägte Kohlenhydrat... tschuldigung... „Papier“zufuhr gerade auf die Nacht hin, bremst die nächtliche „Brikett“verbrennung brutal aus! Die gesamte Nacht steht dann „Papier“ zum Verbrennen bereit. Na vielen Dank auch!

## Die Lösung:

- Schritt 1 wäre die Auswahl einer Sportart, welche auch dem Fitnesszustand entsprechende, niedrige Belastungen ermöglicht. Kursstunden mit geringerer Intensität (z.B. pulskontrolliertes Spinning, Aerobic Low, ruhigere Step-Stunden) reissen den Blutzuckerspiegel nicht in die gnadenlose Tiefe.
- Schritt 2 ist die zeitnahe(!) Zufuhr von eiweisslastiger, kohlenhydratarmer Kost: z.B. Tomate/Mozzarella, Putensalat, Quark mit ein wenig Früchten oder auch, sehr zu empfehlen, der „Fettkillershake“ (Eiweissshake – der hat kaum „Papier“, praktisch keine „Briketts“). Eiweiss ist der Nährstoff, der am meisten sättigt! Ein bald nach dem Sport getrunken Fettkillershake nimmt dem späteren Heisshungergefühl den Wind aus den Segeln. So wird später sicherlich auch wieder der Hunger auftauchen. Nur wird dieser bedeutend kontrollierbarer sein. Genau das ist entscheidend für den Erfolg. Für die Gewichtskontrolle beim Sport!

**Achtung:** Krafttraining zählt zwar zu den intensiven Sportarten, doch diese Art des Trainings vermehrt aufgrund der besonderen Belastung zunehmend die Anzahl der Mitochondrien, der „Fettverbrennungszellen“. Und genau diese verbrennen permanent, 24 Stunden täglich, mehr Energie. Auch gespeichertes Fett! Aus diesem Grund empfehle ich hier eine maximale Dauer von 30 Minuten. Dann aber auch wirklich intensiv! Und danach gleich einen Fettkillershake. Das bremst die später folgenden Hungerattacken aus!

**Fazit:** Zu intensiver Sport entleert sehr schnell die „Papier“speicher (Kohlenhydrate), da „Briketts“ (Körperfette) für den intensiven Sport aufgrund der schlechten Brenneigenschaft kaum herangezogen werden. Das führt auch zum Absinken des Blutzuckerspiegels. Das ausbleibende Hungergefühl direkt nach dem Sport liegt an der Aktivität des Sympathikus. Schaltet sich dann später der Parasympathikus ein, kommt der grosse Hunger. Gerne wird dann mehr Energie verzehrt/getrunken, als beim Sport verbrannt wurde. Zudem: Eine „papier“reiche Mahlzeit nach dem abendlichen Sportprogramm bremst die nächtliche, normal auf Hochtouren laufende „Brikett“verbrennung dramatisch aus! Sport macht dick...

Dicke Grüsse

Patric Heizmann