

Ich habe einmal kurz zusammengefasst, wie unser Stoffwechsel funktioniert.

Wie funktioniert abnehmen?

Zunächst: es gibt keinen Fettverbrennungsbereich, wir haben einen Fettstoffwechsel.

Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß als Energielieferanten werden nicht verbrannt, sondern verstoffwechselt. Verbrannt wird das Molekül Adenosintriphosphat (der ATP Speicher ist vielleicht ein Begriff)

Wir verstoffwechseln immer Fett, egal ob wir uns bewegen oder nicht. Der Fettstoffwechsel ist ein komplizierter Vorgang der nur funktioniert, wenn der Organismus im Ruhezustand ist. Auch der 100-Meter-Läufer hat einen Fettstoffwechsel, der "Grundfunktionen" wie den Lidschlag oder kleinste Muskelbewegungen ermöglicht. Beim Sitzen auf einem Stuhl kommt die hierfür benötigte Energie ebenfalls aus dem Fettstoffwechsel. Tiere im Winterschlaf machen uns das vor. Keines der Tiere geht in seine Höhle und bewegt sich, um in einen "Fettverbrennungsbereich" oder "optimalen Pulsbereich" zu kommen, sondern sie legen sich ruhig hin und (über)leben von ihren Fettreserven. Treiben wir Sport, kommen zum Fettstoffwechsel zusätzlich Kohlenhydrate dazu. Und je intensiver wir uns bewegen desto mehr Kohlenhydrate werden zugesetzt. Für den 1.000 Meter-Läufer ist der Fettstoffwechsel für seine Leistung ohne Bedeutung, dazu braucht er Kohlenhydrate. Das heißt aber eben nicht dass er keinen Fettstoffwechsel habe!

Kohlenhydrate sind: Stärke (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreide) – oder Zucker (Haushaltszucker, Obst, Gemüse, Honig), wobei Gemüse sowohl bei Stärke als auch bei Zucker zu finden ist.

Ohne Kohlenhydrate ist kein Sport möglich, wobei die Nährstoffverteilung im Wochendurchschnitt etwa 10% Eiweiß, 60% Kohlenhydrate und 30% Fett betragen sollte. Wollen wir also abnehmen gilt es den Fettanteil an der Ernährung zu prüfen!

Fett hat 9 Kalorien das Gramm, ein Kilo Fett hat also 9.000 Kalorien. Kohlenhydrate und Eiweiß lediglich etwa 4 Kalorien. Es ist schlicht falsch zu behaupten Kohlenhydrate machen dick. Das tun sie nur wenn sie zusätzlich zur normalen Ernährung gegessen oder gar getrunken (Cola, Limo usw.) werden.

Der Fettspeicher ist nahezu unendlich groß, der Kohlenhydratspeicher hat nur etwa 1.500 gespeicherte Kalorien, ist aber trainierbar. Beim Ausdauersportler passen da etwa 3.000 Kalorien und mehr rein. Warum? Weil er sie braucht!!

Wer abnehmen möchte reduziere also den Fettanteil an seiner Ernährung und esse Kohlenhydrate bis zum Sattwerden.

Wenn der Kohlenhydratspeicher durch Sport entleert wird, passen die da auch rein. Wird dieser Speicher nicht entleert - findet also keine Bewegung statt, dann werden diese Kohlenhydrate tatsächlich umgewandelt und im Fettspeicher abgelegt. Da kommt es her dass Kohlenhydrate dick machen würden. Bewegen – und Kohlenhydrate essen, und wir werden abnehmen.

Warum trainieren wir in den unterschiedlichen Belastungsbereichen?

In der Grundlagenausdauer I (GA1) wird der Fettstoffwechsel trainiert. Wir trainieren die Fähigkeit des Körpers, selbst eine höhere Geschwindigkeit, sprich Belastung, noch aus dem Fettstoffwechsel zu bedienen, also Kohlenhydrate zu sparen.

In der GA2 wird die Größe des Kohlenhydratspeichers trainiert. Nahe am Bereich aerob/anaerob (das ist ein Bereich, keine Schwelle) werden sehr viele Kohlenhydrate verstoffwechselt. Der Speicher wird entleert, durch die Ernährung wieder befüllt. Er "wächst" dadurch nach dem Prinzip der Superkompensation.

Beim Tempotraining wird die Fähigkeit trainiert, eine Verbrennung des ATP (Adenosintriphosphat) unter Sauerstoffschuld zu ermöglichen.

In allen Bereichen werden natürlich ebenfalls Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke mit trainiert, beim Tempotraining also die Toleranz einer schnellen Bewegung.

Laufen ist eine der unterschiedlichsten Sportarten überhaupt. Ein Hundert Meter Läufer trainiert völlig anders als ein 100 Kilometer Läufer. Bis zu den 1.000 Metern wird ausschließlich Tempotraining gemacht, danach sinkt der Anteil. Wenn ich 24 Stunden laufen möchte wäre Tempotraining kontraproduktiv, es hat überhaupt keine Bedeutung mehr.

Es wurde in letztendlich die Wirkung auch immer etwas überschätzt. Viel Tempotraining bedeutet eine hohe Belastung die manchmal höher als der Nutzen ist. Beim Halbmarathon oder Marathon muss jeder selber wissen wieviel Tempo für ihn oder sie angebracht ist und ab wann keine Regeneration mehr erfolgt.

In der Weltelite finden wir Marathonläufer auch auf den Spitzenplätzen im 10.000 Meter Lauf, umgekehrt kann kein 10.000 Meter Läufer einen Marathon absolvieren. Das heißt dass viele Wochenkilometer so manchen Tempolauf ersetzen können.

Ich selbst mache als Ultra Läufer keine Tempotraining, bin aber auf den 10.000 Metern immer noch für 38 Minuten gut, ich bin über 50. Das machen meine 200 Wochenkilometer, die ein 10.000 Meter Läufer nie hat.