

Spezialreport



Die fünf häufigsten Fehler beim Fettabbau

... und wie man sie vermeidet!

von Harald Gärtner

Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung, sind dem Autor vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf – außer in gesetzlich geregelten Fällen – in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Empfehlungen und Ratschläge in dem vorliegenden Report sind vom Autor eingehend geprüft worden; dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Anwendung der im vorliegenden Report geschilderten Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung des Autors ist ausgeschlossen. Einige der vom Autor vertretenen Auffassungen in diesem Buch können von jenen der allgemein anerkannten medizinischen Wissenschaft abweichen. Dem Leser wird daher empfohlen, eigenverantwortlich zu entscheiden, ob die Informationen in diesem Report für ihn nützlich sein können, das für ihn ideale Körpergewicht zu erzielen. Vor Aufnahme eines intensiven Trainings, einer proteinreichen Ernährung oder bei Fragen zur Gesundheit sollte der Rat eines erfahrenen Arztes eingeholt werden.

Die fünf häufigsten Fehler beim Fettabbau

Vielleicht geht es Ihnen ja wie vielen Menschen, die aus einem Grund mit dem Training beginnen: Sie möchten ihr Körperfett reduzieren. Allerdings stellen sich bei den allermeisten gar keine oder nur geringe Erfolge ein. Dabei sollte man eigentlich meinen, dass in der heutigen Zeit genug Informationen verfügbar sind, die es jedem ermöglichen ein für sich effektives Programm zusammenzustellen. Das ist nur theoretisch möglich, denn gerade im Internetzeitalter wird es bei der Unsumme von Informationen für den Einzelnen sehr schwierig die richtigen Informationen herauszufiltern und dann auch noch korrekt anzuwenden.

Wenn sie mit Ihrem Körperfettanteil zufrieden sind, brauchen Sie nicht weiter zu lesen, denn anscheinend begehen Sie viele von den hier genannten Fehlern nicht. Falls Sie jedoch zu den vielen Unzufriedenen gehören, bekommen Sie auf den folgenden Seiten wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Training und Ihre Ernährung besser auf Fettabbau abstimmen und welche 5 häufigen Fehler Sie dabei vermeiden können.

Fehler Nummer 1 – Kein Krafttraining

„Wenn Sie Körperfett abbauen wollen, dann machen Sie Ausdauertraining!“. So, oder so ähnlich lauten viele gut gemeinte Ratschläge von Trainern, Zeitschriften und Fernsehexperten. Allerdings scheint es so, dass die meisten dieser sogenannten Experten die letzten 15 bis 20 Jahre im Dornröschenschlaf verbracht haben, denn diese Aussage kann man so nicht stehen lassen. Es ist zwar richtig, dass es möglich ist mit genügend Ausdauertraining Körperfett abzubauen. Die Betonung liegt aber auf genügend, denn mit genügend sind hier mindestens 4-5 Stunden die Woche gemeint.

Natürlich wird jemand, der mit Ausdauertraining beginnt leistungsfähiger im Herz-Kreislaufbereich und auch die sonstigen gesundheitlichen Wirkungen wie Blutdrucksenkung, Verbesserung der Blutfette, etc. können sich durchaus sehen lassen. Was aber dabei vergessen wird ist, dass die allerwenigsten genügend Zeit haben soviel Ausdauertraining zu machen. Daher wird es bei den allermeisten die Abnehmen wollen auf eine Kombination von Bewegung und Diät hinauslaufen.

Hält sich jemand an den obigen Rat, dann beginnt er eine Diät und fängt gleichzeitig mit Ausdauertraining an. Mit Sicherheit wird er dann auch an Körpergewicht abnehmen. **Die Frage ist nur, wie setzt sich das verloren gegangene Gewicht zusammen und was passiert, wenn wieder normal gegessen wird?**



Schlechte Idee – Ausschließlich Ausdauertraining zum Fettabbau

Wenn tatsächlich nur Ausdauertraining betrieben wird, dann wird ein Teil des verlorenen Gewichts auch Muskelmasse sein, da Ausdauertraining allein beansprucht die Muskulatur nicht intensiv genug, um diese zu erhalten.

Wird wieder normal gegessen, nimmt man leider auch ganz schnell wieder zu, denn wenn jemand Muskulatur abbaut, dann sinkt der Kalorienbedarf des Körpers auf ein niedrigeres Level.

Aus genau diesem Grund ist Krafttraining während einer Diätphase nicht als Ergänzung, sondern als Hauptbestandteil des Trainings zu sehen. Nur dadurch bleibt der Grundumsatz des Körpers erhalten. **Nur Krafttraining erhält Muskelmasse und Untrainierten ist es sogar möglich während einer Diät Muskulatur aufzubauen.** Voraussetzung ist allerdings, dass das Krafttraining auch intensiv durchgeführt wird.

Empfehlungen

Stellt man sein Trainingsprogramm für Fettabbau zusammen, dann sollte man sich dabei folgendes überlegen:

- Wie viel Zeit kann ich realistisch gesehen für mein Trainingsprogramm pro Woche aufbringen?

Kommt man zum Schluss, dass es gerade mal drei Stunden Zeit sind, was bei den meisten realistisch sein dürfte, dann sollte man mindestens 2/3 dieser Zeit, also zwei Stunden für das Krafttraining einplanen. Die Wiederholungszahl sollte zwischen 8 und 15 Wiederholungen liegen, wobei die letzte Wiederholung noch sauber zu schaffen sein sollte. Die verbleibende Stunde wird dann Ausdauertraining betrieben. Vorher aber unbedingt Fehler Nummer 2 durchlesen, um das Maximum aus den Ausdauereinheiten herausziehen zu können.

Fehler Nummer 2 – Zuviel lange Cardiotrainingseinheiten

Die häufigste Empfehlung um Körperfett abzubauen lautet: Ausdauertraining mit moderater Intensität über den Zeitraum von 45 Minuten bis eineinhalb Stunden auszuführen und das am besten 3-5 mal pro Woche.

Die gängige Trainingsempfehlung für einen 40-jährigen Mann sieht also dementsprechend folgendermaßen aus:

Herzfrequenz zwischen 120 und 135 Schlägen pro Minute halten und das ganze für mindestens 45 Minuten, mehrmals pro Woche.

Für jemanden, der einen sehr schlechten Leistungszustand oder gar schwerwiegende gesundheitliche Probleme hat, ist diese Trainingsempfehlung auch richtig, denn das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, ohne es zu überfordern.

Anders sieht die Sache allerdings aus, wenn es sich um einen einigermaßen normal leistungsfähigen Menschen handelt der Körperfett abbauen möchte. Sehen wir uns daher zunächst einmal die Probleme bei dieser Art des Trainings in Bezug auf den Fettabbau an:

1. **Einer der praktischen Gründe, der gegen diese Art des Trainings spricht ist ganz einfach die zur Verfügung stehende Trainingszeit.** Die allermeisten klagen sowieso schon über Zeitmangel. Natürlich könnte man jetzt einwenden, dass man eben seine Zeit besser strukturieren muss und Prioritäten setzen, aber warum sollte jemand das tun, wenn er bessere Ergebnisse in viel kürzerer Zeit erreichen kann? Genauso könnte man die Frage stellen, warum jemand einen Ast mit der Handsäge absägen sollte, wenn die Kettensäge griffbereit liegt. Wenn es um Fettabbau geht, dann sind lange Ausdauerseinheiten nichts anderes als die Handsäge. Auf die Kettensäge beim Fettabbau kommen wir später zu sprechen.
2. **Lange Ausdauerseinheiten beeinflussen den Hormonspiegel in negativer Weise.** So kommt es bei langen Ausdauerseinheiten zu einem verstärkten Ausstoß von Cortisol. Genau dieses Cortisol wiederum sorgt über Rückkopplungen mit Insulin und anderen Hormonen dafür, dass der Körperfettabbau nicht so schnell abläuft.
3. **In vielen Studien wurde belegt, dass lange Ausdauerseinheiten, verglichen mit kürzeren intensiveren Einheiten weniger Körperfett abbauen.** Das gilt selbst dann, wenn während der langen Einheit mehr Kilokalorien verbraucht werden als in der intensiven Einheit. Als möglicher Grund dafür gilt der sogenannte Nachbrenneffekt. Bei diesem wird übrigens vor allem Fett aus den Unterhautfettdepots herangezogen.
4. Bei langen Ausdauertrainingseinheiten bekommen die schnellkräftigen Muskelfasern keinen Trainingseffekt ab und das äußere Erscheinungsbild der Muskulatur verändert sich: **Die Muskelgrundspannung ist nicht mehr so hoch und der Körper wirkt weniger knackig.** Um diesen Effekt nachzuvollziehen, braucht man nur einmal die Bilder eines Marathonläufers mit denen eines Sprinters zu vergleichen.



Körperbau wie ein Sprinter oder Marathonläufer? Das Training entscheidet!

Empfehlungen

Die allermeisten Trainierenden sind mit einem Intervalltraining im Ausdauerbereich besser bedient. Das heißt, dass sich intensive Trainingsphasen mit langsameren Phasen abwechseln. Der Vorteile eines solchen Trainings sind:

- Es ist kurz
- Es trainiert auch schnelle Muskelfasern
- Der Nachbrenneffekt ist höher
- Der Appetit wird besser unterdrückt als durch normales Ausdauertraining

Mit welchem Gerät man ein Intervalltraining macht, ist mehr eine Sache der persönlichen Vorlieben und Voraussetzungen. Beispielsweise ist Laufen sicher für schwerere Personen nicht so gut geeignet, da beim Intervalltraining die Belastungen auf den Bewegungsapparat etwas höher sind. Für diese ist sicher das Fahrrad oder auch ein Crosstrainer besser geeignet.

Hier mal ein Beispiel wie solch ein Programm aussehen kann. In einem kommenden Buch werde ich genauere Programme mit weiteren Abwechslungen aufführen.

Beispiel: Warm-up: 4-5 Minuten lockeres Einlaufen bei ca. 60 % Hf_{max}
Sprint über 30 Sekunden mit 90-95 % des maximalen Tempos
aktive Pause: 60 Sekunden langsames Traben
erneut 30 Sekunden Sprint 60 Sekunden Traben
insgesamt 4 Sprints
Cool-down: 4-5 Minuten lockeres Auslaufen
Gesamtdauer der TE: 14
2 Trainingseinheiten die Woche am besten an den Trainingstagen an denen kein Krafttraining stattfindet.

In den kommenden Wochen fügt man jeweils ein Intervall hinzu, bis man bei 8 Intervallen angekommen ist.

Fehler Nummer 3 – Zuviel Isolationsübungen

Beinstrecker, Beinbeuger, Butterfly, etc., sind alles Übungen, die als Isolationsübungen bezeichnet werden. Nicht selten werden genau diese Übungen empfohlen, um gezielt an einer Körperpartie den Muskel zu straffen, zu definieren oder was auch immer. **Tatsache ist jedoch, dass es keine Möglichkeit außer Fettabbauen gibt, die unseren Körper dazu veranlassen könnte genau an einer Stelle Körperfett abzubauen.**

Der Grund dafür ist folgender: Bei einem Krafttraining, egal ob man nun mit 5 oder mit 25 Wiederholungen trainiert werden in erster Linie Kohlenhydrate und die sogenannten energiereichen Phosphate, die im Muskel gespeichert sind verbrannt. Fettabbau findet jedoch zu keiner Zeit während des Krafttrainings statt. **Ob eine Körperpartie knackig und definiert aussieht hängt ausschließlich mit dem Körperfettanteil und der Spannung des Muskels zusammen.**

Bevor manche jetzt denken: „Dann mach ich eben doch nur Ausdauertraining!“, sei an Fehler Nummer 1 erinnert. Krafttraining selbst verbraucht zwar während der Belastung keine Fette, sorgt aber zum Einen dafür, dass die Muskulatur während einer Fettabbauphase erhalten bleibt und zum Anderen bringt auch Krafttraining einen gehörigen Nachbrenneffekt.



Isolationsübungen sind beim Fettabbau höchstens 2. Wahl

Mit den eben genannten zwei Punkten ist auch schon erklärt, **warum Isolationsübungen nur einen geringen Nutzen bringen:**

1. **Sie verbrauchen insgesamt nur wenig Energie** und schaffen dadurch auch nur einen geringen Nachverbrennungseffekt, denn der dieser Effekt ist davon abhängig, wie viel Energie im Training bei hoher Intensität verbraucht wurde.
2. **Sie sind bei weitem nicht so gut geeignet, wenn es um den Erhalt von Muskulatur während einer Diätphase geht**, denn komplexe Übungen wie Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzüge, Dips, etc. beanspruchen mehr Muskelmasse und sorgen so für einen größeren erhaltenden Trainingsreiz.

Empfehlungen

Bei einem Trainingsprogramm zum Fettabbau sollten 70-80% der Übungen aus komplexen Übungen bestehen. **Konkret bedeutet das, dass bei einem Programm mit 8 Übungen wenigstens 6 Übungen anspruchsvolle Übungen sein sollten.**

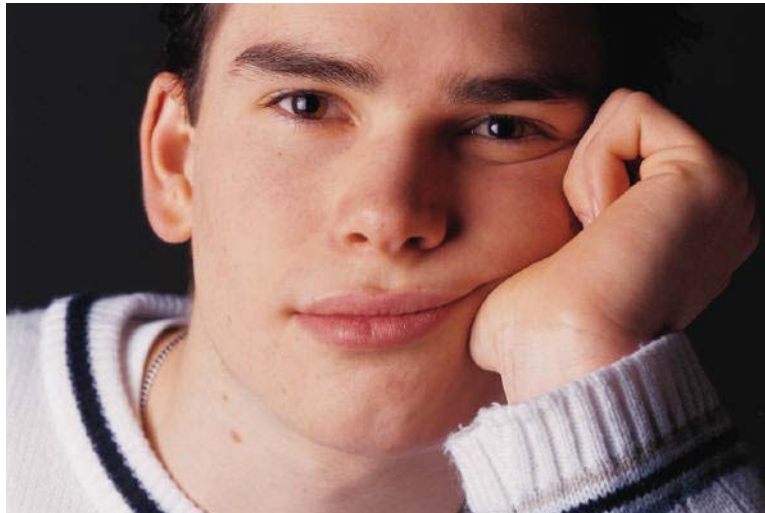
Fehler Nummer 4 – Zuwenig Abwechslung

Obwohl einige Gurus das Gegenteil behaupten: **Es gibt kein Trainingsprogramm, das kontinuierliche Fortschritte mit sich bringt, denn der Körper stellt sich nach einiger Zeit auf jedes Trainingsprogramm ein**, wodurch die Fortschritte zum Stillstand kommen. Ebenso wenig wie es das ultimative Trainingsprogramm gibt, ist es möglich, ständig die Trainingsintensität, das Trainingsgewicht oder gar beides zu steigern.

Um eine stetige Leistungsverbesserung zu erzielen, müssen die verschiedenen Parameter des Trainings, wie Satz- und Wiederholungszahl sowie die Pausendauer und die Anspannungsform des Muskels planmäßig variiert werden. Je fortgeschrittener ein Sportler ist, desto wichtiger werden diese Variationen für ihn. Viele Trainierende streuen zwar hin und wieder Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Wiederholungszahlen ein, aber es gibt noch viele weitere Variationsmöglichkeiten, die kaum beachtet werden.

Gerade wenn es um den Fettabbau geht, sollte das Trainingsprogramm bewusst alle 4-6 Wochen variiert werden. Der Grund dafür ist folgender: Unser Körper ist wahnsinnig effektiv dabei, Bewegungen möglichst effizient auszuführen um Energie zu sparen. Das bedeutet im Klartext, dass je länger man mit einem Trainingsprogramm trainiert, desto weniger Energie verbraucht man dabei, denn der Körper hat sich schon daran angepasst.

Daher ist es wichtig das Trainingsprogramm immer wieder zu modifizieren und den Körper vor ungewohnte Herausforderungen zu stellen. Hier ein paar Möglichkeiten wie das geschehen kann:



Langeweile beim Training = weniger Fortschritte

Empfehlungen

- Neue Übungen einbauen
Leider machen viele die Übungen, die ihnen am meisten liegen, mit großer Beharrlichkeit ohne zu wechseln. Dies kann zu einer Dysbalance in der körperlichen Entwicklung führen, die Stärken werden immer stärker, die Schwächen relativ gesehen immer schwächer. **Nicht nur, dass dadurch der Fortschritt irgendwann stagniert, auch die Verletzungsanfälligkeit steigt durch ein einseitiges, monotones, immer gleiches Training.** Um das Training wieder herausfordernd und effektiv zu gestalten, vergessen Sie diese Lieblingsübungen eine Zeitlang. Ersetzen Sie sie durch andere, um dem Körper (und auch Ihrer Psyche) wieder etwas Neues zu bieten.

Tauschen Sie z.B. die normale Kniebeuge gegen Frontkniebeugen, probieren Sie Klimmzüge anstatt Latziehen etc. Überlegen Sie einmal welche Übung Sie am

wenigsten mögen. Häufig hat man gerade die Übungen am nötigsten, die man am wenigsten mag.

- Veränderung der Übungsreihenfolge
Noch schlimmer als immer die gleichen Übungen zu verwenden, ist die Angewohnheit diese auch noch in der immer gleichen Reihenfolge auszuführen. **Auch hier gilt es, nicht an einem starren Schema festzuhalten, sondern die Übungsreihenfolge ruhig mal zu wechseln**, z.B. die letzte Übung zuerst ausführen, die erste zuletzt. Auch dadurch setzt man ungewohnte neue Trainingsreize für den Körper.
- Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit
Dieser Parameter wird wahrscheinlich am meisten vernachlässigt. Doch auch hier bietet ein Wechsel dem Körper etwas Neues. Warum nicht einmal die exzentrische Bewegungsphase besonders langsam ausführen? Vielleicht ein fünfsekündiges Halten der Höchstkontraktion? Den positiven konzentrischen Bewegungsabschnitt besonders langsam und ohne Schwung oder vielleicht bewusst explosiv ausführen? All das sind Möglichkeiten, auch über die Veränderung des Bewegungstempos neue Trainingsreize zu setzen und Abwechslung im Training zu schaffen.
- Den Muskel öfter trainieren
Es gibt viele Sportler, die zwar ab und zu die Übungen auswechseln, aber die Trainingshäufigkeit der einzelnen Muskelgruppen immer gleich lassen. Auch hier bietet es sich an die Trainingsfrequenz von Zeit zu Zeit zu verändern. Es gibt beispielsweise fortgeschrittenen Trainierende, die von einem Training bei dem eine Muskelgruppe nur einmal die Woche trainiert wird auf ein Ganzkörpertraining wechseln und jeden Muskel dreimal die Woche mit weniger Sätzen traktieren und durch diese Umstellung wieder neue Fortschritte gemacht haben.

Fehler Nummer 5 – Zuwenig Protein

Selbst wenn man alle der oben genannten Fehler nicht begeht und sich an die Empfehlungen hält, ist es noch lange nicht gesagt, dass man abnimmt, denn die wichtigste Komponente wurde bislang noch gar nicht erwähnt: Richtig, die Ernährung!

Grundsätzlich ist es immer so, dass man weniger Kalorien zuführen muss als man verbraucht. Nur dann reagiert der Körper mit Fettabbau und löst seine Energiespeicher allmählich auf.

Bei den oberen vier Fehlern ging es in erster Linie darum den Faktor Energieverbrauch in die Höhe zu treiben. Bei einer Diät geht es dagegen darum den Faktor Energiezufuhr zu verkleinern. Daher ist es auch grundsätzlich möglich mit jeder Art von Diät abzunehmen, solange nur die Kalorienzahl klein genug ist. Das ist natürlich nicht der gesündeste Weg und wird auch nicht empfohlen. Für welche Diätform man sich entscheidet, ob Low-Carb, Atkins, Low Fat, etc., ist häufig mehr eine Frage des individuellen Stoffwechsels und der Nahrungspräferenzen, als das es tatsächlich eine beste Form gäbe.

Daher wird in diesem Abschnitt nicht auf die unterschiedlichen Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Diätformen eingegangen, sondern auf einen - unabhängig von der Diätform - häufig gemachten Fehler: Die zu geringe Proteinzufuhr.

Die allgemeine Zufuhrempfehlung für Protein liegt bei Nichtsportlern bei 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Für sportlich Aktive werden zwischen 1,4-1,7 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Für einen 90 Kilogramm schweren Mann, der sportlich aktiv ist, wären das also zwischen 120 und 150 Gramm Protein pro Tag. Eine Menge deren Zufuhr über den Tag verteilt bei normaler Ernährung kein allzu großes Problem darstellen sollte.



So sollte die Ernährung während einer Diät bestimmt nicht aussehen

Entschließt sich dieser Mann jedoch eine Diät zu machen, dann sieht die Sache schon anders aus, denn erstens steigt während einer Diät der Proteinbedarf an und zweitens ist aufgrund der Diät die Nahrungsmittelauswahl beschränkter als sonst. So kann es leicht passieren, dass zu wenig Protein zugeführt wird. Dabei wäre genau das Gegenteil richtig. **Die Proteinzufuhr muss erhöht werden, weil der Körper bei knappem Energieangebot verstärkt Protein zur Deckung des Energiebedarfs heranzieht.** Die Folge ist, dass weniger Protein zum Erhalt der Muskulatur im Körper verfügbar ist und es dadurch zu einem Abbau an Muskulatur kommen kann. Das wiederum bedeutet einen Abfall des Grundumsatzes und der Jo-Jo –Effekt wird vorprogrammiert.

Die Erhöhung der Proteinzufuhr während einer Diät hat noch einen weiteren Vorteil: Protein hat einen stark sättigenden Charakter. Das bedeutet, dass Hunger nicht so schnell aufkommt wie bei einer Zufuhr von Kohlenhydraten und dadurch die Diät leichter durchgehalten werden kann.

Empfehlungen

Ganz gleich welche Diätform man bevorzugt: Der Proteinbedarf des Körpers muss gedeckt sein. Für Trainierende ist daher eine Proteinzufuhr von 2-2,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu empfehlen, wobei 30 Gramm am besten direkt nach dem Training zugeführt werden sollten.

An nicht Trainingstagen sollte die Proteinzufuhr auf 3-5 Mahlzeiten verteilt werden. Eine häufigere Zufuhr ist nicht notwendig.

Über den Autor

- Diplom-Sportwissenschaftler
- NLP-Master und Mentaltrainer
- Certified Functional Movement Spezialist
- Dozent für die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
- Deutscher Meister im Kraftdreikampf (Junioren) und Deutscher Meister im Kreuzheben



„Ob Vorbereitung auf einen Wettkampf, Fettabbau zur anstehenden Hochzeit oder Rehabilitation nach Sportverletzungen, es geht um eines: Resultate!“

