

Fettverbrennung

Kein Zweifel: Sport verbrennt Fett. Nur – wie viel Fett beim Sport verbrannt wird, das kommt ganz auf das Training an. Die Intensität der Fettverbrennung hängt im wesentlichen von der Herzfrequenz ab. Es werden verschiedene Bereiche unterschieden.



Anaerobe Zone

Dieser Bereich sollte auf keinen Fall überschritten werden. Die Belastung von Herz und Kreislauf ist zu gross. In der anaeroben Zone kann der Körper kurzfristig Energie herstellen, ohne dass genügend Sauerstoff vorhanden ist. Wer bereits ausgezeichnet trainiert ist kann den Puls für kurze Einheiten bis ca. 92% der anaeroben Phase anpeilen.

Aerobe Zone

In diesem Bereich stellt der Blutkreislauf den Muskeln eine ausreichende Menge Sauerstoff zu Energiegewinnung zu Verfügung. Das Herz – Kreislauf- und Ausdauertraining wird hauptsächlich in diesem Bereich absolviert. In dieser Zone wird mehr Energie (Kilokalorien / Kilojoules) verbraucht als in der Fettzone, jedoch ist der Anteil an Kohlenhydraten grösser als an Fetten. Der Gesamtkalorienverbrauch ist jedoch trotzdem höher als im Fettbereich.

Zone der Fettverbrennung

Bei tieferen Pulszahlen beträgt die Fettverbrennung ca. 80% der Energiegewinnung, die restlichen 20% sind Kohlenhydrate. Die verbrauchte Gesamtkalorienzahl ist jedoch tiefer als beim Training über die gleiche Zeit in der aeroben Phase. Dies bedeutet, dass man für die gleiche Kalorienzahl wie in der aeroben Phase, länger trainieren muss. Ein Training in dieser Zone dient also vor allem der Langzeitausdauer.

Beispiel

Langsames Laufen bei ca. Puls 120 pro Minute verbraucht ca. 8 Kcal. Bei einer anteiligen Energiegewinnung aus Fetten von ca. 80%, werden 6,4 Kcal pro Minute aus Fetten verbrannt.

Laufen bei einem Puls von 150 – 160 verbraucht ca. 15 – 18 Kcal pro Minute. Der Anteil an bereitgestellter Energie aus Fettsäuren liegt nur bei 50 – 60%, dennoch werden mindestens 9 Kcal pro Minute aus Fetten geliefert.

Geht man davon aus, dass beide Läufer die selbe Zeit durchhalten, so hat der etwas schnellere Läufer ungefähr doppelt soviel Energie verbraucht wie der Langsame.

Gewichtsverlust

Für den Gewichtsverlust entscheidend ist die negative Energiebilanz.

Wer mehr Kalorien verbraucht als er zu sich nimmt, baut automatisch Fett ab. Deshalb ist nicht die Fettverbrennung, sondern die Höhe des Gesamtkalorienverbrauchs entscheidend.

Wichtig ist eine gute körperliche Verfassung, denn wer fit ist, verbrennt mehr Kalorien – auch im Ruhezustand.

Die gute körperliche Verfassung wird nur mit höheren Intensitäten erreicht. Die Intensitäten müssen der körperlichen Verfassung und dem Trainingszustand angepasst und mit der Zeit gesteigert werden. Wichtig ist auch hier die richtige Ernährung.

Vorsicht ist angebracht bei einseitiger Ernährung und unausgewogenen Diäten. Es besteht die Gefahr, dass nicht Fett sondern Muskelmasse abgebaut wird. Lassen Sie sich zu den Diäten in der Drogerie beraten.

Berechnung der Pulszonen

Jeder Organismus reagiert anders und deshalb ist es für Sportler mit ehrgeizigen Zielen, Herz – Kreislauf – Patienten oder Menschen über 45 Jahren, die vorher keinen Sport getrieben haben wichtig, sich ärztlich untersuchen zu lassen, damit die Grenzen der Belastungsfähigkeit bekannt sind.

- **Grundregel: 220 minus Alter = maximale Herzfrequenz.**
- **Pulsberechnung anaerobe Zone**
Grundlage ist ein intensives und langes Training in den vorhergehenden Stufen. Dann kann kurzzeitig bis zu 92% der maximalen Herzfrequenz erreicht werden.
Wichtig: Nur kurz in dieser Zone trainieren, da man sich an der Leistungsgrenze befindet.
- **Pulsberechnung aerobe Zone**
Für kürzere Einheiten werden 80 – 85% der maximalen Herzfrequenz erreicht, bei längeren Einheiten 75 – 80% der maximalen Herzfrequenz.
- **Pulsberechnung Zone der Fettverbrennung**
Hier beträgt der Puls 65 – 70% der maximalen Herzfrequenz.

Weitergehende Informationen finden Sie im Internet unter www.laufmedizin.de.

Kontrolle der Herzfrequenz

Die beste Kontrolle erhält man mit einem Herzfrequenz Messgerät wie zum Beispiel Polar. Ziel der Kontrolle ist die Steigerung der Trainingseffizienz und das Verhindern von Überbelastungen.

Falls man kein solches Gerät anschaffen möchte, gibt es die Regel, dass man unter Belastung immer noch mit dem Trainingspartner reden können sollte.

