

# Gewichtsabnahme bei Trainingspause - Geht meine Muskelmasse verloren?

Wir kennen es eigentlich nicht anders, auf fast jeder aktuellen Lifestyle Zeitschrift wird ein aktuelles, super geniales Diätkonzept vorgestellt, dass Sie innerhalb von kürzester Zeit massig an Gewicht verlieren lassen soll. **Warum solche Diäten unsinnig** sind, damit haben wir uns hier schon einmal auseinander gesetzt.

Doch nicht nur, wenn wir eine solche nur scheinbar sinnvolle Diät durchführen kommt es zu teilweise starken Gewichtsschwankungen. Oft können wir uns plötzliche Gewichtszunahme oder Abnahme nicht erklären. Wir versuchen hier einmal etwas Licht hinter das Dunkel der unerklärlichen Gewichts Zu- oder Abnahme zu bringen.

Schon einmal von der nichts tun und abnehmen Diät gehört?

## Plötzliche Gewichtsabnahme bei Trainingspause/Urlaub

„Oh Gott, eine Woche nicht trainiert und fast 2 Kg Muskelmasse verloren.“ Der ein oder andere hat vielleicht eine solche Aussage schon einmal gehört oder die Situation selbst erlebt. Keine Sorge, solange die Muskeln nicht vollständig entlastet werden und es zu einer Atrophie kommt, ist eine dermaßen hohe Abnahme an Muskelmasse äußerst unrealistisch. Durch den fehlenden Trainingsreiz, kommt es jedoch dazu, dass der Körper die vergrößerten Glykogenspeicher nicht mehr benötigt. Da diese im direkten Zusammenhang mit der Wassereinlagerung im Muskel stehen, wird dieses entsprechend ausgeschieden. Das Ganze ist vergleichbar mit dem Absetzen von **Kreatin**. Wenn auch nicht in der selben Intensität.

Dazu kommt, dass viele versuchen in der Zeit ohne Training sich in der Zeit ohne Training besonders arm an Kohlenhydraten zu ernähren. Grundsätzlich nicht falsch, immerhin verhindert es das unnötige ansetzen von Fett, es fördert jedoch auch nicht gerade den Erhalt der Glykogenspeicher.

## Daher kommt die Leistungsreduzierung!

Unsere Muskeln verlieren nach so einer kurzen Pause kaum an Leistungsfähigkeit. Es kann zwar durchaus zu einer geringen Verschlechterung der Konditionierung unseres Nervensystems kommen, das Hauptproblem stellen allerdings die fehlenden Energiereserven durch zu gering gefüllte Glykogenspeicher dar.

## Was also tun, wenn klar ist, dass ich eine Zeit lang pausieren will?

Die Idee erst einmal die Zufuhr an Kohlenhydraten zu reduzieren ist erst einmal gut. Wenn unser Körper die daraus gewonnene Energie nicht umsetzen kann, wird er diese als Fett speichern. Ein bis zwei Tage, bevor wir wieder mit dem Training beginnen, ist es sinnvoll, die Kohlenhydrataufnahme deutlich zu erhöhen. Man bezeichnet das Ganze auch als Carboloadung, viele Ausdauersportler nutzen diese Methode in der Wettkampfvorbereitung. Auch im Kraftsport ist es jedoch sinnvoll, um seine vorherige Leistungsfähigkeit möglichst schnell wieder herstellen zu können.

Nicht Übertreiben: Es ist einfach, beim Carboloadung seinen Tagesbedarf deutlich zu überschreiten. Das endet wiederum in unnötiger Einlagerung von Körperfett. Ein Kalorienüberschuss von 200 bis 350 Kcal für einige Zeit ist allerdings völlig im Rahmen.