

# Muskelabbau im Urlaub? Training ja oder nein?

Wenn jemand leidenschaftlich trainiert, hat er mit Sicherheit auch Erfolge zu verbuchen. Diese Erfolge sind das Resultat harter Arbeit. Nicht einfach war es, sich immer neben dem Job/Schule/Studium immer wieder aufzuraffen, doch am Ende wurde man dafür belohnt. Jetzt steht der wohlverdiente Urlaub an. Urlaub – das klingt nach Sonne, entspannen und jede Menge Essen. Nicht unbedingt das, was uns dabei hilft, unseren athletischen Körper zu erhalten. Muss also die Hantel mit ins Handgepäck? Wie schnell geht Muskelmasse wieder verloren?

## Wann beginnt der Muskelabbau?

Wann genau der Muskelabbau nach Beginn der Trainingspause einsetzt, lässt sich gar nicht genau sagen. Zum einen müssen wir bedenken, dass katabole Vorgänge auch in der Muskulatur allgegenwärtig sind. Das heißt, unsere Muskeln werden permanent abgebaut – auch gerade jetzt. Einen athletischen Körper erreichen wir dadurch, dass anabole Vorgänge im Muskel im Verhältnis häufiger stattfinden, als katabole Vorgänge – und das auch nur bis zu einer gewissen Grenze. Gäbe es die permanenten katabolen Vorgänge nicht, wären wir in kürzester Zeit ein riesiger Berg aus Muskelmasse mit einem gigantischen Energieverbrauch.

Setzt der Trainingsreiz aus, überwiegen irgendwann die katabolen Vorgänge. Unsere Muskulatur baut ab. Wann das genau der Fall ist, hängt davon ab, wie intensiv das letzte Training war. Es kann durchaus sein, dass es bis zu einer Woche dauert, bis nach dem letzten Trainingsreiz nach dem **Prinzip der Superkompensation** das maximale Hoch erreicht ist. Im Schnitt kann man aber behaupten, dass nach etwa 7 Tagen Trainingspause erste muskelabbauende Prozesse stattfinden. Das geht aber sehr langsam voran und ist nicht vergleichbar mit der Atrophie, die z.B. bei der Ruhigstellung eines Gelenks auftritt. Selbst 2 Wochen Trainingspause bewirken sie einen kaum messbaren realen Muskelabbau.

## Aber meine Muskeln fühlen sich so schnell schlaff an!

Sie sind es gewohnt, regelmäßig zu trainieren, deshalb sind Sie es auch gewohnt, dass Ihre Muskeln regelmäßig unter „Pump“ stehen. Das bedeutet, dass Ihre Muskeln durch das Training verstärkt durchblutet sind und sich so großvolumiger anfühlen. Dazu kommt noch, dass sich der Gehalt an Kreatinphosphat (dieses unterstützt die Resynthese von ATP) im Muskel etwas reduziert, was zu einer Reduzierung des Wassers im Muskel führt. Das sind aber alles Prozesse, die bei der Wiederaufnahme des Trainings schnell reversibel sind.

Wer nicht ganz auf das Gefühl des „Pumps“ verzichten kann, der ist mit einem Theraband in der Urlaubstasche gut bedient. Ohne viel Gewicht bietet es vielseitige Möglichkeiten des Trainings. Zu reinem Erhalt der Muskulatur reicht ein Training einmal pro Woche völlig aus.

## Vorteile einer Trainingspause

Eine Trainingspause kann aber auch Vorteile bieten, sodass Sie sich ohne schlechtes Gewissen auf dem Liegestuhl in der Sonne zurücklegen können.

**Dekonditionierung:** Unser Körper ist stets bestrebt unsere Bewegung zu ökonomisieren. Für eher

koordinative Sportarten ist eine Dekonditionierung vielleicht eher von Nachteil, wenn es aber um den Muskelaufbau geht, können Sie durchaus davon profitieren. Wird das Training wieder aufgenommen, ist der Wachstumsreiz auf die Muskulatur durch die Dekonditionierung größer als ohne. Das ist übrigens auch der Grund, warum man im normalen Training nach einiger Zeit seinen Trainingsplan variieren sollte.

**vollständige Erholung:** Gerade sehr ambitionierte Sportler bewegen sich doch oft haarscharf an der Grenze zum Übertraining. Eine vollständige Erholung findet oft kaum statt. Eine Unterbrechung des Trainings durch Urlaub kann in so einem Fall sogar zu Verbesserung der Leistung führen.

## Fazit

Wenn wir unsere Muskeln nicht trainieren, bauen sie sich ab. Das ist klar. Sehen Sie das aber nicht zu verbissen. Urlaub ist Urlaub. Genießen Sie ihn und starten Sie danach wieder mit neuen Kräften ins Training. Selbst ambitionierte Sportler dürfen auch einmal abschalten und können davon sogar profitieren. Und greifen Sie auch beim Buffet ruhig einmal zu. Um ein Kilogramm Fett aufzubauen, müssten Sie einen Kalorienüberschuss von etwa 7000 Kcal erwirtschaften. Wenn Sie nicht einfach nur den ganzen Tag nur rumliegen, sondern Ihren Urlaub auch halbwegs aktiv gestalten, erreichen Sie das gar nicht so schnell.