

# Hungern VS Fett verbrennen

Wie reduzieren wir unser Körpergewicht am effektivsten? Richtig, wir brauchen ein Defizit an Kalorien. Dieses Defizit können wir auf unterschiedliche Arten und Weisen erreichen. Sport ist dazu übrigens grundsätzlich gar nicht notwendig, denn wir können dieses Defizit auch rein über unsere Ernährung erreichen. Auf der anderen Seite gibt es die Möglichkeit, dem Speck mithilfe von Sportarten zu Leibe zu rücken, die eben entsprechend viel Energie verbrauchen. Und dann gibt es da noch diese Kombination aus Diät und Sport... Aber was führt am Ende zum Erfolg?

## Abnehmen, rein durch die Ernährung

Nur durch eine Diät abzunehmen ist zum einen ziemlich schwer, zum anderen häufig mit dem bekannten JoJo-Effekt verbunden. Das gilt vor allem, wenn wir unter einer Diät ein extremes Kaloriendefizit verstehen und förmlich hungern. Unser Körper wird nach der Diät dankbar jede Kalorie, die er zu viel bekommt, als Körperfett einlagern, um eben vorbereitet zu sein, wenn mit der nächsten Diät wieder einmal „schwere Zeiten der Nahrungsknappheit“ bevorstehen. Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Sie bei einer Diät schneller frieren? Der Körper spart eben überall, auch bei der eigenen Körperwärme. Ein erstes Anzeichen für das Herabsetzen des Stoffwechsels.

**Außerdem:** Unser Hunger- und Sättigungsgefühl steuert relativ präzise unsere tägliche Energiezufuhr – und zwar so, dass wir um Großen und Ganzen bei  $\pm 0$  landen. Präziser, als wir unseren realen Kalorienbedarf überhaupt berechnen können. Wenn wir den Hunger aber als Indikator für ein angemessenes Kaloriendefizit sehen, hat die Ökonomisierung unseres Stoffwechsels schon begonnen. Hungern ist also keine Lösung.

## Abnehmen durch LC-Diät + Cardio

An sich verspricht dieser Ansatz auf jeden Fall schon einmal größere Erfolge, als sich die Kilos runter zu hungern. Es kann dabei aber zu anderen Problemen kommen. Wir wissen, dass unser Körper Eiweiße in Kohlenhydrate umwandeln kann. Ernähren wir uns jetzt z.B. in einer typischen Low-Carb Diät sehr arm an Kohlenhydraten, sind unsere Glykogenspeicher schnell leer. Das führt zuerst einmal zu einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit im Sport. Wird die Belastung lange aufrecht erhalten, werden aber nach und nach auch immer mehr körpereigene Eiweiße zur Energiegewinnung genutzt. Wir bauen Muskeln ab – Das hat Sinn, zumindest aus evolutionärer Sicht, denn so verbrauchen wir nicht so viel wertvolle Energie bei der Ausdauerbelastung. Unser Körper weiß aber von unserer modernen Luxusgesellschaft, in der alles im Überfluss vorhanden ist, nichts.

Mit Low Carb kann man durchaus sehr erfolgreich sein, es benötigt aber eine gewisse körperliche Grundlage. Für den Bodybuilder in der Definitionsphase also durchaus sinnvoll, für den Übergewichtigen, der abnehmen will, eher weniger.

## Richtig abnehmen mit korrekter Ernährung und hoher Trainingsintensität

Wichtig ist, im Training Leistung bringen zu können, wenn man Erfolg will. Dazu brauchen wir Kohlenhydrate. Vornehmlich langkettig. Vorm Training auch gerne ein paar kurzkettige – wie kurzkettig, entscheidet die geplante Trainingsdauer. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Ihnen

nach einem intensiven Training(z.B. Krafttraining oder Intervalle) noch lange warm ist? Denn nach so einem Training ist die sogenannte Thermogenese noch lange erhöht. Dieser Effekt ist es meist, der zum gewünschten Kaloriendefizit führt - und es spart nebenbei auch noch Zeit. Beim Cardiotraining mit dem aktuellen Tratschblatt auf dem Ergometer auf Stufe 1 über 2 Stunden ist das aber nicht der Fall.

Am effektivsten für den Fettabbau ist also wohl die Kombination: Krafttraining + eiweißreiche Ernährung mit angemessener Menge an Kohlenhydraten + intensives, kurzes Ausdauertraining

Am Ende sieht man einem eben doch auch körperlich an, zu was man zu leisten in der Lage ist. Geschenkt gibt es eben nichts - und mal ehrlich: Das ist doch auch gut so, wie kann man sonst stolz auf das Erreichte sein?