

# Morgens auf nüchternen Magen joggen gehen?

Wer regelmäßig joggen geht, kann damit die unterschiedlichsten Ziele verfolgen. Ob es nun um die präventive und gesundheitsfördernde Wirkung geht, der Wettkampfgedanke im Vordergrund steht oder die eigene Fitness gefördert werden soll ist dabei eigentlich egal. Viele treibt es noch morgens vor der Arbeit oder dem eigentlichen Tagesbeginn raus auf die Piste. Natürlich ohne Frühstück, denn so trainieren wir unseren Fett-Stoffwechsel am besten und verbrennen das meiste Fett. Wirklich?

## **Auf nüchternen Magen joggen gehen ist meist keine gute Idee**

Die letzte Mahlzeit ist, wenn Sie morgens aufstehen üblicherweise schon mehr als zehn Stunden her. Eigentlich macht ein Laufen auf nüchternen Magen nur für diejenigen Sinn, die aufgrund des Wettkampfgedankens gezielt ihren Fettstoffwechsel trainieren wollen, aber nicht so viel Zeit mitbringen. Da unsere Glycogenspeicher über Nacht geleert wurden, ist der Körper gezwungen, von Anfang an auf Energie aus den Fettzellen zurück zu greifen.

Genau das ist allerdings das Problem für Hobbyläufer und Einsteiger. Unser Körper gibt die Energie aus den Fettreserven nicht so einfach frei, wie aus unseren Kohlenhydratspeichern. Sie fühlen sich daher schnell schlapp und können keine Leistung bringen.

## **Leistungsfähigkeit ist aber wichtig, auch wenn es ums Abnehmen geht**

Haben wir einen Kohlenhydratreichen Snack vor dem Training zu uns genommen, werden wir spürbar mehr Leistung bringen können. Eine höhere Leistung erfordert auch einen höheren Energieverbrauch. Es werden zwar nicht von Anfang an in dem Maße Fette zur Energiegewinnung verwendet; das ist aber gar nicht schlimm. Denn Fettverbrennung ist nicht das Selbe wie Fettabbau. Da Sie mit der besseren Leistungsfähigkeit einen höheren Kalorienverbrauch erreichen, erreichen Sie somit mit Snack vor dem Lauf meist auch einen insgesamt höheren Fettabbau. Auch können wir so einen intensiveren Reiz setzen, der zu einem dauerhaft erhöhtem Stoffwechsel führt.

## **Welcher Snack ist der richtige?**

Die vollwertige Mahlzeit sollte es trotzdem erst nach dem Lauf geben. Eine Banane, etwas Weißbrot, ruhig mit etwas Honig oder ein Kohlenhydratshake mit einer Mischung aus kurzkettigen und mittelkettigen Kohlenhydraten sind jetzt optimal.