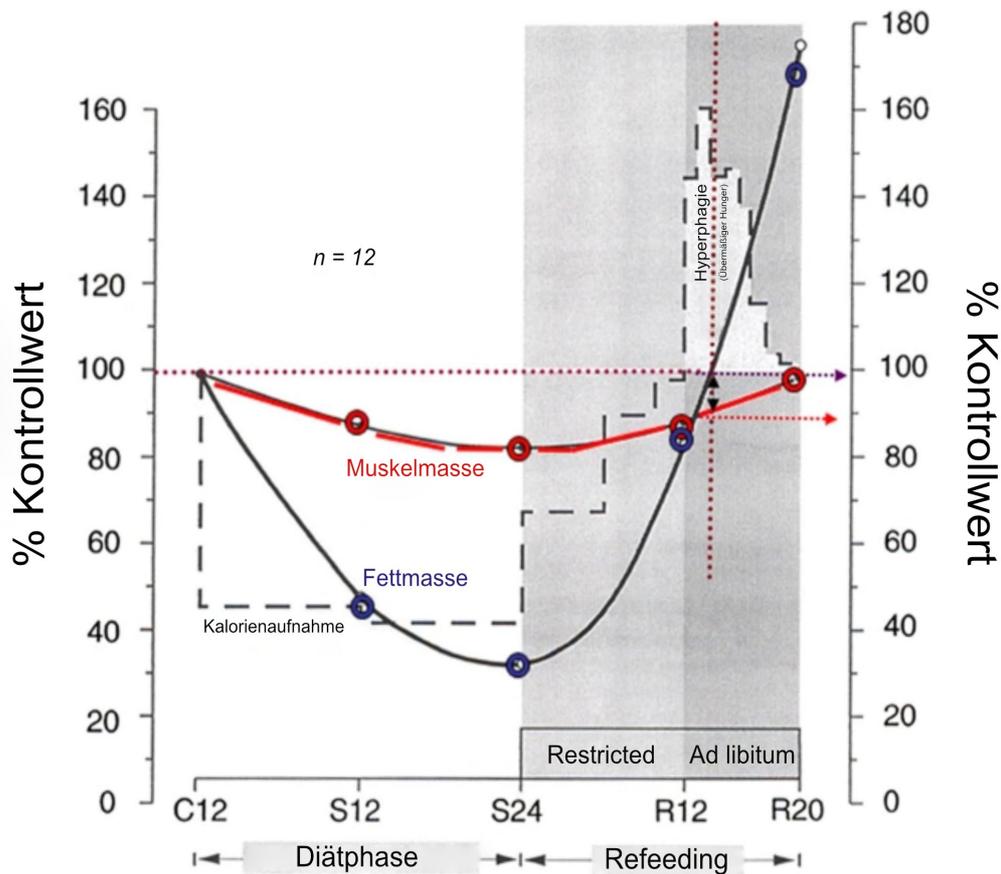


Muskelmasseverlust und dauerhafte Gewichtsreduktion – neue Fakten!

Ein interessanter Aspekt in der langfristigen Gewichtsabnahme ist der Einfluss der Muskelmasse auf das menschliche Hunger- und Sättigungssystem. Fast jedem Menschen wird bekannt sein, dass in der Gewichtsabnahme der Hunger ansteigt. Je länger die Abnehmphase dauert, je höher das Kaloriendefizit und je tiefer der Körperfettanteil, desto stärker wird der Hunger sein. Der Körper versucht mit allen Mitteln, das Abnehmen zu verhindern und seine Körperspeicher wieder aufzufüllen. Seit vielen Jahren weiß man, dass der Körper dabei bestrebt ist, nach einer Gewichtsabnahme seine leeren Fettzellen wieder aufzufüllen. Hierzu reduziert sich der Stoffwechsel und der Hunger steigt an. Dies wird primär durch das Hormon Leptin gesteuert. Die Folge ist, dass der Kalorienverbrauch sinkt und die Kalorienaufnahme ansteigt. Durch intelligente Abnehmstrategien ist es jedoch möglich diesen Mechanismus zu umgehen bzw. stark abzumindern!

Neue wissenschaftliche Studien konnten nun zeigen, dass der Anstieg des Hungers in der Gewichtsabnahme nicht nur von dem Füllzustand der Fettzellen abhängig ist, sondern auch von dem Verlust der Muskelmasse in der Gewichtsabnahme. Sobald du in eine Kalorienreduzierung gehst (das ist bei jeder Diät der Fall) baut der Körper Fettmasse und fettfreie Masse (insb. Muskulatur) ab. Wissenschaftler haben nun herausgefunden, dass das Hungergefühl so lange erhöht ist, bis die Person ihre ursprüngliche fettfreie Masse wieder erreicht hat. **Dies ist auch ein entscheidender Grund, warum einige Personen nach einem gescheiterten Abnehmversuch mehr Gewicht auf die Waage bringen als vor der Abnehmphase (Fat-overshooting).** Auch wenn die ursprüngliche Fettmasse erreicht wurde, baut der Körper weiter Fettmasse auf, bis der Ursprungswert der Muskelmasse erreicht wurde. Nachfolgende Abbildung erklärt diesen Zusammenhang.



Ziel muss es somit in der Abnehmephase sein, so wenig fettfreie Masse wie möglich zu verlieren. Daher sollte nicht nur die Reduzierung des Körpergewichtes im Mittelpunkt der Abnehmstrategie stehen, sondern auch der maximale Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur, um den oben beschriebenen Negativeffekt zu vermeiden. Krafttraining ist der wichtigste Faktor um die Muskulatur zu erhalten. Danach kommt die Höhe des Kaloriendefizits und die Eiweißzufuhr. Nachfolgende Abbildung verdeutlicht diesen Sachverhalt.



Alle drei Faktoren sollten in deiner Abnehmstrategie berücksichtigt werden, allerdings nimmt Krafttraining für den Erhalt der Muskelmasse hierbei den höchsten Stellenwert ein.

Letztendlich gibt es keine bessere Sportart bzw. Methode als ein regelmäßiges Krafttraining, wenn es um die Verbesserung deiner Figur geht. Neben dem wichtigen Effekt des Muskelerhalts während der Abnehmphase, kannst du mit Krafttraining zusätzlich deine Figur gezielt formen! Ein extrem unterschätzter Faktor in der Figurverbesserung, insbesondere bei Frauen!

Mit besten Grüßen

Christian Hill

Trainings- und Ernährungsexperte

Quelle:

A. Dulloo: Collatera Fattig: When a Deficit in Lean Body Mass Drives Overeating. Obesity. 2017;25(2):277-279.