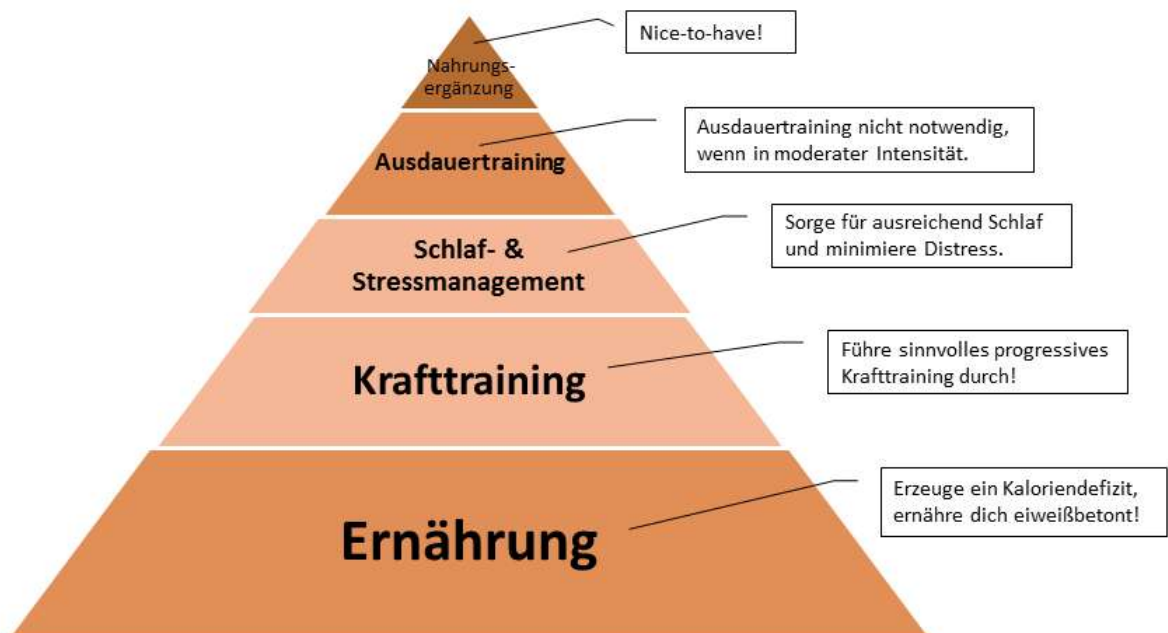


Die Fettabbau-Pyramide

Immer wieder beobachte ich, dass bei dem Ziel Gewichtsreduktion/Fettabbau die falschen Schwerpunkte bzw. Strategien umgesetzt werden. Häufig wird dabei versucht über Ausdauertraining (insb. Laufen) und Bauchmuskeltraining Körperfett abzubauen. Dies funktioniert jedoch nicht! Die nachfolgende Fettabbau-Pyramide hilft dir die Schwerpunkte richtig zu setzen!

Fettabbau-Pyramide



1) Ernährung: Die Umstellung deiner Ernährung ist der stärkste Hebel, den du hast und diesen Hebel musst du richtig bedienen, wenn du nachhaltig abnehmen möchtest. Du musst mit deiner Ernährung die tägliche Kalorienaufnahme senken, denn nur in einem Kaloriendefizit kannst du abnehmen. Kalorienreduzierung steht an erster Stelle! Zusätzlich solltest du täglich ca. 1,5 – 2 g Eiweiß pro Kg Körpergewicht dir nehmen, um deine Muskulatur zu erhalten und primär Fett abzubauen.

2) Krafttraining: In der langfristigen Gewichtsabnahme ist es wichtig, dass du deine Muskulatur erhältst. Solltest du nämlich Muskulatur in der Gewichtsabnahme verlieren, reduziert sich der Kalorienverbrauch über den Gewichtsverlust hinaus und du hast mehr Probleme das Gewicht langfristig zu halten. Um die Muskulatur zu erhalten, musst du deinen Eiweißbedarf decken und gleichzeitig ein „sinnvolles“ Krafttraining (mind. 2mal pro Woche) durchführen. Als Trainingsanfänger kannst du dabei, parallel zu dem Fettabbau, Muskulatur aufbauen! Dies ist natürlich ideal für deine Optik, Gesundheit und die langfristige Gewichtsabnahme.

3) Schlaf & Stress: Unzureichender Schlaf und zu viel Stress können deine Gewichtsabnahme negativ beeinflussen. Beide Faktoren erhöhen deinen Appetit und die Lust auf süße Speisen. Folglich wirst du die Kalorienreduzierung schwerer durchhalten können. Grund hierfür ist der Anstieg von Stresshormonen und die Reduktion von Sättigungshormonen.

4) Ausdauertraining: Ausdauertraining wird in der Gewichtsabnahme deutlich überbewertet. Es gibt zahlreiche Personen die ohne Ausdauertraining herausragende Ergebnisse in der Gewichtsabnahme erzielt haben. Was spricht gegen die Betonung von Ausdauertraining? 1. Der Kalorienverbrauch ist deutlich kleiner als die Meisten glauben. 2. Bei manchen Personen regt Ausdauertraining den Appetit an. 3. Ausdauertraining kann deine Stressbelastung erhöhen. 4. Dein Alltags-Kalorienverbrauch bzw. NEAT (Non-exercise activity thermogenesis) kann zurückgehen, und somit deinen Gesamtkalorienverbrauch reduzieren. Die beiden letzten genannten Punkte gelten insbesondere für intensive Ausdauerbelastungen (z. B. HIIT). Sollte dir Ausdauertraining Spaß machen, kannst du, um noch einige Kalorien zusätzlich zu verbrennen,

falls deine Alltagsaktivität nicht ab- und dein Appetit nicht zu nimmt, es in einer moderaten Intensität umsetzen! Ansonsten kannst du darauf verzichten.

5) Nahrungsergänzungen: In dem Bereich Fettabbau gibt es nur ganz wenige Nahrungsergänzungsmittel, die eine unterstützende Wirkung haben. Koffein und Epigallocatechingallat (EGCG) aus Grüntee sind hier zu nennen. Beide Nahrungsergänzungsmittel wirken grundumsatzsteigernd und können dadurch die Gewichtsabnahme begünstigen. Koffein kann zudem etwas den Appetit senken. Nahrungsergänzungsmitteln haben jedoch immer nur marginale Effekte und bilden daher zu Recht die Spitze der Pyramide.

Konzentriere dich auf die Big-Points in der Gewichtsabnahme. Eine sinnvolle Ernährungsstrategie kombiniert mit Krafttraining, ausreichendem Schlaf und einem guten Stressmanagement.

*Mit kraftvollen Grüßen
Christian Hill,
Trainings- und Ernährungsexperte*