

Abnehmen ist einfach, aber nicht leicht - Teil 3

Rückblick:

In den ersten beiden Teilen haben wir von der Notwendigkeit eines täglichen Kaloriendefizits von ca. 500 kcal und vom Ansatz der stark eingegrenzten Kalorienzufuhr erfahren. Wir haben gelernt, dass wir unseren Stoffwechsel einschläfern und das Fetteinlagern trainieren, wenn wir Hungerdiäten machen. Dieser Teil des Artikels soll sich nun mit dem Ansatz "viel Sport" befassen.

Vorsicht! Motivationsfalle

"Ab morgen treibe ich jeden Tag eine Stunde Sport." So oder so ähnlich sehen viele Abnehm Vorsätze aus. In der ersten Zeit läuft das auch noch ganz gut. Man sucht sich eine Sportart wie Laufen, Radfahren oder geht ins Fitnessstudio, etc. Ab heute heißt es: "Jeden Tag Vollgas." Alles ist neu und der Stolz, so diszipliniert zu sein, treibt einen an. Freunden und Arbeitskollegen erzählt man gern von seinem guten Vorsatz und den ersten Erfolgen. Bis hierhin ist alles in Ordnung. Doch dann kommt es.

Ein wichtiger Termin lässt das Training ausfallen. Vielleicht nörgeln auch Familie und Freunde, weil die Zeit für den Sport zu ihren Lasten geht. Der erste Frust ist da, weil man sein Training nicht so durchziehen kann, wie gewohnt. Man fragt sich, ob die Trainingswoche dann überhaupt Sinn macht. (Ja, macht sie!) Leider stellt man auch den Erfolg des Trainings in Frage. Je früher nach Sportbeginn so ein Trainingsausfall stattfindet, desto größer ist die Gefahr, dass sich noch keine oder nur geringe Effekte bemerkbar gemacht haben. Die Differenz zwischen Erwartung und Erfolg ist einfach zu groß. Man fragt sich, ob das alles einen Sinn macht und gibt schlimmstenfalls genervt auf.

Mal ganz abgesehen davon, dass man so viel Zeit erst einmal aufbringen können muss. Aber das ist eine Frage, die jeder nur für sich beantworten kann.

Vorsicht! Übertraining

Täglich Vollgas ist für den Körper eine extreme Umstellung - und eine extreme Belastung für das ZNS (Zentrales Nervensystem). Als Folge können Überlastungsreaktionen des Körpers auftreten. Man spricht hier vom Übertraining. Typische Symptome sind unter anderem:

- leichte Ermüdbarkeit, teilweise mit Schlafstörungen
- Erhöhung der Ruheherzfrequenz
- verzögerte Erholung nach Belastungen
- innere Unruhe, leichte Erregbarkeit, Reizbarkeit und Depressionen
- Antriebslosigkeit/ Trainingsunlust
- Gewichtszunahme trotz Training!

WICHTIG: Der Körper braucht Erholungsphasen! Wer täglich trainieren will, muss seine Trainingseinheiten genau aufeinander abstimmen.

Vorsicht! Fressattacken

Eine gemeine Falle ist die Fressattacke. Während des Sports entleert der Körper seine Glykogenspeicher (Speicherform der Kohlenhydrate). Er ist bemüht, diese Speicher so schnell wie möglich aufzufüllen, um für die nächste Belastung gewappnet zu sein und sendet daher Hungersignale. Im guten Glauben, etwas für sich getan zu haben, gibt man diesem Hungergefühl nach und isst. "Das hab ich mir nach der Anstrengung auch verdient."

Die Wirkung des Trainings wird dabei häufig unterschätzt. Wenn ein 70kg schwerer Mensch 1 Stunde joggt, verbrennt er in etwa 450 kcal. 100g Schokolade kommen leicht auf 530 kcal. Ein Burger im Fast Food Restaurant leicht 560 kcal. Ganz abgesehen davon: Wenn ich dem Wunsch des Körpers nach Nahrung nachgebe und ihm Kalorien zur Verbrennung zuführe, warum soll er dann auf seine wertvollen Energiereserven (Körperfett) zurückgreifen?

