

FETTVERBRENNUNG

Folgendes habe ich in einer Zeitschrift zum Thema Fettverbrennung gelesen: „Wer Fett verbrennen will, muss schneller laufen – und nicht, wie oftmals angegeben, langsam. Denn der Abbau unerwünschter Fettdepots erfolgt auch ohne deren direkte Verbrennung...“ Der Stoffwechsel, so weiter, erreicht bei einer Belastung von 75 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz die höchste Fettverbrennung. Was ist von dieser Aussage richtig?

Richtig ist, dass die verbrauchte Fettmenge mit zunehmender Belastung bis zu einer gewissen Grenze absolut gesehen zunimmt, obwohl ihr prozentualer Anteil sinkt. Die meist empfohlene „Fettverbrennung“, die in der Intensität dem Grundlagenausdauerbereich entspricht, ist dennoch sehr wichtig für Radfahrer. Da hier der prozentuale Fettanteil an der Energiebereitstellung hoch ist – jedoch nur, wenn das Training auf dem Rad länger als zwei Stunden dauert-, wird der Fettstoffwechsel zunächst trainiert. Dadurch erhöht sich der Anteil der Fettverbrennung in allen Trainingsbereichen – und zwar umso mehr, je öfter und länger man im Grundlagenbereich trainiert hat. Anders gesagt: Mit steigender Ausdauer-Leistungsfähigkeit kann man immer höhere Intensitäten über den Fettstoffwechsel abdecken. Da der energetische Gesamtaufwand in diesen Bereichen deutlich höher ist, steigt dann auch die verbrauchte absolute Fettmenge. Was Sie gelesen haben, trifft nur auf Sportler zu, deren Körper bereits durch Grundlagentraining auf Fettverbrennung eingestellt ist. Schlecht Trainierte halten das (zu) intensive Training dagegen nur so lange durch, wie ihre Kohlehydratespeicher ausreichen und erzielen so keinen grossen Effekt. Zudem gilt die Aussage nur bis zu Intensitäten, die nicht über der anaeroben Schwelle (ANS) liegen, da hier nahezu ausschliesslich Kohlenhydrate Energie liefern. Fazit: Trainieren Sie zunächst den Fettstoffwechsel durch mässige Langzeitbelastung; dann ist zur Gewichtsreduktion auch intensiveres Training möglich, aber nicht über der anaeroben Schwelle.