



# Leistung & Gesundheit durch „Fettstoffwechsel-Training“ (2)



Im ersten Teil (letzte Ausgabe) wurden die äusserst positiven Effekte eines gut funktionierenden Fettstoffwechsel dargestellt (gesunde, stabile Gewichtskontrolle & erhöhte Konzentration für Denkarbeiter). Heute die praktische Umsetzung im Alltag.

Wie kann man dann Depotfett langfristig loswerden? Man muss es verbrennen!

Zur Erinnerung: Unsere Ur-Vorfahren waren gute «Fettstoffwechsler». Das Abspeichern des «Zuviel» als Fett funktioniert bei uns heute noch bestens.

Allerdings haben wir das Entleeren der Fettdepots verlernt und tun uns bei der Auflösung von subkutanem Fett eher schwer. Um diese Fähigkeit wieder zu erlangen, dürfte uns die "Simulation Steinzeitmensch" am weitesten bringen, d.h. unter Nahrungsverzicht möglichst lange und moderat die nächsten Jagdgründe suchen. Was wir konkret tun müssen, ist eine Hungerphase mit wirklich langsamer Bewegung zu kombinieren. Womit wir bei dem Thema Fettstoffwechseltraining wären.

## Die Intensität = moderat

Für das Fettstoffwechseltraining ist die Intensität/Geschwindigkeit von entscheidender Bedeutung. Fettstoffwechsel aktivieren können Sie gezielt am besten mit einer auf Ihr Leistungsvermögen angepasster, moderater Bewegung. Wir nennen die Bewegung in dieser Intensität «Fettmobilisationstraining», d.h. lang und langsam.

Im diesem „Drehzahlbereich“ arbeitet der Körper mit ausreichender Sauerstoffversorgung in der Muskulatur (aerob) und bedient sich als Energiequelle auch der Fette! In diesem Pulsbereich wird bei gleichmässiger Ausdauerbelastung vor allem den Fettstoffwechsel aktivierende Enzyme und Hormone ausgeschüttet,

und zwar so viel, dass Sie nach einigen Wochen Training gekoppelt mit sinnvollen Ernährungsmassnahmen wirklich eine Veränderung feststellen können.

## „Moderat“ ganz konkret

**Nach Gefühl:** Man sollte nach der Bewegung sofort andere Dinge tun können, z.B. PC-Arbeit, mit Kindern spielen, Haus- oder Gartenarbeit. Auch müsste man in der Lage sein, die gleiche Runde noch einmal zu drehen!

**Mit Pulsmesser:** Zuerst sollten Sie Ihre Pulswerte für die Aktivierung des Fettstoffwechsel kennen – es gibt hierfür Pulsmesser mit einem eingebauten Test zur individuellen Bestimmung Ihrer Zielwerte (z.B. OwnZone von Polar). Wer es noch



genauer wissen will, kann bei versierten Check-up Anbietern mittels Laktatmessungen seine individuellen Bereiche bestimmen lassen.

(Die alten Regeln „noch reden können“ oder Formeln wie  $220 - \text{Alter} \times 0,6$  sind zu ungenau und werden Ihnen als Individuum nicht gerecht. Wir haben Pulswerte für den Fettstoffwechsel von 75-95, aber auch von 150-170 gemessen!)

## Die Dauer

Die Aktivierung der Hormone und Enzyme für das „Notenergiesystem“ läuft leider nicht von der ersten Minute der Bewegung, selbst wenn wir uns sehr diszipliniert im moderaten Pulsbereich bewegen. Unser Körper braucht etwa 20-25 Minuten bis die fettaktivierenden Hormone an die Rezeptoren des Fettgewebes gelangen. Daher sollte die Dauer wenigstens 40 Minuten betragen.

## Nüchtern bewegen

Das moderate Bewegungstraining wird am besten kombiniert mit kurzfristigem Nahrungsverzicht und wird so erst zur echten Fettmobilisation. Das heisst konkret:

Beginnen Sie Ihre Bewegung nüchtern, am besten morgens vor dem Frühstück (...dann ist es auch erledigt und es kann nichts dazwischen kommen).

Sollten Sie Ihr Bewegungsprogramm mittags oder abends durchführen wollen, dann können Sie nahezu den gleichen Effekt erreichen, wenn Sie drei Stunden vor Beginn keine Nahrung mehr zu sich nehmen. Der Körper hat dann eine sehr hohe Bereitschaft, Enzyme zu bilden, die für den Fettstoffwechsel nötig sind. Haben Sie vor Ihrer Bewegung Nahrung zu sich genommen, dann wird der Körper immer bestrebt sein, erst diese zu verwerten und für die Energiebereitstellung zu nutzen.

Bei der Vorstellung morgens früh ohne Nahrung zu «sporteln» wird es vielen Menschen Angst und Bange. Jedoch wird hier sportliches Leistungstraining mit moderater Bewegung verwechselt. Ein richtig durchgeführtes Fettstoffwechsel-Training ist nicht belastend und lässt sich wunderbar in den Arbeitsalltag integrieren. Sie können z.B. mittags nach der mo-

deraten Belastung direkt wieder im Office bei hoher Konzentration arbeiten.

Nehmen Sie auch während des Trainings keine Nahrung und/oder Getränke (ausser Wasser) zu sich, damit die Fettverbrennung optimal weiter läuft. Dies gilt auch für Säfte, Limonaden und Sportlerdrinks. Bei der Aufnahme auch nur weniger Schlucke eines kohlenhydrathaltigen Getränkes oder eines Stückes Frucht wird dem Körper bereits über den Speichel die Nahrungsaufnahme signalisiert. Die Prozesse der Fettverbrennung (Enzymbildung u.a.) werden unterbrochen, da der Körper nunmehr versucht, die Energie aus der zugeführten Nahrung, insbesondere aus kurzkettigen Kohlenhydraten (Einfachzucker) zu gewinnen.

## Die Häufigkeit

Als absolutes Minimum sind zwei Bewegungseinheiten pro Woche nötig, da bei nur einem Training wöchentlich der Abstand zu lang ist. Eine Bewegungseinheit bedeutet mindestens 40 Minuten gleichmässige Belastung. Nach oben sind die Grenzen offen, jedoch sollten Sie Ihrem Körper Gelegenheit geben, sich an Ihr Fettstoffwechseltraining anzupassen.

## Die Bewegungsformen

Ideal sind die klassischen Ausdauersportarten wie:

- Laufen/ Joggen/ Walking
- Wandern
- Radfahren
- Inlineskating
- Skilanglauf

## Laufen/Walking – der Favorit

Das Laufen bzw. Walking besticht durch seine Einfachheit – jede/r kann es ohne grosse Schulung mit wenig Aufwand und vor allem überall. Nicht nur die Natur bietet Reize, bei Geschäftsreisen übt auch das morgendliche Joggen in Grossstädten seinen Reiz aus. Jogging-Schuhe und Pulsmesser gehören immer ins Reisegepäck.

## Gehen, Walking oder Jogging?

Grundsätzlich spielt es keine Rolle, wie Sie Ihren «grünen» Pulsbereich im Training

erreichen. Für viele Anfänger und Wiedereinsteiger ist ein Joggen zunächst nicht möglich, da der Puls selbst beim leichten «Traben» für effektive Fettverbrennung zu hoch ist. Somit ist zunächst zügiges Gehen bzw. Walking das beste Mittel.

Bevor Sie nun los marschieren noch ein wichtiger Tipp: Prüfen Sie Ihre Erfolge nicht mit der Waage, sondern mit dem Hosengurt – messen Sie Ihren Bauchumfang gleich jetzt und in 6 Wochen wieder. Viel Vergnügen an der frischen Luft!

## Bücher zum Thema

- «FATBURNER» O. Petersen – Rowohlt Verlag, Hamburg.
- «burn FETT statt burnout» O. Petersen & S. Goretzki. – zu bestellen unter: [shop.check-up.ch/](http://shop.check-up.ch/)

# fit im job

## Kontakt

Ole Petersen  
Geschäftsführer  
Seminarleiter,  
Referent



fit im job AG  
Römer-Strasse 176  
CH-8404 Winterthur

Tel. +41 (0)52 245 05 55  
Fax +41 (0)52 245 05 59

[ole.petersen@fitimjob.ch](mailto:ole.petersen@fitimjob.ch)  
[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)