

Langsam laufen verbrennt nicht mehr Fett

Intensives Training verbraucht mehr Kalorien. Daher verliert man bei intensivem Sport auch mehr Fett.

Mythos 3: Fettverbrennungspuls: Wer langsam läuft, verbrennt mehr Fett!?

Was so klingt, als wäre es zu schön, um wahr zu sein, ist es auch: nämlich nicht wahr!

Tatsächlich klingt es sehr attraktiv, bei geringer Intensität besser Fett zu verbrennen als bei höherer. Es ist aber ein Irrglaube. Zunächst einmal gibt es keinen Fettverbrennungspuls. Es ist nicht so, dass bei einer gewissen Herzfrequenz Fett und bei einer anderen Kohlenhydrate verbrannt werden. Beides passiert immer gleichzeitig, nur bei niedriger Intensität wird relativ gesehen mehr Fett und bei höherer Intensi-

tät werden relativ mehr Kohlenhydrate verbrannt. Aber eben nur relativ. Absolut gesehen kann das in Abhängigkeit von Intensität und Belastungsdauer ganz anders ausschauen.

Um Gewicht zu verlieren, braucht es ein Kaloriendefizit, eine negative Energiebilanz. Ich muss mehr Energie verbrennen, als ich aufnehme. Ob nun Kohlenhydrate oder Fette verbrannt werden, ist für den Gesundheitssportler nahezu unerheblich. Der Körper ersetzt das jeweils Fehlende durch Umwandlung. Bei intensivem Training werden aber weit mehr Kalorien verbraucht als bei gemütlichem, daher verliert man bei intensivem Sport mehr Fett. Ein Beispiel: Wenn man bei gemütlichem Joggen 600 Kalorien pro Stunde verbrennt, so kommt man bei zügigem Laufen auf über 1200 Kalorien pro Stunde. Gehen beide Läufer im Anschluss



Fitness
Mythen
JOSEF NIEBAUER

an ihr Training gemeinsam etwas essen und trinken und nehmen je 800 Kalorien zu sich, so wird der langsamere Läufer die überschüssigen 200 Kalorien in Form von Fett zum Beispiel im Bereich der Hüften deponieren. Der schnelle Läufer ist ein Energiedefizit von 400 Kalorien eingegangen. Diese Lücke muss durch körpereigenes Fett gedeckt werden – der Läufer nimmt ab.

Als Faustregel lässt sich sagen: möglichst länger als 20 bis 30 Minuten „laufen, ohne zu schnaufen“, aber dennoch bei einer Intensität, bei der man ins Schwitzen kommt. Diese Intensität ist

niedrig genug, um lang genug durchhalten zu können, aber auch hoch genug, um effizient Gewicht zu reduzieren.

Wer es genauer möchte, dem ist eine sportmedizinische Untersuchung, gern auch bei uns, anzuraten. Neben Auskünften zum Gesundheitszustand erhält der Sportler dabei exakte und individuelle Trainingspulse und Sportempfehlungen, sodass gesund und nachhaltig Sport getrieben werden kann.

Am Samstag lesen Sie: Treppensteigen

Unsere Experten

vom Universitätsinstitut für Sportmedizin in Salzburg stellen am Donnerstag und am Samstag in den SN die häufigsten Fitness-Mythen vor. Josef Niebauer und Andreas Egger referieren die aktuelle Fachliteratur und neueste Studien. Das persönliche Training wird damit einfacher und effektiver. Am Donnerstag und Samstag in den SN.

Ihre Fragen

beantworten die Salzburger Sportmediziner auf: salzburg.com/aerzteforum