

Laufen Sie dem Dicksein davon!

Heutzutage ist Fitness *in*. Protz mit deinem Schweiß! Tänzle in deinen Reeboks! Seh cool aus in deinem Super-Trikot! Die Mehrheit der Menschen allerdings, beklagenswert aber hingebungsvoll *un-fit*, ist dann wohl nicht ganz up-to-date.

Wenn ich schon höre, daß man 15 Kilometer laufen muß, um eine schöne Portion Eiskrem wieder abzarbeiten, kann ich nur noch seufzen: "Was soll's!"

Man kann es aber auch anders machen. Man kann diese Kalorien auch verbrennen, indem man 15 Stunden lang schläft oder 12 Stunden lang Fernsehen guckt. Das Problem allerdings ist natürlich, daß es nicht genug Stunden an einem Tag gibt, um die Kalorien eines leckeren Eisbechers im Schlaf zu verbrennen und all die anderen Mahlzeiten des Tages noch dazu. Darum ist Bewegung so wichtig. Sportliche Betätigung hilft dem Körper, die Kalorien schneller zu verbrennen.

Der Körper ist wie ein Motor, der ohne Unterbrechung läuft. Die Verbrauchsrate, bei der der Körpermotor sozusagen im Leerlauf, bei Nichtbelastung läuft, wird **Grundumsatz** genannt. Je schneller der Motor läuft, desto mehr "Treibstoff" wird verbraucht.

Wenn allerdings die Treibstoffzufuhr reduziert wird (also nicht genug Kalorien eingenommen werden), dreht ein innerer Mechanismus die "Leerlaufgeschwindigkeit" des Körpers herunter. Der zur Verfügung stehende Treibstoff wird jetzt langsamer verbraucht. Dieser Mechanismus kann in Zeiten des Hungerns lebensrettend sein, aber bei einer Person, die versucht, Körpergewicht zu verlieren, läuft er den Absichten konträr.

Kann man diese körperliche Reaktion verhindern?

Körperliche Bewegung beschleunigt die körpereigene Stoffwechselrate. Der Körper verbrennt nicht nur mehr Kalorien *während* der sportlichen Betätigung, sondern dieser Effekt hält noch etliche Stunden an. Das ist die Erklärung dafür, daß die meisten Menschen, die körperlich aktiv sind, sich so voller Energie fühlen. Der Grundumsatz des Körpers ist hierfür ein Maß. Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm fördert den Gewichtsverlust, indem es den Stoffwechsel beschleunigt - die Folge ist eine schnellere Verbrennung von Kalorien.

Wieviel Kalorien brauche ich?

Nehmen Sie Ihr derzeitiges Gewicht in Pfund, schlagen 10% dazu und multiplizieren das Ganze mit 10. Jetzt haben Sie die Menge der Kilokalorien, die Sie täglich bräuchten, um Ihr Gewicht zu halten, wenn Sie bettlägerig wären. Dies ist Ihr Grundumsatz. Die meisten Menschen müssen ungefähr 30% ihrer Grundumsatzkalorien als "Aktivitätskalorien" dazuschlagen. Die Summe ergibt die Anzahl Kalorien, die Sie täglich essen müssen, um Ihr Gewicht zu halten.

Wenn Sie sich kaum bewegen und zum Beispiel 68 kg wiegen, dann gilt für Sie folgende Rechnung: $68 \text{ kg} = 136 \text{ Pfund}$, plus 10% (13,6 Pfund) → ca. 150 Pfund; multipliziert mit 10 → 1.500 Kalorien. Für Ihren Grundumsatz benötigen Sie also 1.500 Kalorien täglich. Ihre Aktivitätskalorien wären 450 Kalorien ($=1500 \times 0,3$), so daß sich ein Gesamtbedarf von 1.950 Kalorien täglich ergibt.

Um Gewicht zu *verlieren*, müssen Sie die Anzahl dieser Kalorien reduzieren (weniger essen), oder Sie müssen die Anzahl der Kalorien, die verbrannt werden, erhöhen (sich mehr bewegen). Wenn Ihre Energiebilanz negativ wird (=mehr Kalorien werden aufgebraucht als zugeführt), zwingen Sie Ihren Körper, seinen "Reservetreibstoff" aufzubrauchen. Das bedeutet im Klartext, daß Ihr Körper anfängt, Ihre Fettdepots zu verbrennen.

Verwandelt sich Muskelmasse nicht in Fett, wenn ein Mensch älter wird?

Muskelmasse verwandelt sich *nicht* in Fett. Das ist physiologisch einfach nicht möglich.

Wenn allerdings die körperliche Aktivität eines Menschen nachläßt, schrumpfen die Muskeln und sein Grundumsatz verlangsamt sich. Die Eßgewohnheiten werden dieser verringerten Aktivität aber häufig nicht angepaßt. So werden kontinuierlich zuviel Kalorien aufgenommen und der Körper deponiert diesen überschüssigen Treibstoff in Form von Fett an den verschiedensten Stellen des Körpers. Unter anderem wird auch Fett in den Zwischenräumen der Muskelfasern abgelagert.

Bei diesem Thema ist es wichtig zu verstehen, daß die *Muskeln Fett verbrennen*. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto schneller und effizienter wird das Fett verbrannt. Andererseits aber führen Bewegungsmangel und extreme Hungerkuren dazu, daß der Körper Muskelmasse *verliert*. Wenn diese Situation über einen langen Zeitraum anhält, kann es fast unmöglich werden, noch weiter Gewicht zu verlieren.

Sind 3 mal wöchentlich 30 Minuten körperliche Betätigung ausreichend?

Wenn man erst einmal ein normales Gewicht und einen guten Fitness-Level erreicht hat, kann das ausreichend sein. Aber Leute, die körperlich nicht fit sind oder Leute, die Gewicht verlieren wollen, müssen ihre Ziele schon etwas höher stecken - eine Stunde am Tag sollte man schon anstreben.

Welches ist die beste Aktivität?

Die sicherste und beste Bewegungsform ist schlicht und einfach GEHEN; gleich danach kommt Schwimmen. Personen mit einem höheren Fitness-Level mögen sich für anstrengendere Sportformen entscheiden.

Fangen Sie langsam an. Machen Sie nur so viel, wie Sie können. Entscheidend ist nicht in erster Linie, wie schnell Sie gehen. Was zählt, ist die Gesamtstrecke, die Sie zurückgelegt haben und die Dauer der Aktivität. Einige Leute fangen mit so wenig wie fünf Minuten pro Gang mehrere Male am Tag an. Jemand, der fünf Minuten geht und 25 kg Übergewicht mit sich herumträgt, verbrennt mehr Kalorien als jemand, der die gleiche Strecke geht und nur 10 kg Übergewicht hat.

Wenn Sie schlank sein wollen, müssen Sie fit werden. Setzen Sie einen Fuß voran, laufen Sie dem Dicksein einfach davon und behalten Sie diese gute Gewohnheit für den Rest Ihres Lebens bei!