

**J**a, ja, die Feiertage. Oft geht es schneller, als man denkt. Zu keiner anderen Jahreszeit lässt sich das Körpergewicht rasanter erhöhen als zwischen dem 24.12. und dem 2.1. Unterstützt durch allerlei Ausreden, die uns dabei geholfen haben, das Dezember-Trainingspensum tief in den Keller sacken zu lassen. Nasskalte Witterung, wenige Tageslichtstunden, Vorweihnachtsstress. Das allein wäre ja nicht so schlimm, denn bis zu den ersten Gelegenheiten, wieder viel nackte Haut zu zeigen, dauert es ja noch etwas. Aber nicht selten stellt man fest, dass das innert kürzester

Zeit mühelos gewonnene Gewicht mit unglaublicher Hartnäckigkeit an uns kleben bleibt. Derartige Erfahrungen können uns die Vorfreude auf die nächsten Gourmet-Tage (Ostern?) schon gehörig versalzen.

Wie stellt man es also an, das Körpergewicht möglichst umgehend wieder auf die gewünschte Norm zu bringen? Oder noch besser, es trotz umfänglicher kulinarischer Genüsse nicht ungebührlich ansteigen zu lassen? Zunächst einmal sollte man sich wieder einen Rhythmus geben, der angemessen und erreichbar ist.



**Thomas Wessinghage**

(48), Dr. med., Facharzt für Orthopädie, ist Chefarzt der Rehaklinik Saar-schleife in Mettlach-Orscholz (D); in den 70er- und 80er-Jahren einer der weltbesten Läufer (u. a. 1982 Europameister über 5000 m).

Wenn im alten Jahr zumeist dreimal pro Woche trainiert wurde, wird es eher unwahrscheinlich sein, nach dem Jahreswechsel das doppelte Pensum längerfristig durchzuhalten. Zu hohe Ziele können leicht zur Frustration führen und uns den Spass am Sport verderben.

#### Krafttraining macht Sinn

Ein kleines bisschen mehr als zuvor darf es aber natürlich

eine ganze Menge Energie verbraucht. Bis zu 7000 kcal am Tag können in Bewegung und Wärme, nein, besser: in Wärme und Bewegung umgesetzt werden. Das Gute am Ausdauertraining ist die Tatsache, dass man es lange durchhält (banal, aber zutreffend). So zum Beispiel das Radfahren. Und dazu kommt, dass man es optimal dosieren kann – was z.B. beim Tennisspielen nicht möglich ist.

dass bei höherem Tempo der Kalorienverbrauch absolut gesehen ansteigt. Es ist zwar durchaus möglich, durch sehr ruhiges Ausdauertraining (Spazierengehen) die körpereigenen Fettdepots zu mobilisieren, aber es kostet enorm viel Zeit. Einige Stunden am Tag wird man so schon investieren müssen.

Also je schneller, desto besser? Zwei Minuten sprinten und schon fertig? Leider stimmt auch diese höchst einfache Formel nicht so ohne weiteres, da ab einer bestimmten, höheren Belastungsintensität der Fettstoffwechsel vollstän-

nicht mehr genug Sauerstoff zur Verfügung steht. In gleichem Masse, wie der Laktatwert ansteigt, sinkt auch der Anteil der Fettverbrennung an der Energiegewinnung.

Ein Laktatwert von 2–3 mmol/l wird heute allgemein als der optimale Kompromiss zwischen langsam genug (ausreichende Fettverbrennung) und schnell genug (ausreichender Kalorienverbrauch) angesehen (vgl. Artikel S.48).

Falls keine Laktatmessung möglich ist, kann die Atmung helfen. So lange der Atem noch verhältnismässig ruhig geht (4 Schritte lang einatmen, 4 Schritte lang ausatmen), ist das Tempo nicht zu hoch. Oder so lange der Versuch gelingt, beim Joggen noch flüssig zu sprechen (Trainingspartner hilfreich!), liegen Sie mit dem Tempo richtig.

#### Optimale Gewichtskontrolle

Offensichtlich lässt sich durch eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining – in Kombination mit einer sinnvollen Ernährung – das Körpergewicht also am besten stabilisieren. Dabei scheint es jüngsten Untersuchungen zu Folge günstig zu sein, zunächst Ausdauersport zu betreiben und hinterher Krafttraining durchzuführen. Als Zielvorgabe für den Einsteiger (oder den von den Weihnachtstagen besonders «mitgenommenen» Geniesser) könnten drei Trainingstage pro Woche angepeilt werden. Jeweils rund 40 Minuten joggen, biken oder schwimmen, und danach 20 Minuten Krafttraining (zu Beginn am besten unter Anleitung). Häufigeres Training kann sinnvoll sein, bedarf aber in der Regel einer kontinuierlichen und langfristigen Steigerung. Ganz nach dem Motto: Besser langsam steigern und lange durchhalten als heftig anfangen und ebenso kräftig nachlassen.

Denn nächste Weihnachten kommt bestimmt...

# Alle Jahre wie der

schon sein. Man kann ja nach Alternativen suchen. Zum Beispiel *Krafttraining*. Das galt früher unter Ausdauersportlern als verpönt. Gewichte stemmen in schweissig-stickiger Atmosphäre war den Freiluftfanatikern zuwider – verständlicherweise. Bis man herausfand, dass die Belastbarkeit von Gelenken und Wirbelsäule durch eine leistungsfähige Muskulatur erheblich verbessert wird. Gerade für den Vielläufer eine wichtige Erkenntnis. Und bis man darauf kam, dass im menschlichen Körper eben gerade im grössten und schwersten Organsystem, der Muskulatur, die meiste Energie verbraucht wird. Deshalb ist die Muskulatur auch so wichtig für die langfristige Kontrolle des Körpergewichtes. Denn mehr Muskulatur bedeutet: höherer Kalorienverbrauch – auch in Ruhe. Krafttraining steigert die Muskelmasse und insofern auch den Grundumsatz (darunter versteht man die Kalorienmenge, die der Körper ohne jegliche Bewegung verbraucht).

Beim *Ausdauertraining* wird natürlich auf die Schnelle

Das Beste am Ausdauertraining ist jedoch, dass es den Körper programmiert. Und zwar dahingehend, nicht oder nur sehr langsam zuzunehmen. Dabei spielt das Hormon Insulin (aus der Bauchspeicheldrüse) eine wichtige Rolle. Seine Wirksamkeit wird durch Ausdauertraining erhöht. Lässt die Wirksamkeit hingegen nach, werden die Menschen dick und bekommen Diabetes (Zuckerkrankheit). In Deutschland gibt es momentan etwa 3,5 Mio. Diabetiker, auf die diese Konstellation zutrifft. Tendenz steigend.

#### Wie intensiv darf es denn sein?

Oft wird behauptet, je langsamer man laufe, desto besser sei dies für die «Fettverbrennung». Das stimmt für alle diejenigen, die ihre Prozentrechnung beherrschen. Bei sehr langsamem Lauftempo ist es in der Tat möglich, prozentual mehr Energie aus dem Fettstoffwechsel zu gewinnen als der Organismus dies bei schnellerem Lauftempo fertig bringt. Prozentual! Allerdings darf nicht vergessen werden,

dig zum Erliegen kommt. Energie wird dann nur noch aus Kohlenhydraten gewonnen. Für einen Mittelstreckler wie André Bucher spielt der Fettstoffwechsel keine Rolle, es sei denn, er wäre mit der doppelten (oder vierfachen) Zeit für die 800-m-Distanz zufrieden. André rekrutiert die Energie für seinen Lauf ausschliesslich aus dem Kohlenhydratstoffwechsel, also aus dem Abbau von Glucose (Traubenzucker).

#### Vielzitierte Fettverbrennung

Offenbar gibt es zwischen den genannten Extremen eine optimale Belastungsgeschwindigkeit, bei der der Organismus schon reichlich Energie verbraucht, aber gleichwohl noch einen beträchtlichen Teil aus dem Fettstoffwechsel erhält. Dieses Tempo, z.B. für jeden Läufer individuell messbar, liegt im mittleren Belastungsbereich. Besonders hilfreich zu seiner Bestimmung ist die Bestimmung der jeweiligen Laktatkonzentration. Laktat (Milchsäure) fällt bei der Verbrennung von Kohlenhydraten (Traubenzucker) im Körper an, wenn

**DISCOVER YOUR TIME. RUN THE TURIN MARATHON.**  
1<sup>st</sup> APRIL 2001.  
13<sup>th</sup> AIMS CONGRESS.

**TURIN MARATHON**  
Via Verdignia, 145 - 10127 Turin (Italy) - Phone 0039 011 6631231 - Fax 0039 011 6763641  
www.turinmarathon.it E-mail: info@turinmarathon.it

**ENTRY FORM**

**Chip Number**  **ENTRY FEE** € 50.000 (+ L. 10.000 chip deposit)

The race is open to all athletes over 18 years old. By signing this form the applicant states that he/she is aware of and accepts the rules of Turin Marathon.

FAMILY NAME		FIRST NAME	
DATE OF BIRTH		PLACE	
NATIONALITY		SEX	
ADDRESS		POST CODE	
CITY		COUNTRY	
AREA CODE AND PHONE N°		E-MAIL	
SPORT CLUB			
OCCUPATION		Personal Best 99'00"	
SIGNATURE			

PAYMENT: INTERNATIONAL POSTAL MONEY ORDER ☐  
INTERNATIONAL CHEQUE ☐

To be posted to: COMITATO MARATONA DI TORINO - Entries deadline 24<sup>th</sup> march 2001  
to be mailed to: TURIN MARATHON: Via Verdignia, 145 - 10127 Turin (Italy)  
Phone 0039 011 6631231 - Fax 0039 011 6763641