



## Grundumsatz gleich Grundgesetz?

Wie funktioniert's? Zum einen ist der Nachbrenneffekt bei Kraft- oder auch Intervalltraining deutlich verlängert, je nach Belastung von etwa einer Stunde bei moderatem Cardiotraining in der Fettverbrennungszone auf bis zu 24 Stunden bei intensivem Kraft-Workout. Außerdem entsteht durch den Aufbau der Muskelmasse auch eine Art „Dauer-Nachbrenneffekt“.

„Das ist eine einfache Rechnung“,

Je mehr Muskulatur vorhanden ist, umso mehr Energie wird benötigt beziehungsweise verbrannt.

Mein Grundumsatz liegt zum Beispiel bei 2181 Kalorien –

Das Fantastische: Mit regelmäßigem Krafttraining und Muskelaufbau können Sie nicht nur Ihren Gesamtenergieumsatz (Grundumsatz plus das, was Sie auf Crosstrainer, Laufrunde und Treppen-statt-Lift zusätzlich verbrennen), sondern sogar Ihren Grundumsatz selbst erhöhen. So verbrennen Sie sogar dann mehr, wenn Sie nur faul auf dem Sofa sitzen.

Je Kilo Muskelmasse mehr steigt der tägliche Grundumsatz – pi mal Daumen – um 100 Kalorien.

Sie glauben das nicht? Sie meinen, der Grundumsatz ist so unumstößlich wie das Grundgesetz? Vom Jojo-Effekt haben wir alle gehört, die meisten von uns haben ihn schon einmal am eigenen Leib gespürt. Der Jojo-Effekt

entsteht, wenn Ihr Körper das Signal bekommt, dass er über einen längeren Zeitraum zu wenig Energie bekommt. Er senkt den

Grundumsatz, um für die scheinbar schlechten Zeiten, die auf ihn zukommen, gewappnet zu sein. Und bleibt auch noch eine Zeit lang auf dem Niveau, auch wenn Sie schon wieder Schokolade und Chips auf dem Speiseplan stehen haben. Ihr Körper bunkert (bevorzugt an Bauch und Hüften), denn es könnte ja wieder eine Flaute kommen. Also: Der Körper passt sich den Gegebenheiten an. Werden die Muskeln ständig mehr gefordert, stellt er sich auf arbeitsame Zeiten ein, der Grundumsatz steigt.

## Kraft ist nicht gleich Kraft

Überzeugt. Also runter vom Crosstrainer und ran an die Hanteln und Geräte. Krafttraining heißt nicht automatisch, lange Hantelstangen mit großen Scheiben zu stemmen oder sich hinter schwere Kraftgeräte zu klemmen. Die Devise beim „Abspeck-Krafttraining“ lautet nicht: möglichst immer höhere Gewichte auflegen oder stemmen, sondern vielmehr: möglichst viele Muskelgruppen ansprechen, nicht nur die Haupt-, sondern auch die Hilfsmuskelgruppen.

„Sie können mit Gewichten arbeiten und das Gewicht immer wieder erhöhen“,

„Aber auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht können Sie mit kleinen Hilfsmitteln immer wieder schwerer machen.“ Ein Beispiel: Liegestützen lassen sich steigern, vom Damen-Liegestütz über den normalen bis hin zur Variante auf einem Medizinball.!

### Muskelfutter für schlanke Formen

Also von nun an täglich die Muckis fordern und die Pfunde purzeln wie wild? „Krafttraining sollte immer so getimt werden, dass mindestens 24 Stunden Pause zwischen zwei Trainingseinheiten sind“, Wenn Sie einen Tag den Oberkörper trainieren, können Sie am nächsten den Unterkörper trainieren. Nach einem Komplett-Workout sollten Sie allerdings am Folgetag entspannen. Denn: „Nur ein Muskel, dem man Zeit gibt, zu regenerieren, kann wachsen“.

Und was nun dazu essen? Wenn Sie Ihre Ernährung nun noch Ihrem neuen Trainingskonzept mit dem größeren Anteil an Kraft anpassen, dann purzeln die Pfunde, wie sie sollen. „Muskeln brauchen Eiweiß“.

Eiweiß ist wichtig für den Baustoffwechsel und somit verantwortlich für den Muskelaufbau. Der tägliche Bedarf an Eiweiß liegt bei 0,8 bis 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Wenn gezielt Muskeln aufgebaut werden sollen, so steigt der Bedarf auf bis zu 2 Gramm pro Tag. Die Hälfte sollte durch tierisches Eiweiß, die andere durch pflanzliches Eiweiß gedeckt werden. Da in eiweißhaltigen, tierischen Nahrungsmitteln oft auch viel Fett steckt, bietet sich ergänzend Eiweiß in Form von Shakes oder Riegeln an. Achtung: Der Körper kann Eiweiß nicht speichern, deshalb ist es wichtig, ihm regelmäßig welches zuzuführen. Ansonsten erschlafft die Muskulatur und Fett baut sich wieder auf. Da Eiweiß kein direkter Energielieferant ist, sollten Sie es nach dem Training zu sich nehmen. Ein Shake nach dem Training kann auch die Regenerationszeit verkürzen, da die Muskulatur direkt versorgt wird.

### Ein Plädoyer fürs Ausdauertraining

Kann ich nun meine Lafschuhe in die Ecke stellen, den Liftknopf drücken, anstatt mich die Treppen hochzuhieven, in der Gondel hinauf zum Gipfel fahren? „Beides ist wichtig“,. Beim Cardiotraining verbrennt Ihr Körper natürlich auch viele Kalorien, mit trainierteren Muskeln sogar noch mehr als vorher. Zudem ist Ausdauertraining unschlagbar, was die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen angeht, es kann Depressionen abmildern, bringt frische Luft in die Lungen und hält jung. Und damit die Muskeln und die Gelenke flexibel bleiben und aufgrund von Verkürzungen keine Fehlhaltungen entstehen: Unbedingt vorher mit Cardiotraining aufwärmen sowie Stretchen und Entspannen nicht vergessen – das letztere Duo übrigens optimal kombiniert im Yoga. Doch wenn es ums Abnehmen geht, sollten gerade Frauen auch mal eine Laufeinheit auslassen und verstärkt an gezieltem Muskelaufbau arbeiten.

**„Nur Muskeln können Fett verbrennen. Also: Stoffwechsel ankurbeln durch Muskelaufbau und zu einer regelrechten Fettverbrennungsmaschine werden!“**