



FIT UND XUND #18

DER WEG ZUM WUNSCHGEWICHT HEISST SPORT

In Zeitschriften und im Internet wimmelt es von Diäten. Es wird mit den unterschiedlichsten Versprechungen gelockt: «In 10 Tagen zur Traumfigur», «2000 kcal weg – blitzschnell schlank» oder «Tschüss Urlaubsspeck! Das welt schnellste Fatburning». Es gibt unzählige Diäten, weil es unzählige Menschen gibt, die mit ihrer Figur nicht zufrieden sind. Doch Fakt ist: Einen effektiven und nachhaltigen Erfolg erreichen Sie nur durch ein regelmässiges Kraft-Ausdauer-Training in Kombination mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Diäten sind meistens sinnlos

Sie stehen vor dem Spiegel, suchen jeden Tag nach der richtigen Kleidung, um die überschüssigen Kilos zu kaschieren – aber letztlich fühlen Sie sich doch nicht wohl? Der nächste Schritt: Sie suchen im Internet nach einer Lösung für Ihr Figurproblem und stossen dabei mit grösster Wahrscheinlichkeit auf mehrere vielversprechende Diäten. Dass die meisten davon nicht nachhaltig sind, haben Sie

bestimmt schon selber erlebt, am Beispiel der Nachbarin oder des Arbeitskollegen, und vom berühmt-berüchtigten Jo-Jo-Effekt haben Sie bereits mehr als genug gehört. Deshalb beende ich hier das Thema respektive empfehle eine Diät nur in Kombination mit gezieltem Training.

Muskeln sind Fettverbrenner

Aber auch abnehmen «nur» mit Kraft-Ausdauer-Training ist möglich und wohl die nachhaltigste Variante. Ob Mann oder Frau, erschrecken Sie nicht, wenn die Waage nach einigen Wochen mit



Muskeln leisten Grosses. Deshalb ist Krafttraining für die Gesundheit wichtig.



Kraft-Ausdauer-Training sorgt für ein gutes Gefühl!

intensivem Kraft-Ausdauer-Training und trotz ausgewogener Ernährung noch immer das gleiche Gewicht wie zu Beginn des Trainings anzeigt. Die Gewichtsreduktion passiert nicht von heute auf morgen, aber Ihre Figur hat sich an den gewünschten und richtigen Stellen inzwischen bestimmt schon sichtbar verbessert. Warum? Ein Kilogramm Fett wiegt gleich viel wie ein Kilogramm Muskeln. Doch das Volumen von Fett nimmt im Körper fast viermal so viel Platz ein wie ein Kilogramm Muskeln. Darum fühlen Sie sich deutlich besser und sehen schlanker aus, ohne dass Sie erst einmal an Gewicht verloren haben.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass jedes Kilogramm Muskulatur allein im Stoffwechselgrundumsatz täglich rund 100 kcal verbrennt. Darum hier ein Rechenbeispiel: Durch gezieltes Krafttraining bauen Sie z.B. 3 kg zusätzliche Muskelmasse auf. Ihr Grundumsatz erhöht sich dadurch um 300 kcal pro Tag beziehungsweise 109 500 kcal pro Jahr. Da 1 kg Fett rund 9300 kcal entspricht, bewirkt Ihr erhöhter Grundumsatz eine Fettreduzierung von knapp 12 kg. In der Bilanz von gewonnener Muskelmasse und abgebautem Körperfett bedeutet das eine nachhaltige Gewichtsreduktion von 9 kg im Jahr!

Das Erste, was ich bei einer Diät verliere, ist meine gute Laune! Deshalb mache ich lieber Sport und aktiviere gleich ein paar Glückshormone mit.



Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau