

Fit statt Fett - das ist doch keine Frage!

Hallo liebe Männer!

Wie geht es Euch, ist das letzte Vierteljahr gut gelaufen? Ich hoffe doch!

Während ich diesen Artikel an Euch und für Euch schreibe, fliegen zeitgleich „Strüßjer un Kamelle“ durch die Luft – es ist Karneval, Fasching, Fasnacht und wie das sonst so heißen mag. Wenn Ihr meine Gedanken dazu lest, ist Fastenzeit. Ich weiß ja nicht wie Ihr es macht, aber ich nehme mir dann immer wieder vor, auf etwas zu verzichten. Ich werde abermals dem Schokoladenkonsum an den Kragen gehen. Außerdem knüpfe ich an das Fitness-Thema der letzten Ausgabe an und werfe Euch ersatzweise einen „Strauß“ Informationen zu! Viel Spaß und Kölle alaaf!

Letztens beim *channel hopping* im Fernsehen: Zwei Mausgruppen werden mit der gleichen Menge Futter versehen, die einen erhalten es tagsüber, die andere Gruppe nachts. Ergebnis: die Nachtfresser haben deutlich zugenommen! Aber warum?

Wir alle haben eine innere biologische Uhr und die ist so ausgerichtet, dass wir nachts auf Schlaf „gepolt“ sind und tagsüber auf „Arbeit“. Dazu gibt es aufeinander abgestimmte Hormone, die in unterschiedlichen Dosierungsgraden ausgeschüttet werden: weniger Leptin, ein Appetitzügler und Insulin, ein Stoff der u.a. die Lipolyse im Fettgewebe hemmt und somit den Abbau von Fett, dafür mehr Grehlin, das einen appetitanregenden Charakter hat. So erforscht es jedenfalls die

Chronobiologie. Kennt Ihr das: plötzlich kommt der „kleine“ Appetit und schon stopfen wir irgend etwas in uns rein? Hunger soll mann nicht mit Snacks, Schokolade, Wein oder einen schnellen Bratwurst bekämpfen, sondern als Genussmittel zu sich nehmen!



Das *Wann* ist nun etwas klarer, jetzt zum *Was*: Wenn mann dick werden will, ist eine Nahrungsaufnahme von Fett und hohem „glykämischen Index“ optimal! Wieso? Kohlehydrate – enthalten in

Brot, Kartoffeln und Nudeln – werden im „glykämischen Index“ (kurz: Glyx) gemessen: je höher der Glyxwert eines Nahrungsmittels ist, desto ähnlicher reagiert der Körper wie auf Traubenzucker: gelangt er schnell ins Blut, steigt der Blutzuckerspiegel und stimuliert via Insulin und andere Hormone, dass die Fette in die Depots wie Bauch, Beine, Po (das Fitness Angebot guckt um die Ecke!) eingelagert und möglichst nicht wieder rausgelassen werden sollen. Wir werden also fett, denn wer isst ein (Weiß)Brot ohne Butter, Nusscreme, Wurst oder Käse? Wenn Ihr dazu noch Alkohol trinkt, behindert Ihr zusätzlich die Fettverbrennung und die Insulinproduktion, so dass wieder ein Hungergefühl signalisiert wird – ein Kreislauf. Ein alkoholisches Getränk, und der Appetit auf Süßes und Knabbereien ist chemisch-biologisch angelegt.

Gut gut, könntet Ihr jetzt sagen, das *Wann* und *Was* ist nun klarer, macht mich nicht gerade glücklich, aber dann bewege ich mich eben mehr. Dazu ein paar Fakten: auf je 100 g bezogen hat z.B. Schokolade 538 Kilokalorien (Kcal), ein Bier 41 Kcal, Weißwein 71 Kcal, Cappuccino ohne Zucker 21 Kcal, ein Schweineschnitzel ohne alles 200 Kcal und Paprika-Chips 520 Kcal. Eine 70 kg leichte männliche Person verbraucht pro Stunde Radfahren 450 Kcal, Fußball spielen zwischen 400-500 Kcal, Walken/Joggen 500-700 Kcal und selbst im Fitnessstudio werden nicht mehr als 400-500 Kcal verbrannt. Beim Treppensteigen dagegen sind es 570 Kcal.

So, nun dürft Ihr selbst mal rechnen ... Für das Schnitzel müsstet ihr dann 24 Minuten laufen! Ist die Lösung nun entweder regelmäßig die Treppen hochzujagen oder möglichst schnell zu laufen!? Leider auch nicht! Die Fettverbrennung beginnt relativ schnell nach ca. 5 Minuten, vorher sind ausschließlich Kohlehydrate „dran“. So richtig setzt die Fettverbrennung erst nach einer halben Stunde ein, d.h. dann sind die Fettdepots die Hauptenergielieferanten. Dies gilt aber auch nur dann, wenn *aerob* abgebaut wird, also mit Sauerstoff. Die Treppe hochrennen bedeutet eine Sauerstoffschuld einzugehen, heißt anaerobe Energiebereitstellung bei nur geringem Fettabbau. Und Muskelkater. Deshalb vermeiden die Pulsuhren, dass der Fettverbrauch geringer ist, obwohl die Belastungszeit messbar intensiver war. Diesen Zusammenhang von Kohlehydrat- und Fettverbrennung erklärt auch den „Hunger-Ast“ den manche Marathonläufer haben, wenn sie bei Kilometer 30-35 sind – sie haben zu wenig Kohlehydrate (und Wasser), die für die Fettverbrennung und damit für die Energiebereitstellung aber zwingend notwendig sind! Der Gewichtsverlust nach einem einstündigen Lauf beträgt je nach Witterung 1,5-2 Kg, das ist aber in der Regel nur Wasserverlust durch Schwitzen und Atmung – der Fettverlust beträgt leider nur läppische 25-30 Gramm. Was tun?

Mein alter Meister Feldenkrais – er war relativ klein und relativ dick – sagte, wenn es eine Diät gäbe, die je nach Bedarf ab- oder zunehmen lässt, dann würde er sie sofort machen. Also lassen wir das mit den Diäten. Der Volksmund hat es schon längst formuliert: Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettelmann. Das ist die goldene Regel! Für den Hunger am Abend ist schon Obst, Gemüse und Vollkornbrot bereitgestellt, der Kühlschrank ist abgesperrt! Das war die silberne Regel. Die bronzene Regel: ausdauernde Belastungen bei mittlerer Pulsfrequenz, mindestens eine halbe Stunde körperliche Aktivität. Einen Apfel habe ich gerade gegessen, den Rest beginne ich – Aschermittwoch. Bestimmt!

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!
Ciao belli!

Michael da Detmold

Quellen

Pollmer, Warmuth & Frank [2003]: Lexikon der Fitness-Irrtümer. Eichborn Verlag + Verbaucherzentrale NRW: www.vz-nrw.de + <http://www.focus.de/gesundheits/news> + www.spiegel.de/wissenschaft/mensch + www.fitnesswelt.de/kalorien + <http://www.wikipedia.de> + www.Popular-Pics.com



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, Gewaltberater, „Feldenkrais“-ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung & Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswerte rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Postfach 2102, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.