

Krafttraining bei Diät unverzichtbar

Training mit Gewichten bringt erheblich größeren Fettverlust als ein Ausdauertraining, bzw. körperlicher Inaktivität.



Die Forschungsgruppe um William Kraemer [1] in den USA konnte nun auch mit Männern belegen, was bereits vorher bei Frauen gezeigt werden konnte: Krafttraining in Form eines Gewichtstrainings ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines jeden Gewichtsabnahmeprogramms, da es die fettfreie Körpermasse, die für den Grundumsatz verantwortlich ist, erhält.

34 übergewichtige, aber gesunde Männer wurden in vier verschiedene Gruppen aufgeteilt, um die optimale Strategie zur Gewichtsabnahme zu ermitteln. Eine Gruppe machte lediglich Diät ohne begleitendes Sportprogramm, war also körperlich inaktiv. Die zweite Gruppe absolvierte dreimal wöchentlich Ausdauertraining, die dritte dreimal eine Kombination aus einem Kraft- und Cardiotraining.

Die vierte Gruppe machte weder Sport noch Diät und diente als Kontrollgruppe. Wie bei allen Studien, an denen William Kraemer bisher beteiligt war, wurden die Variablen der Studie sauber überwacht und es wurde ein sinnvolles Trainingsprogramm für die Versuchspersonen erstellt.

Das Experiment erstreckte sich über insgesamt 12 Wochen. Nach diesem Zeitraum wurden alle Probanden erneut durchgecheckt. Alle drei Gruppen, die eine Kalorienreduktion vorgenommen hatten, verloren mit 9-10 kg die gleiche Menge an Körpergewicht. Allerdings gab es Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich der prozentualen Zusammensetzung des abgebauten Körpergewebes, sprich wie viel Fett und wie viel Muskeln abgebaut wurden. So verlor die Gruppe ohne Sport 69% ihres Gewichtes in Form von Fett (damit 31% in Form von Muskulatur), die mit begleitendem Ausdauerprogramm 78% des abgenommenen Gewichtes in Form von Fett (also waren 22% davon Muskeln). Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen war also kaum nennenswert. Die Gruppe, die gleichzeitig Krafttraining und Cardiotraining im Rahmen der Diät machte, verlor jedoch praktisch nur Fett und überhaupt keine Muskelmasse: Hier waren nämlich 97% des Gewichtsverlustes von 9,9 kg in Form von Fettgewebe. Das bedeutet, dass diese Gruppe etwa 9,6 kg reines Fett in einem Zeitraum von 12 Wochen verloren hatte. Ein Ergebnis, das fast schon als sensationell gut bezeichnet werden kann, was jeder Trainer, der täglich im Studio mit abnehmwilligen Sportlern arbeitet, bestätigen kann.

Diese Ergebnisse bestätigen frühere Untersuchungen mit weiblichen Versuchspersonen, nach denen ein Krafttrainingsprogramm im Mittelpunkt einer jeden Gewichtsabnahme stehen sollte. Sicherlich kennt jeder die armen Seelen im Fitness-Studio, die Stunde um Stunde ihre Zeit im Center auf den Cardiogeräten verbringen, mit dem Ziel, den Körperfettanteil zu reduzieren. Es scheint so, als ob diese Leute einfach zu viel Zeit haben. So sind wöchentliche Trainingsumfänge von 7-10 Stunden bei solchen Personen keine Seltenheit. Das Training der Muskulatur wird dabei von solchen eingefleischten "Cardiofetischisten" kategorisch abgelehnt, da man "damit ja nur Muskeln aufbaut, aber kein Fett verliert; ich will doch abnehmen".

Anhand der nun vorliegenden Daten kann man davon ausgehen, daß diese Fitness-Sportler tatsächlich auch nur mit ihrem Cardiotraining abnehmen werden. Allerdings werden sie praktisch ebenso viel fettfreie Masse (sprich: Muskulatur) verlieren, als wenn Sie völlig auf Sport verzichten würden. Nicht gerade motivierende Aussichten - so viel Arbeit für die Katz'.

Noch einmal zum Verständnis: Ein Muskelaufbau bei gleichzeitiger Kalorienreduktion (also im Rahmen einer Diät) ist so gut wie ausgeschlossen, hier geht es immer nur um einen Erhalt der Muskelmasse. Bei jeglicher Kalorienreduktion greift der Körper neben Fett auch ganz wesentlich auf die Skelettmuskulatur zurück, die nach und nach mit abgebaut wird. Um diesen Prozess aufzuhalten und dadurch indirekt den Fettabbau zu forcieren, ist ein Muskeltraining an Maschinen oder mit freien Gewichten die einzige Lösung. Dadurch wird ein entsprechender Wachstumsreiz für die beanspruchte Muskulatur gesetzt, der im Rahmen der Diät zwar nicht mit Muskelaufbau beantwortet wird, jedoch einen Abbau der hart erarbeiteten Muskulatur effektiv verhindert. Dadurch wird der Körper indirekt gezwungen, noch mehr auf seine Fettreserven zurückzugreifen, was unter dem Strich den Fettabbau forciert.

Darüber hinaus haben bereits frühere Studien zeigen können, dass die Nachverbrennung (die Erhöhung des Energieumsatzes in Ruhe auch nach dem Sport) nach einem intensiven Krafttraining wesentlich höher ausfällt und auch länger andauert als bei jeglicher Form des Ausdauertrainings, was auf die energieintensiven Proteinsynthesevorgänge zurückgeführt wird. So konnten Grundumsatzerhöhungen von 4-7% über 24-36 Stunden nach dem Krafttraining nachgewiesen werden. Bei Ausdauerbelastungen im niedrig intensiven Bereich (Fettstoffwechseltraining) ist diese Nachverbrennung dagegen vernachlässigbar gering. Somit fördert Krafttraining auf zwei Arten und Weisen indirekt die Fettverbrennung, auch wenn während des Trainings kein Fettgewebe angegriffen wird.

Es bleibt zu hoffen, dass sich die nun in ausreichender Zahl vorliegenden Studienergebnisse bei Trainern und Sportlern herumsprechen, damit endlich Klarheit herrscht, wie die Prioritäten im Sportbereich bei einer Diät zu setzen sind: Krafttraining + Ausdauertraining ist die ideale Kombination, mit der man optimale Erfolge bei einer Diät erzielt. Muss man sich auf einen der beiden Trainingsinhalte beschränken (aus welchen Gründen auch immer), so ist stets das Training mit Gewichten dem Cardiotraining vorzuziehen.

Gerade vor dem Hintergrund der ständig steigenden Zunahme von Übergewichtigen in den westlichen Industrienationen (bis zu 50% der Bevölkerung in Deutschland, bis zu 70% in den USA) sind Studien wie die vorliegende zu begrüßen, um endlich Klarheit zu schaffen, wie ein optimales Sportprogramm zur Gewichtsabnahme im Rahmen einer Diät aussehen sollte.

FREY NUTRITION

HIGH QUALITY PRODUCTS

Quellen:

[1] Kraemer WJ et al. (1999) Influence of exercise training on physiological and performance changes with weight loss in men. *J Appl Physiol* 83(1): 270-279