

## Fettstoffwechseltraining und Training zur Körperfettreduktion – was stimmt und was nicht?

„Fettverbrennung“ ist nicht nur das zentrale Thema in Zusammenhang mit Ausdauertraining im Fitnessstudio. Auch im Gesundheitssport gewinnt das Thema (gerade am Anfang des Jahres) zunehmend an Bedeutung, da hier oft auch Menschen anzutreffen sind, für die ein gut funktionierender Fettstoffwechsel von elementarer Bedeutung ist.

Über kein anderes Thema wurden und werden so viele Artikel, Trainingstipps und Versprechungen veröffentlicht wie zum Thema Fettverbrennung. Daher fällt es dem Sportler schwer, zu differenzieren, welche Trainingsempfehlungen sinnvoll sind und welche Trainingstipps scheinbar zusammengedichtet wurden. Ein häufiges Missverständnis hinsichtlich dieser Thematik besteht darin, dass Fettverbrennung von den meisten Trainern und Sportlern immer nur unter dem Aspekt der Körperfettreduktion gesehen wird. Jedoch sind Fettverbrennung und Fettreduktion im Sinne der Gesamtgewichtsreduktion zwei völlig verschiedene paar Schuhe im Ausdauertraining.



**Fettverbrennung:** Damit bezeichnet man ausschließlich eine Form der Energiebereitstellung, sowohl in Ruhe als auch unter Belastung. Ein so genanntes Fettstoffwechseltraining dient dazu, die muskuläre Energiebereitstellung unter Belastung zu ökonomisieren.

Unter **Fettabbau** versteht man einen längerfristigen Prozess der Körpergewichtsreduktion durch die Verringerung des Körperfettanteils. Entscheidend ist hierbei die tägliche Gesamtenergiebilanz und nicht das unter Belastung vorwiegend genutzt Energiesubstrat.

Wenn es also schlicht und ergreifend um die Gewichtsreduktion geht, so muss das erklärte Ziel sein, eine negative Energiebilanz zu erzeugen. Dazu gehören sowohl eine optimale abgestimmte Ernährung als auch eine zielgerichtete Trainingsplanung. Das Ziel eines

Ausdauertraining zur Förderung des Gewichtsverlustes wäre es dabei, möglichst viele Kalorien pro Trainingseinheit zu verbrauchen, unabhängig von der während der Belastung prozentualen verbrauchten Fettmenge. Unter dem Aspekt der gerade hier dargestellten Begrifflichkeiten wird deutlich, dass auch eine klar differenzierte Herangehensweise für das Ausdauertraining erfolgen muss. Die entscheidende Frage muss in diesem Zusammenhang also lauten:

Ist ein Training des Fettstoffwechsels oder ein Training zur Gewichtsreduktion das erklärte Trainingsziel?

**Welche Trainingsempfehlung für welches Trainingsziel geeignet sind, ist Inhalt der nächsten Letter. Wer bis dahin nicht warten kann, weiß wie er uns erreichen kann. ☺**

Lieben Gruß  
das Team von  
PLAN GESUNDHEIT