

Fettabbau

Der richtige Ansatz zum erfolgreichen Abbau von Körperfett

von Erik Dreesen



Irgendwann kommt jeder ernsthafte Bodybuilder an den Punkt, an dem er in allem Streben nach mehr Masse auch einmal seine Muskulatur zu Gesicht bekommen möchte, für die er sich so sehr geschunden hat. Diät heißt das Zauberwort, bei dem aber leider vielen Athleten die Grundlagen fehlen, um eine solche erfolgreich zu absolvieren, ohne unnötig viel Muskelmasse einzubüßen. In der Ernährung gibt es viele verschiedene Diätansätze, die auch im Bodybuilding eine mehr oder weniger große Bedeutung haben. Einige Schlagworte sind hier z.B. Anabole Diät, ASAP, Trennkost oder auch Low Fat. Gerade letztere Diät, also „Low Fat“, ist auch die, die in den vergangenen Jahren von den meisten erfolgreichen Bodybuildern in abgewandelter Form angewandt wurde, um ihre Bühnenform zu erreichen. Nun ist aber nicht jeder fitnessorientierte Bodybuilder daran interessiert, eine Wettkampfdiät durchzuführen, nur um ein paar Kilogramm Fett zu verlieren und seinen Waschbrettbauch herauszuarbeiten. Dieses ist aber auch gar nicht notwendig, da ein Wettkampfbuilder eine viel extremere Definition benötigt, um unter dem grellen Scheinwerferlicht auf der Bühne gut auszusehen. Ein ambitionierter Fitnessbodybuilder kann hingegen auch mit einer abgeschwächten „Low Fat“-Diät sein Ziel erreichen, wenn er sich an die folgenden Grundprinzipien hält.

1. Ermittlung der richtigen Kalorienzufuhr

In der Literatur gibt es viele Formeln, die den Kalorienumsatz eines Menschen abhängig von Gewicht und Alter errechnen sollen. Diese Formeln haben aber alle einen entscheidenden Nachteil: sie gehen vom Stoffwechsel, sowie der Verteilung Muskelmasse/Fett bei einem Normalmenschen aus. Ein Sportler hat aber durch die viele körperliche Aktivität einen schnelleren Stoffwechsel als der Mensch auf der Straße. Bei Bodybuildern im speziellen ist der Kalorienumsatz durch die viele Muskelmasse noch größer, da ein Kilogramm Muskeln wesentlich mehr Kalorien verbrennt als ein Kilogramm an Fett. Deshalb sind diese Formeln auf einen Sportler und insbesondere auf Bodybuilder nicht anwendbar.

Ein besseres Verfahren ist es, alle Lebensmittel, die man über den Zeitraum von drei Tagen verzehrt, abzuwiegen und aufzuschreiben. Anschließend nimmt man eine gute Kalorientabelle und errechnet, wie viele Kalorien man in diesen drei Tagen zu sich genommen hat. Hiervon ermittelt man wiederum den Durchschnittswert für jeden Tag. Schon hat man den täglichen Kalorienumsatz. Einigen mag dieses Verfahren zwar umständlich erscheinen, aber es ist die sicherste Methode, und wer am Anfang seiner Diät nicht einmal bereit ist, für seinen Erfolg 30 Minuten aufzubringen, der wird letztendlich mangels Ernsthaftigkeit auch an seiner Diät scheitern. Hat man seine durchschnittliche Kalorienzufuhr errechnet, so sollte man vor einer Kalorienreduzierung erst einmal überdenken, ob man sich überhaupt optimal ernährt. Die Erfahrung zeigt, daß viele Sportler sich eigentlich gar nicht so gut ernähren. Oftmals reicht nun aber schon die Umstellung der Ernährung auf „bessere“ Lebensmittel und eine damit verbundene Einsparung von Fett und Zucker aus, um am Anfang einer Diät die ersten Pfunde zu verlieren, bzw. die Form zu verbessern.

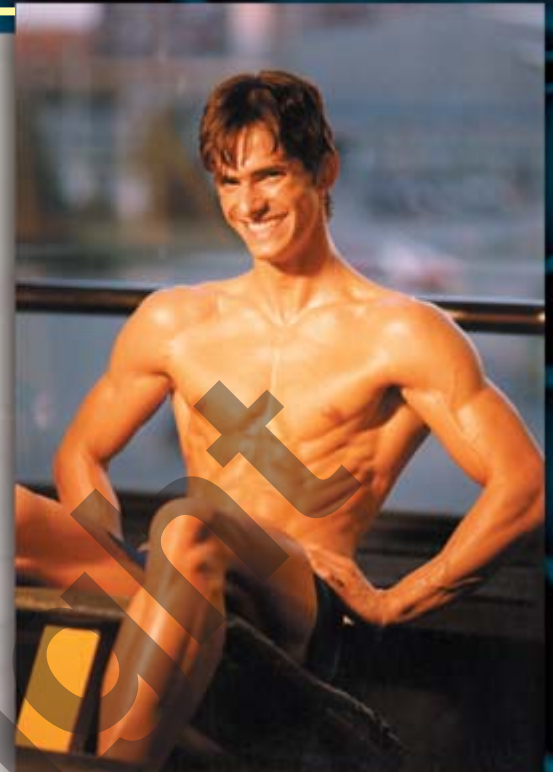
Wenn hingegen die zugeführten Nahrungsmittel bereits annähernd optimal sind, oder dieses der erste Schritt der Diät war und nun weitere Erfolge ausbleiben, so wird man mit einer weiteren Ernährungsumstellung keinen großartigen Effekt mehr erzielen. In diesem Fall ist es nötig, die Kalorienzufuhr zu reduzieren. In der Regel reicht hier eine Reduzierung um 500 Kcal aus, um in der Woche ca. 1 kg an überschüssiger Masse, sprich Fett und Wasser, zu verlieren. Eine höhere Kalorienreduzierung resultiert meistens nur in einem größeren Verlust an Muskelmasse, nicht an Fett.

Nach dem Ermitteln der richtigen Kalorienzufuhr ist noch zu errechnen, wie das Verhältnis von Kohlenhydraten, Protein und Fett sein sollte. Gerade in einer Diät ist der Eiweißkonsum sehr wichtig, da die richtige Eiweißmenge hilft, die Muskulatur beim Gewichtsabbau zu schonen. Erfahrungsgemäß liegt ein guter Wert bei 3g pro Kilogramm Körpergewicht. Im Wettkampfbereich wird zwar oft auch mehr konsumiert, allerdings ist hier auch der Gesamtkalorienverbrauch durch die größere Muskelmasse ungleich höher. Für einen normalen Bodybuilder sind 3g mehr als ausreichend, also bei einem Athleten von 100kg insgesamt 300g Eiweiß. Ein Gramm Eiweiß hat 4,1 Kcal, das entspricht bei 300g 1230 Kcal. Der Fettanteil in der Nahrung sollte niedrig gewählt werden, wie es der Grundgedanke von „Low Fat“ eben ist. Trotzdem sollte eine Grundmenge an Fett in der Nahrung enthalten sein, da z.B. einige Vitamine nur fettlöslich sind. Da ein Sportler eine recht hohe Kalorienmenge auch in der Diät zu sich nehmen kann, zeigt die Erfahrung, dass 10-15% der Gesamtkalorien in Form von Fett ein guter Wert sind. Bei 3500 Kcal, die insgesamt zu konsumieren sind, wären das 350-525 Kcal in Form von Fett. Ein Gramm Fett hat 9 Kcal, also etwa 40-60g Fett. Damit ergibt sich für die Kohlenhydrate ein Wert von ca. 1750-1900 Kcal, das sind etwa 420-460g. Sollten in der Folgezeit weitere Kalorienreduzierungen nötig sein, so sollten diese nur bei den Kohlenhydraten erfolgen, Eiweiße und Fette bleiben konstant.

2. Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel

Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel ist bei einer fitnessgerechten Diät das A & O. Für einen Normalmenschen mag es ausreichend sein FDH zu machen, nur wird hier am Essverhalten nichts geändert und letztlich werden immer noch die gleichen falschen Nahrungsmittel konsumiert. Auch ein Umstieg auf Lightprodukte bringt nicht unbedingt den gewünschten Erfolg, da hier trotzdem oft Haushaltszucker eingesetzt wird, auf den ein Bodybuilder besser verzichten sollte. Richtiger ist, fetthaltige Nahrungsmittel zu vermeiden und auf bessere Kohlenhydratquellen umzusteigen. Gute Kohlenhydratquellen sind z.B. Nudeln, Reis, Kartoffeln, Haferflocken oder auch Vollkornbrot. Beim Brot sollte natürlich ein magerer Aufschnitt gewählt und die Butter weggelassen werden. Auch Quark mit Kräutern schmeckt übrigens sehr gut. Sollten einem Haferflocken noch zu fett sein, so sind z.B. Hirse- oder Gerstenflocken eine gute Alternative. Auf Gluten, die eine Wasserspeicherung im Körper bewirken können, braucht ein Bodybuilder ohne Wettkampfbambitionen nicht zu achten.

Um Fett zu sparen sollte man vor allem die fetthaltigen Eiweißquellen durch magere ersetzen. Bei Fleisch sind das mageres Rindfleisch (Filet, Tatar), Putenfleisch und Hühnerfleisch (natürlich ohne Haut), Wild (wenn man den Geschmack mag). Auch Schweinefleisch kann sehr mager sein wenn man Lende wählt, auch wenn die meisten Bodybuilder Schweinefleisch meiden. Fisch ist eine weitere gute Eiweißquelle, man sollte aber beachten, daß es auch hier Sorten gibt, die einen höheren Fettgehalt haben, wie Lachs, Makrele und Hering. Tiefkühlfisch wie Seelachs, Rotbarsch oder Kabeljau sind fettarm und eignen sich auch gut zur Vorratshaltung. Last but not least kann man auch bei Milchprodukten Fett einsparen. Viele Sportler benutzen z.B. normale fettarme Milch mit 1,5% Fett. Wenn man am Tag 2 Liter trinkt, dann sind das gleich 30g, also 270 Kcal. Eine Alternative ist hier Magermilch mit 0,3% Fett. Auch Quark oder Hüttenkäse sind gute Eiweißquellen. Ein guter Magermilchjoghurt hält außerdem die Darmflora fit. Gerade bei



Milchprodukten wird oft gedacht, dass sie eine Wasserspeicherung im Körper bewirken. Dieses ist aber nicht durch das Milcheiweiß der Fall, wie oft fälschlich angenommen wird, sondern durch den Milchzucker. Insofern sind Milchprodukte kein Problem, die wenig Lactose enthalten wie z.B. Magerquark. Und selbst wenn man auf die Wasserspeicherung verzichten möchte, so ist dieses letztlich nur interessant, um am Ende der Diät dem Körper den letzten Schliff zu geben. Auf keinen Fall muß auf Milch von Anfang an verzichtet werden.

3. Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

Es macht wenig Sinn, die Kalorien einer Diät in nur einer oder zwei Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Dieses liegt zum einen daran, daß der Körper die Nährstoffe dann nicht so effizient verarbeiten kann, zum anderen daran, daß in einer Diät der Blutzuckerspiegel einen wichtigen Faktor darstellt. Fällt dieser zu stark ab, so bekommt man Heißhunger. Außerdem kommt der Körper dadurch bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten in einen katabolen Zustand, in dem er beginnt, Muskelmasse abzubauen. Auch kann der Körper in jeder Mahlzeit nur eine begrenzte Menge an Eiweiß aufnehmen. Diese liegt zwar nicht, wie oft früher angenommen, bei nur 30-40g je Mahlzeit, aber der Körper ist mit Sicherheit auch nicht in der Lage 150g Protein oder noch mehr je Mahlzeit aufzunehmen.

Deshalb sollte zur konstanten Versorgung mit Nährstoffen die Nahrung auf viele verschiedene kleine Mahlzeiten aufgeteilt werden, die etwa alle 2-3 Stunden zugeführt werden. Die alte Weisheit, daß man abends nichts mehr essen sollte, ist übrigens ein Ammenmärchen, wie mittlerweile wissenschaftlich erwiesen ist. Diese Praktik kann sogar in einem stärkeren Abbau von Muskelmasse resultieren. Da morgens der Energiebedarf größer ist, sollten morgens etwas mehr Kohlenhydrate gegessen werden, abends mehr Eiweiß als Muskel Nährstoff für die Nacht. Das übliche Problem, daß man in der Arbeit keine Zeit zum Essen hat, kann man übrigens dadurch sehr leicht umgehen, daß man sich einen Shake mit Eiweißpulver, Milch und Haferflocken macht, diesen in eine Flasche umfüllt und mitnimmt. Zeit zum Trinken bleibt eigentlich immer und so kann man eine vollständige Mahlzeit zu sich nehmen.



Beispiel für einen Tagesplan mit 3500 Kcal:

Tageszeit	Mahlzeit	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Morgens	Rührei mit 10 Eiklar, 1/2 Zwiebel und 50g Kochschinken 3 Vollkornbrötchen 1 Eßl. Walnußöl	62	12,0	85	695
1. Zwischenmahlzeit	Shake: 115g Haferflocken 450ml Milch (0,3% Fett) 35g Eiweißpulver (80%)	60	9,5	75	700
Mittags	200g Putenschnitzel 125g Reis mit 200g Ananas 1 Eßl. Walnußöl	56	9,5	103	745
2. Zwischenmahlzeit	Shake: 115g Haferflocken 450ml Milch (0,3% Fett) 35g Eiweißpulver (80%)	60	9,5	75	700
Abends	500g Magerquark mit 3 Bananen	69	1,5	82	660
Summe		307	42	420	3500

Anmerkung: Je nach Höhe des Kalorienverbrauchs des Einzelnen, muß die tägliche Kalorienzufuhr etwas angepaßt werden. Für manch einen



mag die optimale tägliche Kalorienzahl zum Abbau von Körperfett bei lediglich 2500 Kalorien liegen, während andere möglicherweise 4000 Kalorien pro Tag essen müssen um nicht an Muskelmasse zu verlieren. Die hier besprochenen Ernährungsangaben (Kalorien-, Protein-, Kohlenhydrat- und Fettmenge) müssen deshalb in manchen Fällen individuell leicht abgeändert werden.

4. Das Gewichtstraining

Wenn man sich über die Ernährung Gedanken gemacht hat, dann sollte man natürlich auch das Training nicht aus den Augen verlieren. Früher herrschte allgemein der Irrglaube, daß man in der Aufbauphase mit wenigen Wiederholungen trainieren sollte, in der Definitionsphase mit vielen Wiederholungen, da diese mehr Kalorien verbrennen. Nebenbei bemerkte man damals auch, daß man mit viel Bauchtraining lokal das Fett in der Körpermitte verbrennen könne. Das Ergebnis war, daß manche Athleten bis zu eine Stunde mit Bauchtraining zubrachten. Der Erfolg war verständlicherweise gering.

Heutzutage weiß man hingegen, daß man in der Definitionsphase keine grundlegenden Änderungen an den Wiederholungszahlen und Übungen vornehmen sollte. Wenn man die Muskeln mit schweren Gewichten und Grundübungen aufgebaut hat, so kann ein Umstieg auf Isolationsübungen mit höheren Wiederholungszahlen den Trainingsreiz zur Erhaltung der Muskulatur verringern. Das Ergebnis ist gerade in der Diät ein Verlust an Muskelmasse, da der plötzliche Wechsel zu höheren Wiederholungszahlen andere Muskelfasern beansprucht. Dadurch werden nun wiederum die antrainierten großen Muskelfasern weniger belastet und bilden sich zurück. Die nun neu beanspruchten Muskelfasern kriegen aber durch die Diät nicht genug Nährstoffe geliefert um aufbauen zu können. Das Ergebnis ist ein Verlust an Muskelmasse. Was man in einer Diät allerdings weitestgehend vermeiden sollte, ist ein Training mit sehr niedrigen Wiederholungszahlen (unter 3), sowie Maximalwiederholungen. Durch das niedrigere Flüssigkeitsniveau im Körper sind die Gelenke und Bänder wesentlich empfindlicher, wodurch es hierbei leicht zu Verletzungen kommen kann.



5. Fettabbau durch Ausdauertraining

In den letzten Jahren hat Ausdauertraining eine immer größere Bedeutung beim Fettabbau im Bodybuilding bekommen, da dieses richtig angewandt direkt Körperfett verbrennen kann. Dabei ist es egal, ob man auf dem Ergometer, Stepper oder Laufband trainiert. Zentrales Kriterium beim Fettabbau durch aerobes Training ist die Herzfrequenz, die zwischen 130 und 140 Schlägen pro Minute liegen sollte. Ist die Herzfrequenz zu hoch, so kommt man wieder in den anaeroben Bereich und die Energie wird nicht nur aus den körpereigenen Speichern geholt, sondern, wenn diese leer sind, auch aus der Muskulatur selbst, wodurch die vermehrte Ansammlung von Milchsäure auch wieder Muskulatur vernichtet. Es gibt Formeln, die die genaue Herzfrequenz berechnen können, allerdings ist es unmöglich den Puls konstant auf diesem Wert zu halten. Deshalb reicht die Angabe von 130-140 Schlägen pro Minute aus. Der Körper beginnt normalerweise nach ca. 30-45 min. direkt Körperfett zu verbrennen, wenn die Energie in den Muskelspeichern abgesunken ist. Deshalb ist es sinnvoll, das Kardiotraining in den Anschluß an das Gewichtstraining zu legen, oder in die Morgenstunden, wenn die Muskelspeicher nach der Nacht noch nicht gefüllt sind. So kann die Fettverbrennungsphase schneller erreicht werden. Wenn der Körper sich irgendwann an das Kardiotraining gewöhnt hat, so fällt es schwer, die Herzfrequenz noch auf diesen Wert zu bringen. In diesem Fall



sollte man die Belastung erhöhen, z.B. durch eine höhere Trittfrequenz oder eine höhere Stufe am Gerät.

Kardiotraining zur Fettverbrennung ist allerdings ein zweischneidiges Schwert. Man sollte dabei immer bedenken, daß man den Körper beim Gewichtstraining schon sehr stark fordert. Ein zusätzliches Kardiotraining kann deshalb leicht in Übertraining resultieren. Dieses kann zur Folge haben, daß man wiederum Muskelsubstanz verliert. Bei Anzeichen von beginnender Trainingsmüdigkeit sollte man daher einen Gang runterschalten oder das aerobe Training wieder aus dem Trainingsplan streichen. Noch besser ist es, von vornherein an Tagen mit Kardiotraining die Muskelgruppen zu trainieren, die den Körper nicht ganz so stark fordern, wie z.B. die Arme. An Tagen mit Beintraining sollte man das Kardiotraining im Anschluß vermeiden. Außerdem wird die Menge an Körperfett, die direkt verbrannt wird, oft überschätzt.

Ein Beispiel: Bei einer Stunde Radfahren werden sagen wir mal 600 Kcal verbrannt, nach ca. 30 min. kommt der Körper in die Fettverbrennungsphase. Das sind dann 300 Kcal. Ein Gramm Körperfett sind 7 Kcal, das macht also gerade mal 43 Gramm Fett. Der Vorteil beim Kardiotraining liegt eigentlich mehr darin, daß der Körper etwas ausdauernder wird und man dadurch beim Gewichtstraining schneller trainieren kann. Einen wirklichen Effekt auf die Ausdauer erreicht man allerdings erst mit einer hohen Intensität, bei der dann allerdings der Puls auch wieder die 140 Schläge-Marke überschreitet.



Der Autor Erik Dreesen ist Bayrischer Meister im Bodybuilding (IFBB) und Deutscher Meister im Bankdrücken. Wer mit Erik Kontakt aufnehmen möchte, der kann ihn auf seiner interessanten Internetseite www.geocities.com/bambamscorner einmal besuchen.