PRESSEMITTEILUNG

DGSP
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention - Deutscher Sportärztebund

Ein Bierbauch lässt sich nicht mit Situps „wegtrainieren“
Die DGSP räumt mit einigen Fitnessmythen auf

Viele Sportler versprechen sich durch ein morgendliches Ausdauertraining in nüchternem Zustand eine größere Gewichtsabnahme im Vergleich zu einem Training nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit. Diese Annahme basiert auf einer häufig vertretenen Meinung, dass bei nüchternem Training der relative Anteil der Fettverbrennung an den insgesamt verbrannten Kalorien höher sei. Dieses Phänomen konnte zwar durch Studien belegt werden, doch lässt dies noch nicht den Rückschluss zu, dass ein solches Training auch zu einer höheren Gewichtsreduktion führt. Denn bei einem Nüchterntraining ist nur eine deutlich reduzierte Intensität und damit ein geringerer Gesamtenergieverbrauch möglich, es birgt auch zusätzlich immer die Gefahr einer Unterzuckerung. Somit ist es für den gewichtsbewussten Freizeitsportler viel wichtiger, seine Herzkreislaufleistungsfähigkeit zu verbessern, als auf eine „optimale“ Fettverbrennung zu achten. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) im Rahmen ihres jährlichen Kongresses am 6. und 7. September in Frankfurt am Main hin.

Auch ist der vielfach empfohlene Bereich des Fettstoffwechseltrainings ein immer wieder gesehener Gast in der öffentlichen Diskussion zum Thema Abnehmen und Sport. Viele Gesundheitssportler gehen davon aus, dass es nur einen ganz bestimmten Pulsbereich gibt, bei dem die Pfunde purzeln. Dabei ist die Frage nach dem relativen Anteil der Fettverbrennung am Gesamtenergieumsatz für das Abnehmen weniger wichtig als die Menge der insgesamt verbrauchten Kalorien. Nicht zuletzt, weil die Intensität, bei der der höchste Fettstoffwechsel auftritt, sehr hohe Schwankungen von Tag zu Tag aufweist. Somit ist für Personen, die durch Sport abspecken möchten, ein möglichst regelmäßiges Training in einem breiten Intensitätsspektrum effektiv und sinnvoll.

Die Angst, während sportlicher Belastung zu wenig Flüssigkeit aufzunehmen, ist bei vielen Freizeitsportlern immer noch gegenwärtig. In der Wissenschaft existieren dazu zwei kontroverse Sichtweisen. Viele Untersuchungen zeigen, dass nicht nur im Hochleistungssport sehr hohe Flüssigkeitsverluste bei Marathonläufern gemessen wurden, sondern dass zudem die schnellsten Läufer häufig am meisten „geschwitzt“ hatten. Somit lauten die aktuellen Empfehlungen entsprechender Forschergruppen, dass man am besten nach seinem individuellen Durstgefühl trinken sollte und dadurch sehr wahrscheinlich auch die besten Leistungen erzielt.

Hartnäckig hält sich die These, man könne durch gezielte Übungen bestimmte Problemzonen „schönertrainieren“. So möchten viele Frauen, ihre „Reiterhosen“ oder Männer ihre Bierbäuche mit speziellen Übungen „wegtrainieren“. Dies ist allerdings nicht möglich. Zwar wurde in aktiven Muskeln eine erhöhte Fettabbaurate nachgewiesen, aber alles deutet darauf hin, dass die so etwas „leerer“ gewordenen Fettdepots wieder aufgefüllt werden. Ein weiterer Grund dafür, warum Situps dicke Bäuche nicht schmelzen lassen können, besteht darin, dass für eine erhebliche (und auch sichtbare) Fettreduktion die relativ lang anhaltende Arbeit von möglichst vielen, großen Muskelgruppen erforderlich ist. Optimal sind aerobe Trainingsformen wie zum Beispiel Joggen, Walken oder Radfahren. Auch wenn Situps oder Beinpresse keine „Schönheitspflaster“ sind, sollten die und andere Kräftigungsübungen selbstverständlich Teil jedes Trainingsplans sein.

Weitverbreitet ist die Annahme, dass Joggen die Knie ruiniere. Aktuelle Erkenntnisse zeichnen ein viel differenzierteres Bild. Das Kniegelenk ist ein dynamisches „Organ“, das auf Reize mit Anpassung reagiert. Es liegen wissenschaftliche Hinweise vor, dass Joggen das Kniegelenk stärkt und vitaler macht. In einer der bis dato größten Studie zum Zusammenhang von Joggen und Kniearthrosen fanden die Forscher gerade bei denen, die am meisten laufen, das niedrigste Arthroserisiko.

Professor Dr. Dr. Winfried Banzer, Frankfurt am Main

Presse-Information im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention:
Angelika Müller, Medien- und Kommunikationsberatung, Passavantstraße 19, 60596 Frankfurt/M,
Tel. 069-69 76 95 05, Fax 069-69 76 95 06, Mobil: 0172-65 04 401, E-Mail: AmueMedien@aol.com
www.dgsp.de

PRESSEMITTEILUNG

Der Autor:

Professor Dr. Dr. Winfried Banzer ist Leiter der Abteilung Sportmedizin an der Universität Frankfurt. Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin-Chirotherapie, außerdem hat er sich als Ernährungsmediziner und im Bereich der Akupunktur weiter qualifiziert. Professor Banzer ist Gesundheitssportbeauftragter des Landessportbundes Hessen und im Beirat „Sportentwicklung“ des Deutschen Olympischen Sportbundes und Vorstandsmitglied der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung. Auf europäischer Ebene ist er Mitglied der Steering committee of the European Network for the promotion of health-enhancing physical activity, Mitglied der EU Platform on Diet, Physical Activity and Health und Mitglied der KOM-Expertengruppe Physical Activity Guidelines.

(Frankfurt, 5. September 2013)

DGSP im Kurzportrait: *Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feierte die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Hamburg), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln) und Professor Dr. Christine Graf (Köln). Generalsekretär ist Professor Dr. Rüdiger Reer (Hamburg). Ehrenpräsidenten sind Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln), Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg) und Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid).*

Presse-Information im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention:
Angelika Müller, Medien- und Kommunikationsberatung, Passavantstraße 19, 60596 Frankfurt/M,
Tel. 069-69 76 95 05, Fax 069-69 76 95 06, Mobil: 0172-65 04 401, E-Mail: AmueMedien@aol.com
www.dgsp.de