

experts

Muskeln, die Kalorienfresser

Dr. med. Sandra Thoma, Ärztin und Inhaberin Exersuisse

Krafttraining ist eine effiziente Methode, um den Körperfettanteil nachhaltig zu reduzieren. Denn je trainierter die Muskulatur ist, desto mehr Kalorien verbraucht der Körper – auch im Ruhezustand.

Muskeln brauchen Energie

Unser Körper benötigt pro Tag rund 1500 bis 2000 Kilokalorien im Ruhezustand, um die Lebensfunktionen zu erhalten. Allein die Muskulatur beansprucht 20 bis 40 Prozent dieses sogenannten Grundumsatzes. Sie ist unser grösstes Stoffwechselorgan und bestimmt weitgehend, wie viel der aufgenommenen Kohlenhydrate und Fette verbrannt statt in den Fettdepots abgelagert werden. Je mehr Muskeln man hat und je trainierter diese sind, desto höher ist der tägliche Grundumsatz an Kalorien. Menschen mit einem hohen Anteil an Muskelmasse können mehr Körperfett verbrennen. Dadurch müssen sie nicht unentwegt auf die aufzunehmenden Nahrungskalorien achten.

Aufbau der Muskulatur ist jederzeit möglich

Erwachsene, die ihre Muskeln nicht trainieren, verlieren ab dem 20. Lebensjahr laufend an Muskelmasse. Entsprechend nimmt ihr Grundumsatz an Kalorien ab. Die Folge: Uns steht bei meist höherem Gewicht weniger Kraft zur Verfügung. Bewegungen wie aufstehen oder sich bücken werden immer mühsamer. Krafttraining wirkt dieser Entwicklung entgegen – in jedem Alter und bei jedem Fitnesszustand. Denn unsere Muskulatur ist tolerant. Sie lässt sich jederzeit (wieder) aufbauen.

Fettanteil im Körper nachhaltig reduzieren

Für unsere Gesundheit ist nicht in erster Linie das Körpergewicht ausschlaggebend, sondern vor allem der Fettanteil im Körper. Um diesen nachhaltig zu reduzieren, muss der Energieverbrauch höher sein als die über die Nahrung zugeführte Energie (negative Energiebilanz). Krafttraining leistet dabei wertvolle Dienste: Es bringt unseren wichtigsten Motor zur Fettverbrennung – die Muskulatur – in Gang.

Erste Wirkungen des Krafttrainings zeigen sich in der Regel innerhalb von vier bis sechs Monaten. Vorausgesetzt, es werden zwei Trainings pro Woche à rund 30 Minuten absolviert und die Übungen werden langsam und über den ganzen individuell möglichen Bewegungsumfang ausgeführt. Besonders effizient lassen sich die Muskeln mit exzentrischem Training aufbauen.

Mit den Augen abnehmen statt mit der Waage

Entgegen landläufiger Meinung ist es nicht möglich, gezielt an einer bestimmten Körperstelle, zum Beispiel am Bauch oder an den Oberschenkeln, Fett abzubauen. Wo man zuerst Fett ansetzt und verliert, ist genetisch bedingt. Jedoch wird mit Krafttraining das gesamte Unterhautfettgewebe gestrafft – mit der Wirkung, dass der Körper klare Konturen erhält. Diese Straffung bringt optisch oft mehr als zwei Kilos weniger auf der Waage.

Gut zu wissen: Kraft und Kalorien – die Fakten

- Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Fett verbrennen Sie – rund um die Uhr.
- Muskeln sind schwerer als Fett: Wenn Sie Ihre Muskulatur aufbauen (bei konstanter Kalorienaufnahme) zeigt die Waage nicht weniger Gewicht an. Aber Sie verlieren an Fett.
- Krafttraining hat einen Kalorienfresser-Effekt. Dieser entsteht bei der Nachverbrennung (höherer Energieverbrauch bis zu 24 Stunden nach einem anstrengenden Krafttraining) und mit dem Aufbau der Muskeln. Krafttraining an und für sich braucht wenig Energie.