

# Warum ist „richtiges“ Krafttraining in der Gewichtsabnahme wichtiger als Ausdauertraining?

Die Grundvoraussetzung um Körpergewicht zu reduzieren, ist eine negative Kalorienbilanz. Die Person sollte demnach versuchen mit einer guten Ernährungsstrategie ihre tägliche Kalorienaufnahme zu reduzieren und gleichzeitig ihren wöchentlichen Kalorienverbrauch mit einem regelmäßigen Sportprogramm erhöhen.

Die führenden Fachgesellschaften empfehlen in diesen Zusammenhang mind. 150 min sportliche Aktivität pro Woche. Viele glauben, dass sie mit einem Ausdauertraining die richtige Lösung hierfür haben und liegen mit dieser Annahme falsch! Ausdauertraining wird in der Gewichtsabnahme überbewertet! Viele Natural-Bodybuilder absolvieren überhaupt kein Ausdauertraining und reduzieren ihren Körperfettgehalt durch Krafttraining und Ernährung auf das Minimum des Menschen Möglichen runter. Ob du 500 kcal in einer Trainingseinheit durch Ausdauertraining oder durch Krafttraining verbrauchst ist egal. 500 kcal sind 500 kcal! Kurzfristig betrachtet macht es somit keinen Unterschied ob du Ausdauertraining oder Krafttraining durchführst, langfristig jedoch schon!

Nur durch Krafttraining kannst du deinen Grundumsatz positiv in der Gewichtabnahme beeinflussen. Bei einer Kalorienreduzierung kann der Gewichtsverlust bis zu 50 % aus Muskelmasse bestehen (vgl. Loeffelholz, 2011). Bei besonders ungünstigen Strategien kann der Wert noch höher sein! Je geringer deine Muskelmasse, desto geringer ist der Kalorienverbrauch im Ruhezustand und auch während einer körperliche Belastung. Die Gewichtabnahme wird somit immer schwieriger und kann meist nur mit einer weiteren Kalorienreduzierung fortgesetzt werden. Eine Kalorienreduzierung kann jedoch nicht bis ins Unendliche durchgeführt werden. Hier sind intelligentere Strategien von Nöten!

Ein wesentliches Ziel in einer guten Strategie ist der Erhalt der Muskelmasse in der Abnehmphase und im Anschluss der langfristige Aufbau der Muskelmasse. Der Erhalt der Muskelmasse in einer Diät-Phase ist nur mit einem richtigen

Krafttraining möglich.

Trainingsanfänger können sogar mit einer guten Strategie (richtiges Krafttraining + sinnvolle Ernährung) Körperfett abbauen und gleichzeitig Muskelmasse aufbauen (vgl. Longland et al., 2016). Unter richtigem Krafttraining verstehen wir ein progressives Krafttraining, mit ausreichendem Widerstand und einer vernünftigen Ausbelastungsintensität, bei korrekter

Übungs- ausführung! Zusätzlich sollte das Krafttraining keinen zu geringen Umfang betragen.

Somit fallen schon mal ein paar Minuten Vibrationstraining oder EMS-Training durch das „Raster“! Die „Beschäftigungstherapie“, die viele Fitnesskunden bei schlechter Trainingsbetreuung durchführen, ist hierbei mit Sicherheit nicht gemeint!

Langfristig gesehen kann der Grundumsatz durch Muskelaufbau erhöht werden. Wissenschaftler verglichen in diesem Zusammenhang Natural-Bodybuilder mit einer Kontrollgruppe (inaktive Normalpersonen). Beide Gruppen hatten im Durchschnitt die gleiche Körpergröße und den gleichen Körperfettgehalt. Die Bodybuilder wiesen einen 14% höheren Grundumsatz als die Kontrollgruppe auf und verbrauchten im Ruhezustand im Durchschnitt 354 kcal mehr (vgl. Bosselaers et al., 1994). Um dies auszugleichen, müsste die Kontrollgruppe jeden Tag zusätzlich mind. eine Stunde walken. In einer kürzlich veröffentlichten Langzeitstudie wurde die Auswirkung von Krafttraining und Ausdauertraining auf die Reduzierung des Bauchumfangs verglichen. Die Studie dauert 12 Jahre und wurde mit 10500 Personen durchgeführt. Das Krafttraining erwies hierbei als effektiver als das Ausdauertraining (vgl. Mekary et al., 2015).



## **Tipp des Monats:**

Möchtest du dein Körpergewicht langfristig reduzieren, solltest du ein regelmäßiges und **fundierte Krafttraining** durchführen (plus, je nach Ausgangssituation, ergänzendes Ausdauertraining). Durch ein „richtiges“ Krafttraining kannst du langfristig dein Grundumsatz positiv beeinflussen und dies ist eine wichtige Größe für deinen Langzeiterfolg. Dies ist mit Ausdauertraining nicht möglich. Zusätzlich kannst du mit einem gezielten Krafttraining deine Figur formen.

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*