

Durch Laufen abnehmen

10 Fragen und Antworten

Immer mehr Menschen schnüren sich regelmäßig die Laufschuhe. Eines der Hauptmotive ist es abzunehmen. Doch nicht alle haben mit dem Laufen gleichermaßen viel Erfolg und machen unnötige Anfängerfehler. Damit Ihnen das nicht passiert und Sie die Geduld behalten, sind nachfolgend die wichtigsten Fragen zum Thema Abnehmen und Laufen zusammengetragen und beantwortet.

Warum ist Laufen der beste Weg, um abzunehmen?

Wer mehr Kalorien verbraucht, als zuführt, nimmt ab! In diesem Satz steckt das ganze Geheimnis. So einfach ist es abzunehmen: Verbessern Sie Ihre Energiebilanz. Laufen ist der effektivste und bequemste Weg, den Energieumsatz, beziehungsweise den Kalorienverbrauch, dauerhaft zu erhöhen. Sie können überall laufen, Sie brauchen keinen Trainingspartner und als Ausrüstung nur ein Paar Laufschuhe. Und das Beste ist: Wer regelmäßig läuft, der verbrennt allein durch die im Training gestärkten Muskeln mehr Kalorien, selbst wenn er nichts tut. Durch Laufen werden Sie definitiv zum Fettverbrenner.

Wann fange ich an abzunehmen?

Vorausgesetzt Sie trainieren drei- bis viermal pro Woche mindestens 40 Minuten, so werden Sie schon nach sechs bis zehn Wochen erste Erfolge auf der Waage messen. Sehen werden Ihre Freunde und Verwandten Ihre neue Sportlichkeit schon früher, denn Ihre Figur wird auch bei gleichbleibendem Gewicht durch den geringeren Körperfettanteil und die gestärkte Bein- und Rumpfmuskulatur immer athletischer. Aber auf der Personenwaage, also in absoluten Zahlen ausgedrückt, erkennen Sie die Erfolge erst nach ein bis zwei Monaten. Mit der schrittweisen Optimierung Ihrer Essgewohnheiten, hin zu einer vitalstoffreichen Vollwerternährung, können Sie die positiven Effekte des Laufens auf Ihre Figur und Ihre Gesundheit beschleunigen.

Wie wirkt sich das Lauftraining auf meine Figur aus?

Mit zunehmendem Training stellen sich unter anderem zwei gewollte Effekte ein: Sie verbrennen verstärkt Fett und bauen Muskeln auf. Muskeln sind schwerer als Fett, somit verlieren Sie zunächst kaum an Gewicht, nehmen unter Umständen kurzfristig sogar einige Hundert Gramm zu. Dieser Effekt wirkt umso stärker, je länger Sie vorher mit dem Sport pausiert haben. Doch mit jedem Gramm Muskeln verstärken Sie auch Ihre Fähigkeit, Fett zu verbrennen. Schon bald bauen Sie mehr Fettzellen ab, als Muskelzellen auf. In welchen Körperregionen Sie zuerst abnehmen, das ist bei jedem Menschen anders. Bei vielen fängt irgendwann die Hose zu schlackern an, andere verlieren als erstes ihr rundes Gesicht.

Machen Körperfettwaagen den Erfolg schneller sichtbar?

Wenn Sie die oben beschriebenen sechs bis zehn Wochen nicht abwarten wollen, können Sie sich eine Körperfettwaage zulegen. Diese misst den Wasser-, Fett- und Muskelgehalt im Körper. Wenn auch die Anzeige nicht unbedingt mit den Ergebnissen einer Körperfettmessung beim Hausarzt übereinstimmt, die Tendenz der Gewichts- und Fitnessveränderung ist jedoch gut und früher als bei herkömmlichen Personenwaagen ablesbar.

Wie oft sollte ich das Laufen trainieren?

Einmal ist keinmal, zweimal dient der Formerhaltung, ab dreimal Training pro Woche finden allmähliche Anpassungen des Körpers statt. Sie können aber auch täglich trainieren, schließlich essen und trinken Sie auch täglich! Auf die Häufigkeit und Qualität kommt es an, beim Essen genau so wie beim Training!

Wie lange sollte ich pro Einheit laufen?

Wenn Sie die Laufschuhe anziehen, dann sollten Sie mindestens 40 Minuten unterwegs sein. Ab 30 Minuten Ausdauersport kommen die gesundheitsfördernden Effekte des Laufens – die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, ein nennenswerter Kalorienumsatz und die Kräftigung der Muskulatur – zum Tragen. Aber aus 30 Minuten werden auch mal schnell 20 Minuten und dann ist das Training eigentlich für die Katz. Programmieren Sie Ihren Kopf daher auf 40 Minuten. So laufen Sie mit Sicherheit der Wunschfigur entgegen!

Woher weiß ich, dass ich in der „Fettverbrennungszone“ laufe?

Sie verbrauchen immer Fett, wenn Sie langsam laufen und wenn Sie zügig unterwegs sind. Absolut gesehen: Je intensiver Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden verbrannt. Prozentual gesehen: Je langsamer, umso mehr. Entscheidend ist die Energiebilanz, und für die zählt jeder Meter und jede Minute, die Sie laufen. Wer sicher gehen möchte, dass er sich weder unter- noch überfordert, sollte abwechslungsreich trainieren, am besten an der Herzfrequenz orientiert mal langsamer und mal zügig.

Brauche ich zum Lauf-Training eine Pulsuhr?

Nein, nicht unbedingt. Bei anhaltender Freude am Laufen ist eine Pulsuhr aber sinnvoll. Achten Sie zunächst auf Ihr Körpergefühl und beherzigen Sie den wichtigsten Rat: „Laufen ohne Schnaufen“. So lange Sie sich noch unterhalten könnten, so lange laufen Sie auf jeden Fall richtig. Sollte die Luft nur noch für ein kurzes „Ja“ oder „Nein“ reichen, dann laufen Sie unter Umständen zu schnell. Wenn Sie Ihr Training aber optimieren möchten und den Erfolg nicht dem Zufall überlassen wollen, dann holen Sie sich eine Pulsuhr (Herzfrequenzmessgerät) als zuverlässigen Trainingspartner.

In welchen Pulsbereichen sollte ich trainieren?

Ausgehend von Ihrer maximalen Herzfrequenz sind 70 bis 75 Prozent (LDL), 76 bis 80 Prozent (MDL) und 81 bis 86 Prozent (ZDL) optimale Herzfrequenztrainingsbereiche. Die Kürzel stehen – in der Reihenfolge ihrer Nennung – für den Langsamen, Mittleren und Zügigen Dauerlauf, die drei wichtigsten Trainingsbereiche der Laufcampus-Methode. Ihren Maximalpuls können Sie entweder durch einen anstrengenden Selbsttest, zum Beispiel nach 15-minütigem, lockerem Einlaufen einen maximal schnellen Tempolauf über 1000 Meter mit Endbeschleunigung oder durch einen Laufband-Stufentest bei einem Laufexperten ermitteln lassen. Bei einer so genannten Leistungsdiagnostik werden neben dem Puls auch Ihre Laktatwerte, die erreichte Geschwindigkeit und Ihr Anstrengungsempfinden ermittelt und daraus die perfekten Pulszonen für Ihr Training abgeleitet.

Und was soll ich machen, wenn ich krank bin?

Im Zweifelsfall sollten Sie pausieren und Ihre Krankheit richtig auskurieren. Gerade bei fiebrigen Infekten ist von Sport dringend abzuraten. Machen Sie sich in dieser Zeit keine Sorge um Ihre Form. Erst eine Zwangspause von mehr als einer Woche wirkt sich auf die Kondition aus, alles andere wird als Einzahlung auf das Konto „Regeneration“ gebucht. Bei leichtem Schnupfen oder Hüsteln ist gegen Laufen in moderatem Tempo aber nichts einzuwenden. Ganz im Gegenteil: Die frische Luft wird Ihren Atemwegen gut tun.

Quelle: Butz, Andreas: www.imedo.de (02. Juni 2009)