

active woman

Leserfragen

Sie fragen, unsere Experten antworten!

Schreiben Sie einfach eine E-mail – Stichwort »Leserfrage« – an info@active-woman.de

Training auf nüchternen Magen?

Hallo liebe »active woman«-Experten, ich habe gehört, Training im nüchternen Zustand ist eine Möglichkeit, die Fettverbrennung zu verbessern. Ist das richtig? (Simone aus Aachen, 32)



aw-Expertin Susanne Buckenlei rät: Die weitverbreitete Meinung, Training ohne Zuführung von Energieträgern würde unseren Körper »zwingen«, unsere Fette vermehrt zu verbrennen, ist schlicht und einfach gesagt falsch. Denn Fett verbrennt man nur in Verbindung mit Kohlenhydraten. Ein kohlenhydrathaltiges Abendessen besagt nicht zwingend, dass am nächsten Morgen die drei Speicher Blut, Leber und Muskulatur noch gefüllt sind. Im Gegenteil: Auch in der Nacht verbrennen wir Kohlenhydrate beim Ruhestoffwechsel, um Funktionen wie Körperwärme, Atmung und Herz-tätigkeit zu garantieren. Der Ruhestoffwechsel wird vor allem durch das Leberglykogen – die in der Leber abgespeicherten Kohlenhydrate – ver-

sorgt. Über Nacht wird dieser Speicher – der unseren Blutzucker-Speicher speist – zu 2/3 aufgebraucht. Was uns bleibt, ist das Muskelglykogen, die Speicherform der Kohlenhydrate im Muskel. Vorausgesetzt, wir haben es nicht in den Vortagen durch Training entleert. Denn die Auffüllung der Kohlenhydratspeicher bei völliger Entleerung dauert mehrere Stunden bzw. Tage. Mit diesem Rest an Kohlenhydraten kann der Fettstoffwechsel nur über kurze Zeit und auch nur bei niedriger Intensität gesichert werden. Daher sollten nüchterne Trainingseinheiten nur sehr kurz und äußerst locker ausfallen. Wenn wir trotzdem weiter trainieren, zieht der Körper unseren dritten Energieträger zur Energiebereitstellung heran, das Eiweiß. Durch den Abbau von Eiweiß (Aminosäuren) verbrennen wir allerdings unsere körpereigenen Strukturen wie Immunsystem oder Muskulatur. Sicherlich nicht das, was wir uns als Ziel unseres Trainings vorgestellt haben. Sinnvoller ist also eine passende Zuführung von sinnvollen Energieträgern vor und während sowie nach der Belastung zur schnellstmöglichen Auffüllung der Speicher!

Täglich laufen?

Ich laufe jeden Tag eine Stunde. Jetzt habe ich gelesen, dass es sinnvoller ist, nicht jeden Tag zu trainieren, sondern auch Pausen einzuhalten. Stimmt das? (Michaela aus Friedrichshafen, 25)

aw-Expertin Susanne Buckenlei rät: Die Antwort auf Ihre Frage lautet definitiv und deutlich: ja! Grund dafür sind die im Körper nach Belastung unweigerlich ablaufenden Erholungsprozesse. Nach intensiver Belastung sind verschiedene Prozesse mit unterschiedlicher Dauer im Gang. In der Frühphase der Erholung, die bis zu 6 Stunden nach der Belastung andauert, kommt die Herz- und Atemfrequenz wieder zur Ruhe, der Blutdruck sinkt und angesam-

melte Stoffwechselprodukte wie z.B. Laktat werden abgebaut. Teilweise länger dauert der Ausgleich des Wasser- und Mineralstoffhaushaltes, je nach Dauer und Intensität der vorausgegangenen Belastung sowie Hitze o.Ä. In der 6–36 Stunden andauernden Spätphase der Regeneration werden die entleerten Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt sowie die ersten verbrauchten Eiweißstrukturen – wie zum Beispiel beschädigte Muskulatur – wieder aufgebaut und repariert. Gleichzeitig gibt es aber noch äußerst träge ablaufende Reparaturprozesse wie zum Beispiel Erneuerung des Hormonspiegels oder Neubildung von beschädigten Zellstrukturen. Bei sehr hoher Belastung – wie einem Marathonlauf – kann

dies bis zu 3 bis 4 Wochen dauern. Die angegebenen Zeiten gelten aber nur bei völliger Ruhe. Wird weiter trainiert, verzögert sich die Regeneration in all diesen Bereichen. Um diese Belastungsauswirkungen zu kompensieren und einen verbesserten Trainingszustand zu erreichen, muss ausreichend entlastet werden. Nur dann hat der Körper eine Chance, die oben genannten Regenerationsprozesse abzuschließen und sich nicht nur zu erholen, sondern in seiner Leistungsfähigkeit sogar einen Zuwachs zu erfahren! Also: Struktur und sinnvollen Rhythmus ins Training bringen, so wird die aufgewendete Trainingszeit sinnvoll genützt und der Weg in Richtung persönlicher Leistungsgrenze geebnet!

Magnesium gegen Krämpfe?

Hallo »active woman«-Team, ich habe immer wieder Probleme mit Krämpfen während der Belastung. Liegt das an einem zu geringen Magnesiumspiegel? Wenn ja, macht es Sinn, während des Laufens Magnesium zu sich zu nehmen? (Marion aus Karlsruhe, 29)

aw-Expertin Susanne Buckenlei rät: Krämpfe in Ruhe, zum Beispiel im Schlaf, deuten tatsächlich auf einen Mangel an Magnesium hin. Dagegen haben Krämpfe während Belastung meist einen anderen Grund: Kommt es bei sportlicher Belastung zur Ausscheidung von Mineralstoffen über den Schweiß, so ist der Verlust an Natrium mengenmäßig am größten. Das gilt insbesondere bei großer Hitze. Natrium und Kalium sind unter anderem zuständig für den Wasserhaushalt im Körper. Bei Mangel führt das zu den beschriebenen Krämpfen oder Steifigkeit. Bei anhaltender Belastung und damit starkem Verlust ohne Substitution kann es zu Hirnödemen und epileptischen Anfällen kommen. Leider werden Symptome wie Muskelkrämpfe auch heute

noch wie selbstverständlich dem Mangel an Magnesium zugeordnet. Problematisch wird es vor allem dann, wenn der Sportler versucht, das scheinbar verlorene Magnesium während der sportlichen Belastung wieder zuzuführen. Unser Körper kann während der Belastung diesen Mineralstoff kaum aufnehmen, somit führt die Zuführung von Magnesium dann meist zu Durchfällen und Darmproblemen. Das über den Schweiß verlorene Natrium muss ersetzt werden. Dazu dienen isotonische Getränke. Doch in kaum einem isotonischen Getränk ist Natrium in ausreichender Menge vorhanden. Pro Liter Sportgetränk sollten bei hoher sportlicher Belastung und mittlerer Schweißrate 2g Natrium enthalten sein. Leider ist das bei keinem Anbieter der Fall! Der Grund dafür ist, dass ein ausreichendes Maß an Natrium den Geschmack des Getränks unweigerlich negativ verändern würde. Ab 1 Gramm Natrium pro Liter empfindet man ein Sportgetränk bereits als beinahe ungenießbar. Bisher wurde dafür noch keine Lösung von Seiten der Hersteller gefunden. Der eine oder andere

Anbieter erhöht den Natriumspiegel, soweit es geschmacklich möglich ist. Eine preisgünstige Variante ist das Zufügen von Salz ins eigene Sportgetränk. Etwa 2 Gramm pro Liter – je nach Schweißrate und Intensität der sportlichen Belastung – sollten in etwa aufgenommen werden. Weniger unangenehm für unsere Geschmacksnerven sind so genannte Salztabletten, die es ebenso günstig in verschiedenen Dosierungsgrößen in jeder Apotheke gibt. Sie werden mit viel Flüssigkeit eingenommen und garantieren die muskuläre Leistungsfähigkeit über Stunden hinweg! Im Grunde gilt vor der Zuführung jedes Mineralstoffes: kontrollieren, was wirklich fehlt. Eine gesunde Ernährung kann durch Präparate niemals ersetzt werden, allerdings sollten Sportler Mangelerscheinungen nicht auf die leichte Schulter nehmen, da sie zu starken Einschränkungen der körpereigenen Funktionen führen können. Also: regelmäßig anhand des Blutbildes oder einer Haar-Mineralstoffanalyse den Ist-Zustand des Körpers überprüfen und dann gezielt zuführen, um das Soll zu erreichen!



Knie »schnackelt«

Ich habe beim Sport oft das Gefühl, dass in meinem Knie etwas »schnackelt« – sollte ich nun Belastungen lieber meiden? (Lisa aus Hamburg, 45)

aw-Expertin Stephanie Albert, Physiotherapeutin, rät: Es gibt mehrere Ursachen, die zu »Knack- oder Schnackelgeräuschen« in den Gelenken führen können. Die häufigste Ursache sind Muskeldysbalancen, das heißt manche Muskeln sind sehr kräftig, andere weniger. Dies führt zu unterschiedlichen Spannungen im Gelenk. Somit können die Gelenkstrukturen wie Knochen, Sehnen und Bänder nicht geschmeidig und aufeinander abgestimmt gleiten. In diesem Fall kann durch gezieltes Training der schwachen und Stretching eventuell verkürzter Muskeln Abhilfe geschaffen werden. Sollte das »Schnackeln« allerdings schmerzhaft sein oder länger anhalten, ist es sinnvoll, einen Arzt zu Rate zu ziehen.