



Der Mythos um die Fettverbrennung im Sport lebt

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L18 | 20. Januar 2025
 Auflage: 54.076 | Reichweite: 228.000

Salzburger Landeskliniken

SPORTMEDIZIN



Sportmediziner **Josef Niebauer** schreibt exklusiv für die SN.

BILD: SN/SALK

Der Mythos um die Fettverbrennung im Sport lebt

Wer abnehmen und Körperfett loswerden möchte, sollte möglichst langsam trainieren – ein Mythos, der sich schon viel zu lange hält, denn wer hört nicht gerne, dass er langsamer laufen, radeln, wandern etc. soll und dass diejenigen, die einen überholen, etwas falsch machen? Die Fakten schauen aber leider anders aus, finden jedoch nur ungerne Gehör, da sie unbequem sind. Der Mythos basiert letztendlich auf einer Verwechslung von „relativer“ und „absoluter“ Energiegewinnung durch Fett während des Ausdauersports. Wer langsam läuft, 500 Kalorien pro Stunde verbrennt und davon 60 Prozent (= 300 Kalorien) der Energiegewinnung durch Fettverbrennung deckt, verbrennt relativ mehr aber absolut weniger Kalorien als jemand, der 1000 Kalorien pro Stunde benötigt und davon 40 Prozent (= 400 Kalorien) der Energiegewinnung durch seine Fette erhält. Somit gilt weiterhin, dass beim intensiveren Training mehr Kalorien und absolut gesehen auch mehr Fett verbrannt wird als bei weniger intensivem Sporteln. Personen, die ihr Gewicht halten oder abnehmen wollen, sollten zumindest im submaximalen Bereich trainieren und gerne Intervalle mit höherer Intensität einbauen, damit die Pfunde möglichst schnell purzeln. Wer sich unsicher ist, wie intensiv er trainieren soll, profitiert von einer sportmedizinischen Untersuchung, bei der während des Belastungs-EKG die jeweiligen Trainingsschwellen bestimmt werden können.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, ist Vorstand der Sportmedizin am Universitätsklinikum Salzburg.