

Fettabbau

Date : 1. Januar 2014

Fettabbau und Gewichtsreduktion

Was die Pölsterchen auf unseren Hüften angeht, war Mutter Natur nicht zu jedem von uns sehr nett. Es gibt Menschen, die essen können, was immer und wann immer sie wollen, ohne ein einziges Gramm zuzunehmen – ob sie nun Sport treiben oder nicht. Viele jedoch müssen sich irgendwann mit den Pölsterchen, ihren Ursachen und den Methoden zur Abhilfe befassen. Darum soll es im nachfolgenden Text und den Texten dieser Rubrik gehen.

Gründe für den Fettabbau als Ziel



Viele, die sich mit dem Thema Fettabbau befassen, finden das eine oder andere Pölsterchen an sich, das weg könnte. Das sind jedoch nicht alle, die mit diesem Ziel ins Training gehen. Wer einen Fettabbau anvisiert hat in der Regel dafür einen dieser zwei Gründe:

1. Die vorhandene Muskelmasse soll definierter sichtbar werden.
2. Das Körpergewicht soll durch Abbau überschüssigen Fettes auf ein normales und gesundes Maß reduziert werden.

Vor allem bei übergewichtigen Menschen trägt die Fettreduktion zu ihrer **Gesundheit** bei. Kreislauf, Stoffwechsel und Gelenke werden entlastet. Das Risiko für durch Übergewicht verursachten Zivilisationskrankheiten sinkt, die Lebenserwartung steigt.

Daneben steigt auch die **Leistungsfähigkeit**. Wer abnimmt, muss bei körperlichen Aktionen

weniger mit sich herumschleppen. Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft für physische Aufgaben nehmen zu. Durch den entlasteten Kreislauf sind Sie aber auch im Kopf fitter und beweglicher. Gerade im westlichen Kulturkreis gilt das Motto „schlank = schön“. Wer deutliches Übergewicht hat, leidet daher oft auch unter dem psychischen Druck, diesem Ideal nicht zu entsprechen. Wenn Sie dies ebenfalls belastet, ist eine Gewichtsreduktion durch Fettabbau auch ein Schritt zu einem entspannteren und selbstzufriedeneren **Seelenleben**.

Wer eine Fettreduktion dagegen für eine ausdefiniere Muskulatur anstrebt, steht schon im Training. Er oder sie verfolgt mit dem Fettabbau hauptsächlich persönliche, ästhetische Ziele.

Wie funktioniert der Fettabbau?

Um die Methoden zu verstehen, mit denen man das Fett los wird, muss man erst einmal verstehen, woher die ungeliebten Pölsterchen kommen.

Fettzellen sind Energiespeicher. Nimmt der Körper mehr Energie auf, als er verbraucht, speichert er die überschüssigen Kalorien als Fett in den Fettzellen, den sogenannten Adipozyten. Am leichtesten kann er dabei Kalorien aus [Fetten](#) und [Kohlenhydraten](#) einlagern. Fette können direkt als solche gespeichert werden. Die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett ist für den Körper problemlos. Daher wandern auch diese schnell auf die Hüften. [Proteine](#) hingegen landen nicht so schnell im Hüftspeck. Sind sie im starken Übermaß vorhanden und werden nicht anderweitig verbraucht, kann der Körper aber auch sie in Depotfett umbauen. Fette sind also überschüssige Kalorien.

Daher zielt der Fettabbau darauf ab, ein Kaloriendefizit zu erreichen, damit der Körper die fehlenden Kalorien aus dem Depotfett ergänzt. Fettabbau kann also nur auf zwei Wegen erreicht werden, durch:

- Reduktion der Kalorienzufuhr
- Erhöhung des Verbrauches bei gleichbleibender Kalorienzufuhr

Wie kriege ich mein Fett weg?



Hier sollte vorausgeschickt werden, dass die Fettdepots genetisch festgelegt sind. Bei Männern sammelt sich das Fett vor allem am Bauch, bei Frauen vorwiegend an Bauch, Oberschenkeln und Hüften. Wer jetzt wo wie viel und wie schnell zu- und entsprechend auch wieder abnimmt, bestimmen ebenfalls die Gene. Bei manchen Frauen schmilzt das Fett an den Oberschenkeln recht schnell, hält sich dafür am Bauch hartnäckig. Bei anderen ist es genau umgekehrt. Die ererbte Fettverteilung lässt sich ganz einfach herausfinden: Männer müssen sich nur ihren Vater, Frauen ihre Mutter anschauen. Meist haben sie dieselbe Veranlagung für die Fettverteilung.

Das für die Fettreduktion notwendige Kaloriendefizit lässt sich sowohl durch die Ernährung wie auch durch Sport erreichen. Am effektivsten ist jedoch die Kombination aus beidem. Wichtig ist dabei, dass das Fett nicht in Crashdiäten abgebaut wird. So lernen Sie kein dauerhaft gesundes, kalorienbewusstes Essen. Dem Jojo-Effekt sind so Tür und Tor geöffnet. Auch sollten Sie nicht mehr als 500kcal als tägliches Defizit haben. Fehlen dem Körper dauerhaft mehr Kalorien, schaltet er auf Sparflamme. Auch das begünstigt den Jojo-Effekt nach der Fettabbauphase.

Immernoch geistern die Mythen von Lebensmitteln durchs Netz, die angeblich das Fett auf wundersame Weise verbrennen. Die bittere Wahrheit: Alle Lebensmittel liefern Kalorien, aber keines verbrennt sie aktiv. Das müssen Sie schon selbst tun.

[Sport](#) kann das Abnehmen da auf verschiedene Weisen unterstützen. Galt früher das Ausdauertraining als Allheilmittel, weiß man heute, dass neben dem Puls und der Trainingsdauer auch die Muskulatur eine entscheidende Rolle spielt, etwa durch den erhöhten Grundumsatz und den Nachbrenneffekt. Für den Fettverbrennungspuls gilt: Im optimalen Pulsbereich verschiebt sich der Anteil der Energiebereitstellung deutlich vom Kohlenhydratstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel.

So mancher behilft sich beim Fettabbau sogar mit Kapseln und Tabletten. Hier ist Vorsicht geboten. Wägen Sie mit Ihrem Arzt den Sinn und Zweck solcher Präparate ab. Ersetzen sie

einfach nur ein gesundes Essverhalten, sind sie nicht zu empfehlen, da ein Ziel der Fettreduktion ein neues, gesünderes Essverhalten ist. Das lernen Sie mit Präparaten aber nicht.

Fettreduktion extrem – Ist das noch gesund?

Männer haben von Natur aus einen niedrigeren Fettanteil im Körper als Frauen. Bei ihnen gilt ein Körperfettanteil von unter 8% als niedrig, bei Frauen sind es unter 20%. Manche(r) möchte den Körperfettanteil jedoch noch weiter reduzieren. Hierbei gilt es zu beachten, dass der Körper nicht nur aus Depotfetten besteht. Neben diesen Energiespeichern gibt es auch die sogenannten Strukturfette, die essenziell für den Aufbau des Körpers sind. Sinkt der Körperfettanteil bei Männern unter 6%, bei Frauen unter 12%, ist eine gesundheitlich bedenkliche Schwelle erreicht.

Da der Fettabbau ein komplexes, vielschichtiges Thema mit vielen Mythen und Irrtümern ist, beleuchten wir die verschiedenen Facetten auf koerper.com näher. Entdecken Sie in immer neuen Artikeln Wissenswertes rund um das Thema Fettabbau und Gewichtsreduktion!