

Das Thema Fettstoffwechsel wird wie fast alles in der Trainingslehre sehr kontrovers diskutiert. Jeder weiss es anders und besser. Lange Jahre war der Fettstoffwechsel das Mass der Dinge, neuerdings sollen fast nur noch die Kohlenhydrate für die Energiebereitstellung beim Marathon zuständig sein. So schreiben Redakteure von Runners World in einem erst kürzlich erschienenen Laufbuch man habe in den USA (wo sonst) 6 schnelle Marathonläufer (2:43) getestet und festgestellt, dass diese nur gegen 20% der Energie über Fette bereitstellen. Man habe auch 6 «durchschnittliche» Läufer (um die 3:30) getestet und diese lagen auch nur bei 30%.

Zunächst erscheint eine Untersuchung von 12 Personen wenig repräsentativ. Zweitens sind die Masse der Marathonis unseres Wissens etwas länger unterwegs und wenn man eine Endzeit von 3:40-4h zu Grunde legt könnten es vielleicht schon 40% sein?

Wie auch immer, die Wahrheit werden wir nie erfahren und berücksichtigt man, dass jeder Mensch sehr individuelle Fähigkeiten besitzt Fette zu verstoffwechseln, dann können wir nur eine seriöse Empfehlung geben: Ausprobieren!

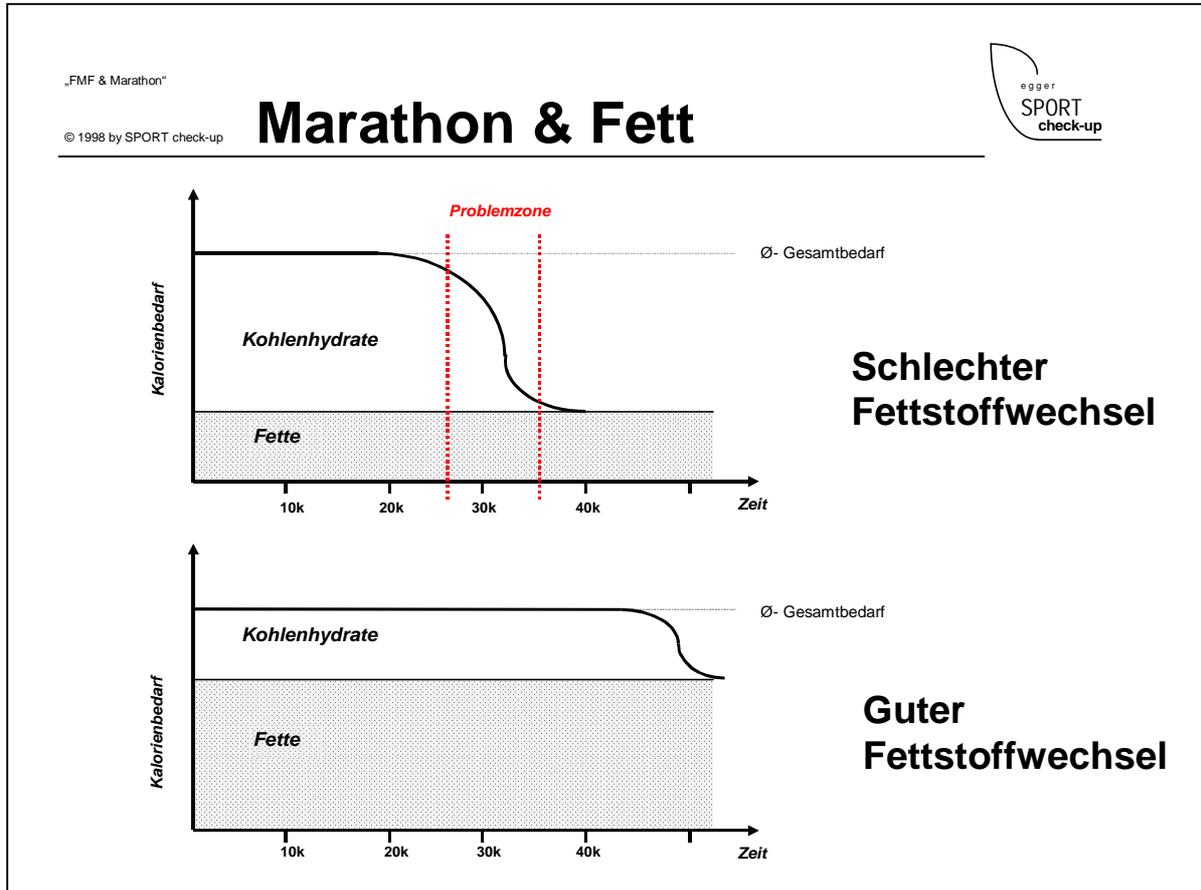
Wir stützen uns nicht auf Theorien, sondern auf unsere Erfahrungen zum Thema **Fettstoffwechseltraining** die wir mit mehreren tausend Sportlern machen konnten:

Die 3L-Trainingsmethode (locker, leicht und lang) muss gekoppelt werden mit der Ernährung. D.h. mit leichtem Hunger in das Training, während dem Training nur Wasser und erst einige Zeit danach wieder «laden». Am Anfang werden Sie mit dem «Nüchtern»-Training noch Ihre liebe Mühe haben. Ist aber Ihr Fettstoffwechsel erst einmal wachgerüttelt, dann können und sollen Sie grosse Teile Ihres Grundlagentrainings ohne Nahrungszufuhr absolvieren.

### Wie wird das Fettstoffwechseltraining nun konkret durchgeführt?

Sobald Sie Lga 0:40 (40 Minuten Laufen im Grundlagenbereich) und mehr «im Griff» haben, beginnen Sie Ihr Training «nüchtern» durchzuführen. Eine Fettstoffwechsel-Einheit unter 40 Minuten ist wenig sinnvoll, weil der Körper ca. 20-30 Minuten braucht um den Fettstoffwechsel in Gang zu bringen. Am Anfang jeder Einheit gewinnt Ihr Körper seine Energie zuerst aus den in der Muskulatur abgespeicherten Kohlenhydrate, selbst wenn Sie vom Puls her im «Fettbereich» (GA-Puls) unterwegs sind. Die beste Zeit für eine GA-Einheit ist am Morgen nach dem Aufstehen. Sie nutzen so die einzige Hungerphase die wir unserem Körper überhaupt noch gönnen, die Nacht. Der Körper hat zu diesem Zeitpunkt eine hohe Bereitschaft fettverbrennende Enzyme zu bilden. Sie trinken vor, während und auch die ersten 30-40 Minuten nach dem GA-Training **nur Wasser**. Sobald Sie auch nur etwas Nahrung zu sich nehmen, wird Ihr Körper immer erst bestrebt sein diese zu «verwerten» statt an das Depotfett zu gehen. Je nach Menge reichen dann auch 50 Minuten und mehr Training nicht um Ihren Fettstoffwechsel zu schulen. Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben morgens zu trainieren, dann essen Sie drei Stunden vor Trainingsbeginn nichts mehr und trinken nur noch Wasser. Sie erreichen somit in etwa den gleichen Effekt.

Auch wenn Sie keine figürlichen Ziele verfolgen gilt für Sie genau das Gleiche, denn gute Fähigkeiten im Fettstoffwechsel sind gleichbedeutend mit einer guten Grundlagenausdauer. Ihr Körper lernt mit jeder Einheit mehr Energie aus Ihrem Fettstoffwechsel zu produzieren. Sie werden von einem Fettstoffwechsel-Anfänger zu einem guten Fettstoffwechsler – und genau das ist es, was Sie sicher über die Marathon-Distanz bringt.



Sicher haben Sie schon mal von Dingen gehört wie **Hungerast, Hammermann, Wand, Mauer, Einbruch** usw. Dies sind alles Begriffe für ein und denselben Vorgang. Ein Läufer mit schlechten bis mässigen Fettstoffwechsel-Fähigkeiten läuft den Marathon. Seine Energie muss er zum überwiegenden Teil aus den Kohlenhydraten decken. Da sein Fettstoffwechsel nur wenig Energie liefert laufen diese nur für etwa zwei Stunden. Dann sind die Speicher erschöpft, der Läufer muss sein Tempo drosseln auf das Niveau seiner Fettstoffwechselfähigkeiten. Da das sehr niedrig ist hat der Läufer das Gefühl «nichts geht mehr», ein Gefühl wie wenn man gegen einen Wand läuft.

Wenn Sie hingegen durch Nüchtern-Training Ihren Fettstoffwechsel so richtig zu Blüte bringen, dann werden Sie in Ihrem Marathon einen grösseren Teil der benötigten Energie mit den Fetten produzieren können. Sie «schonen» Ihre Kohlenhydratspeicher, d.h. die reichen viel länger und selbst wenn auch Ihre Speicher mal erschöpft sind, kommen Sie immer noch recht zügig vorwärts.

Dass Sie in Ihrem Training durch diese Massnahme überschüssige Pfunde langfristig loswerden ist ein angenehmer Nebeneffekt wie die konstantere Versorgung der Körpersysteme mit Energie im Alltag. Je besser Ihr Körper lernt aus den Fettsäuren Energie zu produzieren, um so weniger anfällig sind Sie auf Heisshunger-Attacken. Die eigenen Körpersignale, wie Hunger und Sättigungsgefühl werden wieder vermehrt wahrgenommen.

Bei Einheiten im KA (Kraftausdauer)- und EB (Entwicklungsbereich)-Bereich wäre es jedoch leistungsmindernd, wenn Sie wie oben verfahren. Hier müssen Sie um Ihre Leistung zu bringen den Körper ausreichend versorgen. D.h. ca. 30min. vor dem Training noch langkettige Kohlenhydrate zu sich nehmen und im Training je nach Bedarf. Hier ist wichtig, dass dem Körper direkt nach Trainingsende die zur Regeneration nötigen Nährstoffe zugeführt werden.

Sie sehen also: Die Nahrungszufuhr in und um das Training muss genau so differenziert werden, wie das Training selber.

Werden Sie probierfreudig – Viel Erfolg!