

Mit täglich 18000 Schritten abnehmen

«Jede Form von regelmässiger Bewegung verbrennt Fett, und hilft, Gewicht reduzieren,» sagt **Dr. Fritz Horber**.

Will jemand abnehmen, muss er sich mehr bewegen. Was gilt es dabei zu beachten?

Zuerst muss man herausfinden, wie viel sich jemand bewegt. Und zwar mit einem Schrittzähler, also einem Pedometer. Ideal sind 11000 Schritte pro Tag. Damit können wir das Gewicht halten. Will ein Patient nur mit Bewegung abnehmen, sind Schrittzahlen von 18000 pro Tag und mehr notwendig. **Und wenn der Patient motiviert ist und trainieren will ...**

... sollte er regelmässig 150 Minuten pro Woche körperliches Training absolvieren. Nur so kann man einen Gewichtsverlust halten.

Wie intensiv muss das Training sein? Zwischen zwei Atemzügen sollte man zum begleitenden Partner problemlos sagen können «I ha di gärn».

Was ist der Fettverbrennungspuls? Viele Patienten scheitern bereits an der Wahl des Pulses. Wichtiger ist, dass sie entweder die 150 Minuten erhöhte körperliche Aktivität durchführen oder ihre 11000 Schritte pro Tag erreichen. Schaffen sie dies, kann eine Fachperson zur Optimierung bei einem Belastungstest eine Lactat-Bestimmung durchführen, um die puls-kontrollierte Trainingsintensität festzulegen.

Bei welcher Bewegungsart schmelzen die Fettdepots am besten?

Egal. Die Bewegungsart, die der Patient langfristig durchführen kann, ist die effizienteste.

Hilft eine grössere Muskelmasse mehr Fett zu verbrennen?

Ob man nun eine grössere Muskelmasse hat oder nicht, ist nicht entscheidend. Viel wichtiger ist, dass jemand die vorhandene Muskelmasse durch regelmässiges Training braucht und pflegt.

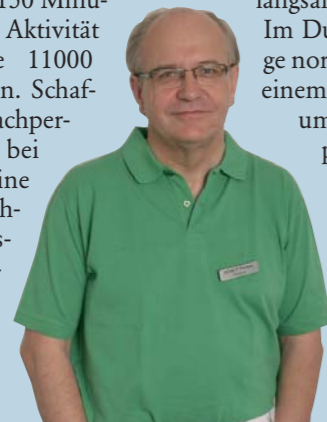
Kann man den Grundumsatz seiner Energie steigern?

Nur unwesentlich. Der Hauptenergieverbrauch in Ruhe wird durch Leber, Darm, Niere, Herz und Gehirn erbracht. Das sind pro Tag durchschnittlich 330 Kalorien. Bei einem Kilo Muskulatur in Ruhe beträgt er etwa 20 Kalorien täglich.

Ab welchem Alter nimmt der Grundumsatz ab?

Bei Frauen beginnt der Abfall des Grundumsatzes nach der Menopause.

Bei den Männern sinkt er bereits langsam nach dem 20. Lebensjahr. Im Durchschnitt haben 33-jährige normalgewichtige Männer mit einem BMI von 24 einen Grundumsatz von 1730 Kalorien pro Tag. 30 Jahre später ist ihr Grundumsatz auf 1490 Kalorien gesunken.



Stoffwechselfacharzt PD **Dr. Fritz Horber** praktiziert an der Klinik Lindberg in Winterthur.

07.ebv



NÄCHSTE WOCHE machen wir mit «Fit in den Sommer» Pause und lassen Isabelle von Siebenthal, Andrea Vogel, Nico und Marc Sway Zeit, die Ernährungstipps und Bewegungstipps zu vertiefen.

Extra-Power beim Abnehmen

Mit diesen fünf Top-Übungen bringen sich unsere Prominenten in Schwung. **Jacqueline** und **Jörg Walcher-Schneider**, zwei ehemalige Spitzensportler, haben sie zusammengestellt. Mit dreimal die Woche sind Sie dabei!



JÖRG WALCHER, Ex-Snowboard-Weltcup-Fahrer, zeigt die schwierigere Variante der fünf Top-Übungen.

JACQUELINE WALCHER-SCHNEIDER, Ex-Schweizer-Meisterin im Turmspringen, zeigt die leichte Variante.

1 EINBEINIGE KNEIEBUEGE/AUSFALLSCHRITT

Jörg: Auf Bank oder Baumstamm auf einem Bein stehend in die Kniebeuge gehen, Gleichgewicht halten. Jacqueline: Ausfallschritt, Knie beugen Balance halten. Anschliessend strecken und Bein wechseln.



2 LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS

Jacqueline: Hände aufstützen, Beine angewinkelt, dann Arme beugen und strecken mit geradem Rücken. Jörg: Dieselbe Übung aber mit gestreckten Beinen.

3 UNTERARMSTÜTZ

Jörg: Auf den Unterarmen aufgestützt Rumpf und Beine in der Horizontalen halten. Wechselseitiges Heben der Füsse um eineinhalb Schuhlänge im 2-Sekunden-Rhythmus. Jacqueline: Ohne Heben der Füsse, aber Spannung so lange wie möglich halten.



4 UNTERARMSTÜTZ SEITLICH

Jacqueline: In Seitenlage auf den Unterarm abstützen, Knie angewinkelt am Boden. Jetzt Becken anheben, bis der Rumpf gestreckt ist. Dann in Ausgangsstellung zurück, ohne Becken abzustützen. Jörg: Beine gestreckt halten. Nicht vergessen, Seiten zu wechseln.



5 LIEGESTÜTZ

Jörg: Hände abstützen, Beine strecken und Ganzkörperspannung halten. Arme beugen und gleichzeitig ein Bein anheben, strecken und Bein wechseln. Jacqueline: kniend, Handstellung wechseln: breite Stellung trainiert Brustmuskulatur, enge den Armstrecker.

