TRAINIEREN AUF NÜCHTERNEM MAGEN

Verletzungsrisiko oder Abnehmhilfe? Sport vor dem Frühstück ist umstritten. LOOX-Experte Andreas Scholz erklärt, wer von einem Training auf nüchternen Magen profitiert und wer nicht.

// Text **Torsten Hahn**

„GRUNDSÄTZLICH IST die Mahlzeit nach dem Training immer die wichtigste, egal zu welcher Tageszeit, und sie sollte niemals weggelassen werden“, betont der Ernährungswissenschaftler und LOOX-Experte Andreas Scholz. Im Umkehrschluss ist das aber kein Freifahrtschein für ein Training auf nüchternen Magen – ob nun erzwungen oder freiwillig. Laut Andreas Scholz muss man zunächst unterscheiden: Will ich abnehmen, oder will ich meine Leistung verbessern? Auch der Körpertyp und die Art, Intensität und Dauer des Trainings spielen dabei eine wichtige Rolle.

MORGENS IST DER OFEN AN

Morgens zwischen Aufstehen und Frühstück ist unser Cortisolspiegel am höchsten und unser Blutzucker- und Insulinspiegel am niedrigsten. In dieser Konstellation kann unser Stoffwechsel maximal Fett verbrennen. Wer also Gewicht reduzieren will, muss zwar nicht zwangsläufig nüchtern trainieren. Letztlich kommt es immer auf ausreichende Bewegung und eine negative Kalorienbilanz an. Dennoch kann ein leichtes Fettverbrennungstraining auf leeren Magen helfen, schneller sichtbare Erfolge zu erzielen. Denn ein Frühstück, vor allem ein kohlenhydratreiches, lässt den Insulinspiegel in die Höhe schießen. Ein normaler Vorgang, der aber dazu führt, dass die Fettverbrennungsrate durch das Bauchspeicheldrüsenhormon deutlich, sogar über Stunden hinaus, verringert wird. Doch Achtung: Dieser Insulin-Ausstoß nach dem Frühstück ist nicht bei jedem Menschen gleich ausgeprägt. Wie stark jeder auf Kohlenhydrate reagiert, lässt sich beim Arzt mithilfe eines Glukose-Toleranztests herausfinden, bei dem nüchtern eine Kohlenhydratlösung getrunken und eine halbe Stunde später ermittelt wird, wie hoch Blutzucker- und Insulinspiegel angestiegen sind. Personen, die mit einem starken Insulinspiegelanstieg auf Kohlenhydrate reagieren, sollten beim Wunsch nach Gewichtsreduktion auf jeden Fall auf das Frühstück vor dem Sport verzichten. Den anderen empfiehlt LOOX-Experte Andreas Scholz zum Abnehmen ein extensives, also moderates Lauftraining mit 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz, bei dem auch gleichzeitig die Ausdauer trainiert wird. Übrigens: Kaffee vor dem Training fördert die Fettverbrennung noch zusätzlich, da er die sogenannte Lipolyse und Beta-Oxidation erhöht und dadurch mehr Fettsäuren aufgespalten werden. Außerdem wirkt der Kaffee positiv auf das Hormon Noradrenalin, was wiederum hilft, noch mehr Fett zu verbrennen.

KURZ UND KNACKIG

Auch ein kurzes Krafttraining ist vor dem Frühstück möglich. Dabei geht es darum, den Muskeln einen anabolen Reiz zu geben. „Länger als 20 bis 30 Minuten sollte das Workout aber nicht dauern“, betont Scholz. Am besten eignet sich ein Hochintensitätstraining, bei dem die Übungen kurz, intensiv und mit wenigen Wiederholungen ausgeführt werden. „Wenn man danach einen Molke-Protein-Shake trinkt, werden die Muskeln wieder aufgefüllt, und es kommt nicht zum häufig befürchteten Muskelabbau“, erklärt der LOOX-Experte.

Längere und intensivere Trainingseinheiten, Ganzkörper- und Split-Workouts oder schnelle Lauftrainings sollten jedoch nicht komplett nüchtern absolviert werden. Die fehlenden Energie- und Nährstoffe können sowohl die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, als auch das Verletzungsrisiko erhöhen. LOOX-Experte Andreas Scholz weiß beispielsweise von Fällen, bei denen Läufer ihr Eiweiß weggelaufen und sich dadurch Gelenk- und Bänderprobleme zugezogen haben. Um dies zu vermeiden, kann man vor dem Trainingver- ›

LOOX-EXPERTE

Andreas Scholz
Sport- und Ernährungsexperte

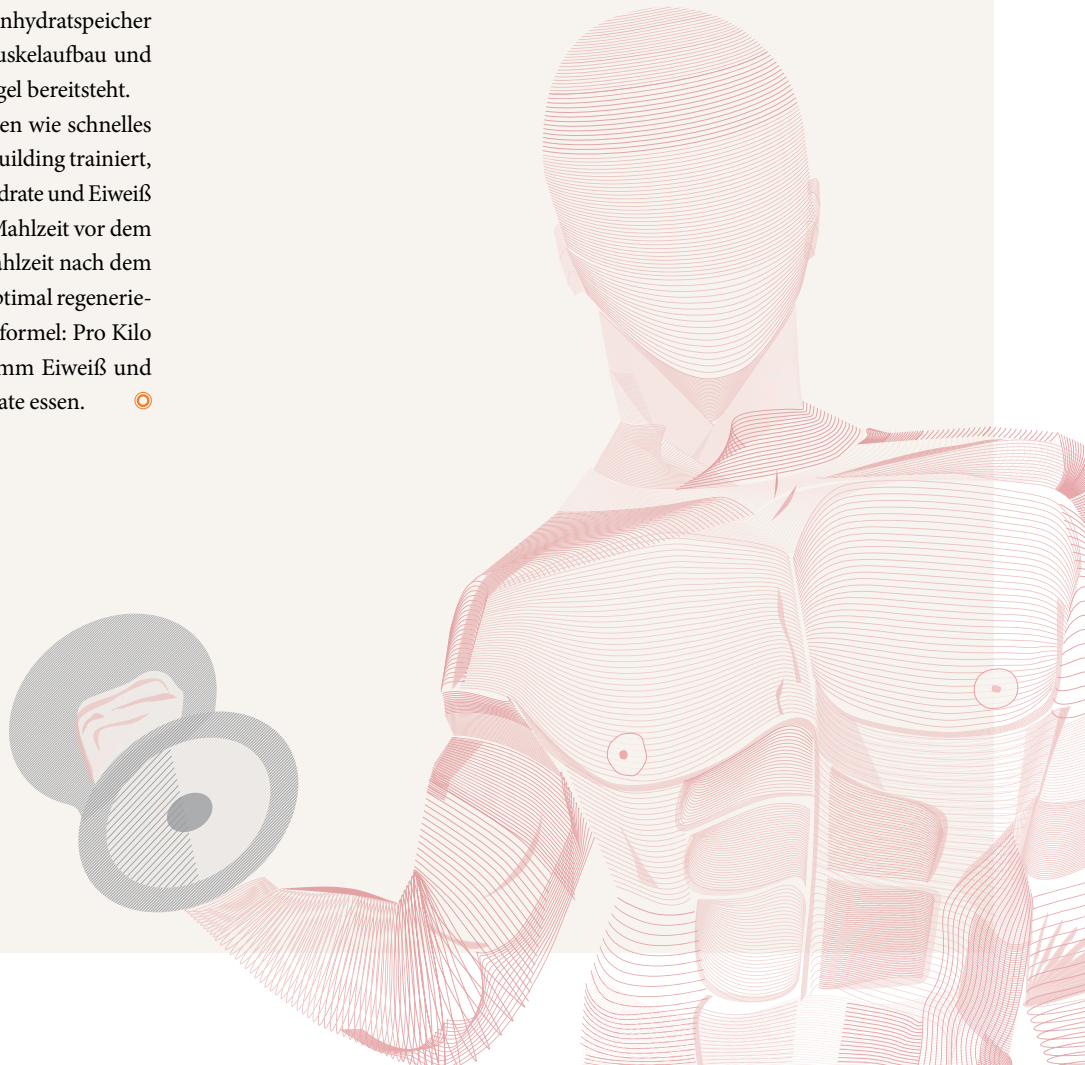
Der sportliche Diplom-Ökotrophologe hält als Referent für Fitness- und Figurernährung Vorträge in ganz Deutschland und erstellt für seine Klienten körpertypgerechte und effektive Programme *(figurmacher.de)*. Seine Pläne auf *LOOX.com/ascholz*

zweigtkettige Aminosäuren, sogenannte BCAAs, einnehmen. Im Zweifel ist eine kleine, proteinreiche Mahlzeit mit Kohlenhydraten 30 Minuten vor dem Sport immer ratsam – auch wenn man nicht hungrig ist. Das gilt insbesondere für Sportler, die zunehmen und Muskeln aufbauen wollen. Vor allem für schlanke, ektomorphe Typen, die sehr schwer an Masse zulegen, ist es überhaupt nicht sinnvoll, nüchtern zu trainieren. „Dieser Körperbautyp braucht unbedingt Kohlenhydrate vor dem Training", sagt Andreas Scholz. „Ein Haferflocken-Shake mit Banane, Honig, eventuell ein paar Mandeln zusammen mit Milch oder Quark ist für ihn das perfekte Frühstück vor dem Training."

FAZIT: NÜCHTERN HILFT NUR BEIM ABNEHMEN

Wer abnehmen will, für den ist ein leichtes Training vor der ersten Mahlzeit perfekt geeignet, um effektiv Fett zu verbrennen. Wer Muskelmasse zunehmen will, sollte auf keinen Fall nüchtern trainieren, sondern eine Kleinigkeit vor dem Training essen, damit die Kohlenhydratspeicher gefüllt sind und Eiweiß für Muskelaufbau und einen stabilen Aminosäurespiegel bereitsteht.
Wer morgens intensive Einheiten wie schnelles Lauftraining oder hartes Bodybuilding trainiert, sollte ebenfalls vorher Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich nehmen. Wichtig: Die Mahlzeit vor dem Training ersetzt niemals die Mahlzeit nach dem Training. Damit die Muskeln optimal regenerieren können, gilt folgende Faustformel: Pro Kilo Körpergewicht ein halbes Gramm Eiweiß und 0,7 bis ein Gramm Kohlenhydrate essen.

BCAA
Branched Chain Amino Acids nennt man verzweigtkettige Aminosäuren, die aus den essenziellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin bestehen. Dank ihrer Struktur werden sie direkt über den Darm in die Muskulatur aufgenommen. Sonstige Aminosäuren werden hingegen über die Leber verstoffwechselt.

AUF EINEN BLICK

VOR DEM FRÜHSTÜCK	NACH DEM FRÜHSTÜCK
Extensive Ausdauer-Einheiten bei 70–75 % der maximalen Herzfrequenz	Schnelles Lauftraining
Leichtes Fettverbrennungs-Training	Sportler, die Split- oder Ganzkörper-Workout trainieren
Kurzes High Intensity Training (HIT)	Trainingseinheiten für den Masseaufbau
Workout für Sportler, die sehr stark auf Kohlenhydrate reagieren (Glukose-Toleranztest)	Ektomorphe Körperbautypen