

# TARMSTEDTER

# magazin

**Ausgabe 15  
Winter 2009**



Foto:  
Fotoatelier-Tarmstedt



**Starke Gemeinschaft:  
Jugendfeuerwehr Tarmstedt Seite 11**



**Mit dem Moorexpress  
durch die Winterlandschaft Seite 14**



**Neuer Heimathafen für  
Hepstedter "Theaterboot" Seite 29**

**Die besten Seiten der Samtgemeinde Tarmstedt**

## Der Jojo-Effekt ist der größte Feind beim Abnehmen

von Konrad Lange



**Fünf Kilo in fünf Wochen abnehmen. Der Waschbrettbauch in einem Monat. Die verführerische Bikinifigur bis zum Sommer. Wer kennt sie nicht, die Versprechungen, die uns aus vielen Zeitschriften entgegen strahlen? Und wer kennt nicht das enttäuschte Gefühl, wenn trotz „Schokoladentortendiät“ aus der Traumfigur in Rekordzeit wieder einmal nichts geworden ist?**

Oft bleibt es bei den Ratschlägen nämlich nur bei einem Versprechen, denn die meisten Lösungsvorschläge für den ein oder anderen scheinbaren körperlichen Makel sind alles andere als seriös. Im Grunde genommen gibt es, um dauerhaft an Gewicht zu verlieren, zwei sinnvolle Lösungen: entweder die Nahrungszufuhr langfristig drosseln oder den körperlichen Energieumsatz erhöhen.

Mit einer Einschränkung der Ernährung gehen jedoch einige Nachteile einher. Der menschliche Körper reagiert auf eine strenge Diät zuerst einmal sehr ökonomisch mit dem Abschalten von Verbrauchern. Die größten Energieverbraucher im Körper sind die Muskeln. Um mit dem geringeren Nahrungsangebot auszukommen, reduziert der Mensch also zuerst einmal seine Muskelmas-

se. Der damit verbundene Wasserverlust gaukelt dabei die ersten Diäterfolge vor. Der Mensch ist bekanntlich ein Gewohnheitstier und kehrt nach einer Diätphase oftmals wieder zu alten Essgewohnheiten zurück. Durch den Abbau von Verbrauchern, sprich Muskulatur, ist der gesamte Energieumsatz jedoch gesunken, so dass die ursprüngliche Kalorienmenge nun weit über dem täglich benötigten Maß liegt. Die Folge davon ist, dass man anschließend mehr

Pfunde auf den Rippen hat, als vor der Diät. Weithin bekannt ist dieser Vorgang als Jojo-Effekt.

### Dauerhaft Abnehmen

Eine sinnvollere Alternative zu solch unnötigen vor allem ungesunden Gewichtsschwankungen ist eine dauerhafte Reduzierung des Körpergewichts durch die Kombination einer Ernährungsumstellung mit einem gesunden Maß an körperlicher Bewegung. Durch die Bewegung wird zuerst einmal der Abbau von Muskulatur verhindert. Zudem werden die Stoffwechselprozesse in den vorhandenen Muskeln in Richtung Fettstoffwechsel optimiert. Damit erreicht man eine Gewichtsreduktion, die vielleicht nicht so spektakulär ist, wie zum Beispiel eine Blitzdiät, dafür aber dauerhaft Wirkung zeigt.

### Hilft viel wirklich viel?

Leider ist auch im Sport aller Anfang schwer und die Motivation verschwindet oft genauso schnell, wie sie gekommen ist. Das passiert vor allem dann, wenn man frei nach dem Motto „Viel hilft viel“ einfach drauflos trainiert und damit meist mit einer zu hohen Trainingsbelastung Sport treibt. Wenn sich dann trotz scheinbar hochintensiven Trainings keine Verbesserung einstellt, sollte man vielleicht über eine Alternative nachdenken. Unter hohen Belastungen verbrennt der Körper nämlich kaum Fett, dafür aber umso mehr von seinen Kohlenhydratreserven, die nach einem



**Ihr kompetenter Fachbetrieb für  
Innenausbau, Trockenbau und  
Dämmstoffe**

**INTEMANN**

- WÄNDE ● DECKEN
- WÄRMESCHUTZ
- SCHALLSCHUTZ



**AKUSTIK- UND  
TROCKENBAU**

Richtweg 10  
27412 Wilstedt

Tel. 0 42 83 / 95 60 26  
Fax 0 42 83 / 95 60 27





### Individuelle Trainingsbereiche sorgen für Erfolge:

Die Atemgasanalyse (Spiroergometrie) bietet Sporteinsteigern und Abnehmwilligen eine sinnvolle Alternative. In der Sportmedizin und im Hochleistungssport schon seit Jahren bekannt, hält die Atemgasanalyse dank neuer Technik seit geraumer Zeit auch Einzug in den Breiten- und Freizeitsport. Mit dieser unblutigen Methode, bei der während eines Stufentests lediglich die Atemluft des Sportlers analysiert wird, lassen sich die Energiestoffwechselprozesse im Körper exakt messen. Es ist also möglich zu beschreiben, bis zu welcher Belastung noch Körperfett zur Energiebereitstellung genutzt wird oder ob bereits ausschließlich Kohlenhydrate verbrannt werden.

Auch die Kalorienzahl, die bei einer bestimmten Belastung verbraucht wird, lässt sich messen.

Im Freizeit- und vor allem im Ausdauersport ist es sinnvoll, so lange wie möglich Körperfett (bzw. Fettsäuren) zur Energiebereitstellung zu nutzen. Nur so lassen sich Spitzenleistungen vollbringen. Aber auch wenn es um das Thema Gewichtsreduktion geht, ist ein gut ausgebildeter Fettstoffwechsel enorm

wichtig. Mit Hilfe einer Atemgasanalyse lässt sich also messen, bei welcher Belastung am meisten Fett verbrannt wird. Mit einer Trainingsempfehlung aus diesen Messdaten kann auch ein Laie leicht mit einem gesunden und vor allem effizienten Training beginnen. Auf diese Weise kann man sich „leere“ Trainingseinheiten sparen und die kostbare Freizeit sinnvoll nutzen. Einziges Hilfsmittel ist dabei ein Herzfrequenzmessgerät (Pulsuhr), mit dem die Trainingsbereiche eingehalten werden können. Ob man dabei in freier Natur mit dem Fahrrad fährt, im Fitness-Studio auf dem Laufband joggt oder sich mit dem Crosstrainer ft hält, spielt dabei keine Rolle. Die Hauptsache ist, man bewegt sich nach individuellen Vorgaben und nicht nach allgemeinen Faustformeln. So klappt es dann auch mit dem Abnehmen – und zwar dauerhaft.

**Mit dem Titel „Mythos Fettverbrennung – richtig trainieren - gesund bleiben - Leistung steigern“ wird am 20. Januar um 20:00 Uhr ein Vortragsabend im DRK Haus Tarmstedt, Bahnhofstraße. 8a, stattfinden.**

Ausführliche Informationen zum Thema Leistungsdiagnostik gibt es im Internet unter [www.leistungsdiagnostik.de](http://www.leistungsdiagnostik.de).

abendlichen Teller Spaghetti schnell wieder aufgefüllt sind. Dann ist das Thema Abnehmen im wahrsten Sinne des Wortes gegessen. Zudem hält sich hartnäckig der Irrglaube, dass Fettverbrennung erst nach 30 Minuten Training beginnt. Auch das ist mittlerweile widerlegt. Aber wie findet man die Trainingsbereiche, in denen man seinen Körper optimal fordert und individuelle Trainingsreize setzt?

Die Sportwissenschaft bietet dazu einige Lösungsansätze. Mit einem Fitness-Check, den man vor dem Beginn eines Trainingsprogramms absolviert, lassen sich individuelle Trainingsbereiche ermitteln. Wie aufwändig solch ein Fitness-Test ist und wie genau die Resultate sind, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab.

Ein so genannter Cooper-Test zum Beispiel, bei dem lediglich die Strecke gemessen wird, die man in zwölf Minuten zurücklegen kann, ist zwar eine günstige Variante aber die Ergebnisse sind ausgesprochen ungenau und hängen stark von der Motivation des Sportlers ab. Eine Laktatdiagnostik, bei der dem Sportler innerhalb eines stufenförmigen Belastungstests regelmäßig eine geringe Menge Blut abgenommen wird, bietet da schon genauere Daten. Leider ist ein Laktattest nicht für jeden Menschen geeignet, da für ein aussagekräftiges Ergebnis immer eine maximale Ausbelastung erforderlich ist. Gerade für ältere oder wohlbeleibte Menschen bildet das bereits eine schwer zu überwindende Hürde. Was das Blutabnehmen angeht, befindet sich der Diagnostiker zudem in einer rechtlichen Grauzone. Das darf nämlich eigentlich nur ein Arzt. Auch die unübersichtliche Anzahl von Auswertungsmodellen in der Laktatdiagnostik erfordert ein umfangreiches Wissen seitens des Diagnostikers.



Advents-  
samstage  
bis 18 Uhr  
geöffnet

Lassen Sie sich  
überraschen!



Michaelis

schuhe + sport

- Da geh ich hin!
- Da kauf ich ein!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Fr. 8.30-19.00 Uhr · Sa. 8.30-18.00 Uhr

Bahnhofstraße 14 · 27412 Tarmstedt · Telefon 0 42 83 / 98 00 90

[www.michaelis-tarmstedt.de](http://www.michaelis-tarmstedt.de)