

SCHLANK DURCH SPORTFASTEN

Fünf Kilo in zehn Tagen – und dabei auch noch die Leistungsfähigkeit verbessern: Das verspricht dieses spannende Konzept

Der Name täuscht, denn das Sportfasten ist keine Diät, sondern ein

10-tägiges Programm, das die Muskulatur trainiert, vermehrt Fett statt Zucker zu verbrennen.

„Wir nennen diesen Effekt ‚metabolen switch‘“, sagt Sportwissenschaftler Stephan Nüsser – in Deutschland Experte in Sachen Sportfasten, das in den Niederlanden auch unter Profi-Sportlern populär ist.

Im Gegensatz zu vielen klassischen Heilfasten-Kuren, bei denen die Kohlenhydrat-Speicher oft nicht vollständig aufgebraucht werden, zwingt das Training beim Sportfasten die Muskeln förmlich dazu, die Kohlenhydrat-Speicher zu entleeren. Anschließend ist das Fett Hauptenergielieferant. Dadurch steigt auch die Anzahl der Mitochondrien, die Kraftwerke in unseren Zellen: „Bei rund

100 Teilnehmern konnten wir bei der Abschlussuntersuchung einen Leistungszuwachs von 15 bis 20 Prozent feststellen“, sagt Nüsser, bis 2008 Leiter des Zentrums für Leistungsdiagnostik an der Deutschen Sporthochschule Köln. Die **4 bis 6 Kilo Gewichtsverlust** wa-

ren dabei stets ein mehr als positiver Nebeneffekt. Grundsätzlich gibt es beim Sportfasten drei Abbau- und drei Fastentage, an denen nur Tee, Wasser und drei Gläser Saft getrunken werden – sowie vier Aufbau-tage. Gleichzeitig wird jeden Tag eine halbe Stunde trainiert. Wer mitmachen möchte, wendet sich an einen speziell ausgebildeten Trainer (www.sportfasten.de, Kosten: ca. 250 €). Dieser erstellt einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan und teilt auch die Nahrungsergänzungsmittel ein. Diese bestehen aus Aminosäuren (Muskelaufbau), Mineralien und Vitaminen (um Mangelerscheinungen vorzubeugen) sowie Omega-3-Fettsäuren (fördern den Stoffwechsel). „Bei dieser Methode gibt es darum keinen Jo-Jo-Effekt“, sagt Nüsser. Anders als bei einer normalen Saftfastenkur stelle der Körper eben hier nicht auf eine Art Notfallprogramm um, nach dem er anschließend wieder bunkert, was das Zeug hält. Der Körper bekommt also alles, was er benötigt, und gerät nicht in die gefürchtete Fasten-falle: Ohne solche Supplements nutzt unser Organismus nämlich leider unsere Muskel-Proteine zur Energiegewinnung.