

Sportfasten: Fasten für Fitte

Körper schaltet um von Kohlenhydratverbrennung auf Fettstoffwechsel

Von Jörg Zbick,
Diplomsportlehrer und Sporttherapeut (DVGS)

Die Niederländer haben es allen gezeigt. Erst entwickeln sie mit dem Sportfasten eine ganz neue Trainingsmethode. Dann laufen sie bei Olympia der Konkurrenz auf und davon. Sport, Ernährung und Leistung gehören zusammen. Das ist nun wirklich keine neue Erkenntnis. Dass man aber mit einer gezielten Ernährungsumstellung und einem intensiven Ausdauertraining nicht nur überflüssige Pfunde verlieren, sondern dabei die Leistungsfähigkeit ganz enorm verbessert kann, das verblüfft selbst die Experten.

Die Redaktion von **Mein Krankenhaus** hat, nach anfänglicher Skepsis, das zehntägige Programm im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln getestet. Von den Ergebnissen sind wir überrascht: Das Körpergewicht hat sich beim Autor um 7,6 kg reduziert. Sechs Wochen nach Ende des Trainingsprogramms ist das Gewicht konstant geblieben, der so oft befürchtete Jo-Jo-Effekt blieb aus. Die Ausdauerleistungsfähigkeit und damit die allgemeine Fitness hat sich enorm gesteigert. Dies konnte mit Laktat-Leistungstests nach-

gewiesen werden. Die Laborwerte haben sich verbessert: Leberwert und Cholesterin sind wieder im Lot. Der Fettanteil konnte von 26,6 auf jetzt 23,6 Prozent reduziert werden, sogar der Blutdruck ist leicht gesunken. Wie aber kam es zu diesen „wunderbaren“ und fast „wundersamen“ Veränderungen?

Spaß an der Bewegung statt Speck auf den Rippen

Beim Sportfasten geht es nicht allein darum, Gewicht zu verlieren. Das Sportfasten kann der Startschuss in ein gesundes und aktiveres Leben sein. „Das Trainingsprogramm ist für viele unserer Kunden eine Initialzündung“, weiß **Stefan Nüsser** vom sportmedizinischen Institut GL8-Sport in Burscheid zu berichten. So gehe es oft nur darum „den Schalter umzulegen“.

Und beim Sportfasten profitieren längst nicht nur Leistungssportler. Gerade auch Menschen, die sich über Jahre hinweg schlichtweg zu wenig bewegt und zu viel und zu gut gegessen haben, gehören zu den begeistertsten Sportfastern.



sportfasten® make the switch

Interview mit

Ralf Marten, 47 Jahre alt, kaufmännischer Angestellter aus Solingen.

Guten Tag Herr Marten. Wie schmeckte die erste Pizza nach dem Sportfasten?

Hervorragend schmeckte mir die erste Pizza nach dem Sportfasten, mit der zweiten Pizza werde ich mir aber noch etwas Zeit lassen.

Wie viele Kilos haben Sie denn in den 10 Tagen verloren?

In den ersten 10 Tagen habe ich 6,0 Kilo abgenommen, diese Gewichtsreduzierung stimmte genau überein, mit dem zu erwarteten Gewichtsverlust, den ich vorher bei www.sportfasten.de ausgerechnet hatte.

Und was macht das Gewicht jetzt?

Die 6,0 Kg Gewichtsverlust habe ich bis jetzt (3 Wochen später) gehalten, das Gewicht schwankt wie sonst auch um 1 kg.

Sportfasten ist keine Diät, sondern ein Trainingsprogramm. Was war für Sie schwieriger, wenig zu Essen oder das tägliche Ausdauertraining?

So wenig zu Essen war schon nicht ganz so leicht – ich esse nämlich ziemlich gerne und manchmal auch viel. Aber ich habe meine Familie nicht mit schlechter Laune genervt.



Gefreut habe ich mich während des Sportfastens auf die letzten vier Aufbau-tage, da man dann wusste, dass es jeden Tag wieder mehr zu Essen gibt und Sie können mir glauben, nach drei Tagen Saft schmeckt Obst noch mal so lecker.

Schwieriger empfand ich das tägliche Ausdauertraining. Am Anfang dachte ich, nur 30 Minuten Joggen? Und das reicht? Ich stellte aber schnell fest, dass mit reduziertem Essen die Herausforderung zunimmt, in meinem Fall mit einer Pulsfrequenz von 145 bis 155 Schlägen pro Minute zu laufen.

Woher haben Sie Ihre Motivation genommen?

Ich möchte in diesem Jahr gerne wieder den Öztaler Radmarathon in Sölden (Österreich) mitfahren. Dafür habe ich in der Vergangenheit im Schnitt über 13 Stunden Fahrtzeit gebraucht, dieses Jahr würde ich gerne eine Stunde schneller gesund im Ziel ankommen. In der Vorbereitung auf den Öztaler fahre ich ca. 5.000 Jahreskilometer mit dem Rennrad.

Waren Sie eher euphorisch oder eher kritisch? Gab es zwischendurch Mal echte Fasten Krisen?

An die 6,0 Kg Gewichtsverlust habe ich schon geglaubt, da ich wusste, es gab bei mir noch Potenzial an Körperfett. Eine echte Fastenkrise gab es nicht, außer dass es während der reinen Fastentage schon schwieriger wurde zu laufen. Hier war die Betreuung durch meinen Sportfasten Coach wirklich sehr gut. Ich wurde gut motiviert und unterstützt.

Sie haben an einer aufwendigen Studie zum Sportfasten teilgenommen. Was genau mussten Sie machen?

Während der wissenschaftlichen Studie zum Sportfasten bin ich insgesamt viermal in die Sporthochschule Köln zur Blutabnahme in der Sportmedizin gefahren. Hintergrund ist

die wissenschaftliche Auswertung der gesammelten Daten von den teilnehmenden Probanden. Zusätzlich hab ich zweimal eine Leistungsdiagnostik auf dem Laufband gemacht, mit Laktatstest, Atemgasanalyse und Blutabnahme.



Und welche Ergebnisse gibt es, außer dem Gewichtsverlust?

Außer dem Gewichtsverlust, habe ich meinen Körperfettanteil verringert und meine Fitness wurde deutlich gesteigert (Ergebnis von dem Laktatstest der zweimaligen Leistungsdiagnostik).

Würden Sie das Sportfasten empfehlen?

Ich kann das Sportfasten empfehlen, da ich wirklich den Unterschied bei mir selbst erlebt habe. Der Hauptpunkt für mich war neben dem Gewichtsverlust die große Steigerung meiner Ausdauer. Die erste Leistungsdiagnostik auf dem Laufband viel mir wesentlich schwerer als der zweite Test eine Woche nach Beendigung des Sportfastens. Den großen Unterschied in der Ausdauer spüre ich aktuell beim Training mit dem Rennrad.

Für wen ist das Programm geeignet?

Sportfasten ist meiner Meinung nach gut geeignet für jeden, der eine gewisse Grundfitness hat, sein Gewicht längerfristig reduzieren und seine Leistung steigern möchte.

Das Sportfasten kann für viele Menschen eine Initialzündung zu einer aktiven Lebensführung und einer gesunden Ernährung sein. Hat sich bei Ihnen etwas in Ihren Einstellungen und dem (Ess-)verhalten geändert?

Ja, meine Einstellung hat sich geändert. Ich achte jetzt wesentlich mehr darauf, was und wie viel ich zu welcher Uhrzeit esse. Zurzeit schaffe ich es mit kleinen Änderungen meiner Essgewohnheiten das Gewicht gut zu halten, zum Beispiel durch eine Reduzierung der Kohlenhydrate abends, also mehr Salat, Käse oder Fisch – ohne Brot! Für den Erhalt der Ausdauer trainiere ich zurzeit genug.



Sportfasten: Fasten für Fitte



Grundprinzip des Sportfastens: Stoffwechsel schaltet um

Das klassische Heilfasten wird vielen ein Begriff sein, aber Fasten und Sport? Sportfasten hat seine Wurzeln im Leistungssport. Professionelle Trainer haben nach Methoden gesucht, um das Training noch effektiver zu machen. Die Grundidee beim Sportfasten besteht darin, dass der Körper von Kohlenhydratverbrennung auf Fettstoffwechsel umschaltet. Dieser sogenannte „Switch“ wird durch ein Programm erreicht, welches aus Ernährungsplan, Trainingsplan sowie speziellen Nahrungsergänzungsmitteln besteht.

Das zehntägige Programm im Detail

Die erste Phase der Kur besteht aus drei Abbautagen, dabei wird die Kohlenhydratzufuhr kontinuierlich reduziert. Die Ernährung besteht an diesen Tagen aus Obst, Salat und Gemüse, wobei die tägliche Energiezufuhr nach und nach reduziert und pro Tag 30 Minuten intensiv Ausdauersport betrieben wird. Optimal und absolut ratsam ist, vor der Kur eine Leistungsdiagnostik machen zu lassen, sodass der individuell optimale Trainingsbereich definiert werden kann. Dabei ist es variabel, welche Sportart im Training seinen Platz findet, Laufen, Radfahren oder ein anderes Kardiotraining eignen sich hervorragend. Täglich werden zudem genau abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen. Diese unterstützen den Stoffwechsel beim „Switch“ von Kohlenhydraten (Zucker) hin zum Fett-

stoffwechsel und beugen auch gleichzeitig Mangelerscheinungen vor. Ein wichtiger Effekt ist, dass die Zusatzstoffe auch leidige Hungergefühl verringern. Die Mittel werden nur während der 10 Tage Fastenkur eingenommen.



Die zweite Phase besteht aus drei Fastentagen, wobei der Name zum Programm wird. Außer Wasser werden nur Fruchtsäfte zu den „Mahlzeiten“ aufgetischt. Das Sport- und Supplemente-Programm bleibt unverändert, was schon ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen und Ehrgeiz erfordert. In den Fastentagen wird insbesondere der „Switch“ gefördert, weil der Körper „notgedrungen“ die benötigte Energie aus den körpereigenen Fettdepots erzeugen muss. Am Ende der Fastentage zeigt sich Licht am Ende des Tunnels, die letzten vier Tage beinhalten wieder „normale“ Nahrungsmittel. Obst, Salat, Gemüse und Kohlenhydrate stehen auf dem Speiseplan. Der Stoffwechsel wird wieder

auf ein normales Funktionsniveau hochgefahren. Auch in den letzten vier Tagen bleibt das Sport- und Nahrungsergänzungsmittel-Programm eine feste Größe im Tagesablauf.

Ein überzeugendes Ergebnis!

Die erste offensichtliche Veränderung ist das Körpergewicht. Im Durchschnitt verschwinden sechs bis acht Kilogramm auf der Waage. Der prozentuale Fettanteil des Körpers sinkt, der Bauchumfang verringert sich um einige Zentimeter. Bei regelmäßigem Sport und moderater täglicher Energiezufuhr bleibt das Gewicht konstant. Die Ausdauerleistungsfähigkeit und Fitness erhöht sich um etwa 15 Prozent.

Für wen ist Sportfasten geeignet?

Eigentlich für jeden, soweit keine Erkrankungen oder Einschränkungen vorliegen. Außerdem muss man in der Lage sein, zehn Tage hintereinander ein intensives Ausdauertraining zu absolvieren.

Das Programm wird nur in einer engen Betreuung eines ausgebildeten Sportfasten-Coaches angeboten. Informationen finden Sie unter: www.sportfasten.de oder beim Autor.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist für nahezu jeden Sportler ein wichtiges Leistungskriterium, eine gute körperliche Fitness ist aus gesundheitlicher Sicht auch für Nichtsportler wichtig. Neben der Ausdauer ist gerade auch beim Walken, Joggen oder Radfahren und im Alltag das Körpergewicht ein Thema; ein paar Pfunde weniger machen sich so direkt bemerkbar, auch orthopädisch.

Fazit der Redaktion

In Deutschland ist die Trainingsmethode noch relativ neu. Besonders die Kombination aus Gewichtsreduktion und Leistungssteigerung machen die Kur zu einer interessanten Trainingsalternative. Geeignet ist Sportfasten auch für Menschen, die langfristig ihre Ernährung umstellen und in Beruf und Alltag aktiver sein wollen. Um Sportfasten zu machen, muss man kein Leistungssportler sein. Einen sportlichen Hintergrund sollte man allerdings schon haben. Denn die Vorgaben fürs Training erfordern nicht nur eine gehörige Portion Erfahrung und Spaß an der Bewegung, sondern auch etwas Durchhaltevermögen und Disziplin. Zumindest für die 10 Tage des Sportfastens.

Jörg Zbick

Diplomsportlehrer und Sporttherapeut (DVGS)

E-Mail: joerg.zbick@gmx.de