



«MUSKELN SIND FATBURNER»

Moritz Klatten hat in London Sport Science und Exercise Physiology studiert. Er ist Ernährungsberater. Der 27-jährige hat in Los Angeles Prominenten zu einem oscarreifen Auftritt auf dem roten Teppich verholfen und arbeitet heute als Trainer für internationale Wettkampfsportler.

Bolero: Wie realistisch sind Körpertemperaturen à la Paltrow und Madonna? Moritz Klatten: Das ist durchaus möglich. Allerdings gilt: Je höher die Zielvorgabe, desto mehr Disziplin ist erforderlich. Ausserdem resultieren die besten Erfolge nicht nur allein aus Training. Die richtige Ernährung und ein gesunder Lifestyle sind ebenso wichtig. Wenn man sechs-mal pro Woche eine Stunde trainiert und dabei sehr auf die Ernährung achtet, hat eine solche Generalüberholung eine reelle Chance.

Wie erarbeitet man sich eine Traumfigur, wenn man wenig Zeit hat? Wer nur ein paar Kilos zu viel und begrenzt Zeit hat, sollte als erstes auf eine ausgewogene Ernährung achten. Wer dazu noch dreimal pro Woche für 45 Minuten mit Gewichten trainiert, erreicht schnell ein gutes Ergebnis. Auch der richtige Lifestyle spielt eine Rolle. Wenn man zum Beispiel jeden Tag eine Stunde früher als gewohnt ins Bett geht, reduziert man das Körperfett um ein bis zwei Prozent.

Wie das? Wenn der Blutzuckerspiegel vor dem Schlafengehen niedrig ist, verbrennt der Körper die bestehenden Fettreserven anstatt Fett einzulagern. Das passiert, wenn man zu viel Zucker im Blut hat, weil man beispielsweise Süßes oder Kohlenhydrate zum Abendessen zu sich genommen hat. Ausserdem ist die Schlafphase die längste Fettverbrennungsphase in unserem 24-Stunden-Rhythmus. Wer mindestens drei Stunden vor der Bettruhe nur Proteine zu sich nimmt, bringt die Fettverbrennung so richtig in Schwung.

Stichwort Proteine: Welche Ernährung ist besonders bikinitauglich? 95 Prozent aller Menschen sprechen gut auf eine Diät aus wenig Kohlenhydraten und vielen Proteinen, Gemüse und

Früchte an. Kohlenhydrate speichern sich fast immer direkt in den Fett- und nicht in den Muskelzellen.

Warum sind Sie ein Anhänger von Krafttraining? Krafttraining ist effektiver als aerobes Training, da man dabei Muskelmasse aufbaut. Muskeln sind die besten Fatburner. Für jedes Pfund an zugenommener Muskelmasse verbrennt der Körper 50 Extra-Kalorien pro Tag. Deshalb bin ich mehr daran interessiert, Körperfett statt Gewicht zu reduzieren. Ausserdem schüttet der Körper durch Krafttraining gezielt körpereigene Wachstumshormone aus. Das ist sehr wichtig, weil unser Hormonspiegel nach dem 31. Altersjahr drastisch sinkt. Wachstumshormone sind muskelaufbauend und wirken stärkend auf Sehnen und Bindegewebe.

Was halten Sie denn vom Ansatz, mit kleinen Gewichten und vielen Wiederholungen zu arbeiten? Und können so wirklich lange, schlanke Muskeln geformt werden? Auch das ist ein Ammenmärchen, an das vor allem Frauen glauben. Wer Muskeln aufbauen will, muss an die Grenze seiner Kraft gehen. Ob das nun fünf Wiederholungen sind oder zwölf, spielt keine Rolle. Auch sind es nicht die kleinen Gewichte, die schmale Muskeln machen. Die Faustregel ist eine andere: 58 Prozent jenes Gewichtes, das man maximal einmal hochheben kann, ist das individuell beste Gewicht. Richtig extreme Muskelpakete können sich Frauen – hormonbedingt – nicht allein durch Krafttraining zulegen.

Wir enden also nicht als muskelbepackte Madonna? Nein! Madonna ist meines Erachtens sowieso übertrainiert. Und wenn ich mir ihren klar definierten Trizeps so anschau, bezweifle ich, dass diese Muskeln allein vom Training stammen.

die Uhr verbrannt wird. Je intensiver die Belastung, desto mehr Energie wird pro Zeiteinheit verbraucht. Ein nur halbstündiges Training im sogenannten Fettverbrennungsmodus verbraucht in Wahrheit nur sehr wenig Energie. Dollé erklärt das so: «Es ist wie beim Autofahren: Will man einen Tank möglichst schnell leeren, fährt man im Stadtverkehr, wo man häufig beschleunigt und wieder abbremst. Bei gleichmässigem Tempo passiert genau das Gegenteil.» Sprich: heftige und kurze Trainingseinheiten sind effektiver als viele Minuten auf dem Laufband. Als Beispiel nennt Dollé Madonna. Ihr Körper sei mit 50 Jahren noch so attraktiv, weil sie unter anderem die Muskelmasse konstant hoch hält. Nun sind Madonnas Muskelpakete aber nicht jedermanns Sache. Die Angst vieler, sich durch Gewichtestemmen ungewollte Muskelpakete anzutrainieren, sei unbegründet, sagt Dollé. «Von 10 000 Männern hat vielleicht einer das Potenzial von Arnold Schwarzenegger. Die anderen erreichen ihre Grenze, ohne der Umgebung als Kraftprotz aufzufallen.» Moritz Klatten ergänzt: «Bei Frauen besteht diese Gefahr erst recht nicht, weil sie über ein niedrigeres Testosteronniveau als Männer verfügen.»