

Das nüchterne Fitnessstraining Frühspport ohne Frühstück: Fatburner oder ungesund?

Viele Sportler absolvieren vor Arbeitsbeginn bereits ihre Trainingseinheit, statt sich an den Frühstückstisch zu setzen. Sie schwören darauf, um energiegeladen in den Tag zu starten. Doch ist Nüchterntraining tatsächlich gesund, lässt die Pfunde purzeln und spart dazu noch eine Menge Stress? Was muss man wissen, wenn man diese Trainingsmethode anwenden will? Und wie trainiert es sich richtig in der Früh?



Es ist ein tolles Gefühl, morgens im Büro anzukommen und zu wissen, dass das Trainingsprogramm für den Tag schon erledigt ist. Dabei bleibt jedoch oftmals keine Zeit für ein Frühstück vor dem Training. Demnach wird dieses nüchtern durchgeführt. Ein sogenanntes Nüchterntraining ist heutzutage eine gängige Methode. Hauptargumente dafür sind, dass das Workout zum einen problemlos am Morgen vor der Arbeit durchgeführt werden kann. Zum anderen wird eine Sporteinheit auf leeren Magen häufig auch als «Fatburner» betitelt und soll demnach das Körperfett zum Schmelzen bringen. Doch ist es sinnvoll, ohne Energieaufnahme am Morgen Sport zu treiben?

Nüchterntraining

Zuallererst sollte der Begriff bzw. der Zustand bei einem Nüchterntraining erklärt werden: Das Nüchterntraining findet, wie der Name bereits verrät, im nüchternen Zustand statt. Es bedeutet also, dass der Sportler/die Sportlerin nach dem Aufstehen maximal etwas Wasser trinkt, jedoch keine

Nahrungsaufnahme durchführt, und anschließend trainiert.

Nüchterner Frühspport – von wegen Fatburner?

Im Körper befinden sich zwei Speicher für Glykogen, die Speicherform der Kohlenhydrate: in der Leber und in der Muskulatur. Über Nacht sinkt der Leberglykogenspiegel ab. Das Leberglykogen dient der Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels und damit auch der Versorgung des Gehirns, der roten Blutkörperchen und der Nervenzellen mit Glukose. Die Energiespeicher in den Muskeln bleiben über Nacht auf einem konstanten Niveau, sodass die Muskeln auch am Morgen noch voller Energie sind. Wer also im nüchternen Zustand Sport treibt, trainiert mit einem nahezu leeren Leberglykogenspeicher. Um dennoch die Versorgung des Gehirns, der Blutkörperchen und des Nervensystems zu gewährleisten, kann der Körper in dieser Stoffwechselsituation Eiweiss abbauen und aus diesem die nötige Energie ziehen. Es ist also festzuhalten, dass der Körper

bei unzureichender Glukosebereitstellung nicht wie erhofft auf Fettdepots zurückgreift, sondern auf Proteine bzw. Eiweissverbindungen im Körper. Das bedeutet jedoch, dass die Energiegewinnung durch den Abbau von körpereigenem Eiweiss, beispielsweise aus der Muskulatur oder dem Immunsystem, stattfindet. Zusätzlich hat der/die Sportler/in bei einer nüchternen Trainingseinheit einen sehr niedrigen Blutzuckerspiegel. Dadurch ist zum einen die Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt und zum anderen die Gefahr einer Unterzuckerung gegeben. Das Risiko einer Verletzung steigt daher an. Erste Anzeichen für eine Unterzuckerung sind Schwitzen, Herzrasen, Blässe um Mund und Nase, Heisshunger, Konzentrationsstörungen, weite Pupillen und Zittern. Verstärkt sich die Symptomatik aufgrund des Energiemangels im Gehirn, folgen Kopfschmerzen, Sprach- und Sehstörungen. Wer nur mit einem Kaffee seinen Körper in Schwung bringt, kann zwar seinen Kreislauf etwas anregen, doch sofern kein Zucker enthalten ist,



steigt dennoch das Risiko einer Unterzuckerung.

Kleine Snacks verschaffen Abhilfe

Wer den nächsten morgendlichen Fitnesskurs oder ein Krafttraining plant, sollte, um Verletzungen oder akute Unterzuckerungen zu vermeiden, ein Training nicht ohne ein kleines Frühstück im Vorfeld durchführen. Eine Banane, ein kohlenhydrathaltiger Riegel oder eine Saftschorle reichen für den ersten Moment bereits aus. Wichtig ist, dass die kleine Mahlzeit Kohlenhydrate beinhaltet, welche das Gehirn durch das Wiederauffüllen des Leberglykogenspeichers mit der nötigen Energie versorgt. Zusätzlich dient es der Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels.

Nur mit vollem Energiehaushalt zu voller Leistung

Auch wer bisher keine Probleme beim Workout am Morgen hatte, sollte nun den kleinen Snack vorab einbauen. Steht ein Krafttraining auf dem Plan, ist dieses weniger effizient, wenn wir kognitiv nicht vollkommen wach und leistungsfähig sind. Das bedeutet, dass wir beispielsweise immer zwei bis drei Wiederholungen pro Übung weniger durchführen können und somit den Muskel vermindert reizen. Die Leistungsentwicklung ist dadurch um ca. 20 Prozent geringer als bei einer Trainingseinheit mit einer Energieaufnahme im Vorfeld.

Leichte Cardioeinheit als Alternative

Wer jedoch darauf besteht, das Trai-

ning morgens nüchtern durchzuführen, der kann eine lockere Cardioeinheit auf dem Laufband, Fahrradergometer oder Crosstrainer einbauen. Diese sollte nicht länger als ca. 60 Minuten andauern und bei geringer Intensität durchgeführt werden. Wer die Intensität nicht anhand seiner Pulswerte steuern kann, dem empfiehlt sich ein Talk-Test bzw. Sprechtest zur Überprüfung der gewählten Intensität. Bei niedriger Intensität sollte man noch gut in der Lage sein, sich zu unterhalten. Ist dies nicht mehr möglich, so wurde das Tempo zu hoch gewählt.

Tipps für Studiobesitzer

Wollt ihr eure Kunden beim morgendlichen Workout unterstützen, heisst sie doch einfach mit einem «Guten Morgen-Drink» oder einem kleinen Snack willkommen. So könnt ihr die Gefahr einer Unterzuckerung oder einer Verletzung minimieren. Gleichzeitig solltet ihr überlegen, ob ihr in den Morgenstunden intensive Kurse anbietet und den Kunden vorab Ernährungstipps gebt. Eine weitere Möglichkeit wäre ein «Fatburning-Kurs» für Frühaufsteher. Somit lässt sich das Training der Kunden am einfachsten in die richtige Richtung steuern.

Fazit

Wer also auf das frühmorgendliche Nüchterntraining nicht verzichten möchte, sollte sich mit einer Cardioeinheit mit niedriger Intensität begnügen. Eine andere Möglichkeit wäre, den Wecker auf noch eine Stunde früher

zu stellen, um einen kleinen kohlenhydrathaltigen Snack vor dem Training einzunehmen. Dann steigt der Blutzuckerspiegel an, das Gehirn wird ausreichend versorgt und einem Krafttraining steht nichts mehr im Wege.



Dr. Katrin Stücher

Dr. Katrin Stücher absolvierte nach ihrem Abschluss Master of Science in Ernährungswissenschaft eine sportwissenschaftliche Promotion in der Abteilung Sportmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt. Sie berät zahlreiche Sportler sowie Personen mit unterschiedlichsten Erkrankungen hinsichtlich ihrer Ernährung. Ausserdem ist sie Referentin der Weiterbildungsakademie Sportmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt und Dozentin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und BSA-Akademie im Fachbereich Ernährungswissenschaft.

www.dhfgp-bsa.de