



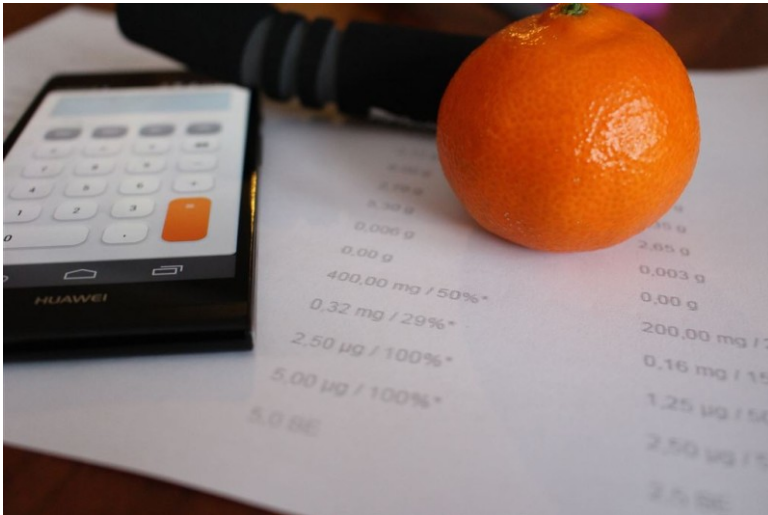
Das Frühjahr naht und mit ihm die neue Saison. Und wieder schwappt durch die Reihen der ambitionierten Wettkampf-, aber auch der Hobbysportler eine Welle, die nicht nur gute Vorsätze, sondern auch (falsche) Ängste und Zwänge in sich vereint.

Egal ob mit oder oftmals eben auch ohne Coach – es wird mit **Diäten** versucht sich systematisch „In Shape“ zu bringen, also in den Augen der Athleten sich wettkampftauglich zu machen. Bekannteste und zugleich **teuflichste Methode**: die Kalorienaufnahme auf ein Minimum reduzieren.

Oftmals treiben sich motivierte Menschen damit aber in den **physischen und psychischen Ruin**. Ein Essay der Warnung.

Viele Diäten werben damit, durch minimierte Kalorienzufuhr schnell beste Ergebnisse zu erzielen. Nicht jede Diät ist verkehrt – doch das Maß und die Anwendung entscheiden über Erfolg und Misserfolg. **Wider der eigenen Vernunft** und im Wahn wird auf Teufel komm raus versucht eine Schallmauer mit Physis und Psyche zu durchbrechen. In kürzester Zeit martern sich Athleten vom Michelinmännchen zum Hungerhaken, immer und immer wieder.

Grundumsatz - mehr als eine Definition körperlicher Grenzen



Die erste Frage, die man sich generell im Bezug auf die eigene Ernährung als aktiver und sportlicher Mensch stellen sollte, ist die Frage nach dem „**wieviel**“ – oder besser nach dem „wann ist es zu wenig?“ Die „**magische Grenze**“ der Kalorienzufuhr bildet der sog. **Grundumsatz**. Diese sog. **basale Stoffwechselrate** charakterisiert hauptsächlich die Ermittlung der menschlichen Stoffwechselaktivität. Über sie lässt sich ermitteln, wieviel Kalorien der eigene Körper individuell im „Ruhemodus“ benötigt, um alle lebenswichtigen Funktionen aufrecht zu erhalten. Genauer beschreibt diese Rate, wieviel Energiemengen der Körper pro Tag bei völliger Ruhe, einer gleichmäßigen, idealen Außentemperatur (der sog. Indifferenztemperatur) von 28 °C und im nüchternen Zustand (d. h. mit leerem Magen und keiner Verdauungsaktivität) zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt, um den Organismus sowie die Körpertemperatur konstant aufrecht zu erhalten. In Zahlen ausgedrückt, liegt diese Rate in etwa zwischen 1200 und 1800 Kalorien – individuelle Abweichungen möglich. Wer es individuell einmal erreichen mag: [hier entlang bitte](#).

Alleine über diese Definition wird offenkundig, dass es nicht gesund sein kann, sich unter diesem Limit zu versorgen. Denn dieses hat nichts mehr mit Erlangung von höherer Leistungsfähigkeit, gesteigertem Muskelauf- oder Körperfettabbau zu tun, sondern bedroht tatsächlich die Aufrechterhaltung der eigenen Existenz massiv.



Körperlicher Raubbau und Ruinen

Vorsicht: Dies widerspricht nicht der Tatsache, dass **Nüchterntraining** durchaus Vorteile bringt. Es ist aber nur dann sinnvoll und empfehlenswert, wenn man täglich das individuelle Ernährungsgrundlimit erfüllt und sich ausgewogen und angepasst ernährt. Dieser Umstand wird allerdings allzu gern und zu oft bei Diäten außer Acht gelassen.

Der Grundumsatz stellt die **absolute Untergrenze für jede diätische Maßnahme** dar. Auch oder gerade bei Sportlern.

Diät zu halten, um ein bestimmtes „Form-Ziel“ zu erreichen, ist solange eine gute Sache, solange die **Vernunft** waltet und man mit **Maß und Ziel** an die Sache herangeht. Wer es nicht schafft, z.B. den Körperfettanteil durch eine Ernährung über dem Grundumsatz zu regulieren, der wird es auch nicht darunter schaffen. Seinen Körper systematisch sprichwörtlich hungern zu lassen, ruft mehr **Mangelercheinungen** und negative Folgen auf den Plan, als Nutzen zu erbringen. Man spricht dann von einem sog.

[Hungerstoffwechsel](#).

Dieser Zustand sollte ausdrücklich vermieden werden, nicht nur als SportlerIn.

Nüchternes Resümée

Diätische Strategien kosten viel der wertvollen Muskelmasse, die man sich ja eigentlich so mühsam erarbeiten möchte, und schrauben die Leistungsfähigkeit schnell nach unten. Wenn man Nahrungsergänzungsmittel einsetzt, geht es obendrein ins Geld, während man die **eigene Gesundheit hart**



aufs Spiel setzt.

Derartige Praktiken fördern in der Regel vor allem muskulären Proteinabbau, um den Grundumsatz zu decken und verursachen eine Fehl- bis Unterfunktion lebensnotwendiger Organe wie der Schilddrüse, der Bauchspeicheldrüse, der Leber, den Nieren und der Verdauungsorgane, was nicht zuletzt zu Lasten des Herzens und des Hirns geht. Eine fortwährende **drastische Unterversorgung** schadet demnach also mehr, als das sie nutzt.

Lasst euch nicht von solchen Strategien leichtsinnig ködern, sondern lieber fachmännisch vom Arzt und/oder Leistungsdiagnostiker beraten. Über Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln lässt sich bekanntlich streiten. Die eigene Gesundheit sollte in jedem Fall aber höher als jedes noch so ambitionierte Wettkampfziel stehen.

Bleibt gesund!

Fotos: Rund ums Rad



Diäten-Wahn. Warum zu wenig Kalorien schädlich sind.

