

# FIT UND XUND #70

## RAN AN DEN CORONA-SPECK!

Im Shutdown waren zwar die Fitnessstudios und Turnhallen geschlossen, dafür war der Kühlschrank rund um die Uhr geöffnet. Auch wenn in diesem Frühling die halbe Schweiz zu Fuss und auf dem Rad unterwegs war, die empfohlenen 10000 Schritte pro Tag erreichten wohl nur die wenigsten regelmässig.

Über 40 Prozent der erwachsenen Schweizerinnen und Schweizer gelten aus medizinischer Sicht als übergewichtig (BMI >25), zehn Prozent gar als adipös (BMI >30). Schon vor Corona gehörte der Wunsch, abzunehmen, zu den meistgenannten Vorsätzen – nun bekommt er noch mehr Gewicht. Dabei reicht es nicht, Kalorien zu zählen und auf Chips und Glacé zu verzichten. Was auch die meisten längst wissen: Nur die Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung hilft, langfristig schlank zu werden und zu bleiben.

Übergewicht und Covid-19 sind wie zwei Pandemien, die sich gegenseitig hochschau-

keln. Denn so, wie die Shutdown-Massnahmen Übergewicht begünstigen, fördert Übergewicht die Gefährlichkeit des Virus. Je höher der Body-Mass-Index, desto grösser das Risiko eines schweren Corona-Verlaufs. Das hat eine der vielen Studien zur Gefährlichkeit des Virus ergeben. Wer sich bis jetzt noch nicht zum Sport aufrufen konnte, dem hilft vielleicht diese Erkenntnis.

Im ABC Fitness kommt seit jeher ein Körperanalysegerät zum Einsatz. Es werden u.a. Muskel- und Körperfettmasse gemessen. Folgendes lässt sich bei den ins Studio Zurückkehrenden erken-

## Verbrennen Muskeln Fett?

Muskeln benötigen Energie, sowohl bei Aktivität als auch bei Untätigkeit. Muskeln beziehen ihre Energie zuerst aus den letzten Mahlzeiten und – wenn dies nicht ausreicht – aus dem Körperfett.

Ein Rechenbeispiel: Durch gezieltes Krafttraining bauen Sie

3 Kilogramm zusätzliche Muskelmasse auf. Ihr Grundumsatz erhöht sich dadurch um 300 kcal pro Tag beziehungsweise 109500 kcal pro Jahr. Wenn Sie nun die 300 kcal nicht durch Nahrung zu sich nehmen, holt sich der Körper die benötigte Energie aus den Fettreserven.

Die Mehrheit hat an Gewicht zugelegt. Aber auch bei unverändertem Gewicht hat die Muskelmasse ab- und das Körperfett zugenommen. Darum: Es ist höchste Zeit, in die Offensive zu gehen. Viele meiden im Sommer Fitnesscenter mit der Begründung, dass sie bei schönem Wetter draussen Sport treiben. Wenn Sie sich in den letzten vier Wochen mindestens drei Mal die Woche draussen mehr als 30 Minuten mit erhöhtem Puls bewegt haben, dann mag es okay sein, auch wenn Sie das Kraft- und Beweglichkeitstraining vernachlässigen. Wenn nicht, packen Sie Letzteres jetzt an!



*Fast die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer gelten aus medizinischer Sicht als übergewichtig.*

1 kg Fett entspricht rund 9300 kcal. Ihr durch den Muskelaufbau erhöhter Grundumsatz kann also eine Fettreduzierung von knapp 12 kg bewirken. In der Bilanz von gewonnener Muskelmasse und abgebautem Körperfett bedeutet das eine nachhaltige Gewichtsreduktion von 9 kg im Jahr.



*Gaby Bächtold,  
Trainerin  
Bewegung &  
Gesundheit,  
ABC Fitness,  
Rheinau*