Körpergewicht

Energiebilanz

Unser Körper benötigt ständig Energie, um zu funktionieren. Diese Energie können wir in Form von Nahrung aufnehmen. Wie hoch der Energiegehalt des Nahrungsmittels ist, kann inzwischen auf fast jeder Verpackung nachgelesen werden, denn dort finden sich die Angaben zu Kilokalorie (kcal) und zu Kilojoule (kJ) – zwei Maßeinheiten für Energie.

Möchte man Gewicht ab- oder zunehmen, ist letztendlich die Energiebilanz entscheidend.

- Führe ich meinem Körper mehr Energie zu, als er benötigt, wird der Körper die überschüssige Energie z.B. in Form von Fettpolstern für „härtere Zeiten“ zwischenspeichern. Eine **positive Energiebilanz** führt also zu einer **Gewichtszunahme**.
- Verbraucht mein Körper jedoch mehr Energie als ihm zugeführt wird, spricht man von einer **negativen Energiebilanz**. Um funktionieren zu können, ist der Körper dazu gezwungen auf seine Energiespeicher zurückzugreifen und beispielsweise Körperfett zu „verbrennen“. Langfristig gesehen kommt es hierbei zu einer **Gewichtsabnahme**.

Strebt man eine Gewichtsreduktion an, gibt es demnach zwei Stellschrauben, an denen man drehen kann: weniger Energie in Form von Nahrung zu sich nehmen und den Energieumsatz des Körpers erhöhen. Eine Ernährungsberatung soll hier nicht das Thema sein, doch möchte ich auf den Energieverbrauch des Körpers näher eingehen.

Wofür braucht unser Körper Energie? Drei wesentliche Faktoren sind hier zu nennen:

1. Aufrechterhaltung der Körpertemperatur
2. Aufwand bei körperlicher Betätigung, den Leistungsumsatz
3. Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, den Grundumsatz

Dass ständiges Frieren nicht ratsam ist, wird dir sicher einleuchten. Denn davon wirst du eher krank als schlank.

Du kannst aber den **Leistungsumsatz** steigern! Während körperlicher Aktivität und insbesondere bei Sport steigt der Energiebedarf deines Körpers, da die Kontraktionen der Muskeln Energie benötigen. Um die chemisch gespeicherte Energie (z.B. in Glykogen- oder Fettspeichern) freizusetzen, brauchen die Muskeln Sauerstoff und so läuft auch das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren. Während du also beispielsweise Ausdauersport betreibst, verbraucht dein Körper mehr Energie als in Ruhe und die Energiebilanz verschiebt sich zunehmend ins Negative.

Ein Geheimnis der erfolgreichen Gewichtreduktion liegt nun darin, den **Grundumsatz** deines Körpers an Energie zu steigern. Selbst wenn du auf der Couch sitzt und neben dem Drücken der Fernbedienung quasi nichts machst, muss unser Körper am Laufen gehalten und lebenswichtige Körperfunktionen aufrechterhalten werden. Leber, Gehirn, Herz und Nieren sind dabei die größten, unentwegt arbeitenden Verbraucher und für insgesamt ca. 60% des Grundumsatzes verantwortlich. Doch auch die Skelettmuskulatur benötigt als sehr stoffwechselaktives Organ mit 25% sehr viel Energie. Aus der Sicht der Energiebilanz ist es also sinnvoll, die Muskelmasse des Körpers zu erhöhen und somit den Energieverbrauch auch in Ruhe zu steigern. Krafttraining, mit dem Ziel Muskelmasse aufzubauen, hilft dir also dabei, auf Dauer dein Gewicht zu reduzieren.

Body-Mass-Index

Als grobe Orientierung und um das Körpergewicht in Relation zu seiner Körpergröße bewerten zu können, hat sich der Body-Mass-Index etabliert.

BMI = Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch das
Quadrat der Körpergröße (in Metern)

Beispiel:

```
BMI = 89 ÷ (1,85 × 1,85) = 26,00
```

Hier die Einstufungen für einen Erwachsenen laut WHO.

BMI	Einstufung
unter 16,0	starkes Untergewicht
unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis <25	Normalgewicht
25 bis <30	Übergewicht / Präadipositas
30 bis <35	Adipositas, Grad I
35 bis <40	Adipositas, Grad II
Über 40	Adipositas, Grad III

sport, sportbiologie

{(rater>id=koerpergewicht|name=Diese Seite bewerten:|type=rate)}

From:
https://herr-zimmerer.de/ - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:
https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:koerpergewicht

Last update: **2016/03/15 09:51**