



Hungrig nach Bestzeiten

Schneller werden durch Sportfasten?

von Dr. rer. nat. Christine Bunte

Ohne die richtige Ernährung können Sportler keine Höchstleistungen bringen. Ein kombiniertes Fasten- und Sportprogramm soll in nur wenigen Tagen die Ausdauer enorm verbessern.

Der abendliche Lauf an der Elbe war Matthias Fackler, 33, selten so lang vorgekommen. Nach wenigen Minuten fühlten sich seine Beine so schwer an wie sonst auf den letzten Kilometern eines Marathons. Von einem Imbissstand zog ihm der Geruch frischer Pommies in die Nase. Doch Anhalten war keine Option - auch wenn seine letzte Mahlzeit zwei Tage zurück lag. An jenem warmen Abend im Mai steckte Fackler mitten in der Vorbereitung auf den Ironman in Frankfurt. Mit einem so genannten Sportfasten-Programm wollte der ambitionierte Hobby-Sportler seiner Leistungsfähigkeit den letzten Schliff geben.

Das Prinzip des Sportfastens steckt bereits im Namen. Der doppelte Reiz aus Hunger und Training soll die Fettverbrennung verbessern und so den Körper leistungsfähiger machen. Körperfett und gespeicherte Kohlenhydrate sind mit zwei Tanks vergleichbar, die gemeinsam Muskulatur und Organe mit einem Energie-Mix versorgen. Der Kohlenhydrat-Tank liefert schnell Energie, ist aber stark begrenzt. Unter intensiver Belastung würden die Reserven nicht einmal zwei Stunden ausreichen. Die Energie aus dem Fett-Tank ist langsamer verfügbar, aber nahezu unbegrenzt. Durch das Sportfasten kann der Körper schneller auf die Fettreserven zugreifen: Es wird sozusagen eine dickere Benzinleitung an den Fett-Tank angeschlossen. Das ist gerade für Ausdauersportler interessant, die bei Trainings und Wettkämpfen über mehrere Stunden hinweg einen großen Teil des Energiebedarfs aus Fetten decken.

„Sportfasten setzte sich aus drei Säulen zusammen: einem detaillierten Ernährungsplan, einem Trainingsplan, und speziell abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln“, erklärt Stephan Nüsser. Der ehemalige Motocross-Profi und Sportwissenschaftler bietet Sportfasten seit drei Jahren in Deutschland an. Üblicherweise erstreckt sich das Programm über zehn Tage. An drei Abbautagen wird die Kalorienmenge immer weiter reduziert, um den Körper an die Einschränkungen zu gewöhnen. Es stehen zum Beispiel Pfannengemüse, ein wenig Obst und Nüsse auf dem Speiseplan. Dann folgen drei Fastentage, an denen morgens, mittags und abends kleine Saftportionen getrunken werden, ansonsten nur Wasser und ungesüßte Getränke. Schließlich wird an vier Aufbautagen die Nahrungsmenge wieder langsam gesteigert. Parallel dazu wird täglich eine halbe Stunde intensiv trainiert. „Mehr schadet während dieser Zeit“, so Nüsser. Für Sportler mit einem höheren Trainingspensum empfiehlt er eine Variante, bei der über mehrere Wochen hinweg drei kurze Fastenperioden eingelegt werden. Die Nahrungsergänzungsmittel bestehen aus Aminosäuren, Mineralien, Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren. Sie sollen vor Muskelabbau und Mangelerscheinungen während der Fastenzeit schützen und das Abnehmen unterstützen.

Physiologisch werden durch die Kombination von Sport und Fasten zunächst die Kohlenhydrate verbraucht, die in Muskulatur und Leber in Form von Glykogen gespeichert sind. Gleichzeitig steigt die Konzentration von Hormonen wie Adrenalin und Glucagon. Diese signalisieren dem Körper, dass Energie aus den Langzeitreserven benötigt

wird: dem Körperfett. Aus den Fettzellen wird Körperfett in Form von Fettsäuren an den Blutkreislauf abgegeben, und als Brennstoff im Körper verteilt.

Der Körper, der normalerweise einen größeren Teil seines Energiebedarf aus Glukose deckt, passt sich an das veränderte Brennstoffangebot an. Die Gewebezellen bilden neue Mitochondrien aus. In diesen gern als „Kraftwerke“ bezeichneten Zellbestandteilen werden die Fettsäuren zu Kohlendioxid abgebaut. Gleichzeitig werden die vorhandenen Mitochondrien durch das Fasten größer und leistungsfähiger. Diese Veränderungen führen dazu, dass der Körper besser Fette als Energieträger nutzen kann.

„Die völlige Umstellung des Stoffwechsels bedeutet für den Körper zunächst einen enormen Stress“, warnt Antje Gahl, Pressesprecherin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dies könne individuell auch mit Nebenwirkungen wie Kreislaufbeschwerden wie Schwindel, niedrigem Blutdruck, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen und Elektrolytstörungen einhergehen, so die Ernährungswissenschaftlerin. Dennoch gebe es bei gesunden Menschen keine grundsätzlichen Einwände gegen eine Fastenkur in Kombination mit Sport, so lange das Programm durch erfahrene Personen begleitet werde.

Triathlet Matthias Fackler hatte vor allem mit Schwindel zu kämpfen und mit dem Gefühl, beim Training völlig leer zu sein. Am schlimmsten war es für ihn, Kollegen oder Freunden beim Essen zuzuschauen, und dabei einen leicht muffig schmeckenden Aminosäure-Mix aus einer Sportflasche zu nuckeln. Doch gerade diesen Verzicht hält er im Nachhinein für eine wertvolle Erfahrung: „Ich weiß Essen heute ganz anders zu schätzen, bin dankbarer für das, was wir haben.“ Einfache Gerichte wie ein bisschen Pfannengemüse schmeckten nach dem Fasten auf einmal unglaublich intensiv.



Beim Wettkampf darf es auch mal Cola sein.

Hat sich das Programm auch sportlich ausgezahlt? „Auf jeden Fall“, so Fackler. „Ich war beim Laufen deutlich schneller unterwegs, hatte einige der besten Einheiten seit langem.“

Manche Teilnehmer fühlen sich während der Fastenzeit energiegeladener, andere richtiggehend krank. Die 26-jährige Carolin Ifländer testete Sportfasten für das „dirt Mountainbike Magazin“. Nach zwei Tagen Fasten lag sie mit Schweißausbrüchen und Übelkeit auf der Couch, ihre Laune war entsprechend. „Aus Schutz für mich und meine Umwelt“, wie sie schrieb, begann sie vorzeitig mit der Aufbauphase. Beim abschließenden Leistungstest auf dem Fahrradergometer schnitt sie zwar deutlich besser

ab als zuvor. Doch das war ihr die Quälerei während der Fastenzeit nicht wert. Für sie stand fest: „Einmal und nie wieder!“

So individuell verschieden Teilnehmer die Fastenzeit wahrnehmen, so unterschiedlich ist auch die Auswirkung auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Sportfasten-Anbieter versuchen daher, die Wirkung des Programms anhand von systematischen Studien zu belegen. Im Jahr 2012 wurde an der Deutschen Hochschule für Sport und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken untersucht, wie sich Gewicht und Leistungsfähigkeit bei männlichen Sportlern durch das Sportfasten veränderten. Die 14 Teilnehmer zwischen 20 und 50 Jahren absolvierten vor und acht Tage nach dem Sportfasten Leistungstests auf dem Laufband. Anhand von Herzfrequenz, Laktatkonzentration im Blut und Atemgasanalyse wurde analysiert, wie erschöpft die Probanden bei einer bestimmten Intensität waren, und welchen Anteil Fett und Kohlenhydraten am Energiemix hatten. Tatsächlich schnitten die Männer nach dem Programm deutlich besser ab: Bei einer Laufgeschwindigkeit von zehn Kilometern pro Stunde etwa sank der Puls im Schnitt von 155 auf 148 Schläge pro Minute, die Menge des gebildeten Laktats um 20 Prozent. Die

Atemgasanalyse zeigte, dass Fett einen höheren Anteil an der Energieversorgung hatte als zuvor.

Im Schnitt hatten die Männer gute vier Kilogramm abgenommen. Daher ist es schwierig zu beurteilen, ob sich vor allem der Gewichtsverlust positiv auf den Leistungstest auswirkte, oder ob sie auch eine effizienter arbeitende Muskulatur mit mehr Mitochondrien aufgebaut hatten. Unklar ist auch, ob ein vergleichbares Programm ohne Nahrungsergänzungsmittel ein ähnliches Ergebnis gehabt hätte. Stephan Nüsser betont die Bedeutung der Aminosäuren, um einen Muskelabbau zu verhindern. Eine laufende Untersuchung in den Niederlanden deutet darauf hin, dass beim Sportfasten weniger Muskelmasse abgebaut werde als beim klassischen Heilfasten, so Nüsser. Die Wirksamkeit der anderen Bestandteile lasse sich aus Einzelstudien ableiten. Es sei beispielsweise gezeigt worden, dass Omega-3-Fettsäuren das Abnehmen unterstützen können.

Auch Antje Gahl von der DGE hält die unterstützende Gabe von Mineralstoffen und Aminosäuren während einer Fastenzeit für hilfreich, um den Stress für den Körper zu reduzieren. Skeptisch ist dagegen Sportmediziner Dr. Michael Fritz, selbst Lauf-Coach und aktiver Ironman-Triathlet. Er sieht den Nutzen der Präparate vor allem darin, den Geldbeutel der Anbieter aufzufüllen.

Fritz zweifelt am langfristigen Nutzen einer Kur. Von der grundsätzlichen Idee, durch ausgedehnte Nüchternzeiten und Training die Mitochondriendichte in den Muskeln zu steigern, ist der Mittfünfziger dagegen überzeugt. Fritz bereitet sich derzeit auf seinen 16. Langdistanz-Triathlon vor und praktiziert das Prinzip des intermittierenden Fastens: Nahezu jeden Tag hält er eine 16-stündige Fastenzeit ein, und beschränkt seine Mahlzeiten auf die Nachmittags- und Abendzeit. Lediglich in den Wochen vor wichtigen Rennen isst er häufiger, um schneller zu regenerieren. Seit der Mediziner im vergangenen Frühjahr mit dem intermittierenden Fasten begonnen hat, fühlt er sich immer leistungsfähiger.

Für seinen Ansatz spricht die geringe Lebensdauer der Mitochondrien. Physiologen schätzen, dass diese Zellbestandteile nach zwei bis drei Wochen absterben, und dann neu gebildet werden müssen. Eine einmalige Leistungsspitze wie nach dem Sportfasten kann also schnell verloren gehen.

Stephan Nüsser sieht hingegen in einer kurzen Kur auch Vorteile: „Der Zeitraum ist überschaubar, den kann man durchhalten. Und wenn man danach fitter und mit weniger Gewicht unterwegs ist, macht der Sport gleich mehr Spaß.“ Die Gefahr des Jojo-Effektes hält er für deutlich niedriger als bei anderen Fastenkuren, da die Muskulatur erhalten bleibe und sogar leistungsfähiger werde. Dennoch betont Nüsser, dass die positiven Effekte nur durch regelmäßiges Training und eine kohlenhydratreduzierte Ernährung bestehen bleiben.

Matthias Fackler, der durch das Fasten rund drei Kilogramm abgenommen hatte, konnte sein neues Gewicht halten. Den Leistungszuwachs nach dem Fasten nahm er nur für wenige Wochen wahr. Beim Ironman in Frankfurt allerdings war er in Topform. Nach einem schnellen Schwimmen war er auf dem Rad „locker und stark wie nie“ unterwegs, überholte immer wieder andere Fahrer und kleinere Gruppen. Dann brach nach 100 Kilometern an einer Bodenwelle der linke Auflieger von seinem Lenker. Fackler konnte mit Mühe einen Sturz verhindern, doch das Rennen war für ihn vorbei. 2016 wird er beim Ironman in Klagenfurt am Start stehen. Für ihn steht fest: „Sportfasten wird wieder Teil meiner Rennvorbereitung sein.“



*Über die Autorin:
Als Chemikerin arbeitet Dr. Christine Bunte in der politischen Kommunikation eines internationalen Chemieunternehmens. Sie hat berufsbegleitend Fachjournalismus an der Freien Journalistenschule Berlin studiert.*

Die passionierte Hobby-Triathletin schreibt über Themen aus dem Sport- und Outdoor-Bereich.

Christine_Bunte@web.de