

„Laufen statt Diät“ und damit doppelt so schnell abnehmen

Experte Andreas Butz im Interview zur SZ-Aktion Futaris – Tipps für ein effektives Training

Völklingen. Der renommierte Laufexperte, 80-malige Marathonteilnehmer und Firmencoach Andreas Butz aus Euskirchen ist am 24. März Gastredner bei der SZ-Aktion „Futaris... Einfach besser leben“. SZ-Mitarbeiter Udo Lorenz sprach vorab mit dem 45-Jährigen.

Herr Butz, bei Ihrem Vortrag „Laufen statt Diät“ wollen Sie zeigen, wie man auch ohne FdH und Genussverzicht „Schritt für Schritt zum Wunschgewicht“ kommt. Also mit Muskelkater gegen Schweinebraten- und Sahnetorten-Pösterchen – geht das?

Andreas Butz: Wer mehr Energie verbrennt, als er zu sich nimmt, nimmt ab. Das ist die ganze Wahrheit. Und Muskelkater tritt nur am Anfang der Laufkarriere auf. Die Muskulatur passt sich schnell an die gestiegene Beanspruchung an.

Wie viele Kalorien werden denn bei einer Stunde Laufen ver-

brannt? Und machen die Apfelschorle oder das Bier danach die Bilanz nicht gleich wieder kaputt?

Butz: Der Kalorienverbrauch hängt sowohl von der investierten Trainingszeit als auch vom Tempo und Gewicht des Sportlers ab. 500 bis 600 Kalorien können in einer Laufstunde verbrannt werden und damit ungefähr doppelt so viel wie beispielsweise beim Walken mit Stöcken oder beim Radfahren. Mit Laufen kann ein Abnehmwilliger also sein Wunschgewicht doppelt so schnell erreichen. Und was die Ernährung angeht: Natürlich kann man mit zu viel und falschem Essen seine Erfolge auf der Waage wieder zunichte machen. Aber Läufer essen und trinken besser.

Ihr Tipp dazu?

Butz: Nach dem Laufen optimalerweise zwei Stunden lang nur Wasser trinken. Das unterstützt die Fettverbrennung zusätzlich und man nimmt ab.

Und wie steht's mit den kräftig geborbenen Energieriegeln?

Butz: Die braucht eigentlich kein Mensch. Wenn die Industrie den Energieriegel konsequent weiterentwickeln würde, käme am Schluss die Banane raus.

Wie viel, wie lange und wie oft muss denn ein Erwachsener laufen, um sagen wir mal fünf Kilo abzunehmen?

Butz: Jetzt könnte ich tolle Dinge versprechen. Die Wahrheit aber ist: Ein Anfänger braucht zunächst einmal acht bis zwölf Wochen, bis sich auf der Personennahe etwas tut. Zwar wird von Anfang an Fett ab-, gleichzeitig aber auch Muskelmasse neu aufgebaut. Der Körper wird athletischer und attraktiver, aber das Gewicht bleibt zunächst konstant. Ab dem dritten, vierten Monat schrumpft dann das Gewicht kontinuierlich und auch recht schnell, je nachdem wie häufig und intelligent man trainiert. Voraussetzung für jeden Erfolg ist aber die Bereitschaft, mindestens dreimal wöchentlich in die Laufschuhe zu springen. 40 Minuten Zeiteinsatz pro Training reichen schon.

Von den immer mehr Übergewichtigen in unserer Wohlstandsgesellschaft haben viele schon seit Jahren keinen Sport mehr betrieben. Wie können Sie die zum Laufen motivieren?

Butz: Sportverweigerer sind nicht meine Zielgruppe. Die Motivation muss schon von innen kommen. Ich möchte diejenigen erreichen, die gerne wollen, aber nicht wissen wie. Meine Trainingspläne für Anfänger können wirklich alle schaffen. Man braucht nur ein Paar Laufschuhe, und schon steht dem Weg zum Wunschgewicht nichts im Wege.

Sollten ältere Lauf-Anfänger zuerst ihren Arzt fragen, ob Sport für sie wirklich die beste Medizin ist?

Butz: Dass Laufen die beste Medizin ist, ist auch bei Ärzten unstrittig. Eigentlich müssten die Krankenkassen das Eintrittsgeld für meinen Vortrag bezahlen,

denn es gibt für die Gesundheit nichts Besseres als zu laufen. Dadurch wird nicht nur das Gewicht reduziert. Laufen regt auch den Stoffwechsel an, senkt die Cholesterinwerte und den Blutzuckerspiegel. Das Lungenvolumen wird größer. Läufer tanken die zehnfache Menge Sauerstoff im Vergleich zu ihren nichtlaufenden Freunden. Wer aber gesundheitliche Bedenken hat, der ist mit einer sportärztlichen Voruntersuchung immer gut beraten.

Gibt es nicht auch nachteilige Wirkungen, beispielsweise auf Knochen und Gelenke?

Butz: Probleme treten in der Regel nur bei denen auf, die in kurzer Zeit zu viel erreichen wollen. Das Herzkreislaufsystem passt sich sehr schnell an, die Bänder und Gelenke brauchen meist etwas länger.

Auf was dürfen die Zuhörer Ihres Vortrags im Saarland denn besonders gespannt sein?

Butz: Tipps, Tipps und nochmals Tipps, wie jeder zum Dauerläufer und Fettverbrenner werden kann – ohne Überlastungsschäden, aber mit einer lebenslangen Infektion durch den Laufvirus. Dazu gibt es auch ein kleines Überraschungsgeschenk.



Andreas Butz

Foto: Veranstalter

AUF EINEN BLICK

Karten für Futaris gibt es per Telefon unter (0 91 89) 4 12 12 42, per E-Mail: info@personissima.de, Fax: (0 61 23) 63 06 99, per Post: Personissima, Taunusstraße 55, 65343 Eltville und im Internet: www.sz-einkaufswelt.de und www.futaris.de.

Die Saarbrücker Zeitung verlost zudem 5x2 Karten für die Veranstaltung. Einfach vom 12. bis 14. März, 24 Uhr, die Hotline (01379) 3711389 anrufen und mit etwas Glück gewinnen. Ein Anruf kostet 50 Cent aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise sind abweichend.

Im Internet:

www.andreasbutz.com und
www.laufcampus.com