

# Männerträume

**Sind Sixpacks – also der sogenannte Waschbrettbauch – wirklich ein so erstrebenswertes Ziel der Männer?**

Gerade um die Mitte speichert der Körper das meiste Fett, das à la longue die Gesundheit gefährdet.

Viele Männer machen hunderte Situps, um das lästige Bauchfett loszuwerden und um definierte Muskeln zeigen zu können. Und doch erreichen sie nicht den gewünschten Erfolg. Sie trainieren zwar ihre Bauchmuskeln, aber die darüberliegende Fettschicht geht davon nicht weg. Krafttraining alleine reicht also nicht: ein zusätzliches Ausdauertraining gehört einfach dazu! Eine schlaue Kombination von Ausdauer und Kraft kurbelt den Fettstoffwechsel an und lässt das ungeliebte Fett schmelzen.

Wozu überhaupt straffe Bauchmuskeln? Dazu ist die Antwort ganz einfach: Der Bauch ist das Kraftzentrum des Körpers, von dem auch die übrigen Muskeln profitieren. Ein starker Rumpf – und dazu gehören auch die Muskeln des unteren Rückens – verbessert einerseits die gesamte Körperhaltung und er stabilisiert die Wirbelsäule. Bei jeglicher Sportart ist ein gutes Muskelkorsett wichtig

für dynamische Bewegungen. Und ruckartige Belastungen können sicher und schonend ausgeführt werden.

Beim alleinigen Bauchmuskeltraining baut man also kaum Fett ab – dazu ist die Muskelgruppe zu klein. Je mehr Muskelmasse beim Training in Bewegung ist, umso größer ist der Energieverbrauch.

Das Programm muss so konzipiert sein, dass Fett gegen Muskeln getauscht wird. Auch wenn man erstaunlich viel Fett verliert, heißt das noch lange nicht, dass parallel dazu im gleichen Maße die Kilos schwinden. Muskeln wiegen mehr als Fett. Jedes Kilo, das an Muskelmas-

se zugelegt wird, verbrennt zusätzlich etwa 50 Kalorien am Tag, damit es sich selbst erhalten kann. Bereits die Umwandlung von kleinen Fettanteilen in Muskeln lässt den Körper straffer und schlanker erscheinen. Also nicht gleich aufgeben, nur weil sich der Zeiger auf der Waage zu wenig nach links bewegt!

Der Körper reduziert das Fett auch als Erstes dort, wo er es am ehesten entbehren kann. Und das ist leider nicht immer sofort die gewünschte „Schwachstelle“.

Nicht zu vernachlässigen ist dabei die Ernährung. Eiweiß muss vermehrt zugeführt werden, denn es ist der Muskelbilder unter den Nährstoffen. Ein Zuviel an Kohlehydraten lagert sich schnell in den Fettdepots ab. Frauen brauchen dabei keine Angst zu haben, bei erhöhter Eiweißzufuhr zu viel Muskelmasse zuzulegen, da sie wenig des muskelaufbauenden Testosterons besitzen.

Kurz zusammengefasst: Eine straffe Figur ist von zwei Faktoren abhängig: der richtigen Ernährung und einem ausgewogenen Ganzkörpertraining.

Und man beachte: Sixpacks machen einen Mann noch lange nicht zum Traummann!



**Mag. Andrea Hüthaler,  
Sportwissenschaftlerin,  
Salutovisitorin, Dipl.  
Rückengesundheitstrainerin,  
Mitglied der Österr. Ges. f.  
Lebensberatung,  
0732 / 770450**

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)