

Was ist HIIT? Was ist LISS?



By **DR. VERONIKA KÖNIGSWIESER**

Was ist HIIT im Gegensatz zu LISS?

Neues Jahr, neue Vorsätze? Gehören Sie auch zu den Menschen, die mit viel Motivation endlich mehr Sport zu machen in das neue Jahr gestartet sind, nur um festzustellen, dass Ihnen der ideale Workout-Plan fehlt?

Dann darf ich Ihnen zwei **Trainingsmethoden** vorstellen, die **in der Kombination für ideale Ergebnisse** sorgen und aufgrund der kurzen Dauer **sehr gut in den Alltag** eingebaut werden können.

HIIT – High Intensity Interval Training



HIIT ist ein forderndes Kraft und Ausdauer- Training, bei dem der ständige Wechsel zwischen kurzen, sehr hohen Belastungsintervallen und Pausen im Vordergrund steht. Während der Belastungsintervalle, die zwischen 20 und 60 Sekunden dauern, geht man an die persönliche Belastungsgrenze. Das Workout dauert 7 (3 Zyklen) bis maximal 30 Minuten (10 Zyklen).

Laufen, Kniebeugen, Hampelmann, Burpees, Liegestütze, Tabata- oder Wingate-Training oder Crossfit sind Übungen, die für HIIT geeignet sind.

Da das HIIT Training durch die hohe Intensität der Intervalle so fordernd ist, **reichen 2 Trainingseinheiten pro Woche**, da der Körper auch Zeit braucht neue Muskeln aufzubauen und zu regenerieren.

Wer regelmäßig HIIT betreibt, darf sich über **Kraft- und Muskelaufbau**, sowie eine Verbesserung der **Ausdauer**, **verbesserte Lungenkapazität** und einem **Anti-Aging-Effekt** freuen.

Der Nachbrenneffekt im Stoffwechsel (**Metabolic Afterburn**) sorgt dafür, dass man in der Ruhephase nach der Belastung und selbst **noch im Schlaf Kalorien verbrennt**. Durch das sehr intensive HIIT Training entsteht nämlich ein Sauerstoffdefizit in den Zellen. Für das Auffüllen des Defizites braucht der Körper mehr Energie, die durch Kalorienverbrennung bereitgestellt wird.

Sportanfänger sollten das HIIT – Training langsam starten. Weniger Zyklen sind am Anfang sinnvoll, da der Körper am Anfang eine längere Regenerationszeit benötigt. **Steigern** Sie die Anzahl Woche für Woche.

Starten Sie mit 3 Zyklen und steigern Sie erst, wenn Sie sich nicht mehr gefordert fühlen.

Sportgewohnte und **Leistungssportler** brauchen bis zu **10 Zyklen**, um einen Benefit zu spüren.

LISS – Low Intensity Steady State



joggen sport © pixabay

Unter LISS versteht man ein Ausdauertraining mit niedriger, gleichbleibender Intensität.

LISS ist ideal für Sporteinsteiger, da die Anstrengung nicht sehr groß ist.

Dadurch wird die Ausdauer zwar nur langsam gesteigert, aber dafür werden umso mehr **Stresshormone abgebaut** und die **Gelenke geschont**. Es ist ein so genanntes **regeneratives Training**, das perfekt in die Tage **zwischen den HIIT-Einheiten** passt.

1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche, die jeweils zwischen 30 und 120 Minuten dauern, wären optimal. Dabei sollte die Herzfrequenz bei 60 bis 80 des Maximums liegen.

Diese liegt bei einem Freizeitsportler mittleren Alters meist durchschnittlich bei 120 Pulsschlägen pro Minute.

Wer es genau errechnen will: siehe eigener Blogbeitrag.
Typische LISS-Trainings sind **Radfahren, Walken, Schwimmen, Langlaufen, Yoga oder Pilates.**



balance LISS © 13FTStudio
shutterstock

Der Vorteil vom LISS – Training ist eine gesteigerte **Grundlagenausdauer**. Da die persönliche Belastungsgrenze im Gegensatz zum HIIT-Training nicht erreicht wird, sind auch die Regenerationszeiten kürzer.

Wenn Sie einen optimalen Trainingseffekt erreichen wollen, dann verbinden Sie am besten beide Trainingsarten. Das entspricht auch den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. HIIT und LISS sollten sich dabei abwechseln.

Um den Stoffwechsel so richtig anzukurbeln, trainieren Sie **am besten mit leerem Magen**. Das greift Ihre Fettreserven besser an als wenn die Kohlenhydratspeicher voll sind, sowie es nach dem Essen der Fall wäre.

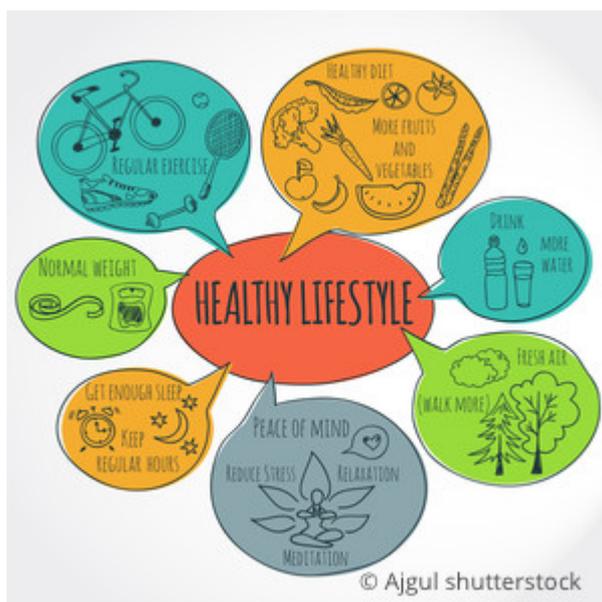
Und nicht vergessen: **Jede Bewegung zählt!**

Bewegen Sie sich im **Alltag**, wo immer es geht:



- Stiegensteigen statt Aufzug
- auf der Rolltreppe gehen statt stehen
- kleine Strecken zu Fuß statt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln
- alle 1-2 Stunden aufstehen, dehnen, Stiegen steigen oder leichte Lockerungsübungen machen. Für die ganz Fleißigen folgen nun 1 bis 3 Runden HIIT. (Langes ununterbrochenes Sitzen ist für die Gesundheit schädlich.)

Wenn bei Ihnen nicht nur die Fitness im Vordergrund steht, sondern Sie auch **Gewicht verlieren und Fett abbauen** wollen, ist die richtige Ernährung essentiell. Immerhin ist unsere Ernährung zu 70 Prozent für Ihre Wunschfigur verantwortlich. **70% Ernährung – 30% Bewegung** („You cannot outrain a bad



diet“!).

Darüber aber mehr in den nächsten Blog-Beiträgen.

Fazit für die Praxis:

1) Ca. 5 Minuten Aufwärmtraining (alle Gelenke durchbewegen, kurzes Dehnen, lockeres Laufen ...)

2) **Idealziel:**

2-3 x/Woche HIIT + an den Tagen dazwischen 3 x pro Woche LISS.



© Andrey_Popov shutterstock

Sporteinsteiger: 3 Zyklen HIIT

Freizeitsportler: 5 Zyklen HIIT

Leistungssportler: 10 Zyklen HIIT

Minimum für die Gesundheit: 2 x pro Woche Sport (HIIT oder LISS – Hauptsache irgendetwas davon) + Alltagsbewegung

Für Bewegungsmuffel: wenigstens Alltagsbewegung

Die gute Nachricht: Wenn der innere Schweinehund einmal bezwungen ist, steigt die Lust auf Bewegung, je länger Sie Ihren Trainingsplan durchziehen. **Mit dem Training kommt die Lust ...** und als Belohnung eine attraktive Silhouette!

Viel Spaß!

Ihre

Dr. Veronika Königswieser

6 sichere Tipps, Bauchfett & Blähungen loswerden erfolgreich



By **DR. VERONIKA KÖNIGSWIESER**

Hallo und herzlich willkommen!

In diesem Artikel geht es um **sechs Maßnahmen**, wie Sie einen zu großen Bauch, sei es nur durch Blähungen oder durch zuviel Bauchfett, erfolgreich loswerden können.

1.) **Vermeiden Sie, zwischendurch zu essen.**

Was heißt das? Optimal wäre es, nur zu den Mahlzeiten, aber zwischendurch keinen einzigen Bissen zu essen, außer kalorienfreie Getränke, wie Wasser oder ungezuckerten Tee.

Warum ist das wichtig?

Jedes Mal, wenn wir essen, steigt der **Blutzucker** an

und **Insulin** wird ausgeschüttet. Bleibt der Insulinspiegel den ganzen Tag auf einem hohen Level ohne die Chance, zwischendurch stark abzusinken, kann das die Fettverbrennung behindern.

Ideal ist es, **2-3 Mahlzeiten pro Tag** zu essen und zwischen den Mahlzeiten **vier bis fünf Stunden Fastenpausen** einzuhalten, in denen kein einziger Bissen gegessen wird.

Gleichzeitig bekommt dadurch auch unser Verdauungssystem eine Erholungspause, was bedeutet, dass die **Verdauungssäfte** bei der nächsten Mahlzeit wieder voll arbeiten können und durch die verbesserte Verdauungskraft Blähungen unwahrscheinlicher werden.

Unser Darm ist mit einem **Gärsilo** vergleichbar. Wird der Nahrungsbrei nicht vollständig von den Verdauungsenzymen aufgespalten, stehen dessen Bestandteile den Gärungs- und Fäulnisbakterien zur Verfügung, die **Gär- und Fäulnisgase** entstehen lassen. Das sind dann die mehr oder weniger stark riechenden Winde. Je größer die **Menge** an zu verdauender Nahrung, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, **Blähungen** zu entwickeln.

Die vier bis fünfstündigen Essenspausen zwischen den Mahlzeiten sind Teil des sogenannten **Intermittierenden Fastens** (unterbrochenes Fasten).

2.) **Bestimmte Gemüsesorten verursachen leichter Blähungen als andere.**

Dazu gehören die sogenannten **Kreuzblütler**.

Das sind zum Beispiel Gemüse aus der Kohlfamilie wie Brokkoli, Kohl, Kraut, Kohlsprossen, ...

„Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen...“

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Lupinen, Sojabohnen enthalten bestimmte Eiweiße, die für die meisten Menschen

schwer verdaulich sind und Blähungen erzeugen.

Sie müssen für sich selber herausfinden, wie viel von diesen Gemüsen sie essen können, ohne von Blähungen geplagt zu werden.

Auf der anderen Seite sind aber gerade diese Kreuzblütler sehr gesund, weil sie viele **Krebsschutzstoffe** enthalten.

3.) **Reduzieren Sie Zucker auf ein Minimum.** Zucker fördert die ungünstige Darmflora und auch Dampilze, die Blähungen verursachen können.

Außerdem lässt Zucker den Insulinspiegel in die Höhe schnellen, was die Fettverbrennung blockiert und Bauchfett fördert.

4. **Zu viele schnell verfügbare Kohlenhydrate**, also auch Nudeln, Brot, Gebäck, Mehlspeisen, Süßigkeiten im Übermaß, werden schnell zu Zucker abgebaut. Pilze und bestimmte Darmbakterien lieben Zucker und produzieren Gärgase. Somit fördern diese Kohlenhydrate nicht nur die ungünstige Darmflora und Dampilze, sondern somit auch Blähungen.

Kohlenhydrate per se sind nicht schlecht, nur wenn das **Verhältnis zwischen Zufuhr von schnell verfügbaren Kohlenhydraten und der Zufuhr von stärkearmen Gemüsen** nicht stimmt, so übersäuert der Körper nicht nur, sondern das kann auch Blähungen und Bauchfett fördern.

2/3 der täglichen Nahrungszufuhr sollten aus stärkearmem Gemüse bestehen.

5. **Vermeiden Sie, sich zu überessen.** Jeder Bissen zu viel in unserem Darm verursacht Gärung und Fäulnis und somit Blähungen. Auch wenn es in Gesellschaft oder beim Buffet immer noch schmeckt, auch wenn sie schon längst satt sind oder Sie bei einer Einladung einen weiteren Nachschlag angeboten bekommen, obwohl Ihr Magen schon längst voll ist oder wenn sie

beim Fernsehen aus Gewohnheit automatisch und gedankenlos das Knabberzeug in sich hineinstopfen, fragen Sie Ihren Magen, ob er das alles jetzt wirklich noch will.

Weit über das Sättigungsgefühl hinauszuessen, überfordert unser Verdauungssystem.

Ganz zu schweigen von den überzähligen Kalorien, die als Bauchfett auf unseren Hüften und der Teile landen.

6. „Iss nur wenn du hungrig bist!“

Vermeiden Sie, ohne Hungergefühl zu essen! Nur weil es jetzt Zeit wäre zu essen, weil die Mittagsglocken läuten oder weil alle jetzt zum Mittagstisch gehen, bedeutet noch lange nicht, dass Ihr Körper jetzt auch Nahrung braucht. Hören Sie auf Ihren Magen und pflegen Sie Ihren Hunger!

Wenn Sie Gewicht abnehmen und Bauchfett verlieren wollen, dann findet die Fettverbrennung während der Zeit statt, wenn Sie sich keine Nahrung zuführen, also wenn Sie fasten.

Das ist also während der Essenspausen zwischen den Mahlzeiten und nachts während Sie schlafen.

Das erwähnte „Intermittent Fasting“ ist eine erprobte Methode, um die fettverbrennenden Hormone zu aktivieren und dem Darm seine wichtigen Ruhepausen zu gönnen.

Dabei wird zwischen den Mahlzeiten eine Essenspause von 4-5 Stunden eingelegt und zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der ersten des Folgetages 14 bis 16 Stunden gefastet. Das dient der Hormon- und Darmgesundheit und schützt vor ungeliebtem Bauchfett. Aber darüber erzähle ich mehr an anderer Stelle.

Ist mein Darm gesund?

Machen Sie unseren Darm-Selbst-Test!

- Haben Sie immer wieder Verdauungsprobleme (Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall)?

- Sind Sie chronisch müde oder sind Ihre Hormone auf Berg und Talfahrt?
- Haben Sie Allergien oder eine Autoimmunerkrankung?
- Leiden Sie unter hartnäckigem Bauchfett?

Dann könnte ein **löchriger Darm (Leaky Gut)** oder eine **Candida-Pilz-Belastung** zumindest eine wichtige Mitursache sein.

Wollen Sie wissen, ob Ihr Darm in Ordnung oder vielleicht schon geschädigt ist?

Machen Sie unseren kostenlosen Selbsttest und finden Sie's heraus!

Im Anschluss bekommen Sie als Dankeschön unsere digitale **Gratis-Checkliste "Anti-Pilz-Food – Nahrungsmittel bei Candida und Leaky-Gut-Syndrom"**, die Sie als erste Maßnahme umsetzen können.

Hier geht's zum Test:

Ist mein Darm löchrig – habe ich ein Leaky-Gut-Syndrom? Habe ich eine Candida-Pilz-Belastung? ([hier klicken!](#))

P.S.:

Wenn Sie möchten, können Sie auch gerne mein **Video zu diesem Artikel** ansehen: