

Natürlich Abnehmen, Schlank Und Endlich Fit Sein

Dr. Robertino Bedenian

Copyright

© 2024 Dr. Robertino Bedenian

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Einwilligung des Autors dürfen die Inhalte dieses Buches nicht nachträglich verändert oder weiterverwendet werden. Bei Zitaten ist es angemessen, auf die Quelle zu verweisen. Texte und andere in diesem Buch veröffentlichte Informationen unterliegen, sofern nicht anders gekennzeichnet, dem Copyright des Autors. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung, Sendung und Wieder- bzw. Weitergabe der Inhalte bedarf der schriftlichen Genehmigung des Autors.

Ernährungs-und Fitness-Coach

Lesen Sie das Buch interaktiv!

Dieses Buch kann auch interaktiv gelesen werden. Auf diese Weise dient es als Ihr persönlicher Ernährungs- und Fitnesscoach, der auf Basis bewährter Prinzipien einen individuellen Fahrplan für nachhaltige Gewichtsreduktion und langfristige Fitness erstellt – ohne Crash-Diäten, Wunderpillen oder unrealistische Versprechen. Um Zugriff auf den interaktiven Ernährungs-und Fitness-Coach zu erhalten, scannen Sie bitte den QR-Code:



INHALTSVERZEICHNIS

1 EINLEITUNG.....	1
2 DIÄTPROGRAMME, DIE SIE UNBEDINGT MEIDEN SOLLTEN!	4
2.1. DIE WAHRHEIT ÜBER DIÄTPILLEN	4
2.2. FINGER WEG VON LAXATIVA (ABFÜHRMITTEL)	7
3 GEFÄHRLICHE ESSSTÖRUNGEN	12
3.1. KÖRPERDYSMORPHE STÖRUNGEN	12
3.2. BULIMIE (BULIMIA NERVOSA)	13
3.3. MAGERSUCHT (ANOREXIA NERVOSA)	15
3.4. PICA	16
4 ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE SIE KENNEN SOLLTEN	20
4.1. DIÄTGETRÄNKE TRINKEN UND ABNEHMEN	20
4.2. ABENDS ESSEN MACHT DICK	22
4.3. KOHLENHYDRATE SIND DIE WAHREN DICKMACHER	23
5 ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG ALS NEUER LEBENSSTIL	27
5.1. WORAUF SIE VERZICHTEN SOLLTEN!	28
a) Transfette - Die heimlichen Killer	29
b) Energiedrinks - Die legale Droge	30
c) Bis die Milch uns scheidet	32
5.2. WAS SIE IN MABEN GENIEßEN KÖNNEN!	36
a) Softgetränke	37
b) Fette, Öl, Eiweiß und Zucker	39
5.3. WAS DEN GROßTEIL IHRER ERNÄHRUNG AUSMACHEN SOLLTE!	44
5.3.1. Vollkornbrot	45
5.3.2. Gemüse	45
5.3.3. Brauner Reis und Vollkornnudeln	46
5.3.4. Obst	46
5.3.5. Geflügel und Fisch	47

6 BEWEGUNG UND FITNESS.....	50
6.1. GRUNDSÄTZLICHES	50
6.2. WISSENSWERTES ÜBER AUSDAUERSPORTARTEN	51
6.3. SIND SIE FIT? SO FINDEN SIE ES HERAUS!	53
6.4. AEROBE ÜBUNGEN	57
6.5. ANAEROBE ÜBUNGEN	58
7 WIE WERDE ICH ENDLICH FIT?	62
7.1. MACHEN SIE EINEN PLAN	62
7.2. IHRE EINSTELLUNG IST ENTSCHEIDEND	65
7.3. LASSEN SIE SICH VON GELEGENTLICHEN RÜCKSCHLÄGEN NICHT ENTMUTIGEN	68
7.4. ALLER ANFANG IST LEICHT: SPAZIERENGEGEHEN	70
8 SO KÖNNTE IHR FITNESSPLAN AUSSEHEN ...	75
8.1. DIE AUFWÄRMPHASE	75
8.2. DER TRAININGSPLAN	77
8.2.1. BAUCHMUSKELÜBUNGEN	78
8.2.2. Übung zur Kräftigung des Rückens	86
8.2.3. Übung zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur	90
8.2.4. Übung zur Dehnung der Lendenwirbelsäule	95
8.2.5. Übung zur Kräftigung der Brustmuskulatur und der Bizeps (Unterarmbeuger)	99
8.2.6. Übung zur Kräftigung der Trizeps (Unterarmstrecker)	101
8.2.7. Übung zur Kräftigung der Deltamuskeln (hintere Schultermuskeln)	104
8.2.8. Übung zur Kräftigung der Gesäßmuskeln (Gluteus)	107
8.2.9. Übung zur Kräftigung der Oberschenkel und Hüftbeugemuskulatur	111
9 SCHLUSSGEDANKEN	115

Übergewichtige in Deutschland

Männer



60 %

Frauen



43 %

krankhaft
übergewichtig



15 %

Quelle: Statistisches Bundesamt

1 EINLEITUNG

Als Fitnesstrainer begegnet mir immer wieder die Frage, wie man erfolgreich und effektiv abnehmen kann. Zugegebenermaßen wird diese Frage weitaus öfter von Frauen gestellt. Obwohl Männer noch viel öfter übergewichtig sind als Frauen, wie das Schaubild oben zeigt, scheint der Wunsch nach einem idealen Gewicht eher bei Frauen verankert zu sein. Der Traum vom perfekten Körper beschäftigt Menschen auf der ganzen Welt. Es ist sozusagen ein *internationales* Thema. Übergewicht zu haben, ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern geht auch mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen einher. Den meisten Menschen, die abnehmen möchten, bereitet es bereits Kopfzerbrechen, wenn es darum geht, zu entscheiden, welchen Gewichtsreduktionsprogrammen sie sich denn unterziehen sollten, um ihr Ziel zu erreichen. Viele sind bereits durch die Angebote überwältigt. Sie scheinen keinen Plan bzw. keine Strategie zu haben und sind dadurch oft dazu prädestiniert, sogenannten "Wunderkuren" und "Wunderpillen" auf den Leim zu gehen. Dieses Buch möchte jedoch Klartext reden: Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie GENAU wissen, wie Sie am besten abnehmen können, was Sie vermeiden sollten, um nicht

zuzunehmen, und wie Sie darüber hinaus auch noch körperlich fit werden und bleiben. Ihr Ziel abzunehmen, können Sie auf verschiedene Weise erreichen. Dieses Buch möchte Ihnen deshalb unterschiedliche Wege aufzeigen. Es wird jedoch auch auf die Methoden hinweisen, die Sie unbedingt vermeiden sollten. In diesem Zusammenhang werden auch einige Fallen angesprochen, in die Sie auf Ihrer Suche nach dem perfekten Gewichtsreduktionsplan tappen könnten, wie z.B. Diätpillen, Essstörungen und die typischen Ernährungsmythen. Vor diesem Hintergrund werden auch die gesundheitlichen Konsequenzen dieser Fallen behandelt. Damit die Leserinnen und Leser dieses Buches gleich von Anfang an diese Fehler vermeiden, lassen Sie uns auf der Suche nach dem optimalen Gewichtsreduktionsplan damit beginnen, festzustellen, welche Methoden NICHT funktionieren!



2 DIÄTPROGRAMME, DIE SIE UNBEDINGT MEIDEN SOLLTEN!

2.1. DIE WAHRHEIT ÜBER DIÄTPILLEN

Was den Zugriff auf Diätpillen betrifft, so haben es die Menschen des 21. Jahrhunderts weitaus einfacher als frühere Generationen. Bereits in den 50er, 60er und 70er Jahren waren Diät-Pillen in der Regel Derivate von Amphetaminen. Im Volksmund sind sie auch als "Speed" bekannt. Diese Pillen machten Millionen von Menschen süchtig und zerstörten Hunderte von Tausenden von Menschenleben. Was sie besonders gefährlich machte, war ihre Wirkung: Denn auf der einen Seite wirkten sie tatsächlich, wodurch viele der Versuchung unterlagen, sie immer wieder zu verwenden, um schnell mal ein paar Pfunde zu verlieren. Auf der anderen Seite bezahlte man dafür einen hohen Preis: Erstens waren sie tatsächlich teuer und zweitens machten sie süchtig wie eine klassische Droge. Heutzutage versprechen Diätpillen oft nicht einmal eine Gewichtsreduktion. Ihr Suchtpotential hat zwar abgenommen, allerdings gilt dies auch für ihre Wirkung. Auf diesem Weg abzunehmen, ist mehr als unwahrscheinlich. Natürlich wird man auch heutzutage noch einige Diätpillen finden, die zur Gewichtsreduktion beitragen. Allerdings sollte beachtet werden, dass die meisten von ihnen sehr

bedenkliche Nebenwirkungen haben, so dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis alles andere als ausgeglichen ist. Diätpillen, die z.B. in Werbesendungen, in einem Magazin oder auf einem Plakat angepriesen werden, sind in der Regel eine komplette Farce. Sie halten kaum, was sie versprechen. Aber auch wenn es so wäre, würden Sie in diesem Fall einen viel zu hohen Preis bezahlen, was die Nebenwirkungen betrifft.



2.2. FINGER WEG VON LAXATIVA (ABFÜHRMITTEL)

Ein beliebtes Ergänzungsmittel zur Gewichtsreduktion ist auch auf dem Markt in Form von Tee erhältlich. Man wird fast in jedem Lebensmittelgeschäft den sogenannten "Schlankheitstee" vorfinden. Auf den ersten Blick scheint er durchaus seine Wirkung nicht zu verfehlen. Aber der Scheint trügt: Denn eine seiner Auswirkungen ist häufiger Stuhlgang, d.h. sie wirken abführend. Dies gibt den Betroffenen das Gefühl einer stattfindenden Körperreinigung. Sie gewinnen dadurch den Eindruck, dass sie ihren Körper entschlacken und damit die Giftstoffe in ihrem Körper loswerden. Allerdings ist das nur die halbe Wahrheit: Schlankheitstee enthält auch Kräuter, die natürliche Abführmittel sind. Dazu gehören *Aloe*, *Senna*, *Rhabarber*, *Cascara*, *Sanddorn* und *Rizinusöl*. Es handelt sich um Produkte, die aus Pflanzen gewonnen werden und bereits seit der Antike wegen ihrer Wirksamkeit zur Behandlung von Verstopfung und zur Anregung des Stuhlgangs verwendet werden.

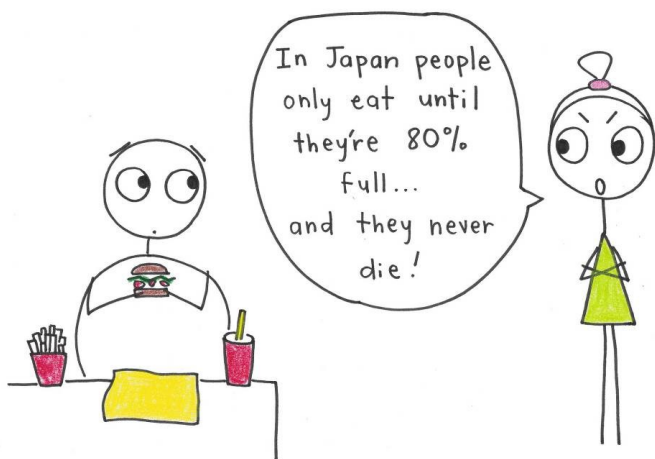
Cascara, *Rizinusöl* und *Senna* sind Stoffe, die als nicht verschreibungspflichtige Abführmittel bekannt sind und auch als Arzneimittel gelten. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass durch Abführmittel herbeigeführter

Durchfall überflüssige Kalorien nur in einem unwesentlichen Maße mitausgeschieden werden. Der Effekt ist also durchaus überschaubar. Der Grund dafür ist, dass sich Abführmittel nicht auf den Dünndarm auswirken, wo die meisten Kalorien aufgenommen werden. Stattdessen wirken sie sich auf den Dickdarm aus. Wenn Abführmittel in großen Mengen und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, kann dadurch die Fettaufnahme des Körpers herabgesetzt werden. Dies führt in den meisten Fällen zu heftigem Durchfall. Der Missbrauch von Abführmitteln ist gängige Praxis bei den Menschen, die an Bulimie und Magersucht leiden. Darauf wird im nächsten Abschnitt noch eingegangen werden. Ein Gewichtsverlust mag sich durch die regelmäßige Einnahme von Abführmitteln zwar durchaus herbeiführen, allerdings führen sie auch zu dauerhaften Schäden am Magen-Darm-Trakt und zu einer Schwächung und Erweichung der Knochen. Diesen Zustand bezeichnet man als *Osteomalazie* (Knochenerweichung). Trinker von Schlankheitstees befürworten die Einnahme oft auch deshalb, weil Schlankheitstees oft billiger sind und besser als andere Abführmittel schmecken, die auf dem Markt frei erhältlich sind. Andere Menschen, die unter Essstörungen wie Bulimie und Magersucht leiden,

bevorzugen Schlankheitstees, weil sie schnell wirken und einen Flüssigstuhlgang fördern. Frauen scheinen besonders anfällig für die Auswirkungen von Schlankheitstees zu sein. Auch wenn es noch nicht eindeutig bewiesen ist, dass sich Schlankheitstees auf den Menstruationszyklus und die Fruchtbarkeit auswirken, sollten Sie darauf achten, dass eine Gewichtsreduktion nicht zu schnell erfolgt. Schwangeren Frauen wird von der Einnahme von Abführmitteln jeglicher Art abgeraten. Kräuterkenner raten schwangeren Frauen und diejenigen, die es werden wollen, auch von der Verwendung von Senna und anderen pflanzlichen Produkten mit abführender Wirkung ab. Man sollte grundsätzlich vorsichtig sein, was die Produktbeschreibungen von Schlankheitstees betrifft, da die markenübliche Kennzeichnung von Schlankheitstees auf dem Markt oft absolut irreführend sein kann. Zum Beispiel findet man immer wieder Produktbeschreibungen, die den Begriff "Abführmittel" oder "abführend" bewusst vermeiden und stattdessen ihre abführenden Wirkungen oft als "natürliche Darmreinigung" kennzeichnen, was natürlich viel besser und weniger besorgniserregend klingt. Einige haben sogar den Ausdruck "kalorienarm" auf ihrem Etikett.

Diese Produkte enthalten in der Tat keine Kalorien oder Nährstoffe, es sei denn, dass sie versüßt wurden.

Neben ihrer abführenden Wirkung treten noch weitere wesentlich bedenklichere Nebenwirkungen durch die Einnahme von Schlankheitstees auf, wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dazu gehören Übelkeit, Magenkrämpfe, Erbrechen, Durchfall, Ohnmacht, rektale Blutungen, Elektrolytstörungen und Austrocknung (Dehydration). Letztgenannte kann sogar tödlich enden. Manche Erfahrungsberichte belegen zudem, dass die überschüssige Verwendung stimulierender Abführmittel schwere Verstopfungen verursachen kann, die sich sogar über mehrere Jahre hinziehen kann. Grund dafür ist, dass der Darm seine Funktion nicht mehr wahrnehmen kann. Nicht selten führte dies dann dazu, dass der ganze Darm schließlich entfernt werden musste.



3 GEFÄHRLICHE ESSSTÖRUNGEN

Eine Menge Leute schauen auf Menschen, die Essstörungen wie *Bulimie*, *Pica* oder *Magersucht* haben, herab. Was jedoch viele nicht wissen, ist, dass diese Erkrankungen schwerwiegende *psychische* Krankheiten sind, die nur schwer heilbar sind. Erfahrungsberichte belegen sogar, dass mehr als 80% der Menschen, die unter Bulimie leiden, nicht mehr gesund werden.

3.1. KÖRPERDYSMORPHE STÖRUNGEN

Um die beiden häufigsten Essstörungen verstehen zu können, muss zunächst die ihnen zugrundeliegende Erkrankung, die sie verursacht, erkannt werden: Die körperdysmorphe Störung. Allerdings muss nicht jeder, der unter einer körperdysmorphen Störung leidet, zwangsläufig eine Bulimie, Anorexie oder Pica entwickeln. Die körperdysmorphe Störung zeichnet sich durch die Unfähigkeit der Betroffenen aus, sich so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wenn diese Menschen sich im Spiegel oder auf einem Foto betrachten, sehen sie nicht sich selbst, sondern etwas, dass sie nicht ausstehen können. Ein typisches Beispiel wäre eine spindeldürre Frau oder ein spindeldürrer Mann, die bzw. der in den Spiegel schaut und eine übergewichtige Person darin sieht.

Man könnte meinen, dass das doch verrückt sei, aber diese Personen sehen tatsächlich eine körperlich andere Person im Spiegel. In dieser Wahrnehmungsstörung liegt die wahre Ursache für die meisten Essstörungen, die diese Menschen dazu verleiten, nicht nur wirkungslose, sondern vor allem auch gefährliche Methoden anzuwenden, um ab- bzw. zuzunehmen, weil diese Personen mit dem Körper, den sie wahrnehmen, nicht zufrieden sind.

3.2. BULIMIE (BULIMIA NERVOSA)

Bulimie, auch Ess-Brechsucht genannt, ist eine Essstörung, die aus dem Wunsch entspringt, dünn zu sein.

Das typische Merkmal von Bulimie-Betroffenen sind die sogenannten *Heißhungerattacken*, gegen die jedoch sofort wieder Gegenmaßnahmen, wie z.B. das selbst herbeigeführte Erbrechen, ergriffen werden, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Personen mit dieser Störung können, müssen aber nicht unter einer körperdysmorphen Störung leiden.

Kennzeichnend für Bulimie-Betroffene ist, dass sie oft einer Art "Essrausch" erliegen, der aber dann dazu führt, dass sie sich schuldig fühlen und deshalb im Anschluss das eigene Erbrechen selbst induzieren.

Häufige Symptome dieser Krankheit sind verfaulte Zähne aus dem Kontakt mit saurem Erbrechen, ein schlecht ausgeprägter Würgereflex (Rachenreflex), vernarbte oder aufgeschürfte Fingerknöchel, die gegen die Zähne reiben, eigenartige Essgewohnheiten und das ständige Aufsuchen des Badezimmers nach jeder Mahlzeit. Darüber hinaus fallen sie auch durch ein merkwürdiges Verhaltensmuster auf, indem sie z.B. einen Bissen zu sich nehmen und diesen dann aber wieder ausspucken. Bedenklich ist vor allem, dass ihre Flüssigkeitszufuhr stark abnimmt, was zu einer deutlichen Verschlechterung der allgemeinen Gesundheit führt. Wie bereits erwähnt, erholen sich leider die meisten Menschen mit dieser Krankheit nicht mehr vollständig. Es ist eine *psychische* Krankheit und als solche ist ihr Behandlungserfolg von der Unterstützung durch Familienangehörige und von kompetenter psychiatrischer Beratung abhängig. Falls Sie jemanden kennen sollten, der unter Bulimie leidet, oder wenn Sie selber das Gefühl haben, Opfer dieser Krankheit zu werden, sollten Sie sich umgehend an einen sachkundigen Berater wenden und mit ihrer Familie darüber sprechen.

Durch Bulimie, Gewicht zu verlieren, bleibt letztendlich eine Utopie. Das krankhafte Essverhalten versetzt den

Körper vielmehr in eine Art "Notfallmodus" und alle Kalorien, die während der Heißhungerattacken aufgenommen werden, werden sofort als Fett gespeichert.

3.3. MAGERSUCHT (ANOREXIA NERVOSA)

Auch für die sogenannte *Magersucht* gilt, dass diese Krankheit dem Wunsch entspringt, dünner zu werden. Diese Krankheit ist etwas weniger komplex als Bulimie, hat jedoch dafür viel häufiger einen tödlichen Ausgang. Magersüchtige Menschen neigen einfach dazu, nicht zu essen. Sie treiben oft intensiv Sport und nehmen nur winzige Mahlzeiten, wenn überhaupt, zu sich. Ein typischer Trend unter Magersüchtigen ist es, Wattebällchen in Joghurt zu tauchen und diese zu essen, um auf diese Weise ihre Hungerattacken zu unterdrücken. Magersucht gehört zu den psychischen Erkrankungen mit der häufigsten Todesfolge. Im Gegensatz zur Bulimie leiden nahezu alle Menschen mit dieser Krankheit auch unter einer körperdysmorphen Störung. Sie sind also außerstande, ihre körperliche Beschaffenheit zu beurteilen. Ihre Wahrnehmungsstörung führt dazu, dass sie sich IMMER für übergewichtig halten.

Die Symptome einer Anorexie sind folgende: extremer Gewichtsverlust, stark untergewichtig, Antriebslosigkeit,

Konzentrationsstörungen, Ohnmachtsanfälle, Flaumhaar, schwere Verstopfung, Dehydratation, Verdunkelung der Haut rund um die Augen und schließlich Tod. Magersüchtige sterben letztendlich einen Hungertod. Sie weisen exakt die gleichen Symptome auf wie die von Hungernden. Sie leiden unter einem völligen Nährstoff- und Elektrolytenmangel, der für die Erhaltung der Körperfunktionen lebensnotwendig ist. Wenn die Krankheit nicht behandelt wird, können Magersüchtige einem Herzinfarkt oder Schlaganfall erliegen.

Auch in diesem Fall möchte ich darauf hinweisen, dass für den Fall, dass Sie jemanden kennen sollten, der oder die möglicherweise unter dieser Krankheit leidet, oder Sie selbst in der Gefahr stehen, ihr zum Opfer zu fallen, umgehend medizinische Beratung in Anspruch nehmen. Magersüchtige, die nicht rechtzeitig behandelt werden, weisen eine überdurchschnittlich hohe Sterblichkeitsrate auf. Der Umstand, dass dieser Krankheit in fast allen Fällen eine körperdysmorphe Störung zugrundeliegt, führt auch dazu, dass sie besonders schwer zu behandeln ist.

3.4. PICA

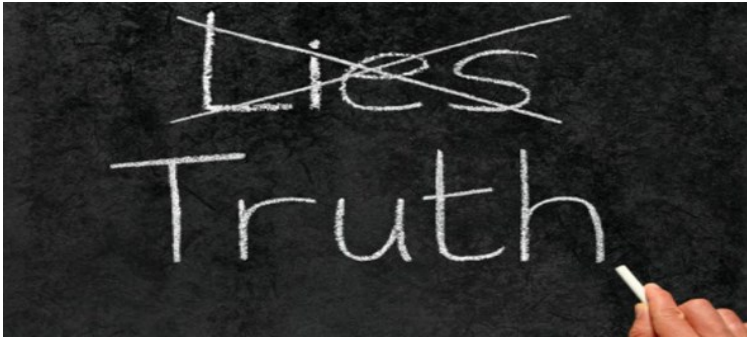
Auch wenn *Pica* zweifellos eine ernste Krankheit ist, zählt sie doch im Allgemeinen eher zu den harmlosen unter den Essstörungen. Sie kann durch eine

beliebige Anzahl von psychologischen Faktoren verursacht werden. Schwangere Frauen leider manchmal aus einem bisher unerklärlichen Grund unter Pica. Pica-Betroffene neigen dazu, Dinge zu essen, die allgemein als ungenießbar oder sogar ekelerregend angesehen werden.

In der Regel sind diese Essgewohnheiten eher harmlos, aber können in extremen Fällen auch zum Tod führen. Diejenigen, die unter Pica leiden, entwickeln einen Heißhunger auf Dinge, die in keinsten Weise Nahrung darstellen. Einige essen Schmutz, andere Farbe oder kleine Steine sowie Alltagsgegenstände. Bei einem Mann äußerte sich diese Krankheit in der Weise, dass er anfang, Metallmünzen zu essen. Schließlich aß er so viele Metallmünzen, dass er sich damit vergiftete. Bevor er starb, hatte er sogar auch noch andere Metallgegenstände wie Gabeln und Stifte zu sich genommen.

Pica ist eine sehr ernstzunehmende Krankheit, weil es nicht absehbar ist, was die Betroffenen zu sich nehmen werden. Diese psychische Störung ist mit dem gesunden Menschenverstand nicht nachvollziehbar. Dass ganz normale Menschen offensichtlich gefährliche Dinge wie Frostschutzmittel oder Kugeln verzehren, ist auf eine sehr ernsthafte psychische Störung zurückzuführen.

Auch in diesem Fall sollte ärztliche Hilfe umgehend aufgesucht werden, wenn Sie Menschen in Ihrem Umfeld kennen sollten, die diese Verhaltensauffälligkeiten aufweisen.



4 ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE SIE KENNEN SOLLTEN

4.1. DIÄTGETRÄNKE TRINKEN UND ABNEHMEN

Der Mythos, dass Diätgetränke zur Gewichtsreduktion beitragen, ist bis heute noch ziemlich gut verbreitet, da Diätgetränke zunächst durchaus halten, was sie versprechen: Diät-Limonaden haben keine Kalorien und tragen auf diese Weise durchaus dazu bei abzunehmen. Die Kehrseite der Medaille ist jedoch, dass sie reich an Natrium, Farbstoffen, Konservierungsmitteln und anderen Chemikalien sind. Lassen Sie uns auf das Natrium kurz eingehen: Natrium ist für den Körper überlebenswichtig. Allerdings ist dafür nur eine bestimmte tägliche Menge notwendig. In den Vereinigten Staaten, aber auch in vielen anderen Ländern, ist die Ernährung sehr natriumhaltig: Saucen, frittierte Lebensmittel, Tiefkühlkost und jede Art von Konserven sind bis zum Rand mit Natrium gefüllt. Vor diesem Hintergrund übersteigt der Natriumkonsum bei weitem den täglichen Bedarf. Die regelmäßige Einnahme von Diätgetränken führt daher dazu, dass der Körper schließlich mit einer "Überdosis" an Natrium belastet wird. Da Diätgetränke praktisch kalorienfrei sind, neigen viele oft dazu, doppelt so viele Mengen an Diätgetränken

als an "normalen" Getränken zu sich zu nehmen. Überschüssiges Natrium bewirkt, dass der Körper zu viel Wasser aufnimmt. Auf der einen Seite wird durch die Einnahme von Diätgetränken verhindert, dass die Betroffenen Zucker zu sich nehmen, der in den "normalen" Getränken reichlich vorhanden ist. Auf der anderen Seite werden sie jedoch dazu führen, dass die Betroffenen einen zu hohen Anteil an Wasser in ihrem Körper haben und den Appetit anregen, da Diätgetränke den Geschmacksnerv ansprechen. Dies wiederum führt dazu, dass die Betroffenen dazu neigen, dann noch mehr zu essen als es der Fall wäre, wenn sie die klassischen Getränke oder auch einfaches Wasser trinken würden. Aromatisiertes Wasser ist eine viel bessere Lösung. Auch dieses regt zwar den Appetit an, ist jedoch auf jeden Fall gesünder.

4.2. ABENDS ESSEN MACHT DICK

Um es gleich vorweg zu sagen: Im Grundsatz trifft das nicht zu! Es ist nicht belegt, dass sich das Essen vor dem Schlafengehen unterschiedlich auf die Nährstoff- und Fettaufnahme auswirkt als das Essen zu anderen Zeiten. Denn die Annahme, dass die Insulinausschüttung nach der Einnahme von Kohlenhydraten die Fetteinlagerung nachts besonders begünstigt, ist nicht bewiesen. Wer tagsüber aber schon reichlich Kalorien zu sich genommen hat, sollte abends eher etwas Leichtes zubereiten, um die "Energiebilanz" im Lot zu halten. Manche Menschen können mit einer Tasse Kaffee ihren Tag beginnen, essen am Mittag einen kleinen Snack, um dann am Abend eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Man muss in diesem Zusammenhang vor allem auf seinen Biorhythmus hören. Ich persönlich halte mich an die Regel: "Iss am Morgen wie ein König, am Mittag wie ein Bürger und am Abend wie ein Bettler." Diese Maxime ist aber nicht allgemeingültig. Sie stammt aus Zeiten, in denen die Menschen vor allem körperlich hart gearbeitet haben. Wer schon am Morgen viel leisten muss, sollte sich auch ein üppiges Frühstück gönnen. Wer die Hauptmahlzeit seines Tages abends zu sich nimmt, wird also nicht zwangsläufig dick. Es kommt auf die Gesamtenergiemenge an, die man verzehrt.

4.3. KOHLENHYDRATE SIND DIE WAHREN DICKMACHER

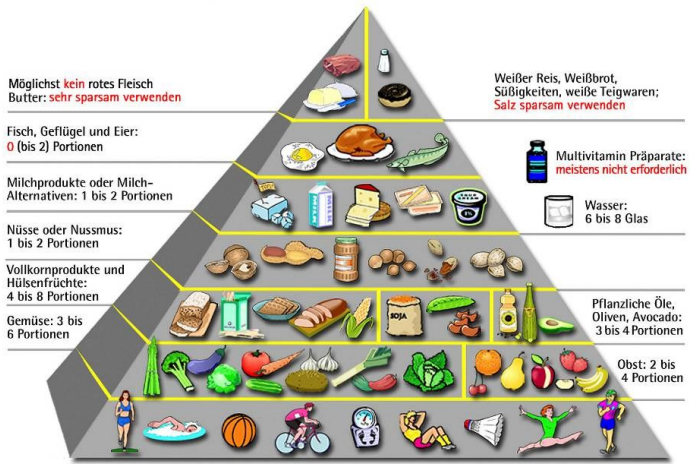
Ein mit Abstand am meisten verbreiteter Mythos besagt, dass Kohlenhydrate die wahren Dickmacher sind. Die Gefahr dieser These besteht darin, dass sie viele Menschen dazu verleitet, auf Kohlenhydrate weitestgehend zu verzichten. Menschen, die das getan haben, wiesen mit der Zeit eine Reihe von sehr ernststen Krankheitssymptomen auf bis hin zum vollständigem Nierenversagen. Kohlenhydratreiche Nahrung wurde so weit wie möglich durch proteinhaltige Lebensmittel ersetzt. Kohlenhydrate liefern jedoch die Energie für körperliche und geistige Aktivitäten. Denn Protein ist nicht der einzige lebensnotwendige Nährstoff, auf den Ihr Körper nicht verzichten kann. Ein Mangel an Nährstoffen und eiweißhaltigen Produkten werden die Körperfunktionen über kurz oder lang ernsthaft beeinträchtigen. Sie sollten daher die Aussagen der Befürworter einer kohlenhydratarmen Ernährung zur Gewichtsreduktion mit großen Bedenken begegnen. Ihr Körper wird Kohlenhydrate immer als seine *primäre* Energiequelle nutzen. Protein als Energiequelle zu nutzen, ist hingegen ein letzter verzweifelter Versuch, Energie zu gewinnen, um die Körperfunktionen noch einigermaßen aufrechtzuerhalten. Den Zugriff auf die Fettdepots Ihres Körpers wird sich Ihr Körper in der

Regel nur für "Notfälle" vorbehalten, wenn sowohl Kohlenhydrate als auch Protein verbraucht oder in nicht mehr ausreichenden Mengen verfügbar sind. Das Problem sind also nicht die Kohlenhydrate, die Sie zu sich nehmen. Entscheidend ist vielmehr, wie viele Sie zu sich nehmen, wie Sie sie verbrauchen und wie sie im ganzen Körper verteilt sind.

Kohlenhydrate findet man fast überall. Allerdings sind nicht alle Kohlenhydrate gleich! Man unterscheidet zwischen *komplexen* und *einfachen* Kohlenhydraten. *Komplexe* Kohlenhydrate findet man in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.), Vollkornbrot, Vollkornmüsli, Vollkornreis, Vollkornnudeln und Hirse. Diese Kohlenhydrate liefern viel Energie, versorgen den Körper mit nährstoffreichen Kalorien und Ballaststoffen, halten lange satt und gehen nur langsam ins Blut. Diese Kohlenhydrate werden nur langsam im Körper verbraucht, nämlich nach Bedarf. Aus diesem Grund werden diese mit der Zeit vollständig vom Körper verbrannt und nicht in Fett umgewandelt. Vor diesem Hintergrund könnte man sagen, dass diese Kohlenhydrate wie "Kohlenbriketts" nur langsam verbrennen.

Einfache Kohlenhydrate sind in Zucker, Honig, süßem Obst, Süßigkeiten, Gebäck, Torten, hellem Brot, Toast, Cola, Limo und Fruchtsaft etc. enthalten. Sie können dem Körper schnell kurzfristige Energie zur Verfügung stellen, versorgen ihn aber nur mit vielen, leeren und nährstoffarmen Kalorien, halten nur kurzfristig satt und gehen schnell ins Blut. Diese Kohlenhydrate verbrennen im Vergleich zu den komplexen Kohlenhydraten schnell wie Zeitungspapier. Solche Kohlenhydrate und vor allem jene, die man in raffiniertem Zucker vorfindet, werden hingegen fast sofort vollständig vom Körper in Fett umgewandelt. Das liegt daran, dass Ihr Körper in der Regel keine große Menge an Zucker auf einmal verbraucht, und, anstatt den überschüssigen Zucker im Körper gleichmäßig zu verteilen, wird der überschüssige Zucker für zukünftige "Notfälle" in Fettdepots aufbewahrt. Wie Sie sehen, sind Kohlenhydrate nicht per se die wahren Dickmacher. Wenn Sie allerdings die "falschen" Kohlenhydrate übermäßig zu sich nehmen, werden diese durchaus dazu beitragen, dass Sie zunehmen. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Ernährung vor allem aus komplexen Kohlenhydraten besteht. Anstatt Kuchen, Eis, Süßigkeiten, Limonade und Weißbrot sollten Sie vielmehr Bohnen, braunen Reis, Vollkornbrot, Gemüse und (nicht süße) Früchte essen.

DVG Ernährungs-Pyramide



© Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., 2005

5 ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG ALS NEUER LEBENSSTIL

Zunächst einmal möchte ich klarstellen, dass die Überschrift dieses Kapitels nicht zufällig gewählt wurde. Wenn Sie ernsthaft den Wunsch haben, Gewicht zu verlieren und Ihr Wunschgewicht zu halten, dann müssen Sie tatsächlich auch bereit sein, Ihre Ernährung umzustellen, und zwar dauerhaft. Das Wort "Diät" suggeriert bei den meisten Menschen, mit denen ich mich unterhalten habe, häufig den Charakter einer vorläufigen Umstellung von Essgewohnheiten, um das gewünschte Ziel der Gewichtsreduktion zu erreichen. Das ist jedoch nicht der Fall. Es handelt sich vielmehr um eine endgültige Entscheidung, seine Ernährung komplett umzustellen. Vor diesem Hintergrund mag es sich tatsächlich um einen neuen *Lebensstil* handeln, den Sie bereit sein sollten zu führen. Bitte unterschätzen Sie diese Haltung nicht! Denn ansonsten stehen Sie in der Gefahr, Ihr Wunschgewicht ganz schnell wieder zu verlieren, nachdem Sie es so mühevoll erreicht haben. Eine vorübergehende Ernährungsumstellung wird immer nur zu vorübergehenden Ergebnissen führen. Was Sie aber sicherlich möchten, ist ein Gewicht, bei dem Sie sich dauerhaft wohlfühlen. Grundsätzlich stehen Ihnen im Internet eine Menge von Ressourcen zur Verfügung,

um zu entscheiden, welcher Ernährungsplan am besten zu Ihnen passt. Der Umstand, dass Sie dieses Buch gerade lesen, ist wahrscheinlich ein Ergebnis dieser Recherche. Das Wichtigste ist jedoch, dass Sie diesen Ernährungsplan *dauerhaft* umsetzen. Ansonsten bleibt es bei dem sogenannten "Jojo-Effekt". Dann lassen Sie uns gleich damit anfangen, wie Sie Ihre Ernährungsumstellung am besten beginnen können!

5.1. WORAUF SIE VERZICHTEN SOLLTEN!

Wahrscheinlich wird Ihnen dieses Kapitel nicht soviel Freude bereiten, wenn die folgenden Sachen bereits Teil Ihrer Ernährung sind. Behalten Sie in diesem Fall bitte Ihr Ziel vor Augen. Es wird sich am Schluss für Sie lohnen! Es gibt tatsächlich Dinge, die Sie vollständig aus Ihrem Ernährungsplan verbannen sollten. Dazu gehören die folgenden Dinge:

a) Transfette - Die heimlichen Killer

Transfette entstehen dadurch, dass aus flüssigem Pflanzenöl Fette hergestellt werden. Durch das Erhitzen dieser Fette entstehen künstliche Transfettsäuren und damit schädliches Fett. Der besondere Vorteil besteht darin, dass sie auf diese Weise streichfähig werden und damit auf vielfältige Weise einsetzbar sind. Fette, die auf diese Weise hergestellt werden, sind außerdem auch wesentlich länger haltbar, wodurch sie sich einer großen Beliebtheit in Restaurants und Imbissbuden erfreuen. Haben Sie sich jemals gefragt, warum Pommes Frites in Restaurants und Imbissbuden immer so appetitlich braun aussehen? Der Grund dafür sind die Transfette, die die Besitzer verwenden. Bedauerlicherweise sind Transfette in dem modernen Essen fast überall. Abgesehen von den bereits erwähnten Pommes Frites findet man sie häufig auch in Chips, frittierten Lebensmitteln wie Chicken Wings, in Berlinern und Blätterteig, Fertigsuppen, Braten-Sossen, Wurst und sogar in Müsliriegeln oder Frühstücksflocken. Unabhängig davon, ob Sie Gewicht verlieren möchten, sollten Sie Transfette um jeden Preis meiden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass sie nicht nur für Übergewicht, sondern auch für andere Erkrankungen verantwortlich sind, wie z.B. katastrophale

Stoffwechselstörungen, deutliche Zunahme des "schlechten" Cholesterinwerts (LDL) bei gleichzeitigem Rückgang des "guten" Cholesterinwerts (HDL), spürbare Anfälligkeit für Entzündungen im Körper, Zunahme an Gefässerkrankungen, die das Schlaganfall- bzw. Herzinfarktrisiko signifikant erhöhen. Die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, wird durch den Verzehr von Transfetten ebenfalls begünstigt. Man bezeichnet Transfette oft auch als die heimlichen "Killerfette". Wenn Sie das nächste Mal einkaufen gehen, nehmen Sie sich bitte die Zeit, um die Inhaltsstoffe des Lebensmittelprodukts nach diesen Zutaten zu überprüfen. Transfette sollten zu keinem Zeitpunkt weder Teil Ihres "alten" und schon gar nicht Bestandteil Ihres "neuen" Ernährungsplans sein.

b) Energiedrinks - Die legale Droge

Als Fitnesstrainer kann ich während des Trainings nahezu regelmäßig andere Sportler dabei beobachten, wie sie vor, während oder nach dem Training ihre Energiedrinks zu sich nehmen. Vielleicht fragen Sie sich, warum man darauf verzichten sollte. Ich möchte es ganz klar sagen: Diese Energiedrinks stellen nichts anderes als eine Suchtdroge dar, die bis zum Rand mit Zucker, künstlichen Aromen und Koffein gefüllt sind. Koffein gilt bis heute als ein unterschätztes Suchtmittel. Natürlich

wird eine oder zwei Tassen Kaffee am Tag niemanden schaden. Diese Energiedrinks enthalten jedoch "Tonnen" von Zucker und reichlich Koffein. Das Risiko, koffeinsüchtig zu werden, ist durch die regelmäßige Einnahme dieser Getränke daher besonders groß. Hersteller solcher Energiedrinks gehen dabei besonders geschickt vor: Sobald sie die gesetzlich zulässige Grenze für die Beimischung von Koffein erreicht haben, fügen sie das sogenannte "Guaranaextrakt" bei. Dabei handelt es sich letztendlich auch nur um Koffein, so dass der Koffeinanteil dadurch wieder ansteigt. Da dieses Koffein jedoch aus einem Extrakt gewonnen wird und der Beimischungsprozess anders ist als der des Koffeins, gilt diese zusätzliche Koffeinbeimischung in Form dieses Extrakts als völlig legal. Genaugenommen trinken Personen, die diese Energiedrinks regelmäßig zu sich nehmen, daher in vielen Fällen tatsächlich mehr Koffein als eigentlich gesetzlich zulässig wäre. Koffein ist ein äußerst stimulierendes Genussmittel. Es kann Sie über einen längeren Zeitraum wach und aktiv halten. In hohen Dosen kann es jedoch zu Bluthochdruck, Paranoia, Herzinfarkt und sogar Panikattacken führen. Wenn Sie ein zuckerarmes Energiegetränk mit einem mässigen Koffeinanteil finden sollten und nicht darauf verzichten möchten, dann greifen Sie zu. Ich persönlich

empfehle Ihnen jedoch, die Finger ganz weg davon zu lassen. Denn was auf der Packungsbeilage steht, muss nicht zwangsläufig auch den Inhalt ausmachen.

c) Bis die Milch uns scheidet

Das Schaubild der Ernährungspyramide am Anfang von Kapitel 5 beinhaltet leider eine katastrophale Ernährungsempfehlung des "Deutschen Vereins für Gesundheitspflege", nämlich die Befürwortung eines mässigen Verzehrs von Milchprodukten. Milchprodukte sollten Sie nach Möglichkeit vollständig meiden, denn Milch von Tieren unterscheidet sich signifikant von Muttermilch. Der Mensch ist nicht für den Konsum von Tiermilch geschaffen. Lassen Sie sich durch Werbesendungen, dass Milch gesund sei, bitte nicht täuschen! Es ist nicht nur eine Lüge, sondern das genaue Gegenteil ist sogar der Fall. Die Milchindustrie investiert weltweit jährlich Milliarden, um diesen Schein zu wahren. Aber der Schein trügt, und zwar auf Ihre Kosten, und damit meine ich vor allem die gesundheitlichen Kosten, die Sie in Kauf nehmen. Die einzige Milch, die wirklich gesund ist, ist die *Muttermilch*. Tiermilch enthält dreimal soviel Protein wie Muttermilch. Allein dieser Umstand kann zu Stoffwechselstörungen führen und die Gesundheit Ihrer Knochen beeinträchtigen. Eine der gefährlichsten Lügen der

Milchindustrie ist, dass Milch Kalzium enthält, das für die Gesunderhaltung der Knochen verantwortlich ist. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein: Wenn Sie Tiermilch trinken, wird Ihr Körper "sauer", d.h. Ihr *pH-Wert* verändert sich. Der pH-Wert misst den Säure-Basen-Gehalt Ihres Körpers. Ein optimaler pH-Wert sollte um den Bereich 7 liegen. Die Spannbreite kann jedoch zwischen 1 und 14 reichen. Um diesen überschüssigen Säuregehalt wieder auszugleichen, muss Kalzium aus Ihren Knochen freigesetzt werden. Dies wiederum führt zu einer Schwächung Ihrer Knochen, deren Gesundheit von diesem Kalzium maßgeblich abhängt. Dies kann dann zu einer Verringerung der Knochendichte und schließlich zu Osteoporosis führen. Wie Sie sehen, trägt der Konsum von Tiermilch nicht zur Gesundheit Ihrer Knochen bei. Er bewirkt genau das Gegenteil. Tiermilch enthält zwar Kalzium. Dieses Kalzium ist jedoch kein Kalzium, das der Körper verwerten kann. Ein **übersäuerter** Körper hat jedoch noch weitere gesundheitsschädliche Auswirkungen, wie z.B. folgende:

- a) Übersäuerung erschwert oder verlangsamt die Nährstoffaufnahme.
- b) Sie unterdrückt die Aktivität des Immunsystems.

- c) Sie fördert Antriebslosigkeit.
- d) Sie schwächt die Selbstheilungskräfte des Körpers.
- e) Sie trägt zu Hormonschwankungen und Hormonstörungen bei.
- f) Sie trägt zu einer vorzeitigen Alterung bei.
- g) Sie verlangsamt den Verdauungsprozess.

Ein **basischer** Körper wirkt sich dagegen gesundheitlich sehr vorteilhaft aus:

- a) Er fördert die Selbstheilungskräfte.
- b) Er stärkt das Immunsystem, wodurch die Anfälligkeit für Krankheiten abnimmt.
- c) Er trägt zu einem jungen gesunden Hautbild bei und fördert damit ein jugendlicheres Aussehen.
- d) Er ermöglicht einen tieferen und erholsameren Schlaf.
- e) Er macht aktiv und energiereicher.
- f) Er senkt das Risiko, an Arthritis, Osteoporosis und Krebs zu erkranken.
- g) Er steigert die Konzentrationsfähigkeit und mentale Stärke.
- h) Er unterstützt die Gewichtsreduktion

Wie Sie sehen, spielt der pH-Wert eine wesentliche Rolle bei einer ganzen Reihe von Abläufen in Ihrem Körper. Lassen Sie uns zum Ende des Kapitels nochmal auf die Tiermilch bzw. die mit ihr häufig verbundene Massentierhaltung zurückkommen: Die Massentierhaltung in der Landwirtschaft ist auch dafür bekannt, dass die Tiere buchstäblich mit Antibiotika "vollgestopft" werden, um Erkrankungen der Tiere zu vermeiden. Die Nahrung der Tiere besteht aus industriell verarbeitetem und genmanipuliertem Getreide. Wenn Sie Tiermilch trinken, können Sie davon ausgehen, dass diese "Nahrungsbestandteile" Teil Ihrer Ernährung werden. Milchprodukte werden sich mit der Zeit verheerend auf Ihr Verdauungssystem auswirken. Denn damit der menschliche Körper *Laktose* (Milchzucker) verdauen und verwerten kann, benötigt er dafür ein bestimmtes Enzym, nämlich *Laktase*. Dieses so wichtige Enzym wird im menschlichen Körper jedoch spätestens nach dem Ende des 6. Lebensjahres nicht mehr produziert. Bei manchen Menschen ist dies sogar schon nach dem Ende des 3. Lebensjahres der Fall. Da die meisten Menschen jedoch auch nach diesem Alter weiterhin Tiermilch konsumieren, kann Laktose nicht mehr vom menschlichen Körper verdaut werden. Es bleibt deshalb unverdaut im Körper und sammelt sich im

Darm an. Das führt häufig zu Krämpfen, Blähungen, Übelkeit, Durchfall, Mandelentzündungen, Asthma, Ohrentzündungen, Allergien, Akne, Streptokokken, Hautirritationen und Gewichtszunahme. Milchprodukte enthalten auch das Protein *Casein*. Studien haben gezeigt, dass dieses Protein das Wachsen von Krebszellen stark begünstigt. Also, lassen Sie bitte die Finger weg von Milchprodukten.

5.2. WAS SIE IN MAßEN GENIEßEN KÖNNEN!

Eine Ernährung in Maßen ist ein Schlüsselement für einen gelungenen Ernährungsplan. Es gibt eine ganze Reihe von leckeren Lebensmitteln. Sie müssen nicht darauf gänzlich verzichten. Leute, die abnehmen wollen, scheitern manchmal schon an dem Vorsatz, weil sie glauben, dass man von ihnen nun erwartet, dass sie sich den ganzen Tag nur noch von rohem Gemüse und Getreide ernähren dürfen. Jeder von uns freut sich über ein Stück Schokolade oder ein Stück Kuchen. Deshalb dürfen Sachen, die Ihnen gut schmecken, auch Teil eines gesunden Lebensstils sein, weil diese Sachen oft dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Das Wichtigste ist: Genießen Sie in Maßen! Ein Stück Schokoladenkuchen am Wochenende zu essen, ist absolut in Ordnung. Wenn Sie das jeden Tag tun, wird sich Ihr Cholesterinspiegel

jedoch dramatisch erhöhen und damit steigt auch Ihr Herzinfarktrisiko. Auf der anderen Seite kann es aber auch durchaus passieren, dass Ihr Bedürfnis nach diesen und ähnlichen Lebensmitteln anfängt abzunehmen. Denn viele Menschen, die angefangen haben, sich auf eine fettarme Ernährung umzustellen, werden tatsächlich krank, wenn sie dann gleichzeitig sehr fetthaltige Lebensmittel konsumieren. Ihr Körper kann eben mit einer inkonsequenten Ernährungsumstellung nicht besonders gut umgehen.

a) Softgetränke

Softdrinks (alkoholfreie Getränke) sind heutzutage fester und nicht mehr wegzudenkender Bestandteil der Fast-Food-Gesellschaft. Bei den Softgetränken handelt es sich um Lebensmittel, die man tendenziell auch den Lebensmittelprodukten zuordnen kann, auf die man ganz verzichten sollte. Sie sollten daher wirklich nur in Ausnahmefällen getrunken werden, denn sie gehören zu den ungesunden Genussmitteln. Das Problem der meisten alkoholfreien Getränke besteht darin, dass sie mit Zucker geradezu "vollgestopft" sind. Das führt dazu, dass sie dem Körper noch mehr Wasser entziehen. Softgetränke löschen daher nicht wirklich den Durst, sondern tragen dazu bei, dass sie schnell wieder Durst bekommen. Dass der Zucker dabei in Form von

Flüssigkeit verzehrt wird, ermöglicht es dem Zucker sehr schnell vom Körper absorbiert (aufgenommen) zu werden. Der Körper ist jedoch nicht für eine solch schnelle Freisetzung von Kohlenhydraten geschaffen. Auf diese "Zuckerinvasion" reagiert der Körper, indem er große Mengen an Insulin in der Bauchspeicheldrüse produziert, um den Zucker zu verwerten und den Blutzuckerspiegel dadurch wieder zu senken. Dies gelingt jedoch nur teilweise und der Rest davon wird in Fett umgewandelt. Es sollte auch bedacht werden, dass durch die Einnahme von Softdrinks der Blutzuckerspiegel nicht nur rasch steigt, sondern auch stark wieder sinkt, nachdem der Körper den Zucker verarbeitet hat. Der nach einiger Zeit abrupte Rückgang des Blutzuckerspiegels kann in manchen Fällen daher auch lethargische Zustände generieren. Dieser Zusammenhang gilt übrigens auch für Weißmehl, Kartoffeln und weißen Reis, da diese Produkte nur die sogenannten *einfachen* Kohlenhydrate enthalten. Aus diesem Grund sollten Sie auch diese Produkte nach Möglichkeit meiden. Greifen Sie daher vielmehr auf süße Kartoffeln, Vollkornmehl und braunen Reis zurück.

Sie sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass Zucker die primäre Nahrungsquelle für Krebszellen ist. Krebszellen können ohne Zucker nicht überleben. Die

starke Insulinproduktion bei der Einnahme von Zucker begünstigt zudem das Wachstum von Krebszellen. Auch wenn Softdrinks bestimmt sehr köstlich sind, sollte man sie aus den vorgetragenen Gründen daher nur in sehr geringen Mengen zu sich nehmen. Bedenkt man, dass es auch Alternativen gibt, die genau so köstlich sind, ohne jedoch negative gesundheitliche Auswirkungen nach sich zu ziehen, dürfte der Verzicht nicht allzu schwerfallen. Dazu gehört sicherlich das aromatisierte Wasser. Es hat keine Kalorien und es gibt beliebig viele Geschmacksrichtungen. Da dürfte für jeden Geschmack etwas dabei sein. Weitere geeignete Getränke sind Apfelsaftschorlen (1 Teil Saft: 3 Teile Wasser), Fruchtsaftschorlen, mineralstoffreiches, stilles Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee und leicht mit Honig gesüßter Tee (1 Teelöffel auf 100mL).

b) Fette, Öl, Eiweiß und Zucker

Zunächst einmal möchte ich klarstellen, dass Ihr Körper auf Fett angewiesen ist, um seine Körperfunktionen wahrnehmen zu können. Allerdings ist dieser Fettanteil, den Ihr Körper braucht, weitaus geringer als die meisten zu sich nehmen. Wertvolle Fette finden Sie in Nüssen (Mandeln, Cashewnüsse, Walnüsse, Paranüsse) und in Samen (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne). Öl ist im Grunde genommen auch nur

Fett. Eine Menge Leute versuchen hier einen Unterschied zu machen, aber letztendlich stellen Öle nur eine andere Form von Fett dar. Sie unterscheiden sich lediglich in ihrer Verwendungsform. Öle enthalten in der Regel Cholesterin. Man unterscheidet zwei verschiedene Arten von Cholesterin: HDL und LDL. LDL ist das "schlechte" Cholesterin. Es verstopft die Arterien, was zu sehr ernsten gesundheitlichen Problemen, wie z.B. Herzerkrankungen, führen kann. HDL ist das "gute" Cholesterin. Es ist nicht nur für die reibungslose Wahrnehmung der Körperfunktionen notwendig, sondern senkt zudem auch noch das "schlechte" Cholesterin (LDL). Sie sollten daher Öle und Fette, die das LDL-Cholesterin enthalten, nur sehr selten zu sich nehmen. Greifen Sie daher viel häufiger auf Öle zu, die das HDL-Cholesterin beinhalten, wie z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Lein- und Walnussöl. Bitte bedenken Sie jedoch, dass auch diese Öle nach wie vor Fette sind. Sie tragen zwar dazu bei, dass Ihr "schlechtes" Cholesterin sinkt, bleiben jedoch nach wie vor Fett und führen daher zur Gewichtszunahme. Mein Geheimtipp an alle, die nicht nur ihr Gewicht unter Kontrolle halten wollen, sondern auch gleichzeitig einen wesentlichen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten wollen:

Kokosnussöl. Die gesundheitlichen Auswirkungen von Kokosnussöl sind beispiellos:

- a) Es enthält kein Cholesterin!
- b) Es regt den Stoffwechsel an und trägt damit zur Gewichtsreduktion bei.
- c) Die in Kokosnussöl enthaltene *Laurinsäure* stärkt das Immunsystem und fördert damit die Abwehrkräfte gegen Krankheiten, darunter auch Krebs.
- d) Es trägt zur Gesunderhaltung der Schilddrüse und der Knochen bei und fördert die Mineralstoffabsorption.
- e) Es hat antifungielle Wirkungen und verringert dadurch die Anfälligkeit des Pilzbefalls.
- f) Seine antiviralen, antibakteriellen und antimikrobiellen Eigenschaften wirken entzündungshemmend.

Es wurden mehrere Studien unter den Einwohnern der Pazifikinseln durchgeführt, für die Kokosnussöl ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung ist. Dabei hat man festgestellt, dass diejenigen unter ihnen, die 30%-60% ihrer Kalorien über die Einnahme von Kokosnussöl abdecken, nahezu keinerlei Spuren von Herz-Gefäßkrankheiten aufwiesen. Im Übrigen schwören Topmodells wie Viktoria Secret und Miranda Kerr auf Kokosnussöl und schreiben nach eigenen Angaben Kokosnussöl einen nicht zu unterschätzenden Anteil bei der Erzielung und Aufrechterhaltung ihrer Traumfigur zu.

Wenn Sie bei der Auswahl von Kokosnussöl Wert auf höchste Qualität und Reinheit legen, dann empfehle ich Ihnen "Extra Virgin Coconut Oil". Achten Sie jedoch darauf, dass es sich dabei um ein Bioprodukt handelt.

Wertvolle tierische Eiweiße sind in Seefisch (Makrele, Hering, Thunfisch, Lachs), in Eiern und in magerem Fleisch (z.B. Rindfleisch) enthalten. Wertvolle pflanzliche Eiweiße finden Sie in Getreide (Dinkel, Hafer, Bulgur) und in Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen etc.).

Raffinierten Zucker, Süßigkeiten und Desserts sollte Sie wirklich nur in seltenen Ausnahmefällen konsumieren. Der regelmäßige Verbrauch von raffiniertem Zucker und Fett führt zu Übergewicht, wodurch auch die Entstehung von Krankheiten, wie z.B. Diabetes, stark begünstigt werden. Um Ihren Appetit auf Zucker zu stillen, greifen Sie vielmehr auf Lebensmittel wie *Braunen Zucker*, *Naturhonig* oder *Ahornsirup* zurück. Achten Sie darauf, dass diesen Lebensmitteln kein zusätzlicher Zucker beigemischt wurde. Denn Zucker findet man selbst in Lebensmitteln vor, wo man sie nicht vermuten würde, wie z.B. in Salatdressing, Soßen, Getreide- und Frühstücksflocken und sogar in Gewürzmischungen. Es gibt aber auch noch andere wunderbare Alternativen, wie z.B. *Stevia*, *Datteln* oder *Kokosblütenzucker*. Stevia ist eine Pflanze, die in Südamerika wächst. Und obwohl

Stevia etwa 200 Mal süßer als herkömmlicher Zucker ist, führt sie nicht zu einer überschüssigen Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse mit ihren bereits genannten negativen Folgewirkungen. Für Diabetiker, Krebspatienten, Personen, die unter einer Hefepilzinfektion leiden, oder auch Menschen, die ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle halten wollen, ist Stevia die perfekte Alternative. Achten Sie jedoch bitte darauf, dass sie Naturprodukte, also Bioprodukte, kaufen.

Essen Sie stattdessen vielmehr Früchte. Das sind wunderbare Alternativen zu raffiniertem Zucker, Fette und Süßigkeiten. Auch (süße) Früchte enthalten etwas Zucker in Form von Fruktose. Deshalb sollten Sie auch diese in Maßen genießen. Ballaststoffreiche Früchte beinhalten allerdings höherwertige Kohlenhydrate, die vom Körper viel besser verwertet werden und daher in wesentlich geringerem Maße in Fett umgewandelt werden. Bevorzugen Sie frische Früchte, die nicht getrocknet oder konserviert sind. Der Nährstoffanteil dieser Früchte ist wesentlich höher. Wenn Sie Obstkonserven kaufen, achten Sie auf einen natürlichen Anteil.

5.3. WAS DEN GROßTEIL IHRER ERNÄHRUNG AUSMACHEN SOLLTE!

Wenn Sie die Ratschläge aus den letzten zwei Kapiteln beherzigen, haben Sie schon mal einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung getan. Vielleicht fragen Sie sich aber, was stattdessen der Hauptteil Ihrer Ernährung ausmachen sollte, wenn Sie herausgefordert werden, manche Lebensmittel komplett zu meiden und andere wiederum nur in Maßen zu sich zu nehmen. In diesem Kapitel möchte ich diese Frage beantworten. Allerdings erhebt die folgende Liste nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Man kann problemlos ein eigenes Buch darüber schreiben, wie eine optimale Ernährung aussehen sollte. Ich werde diese Liste daher eher kurz aber durchaus sehr informativ halten.

Der Großteil Ihrer Ernährung sollte aus hochwertigen (komplexen) Kohlenhydraten und ballaststoffreichen Lebensmitteln bestehen. Mehr als 45% Ihrer gesamten Ernährung sollte Getreide (nicht jedoch Weizen) enthalten. Danach folgen Gemüse und Eiweiß, wobei diese jeweils 15% Ihrer Ernährung ausmachen sollten. Obst sollte mit einem Anteil von mindestens 12-15% in Ihrer Ernährung enthalten sein. Öle, Fette und Zucker sollten nur einen Anteil von 1-3% Ihrer gesamten Ernährung ausmachen. Das gilt jedoch nicht für

Kokosnussöl. Dieser Anteil kann beliebig hoch sein. Soweit erstmal der grobe Überblick. Steigen wir jetzt etwas tiefer ein.

5.3.1. Vollkornbrot

Vollkorn- oder Vielkornbrot sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und hochwertige Kohlenhydrate, die im Körper nur langsam freigesetzt und daher in der Regel nicht in Fett umgewandelt werden. Weißbrot sollten Sie unbedingt meiden. Dieses Brot enthält nur nährstoffarme Kohlenhydrate und sehr wenig Ballaststoffe. Je größer der Anteil an Ballaststoffen und Vollkorn ist, desto besser.

5.3.2. Gemüse

Achten Sie bitte beim Kauf von Gemüse (und Obst) darauf, dass es sich um Bioartikel handelt, da in beiden Fällen herkömmliche Artikel sehr pestizidbelastet sind. Folgende Gemüsesorten sollten unbedingt in Ihrem Ernährungsplan enthalten sein, da sie reich an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien sind: Blattgemüse, Avocado, Spargel, Rote Beete, Kohl, Karotten (sind fettlöslich, daher immer mit einem Schuss Öl essen), Blumenkohl, Sellerie, Gurken, Knoblauch, Kopfsalat, Pilze, Radieschen, Rettich, Spinat, Tomaten und Zucchini. Auf eine stark unterschätzte Gemüsesorte möchte ich in diesem Zusammenhang kurz

hinweisen: Bohnen. Bohnen sind eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Mineralstoffe. Auch diese Kohlenhydrate werden nur langsam im Körper freigesetzt. In dieser Hinsicht sind sie sogar besser als Vollkornbrot! Es ist ein bisschen traurig, dass sie einen schlechten Ruf wegen ihrer "Nebenwirkungen", wie z.B. Blähungen, haben. Sie sollten sich jedoch dadurch nicht über ihre hervorragenden gesundheitlichen Vorteile hinwegtäuschen lassen.

5.3.3. Brauner Reis und Vollkornnudeln

Brauner Reis ist viel gesünder als weißer Reis. Ihn zuzurichten, mag mehr Zeit in Anspruch nehmen. Dafür ist er jedoch reich an Ballaststoffen. Vollkornnudeln sind auch deutlich gesünder als herkömmliche Nudeln, die in der Regel aus Weizen bestehen. Auch Vollkornnudeln weisen eine Menge Ballaststoffe und Nährstoffe auf.

5.3.4. Obst

Obst wie z.B. Äpfel, Orangen, Bananen, Erdbeeren, Blaubeeren, Moosbeeren, Himbeeren, Mandarinen, Trauben, Grapefruits, Honigmelonen, Wassermelonen, Granatapfel, Papaya, Pfirsiche, Ananas, Zitrusfrüchte, Trockenfrüchte, Guave, Jackfrüchte, Mangos und Drachenfrüchte sollten regelmäßig auf Ihrem Ernährungsplan stehen. Obst ist sehr gesund. Die

meisten unserer Vitamine stammen aus Obst, das in der Regel auch reich an Ballaststoffen ist. Wie bereits erwähnt, enthalten (süße) Früchte auch Zucker in Form von Fruktose. Deshalb sollten Sie auch diese in Maßen genießen. Auch wenn ballaststoffreiche Früchte höherwertige Kohlenhydrate beinhalten, die vom Körper viel besser verwertet und daher in wesentlich geringerem Maße in Fett umgewandelt werden, kann auch hier ein übertriebener Genuss die Gewichtsreduktion nachteilig beeinträchtigen.

5.3.5. Geflügel und Fisch

Für den Fall, dass Sie weder Vegetarier noch Veganer sind, sollte Fisch mindestens einmal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen. Fisch ist geradezu ein Paradebeispiel. Es beinhaltet sehr hochwertige Proteine, ist sehr fettarm und enthält gesunde ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3. Allerdings sollten Sie sehr sorgfältig auf die Bezugsquelle des Fisches achten, da Fisch häufig Spuren von Quecksilber aufweist, das langfristig verheerende gesundheitliche Schäden nach sich zieht. Quecksilber kann vom Körper nicht auf natürliche Weise abgebaut werden, d.h. es kann sich über mehrere Jahre und Jahrzehnte im Körper aufhalten, ohne dass Sie davon direkt etwas merken. Studien haben gezeigt, dass Alzheimerpatienten häufig

Quecksilber in ihrem Körper aufwiesen. Unterschätzen Sie daher bitte diese Gefahr nicht! Achten Sie daher unbedingt auf eine zuverlässige Bezugsquelle. Fisch ist seit Jahrhunderten ein Eckpfeiler der japanischen Lebensweise. Eine Bevölkerungsgruppe, die eine durchschnittliche Lebenserwartung von mehr als 80 Jahren hat. Es wird angenommen, dass der regelmäßige Verzehr von Fisch dabei eine nicht unwesentliche Rolle spielt.



6 BEWEGUNG UND FITNESS

6.1. GRUNDSÄTZLICHES

Zuerst möchte ich Ihnen erstmal gratulieren: Denn wenn Sie bis hierher gelesen haben und die gegebenen Ernährungsempfehlungen beherzigen, haben Sie schon einmal einen ganz entscheidenden Schritt getan, um nicht nur erfolgreich abzunehmen, sondern um überhaupt ein wesentlich gesünderes Leben zu führen. Mit diesem und den folgenden Kapiteln ist der Wunsch verbunden, Sie auch zu sportlicher Aktivität anzuspornen. Sie werden feststellen, dass, wenn Sie Ihre Ernährungsumstellung mit sportlicher Aktivität koppeln, die Auswirkungen um ein Vielfaches größer sein werden. Falls sportliche Betätigung bisher eher nicht Teil Ihres Alltags war, müssen Sie jetzt auf keinen Fall verzweifeln. Es geht nicht darum, dass Ihnen von nun an sportliche Spitzenleistungen abverlangt werden. Um Sie auf Ihrer Reise zu einem gesunden Leben und Ihrem Wunschgewicht so umfassend wie möglich zu unterstützen, habe ich mir am Ende dieses Buches einen Fitnessplan für Sie ausgedacht. Betrachten Sie diesen einfach als Coaching Plan, den ich mit Ihnen als Ihr Personal Trainer umsetzen würde, wenn wir zusammenarbeiten würden.

6.2. WISSENSWERTES ÜBER AUSDAUERSPORTARTEN

Bevor wir uns näher mit zwei wichtigen Ausdauerarten beschäftigen, sollten Sie folgende Zusammenhänge kennen: Unter *Ausdauer* versteht man im Allgemeinen **die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung**.

Diese Ermüdungserscheinungen können dabei sehr unterschiedlich auftreten:

- a) *physische* Ermüdung
- b) *mentale* Ermüdung
- c) *sensorische* Ermüdung (darunter versteht man eine vorübergehende Einschränkung der Sinneswahrnehmung)
- d) *motorische* Ermüdung (diese führt dazu, dass die Versendung von Bewegungsimpulsen durch das zentrale Nervensystem vorübergehend eingeschränkt wird)
- e) *motivationale* Ermüdung

Wie Sie sehen, wirken sich Ermüdungserscheinungen sehr unterschiedlich aus, weshalb es notwendig ist, die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung und damit die Ausdauerleistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechtzuhalten. Wie lässt sich nun diese Fähigkeit erzielen? Nun, die Tätigkeit Ihrer Muskulatur ist von einer ausreichenden Versorgung mit *Energie* und

Sauerstoff abhängig. Diese Energie wird in Form von *Glucose* (Zucker), *Glykogen* (Mehrfachzucker) und *Adenosintriphosphat* (ATP) bereitgestellt. ATP gilt wohl als wichtigster Energielieferant, um das ordnungsgemäße Ablaufen der Körperfunktionen sicherzustellen, die Energie benötigen. Eine ausreichende Versorgung mit ATP verbessert außerdem den Stoffwechsel, trägt zu Wohlbefinden bei, verringert die Regenerationszeit und sorgt für schnellere Wundheilung. Um es ganz klar zu sagen: Ohne ausreichend ATP kann nichts mehr im Körper reibungslos funktionieren! Die Tätigkeit der Muskulatur ist jedoch nicht nur von einer ausreichenden Energie- und Sauerstoffversorgung abhängig. Denn Voraussetzung dafür ist, dass gleichzeitig auch die während des Stoffwechsels entstehenden Schlackstoffe (Kohlendioxid, Wasser, Milchsäure) über die Blutbahnen des Herz-Kreislaufsystems abtransportiert werden. Ausdauersportarten wirken sich wie folgt auf den Körper aus:

- a) Ihr Gefäßsystem wird kräftiger, wodurch die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung steigt und Ihre Anfälligkeit für Blutgefäßerkrankungen sinkt.
- b) Das Blut verdünnt sich und das Blutvolumen kann um bis zu 25%, d.h. um 1-2 Liter, zunehmen. Das wiederum

bewirkt eine Zunahme an roten Blutkörperchen, wodurch die Transportfähigkeit des Sauerstoffs erhöht wird.

c) Die Atmung arbeitet effizienter, wodurch eine Leistungssteigerung bewirkt wird.

6.3. SIND SIE FIT? SO FINDEN SIE ES HERAUS!

Jeder Personal Trainer oder Fitnesstrainer, der einen individuellen Fitnessplan für seine Mitglieder aufstellen möchte, muss sich zunächst einmal ein genaues Bild über die aktuelle körperliche Verfassung der Betroffenen verschaffen. Erst auf dieser Grundlage kann er oder sie dann einen individuellen Fitnessplan erarbeiten. Die Beantwortung dieser Frage ist auch für die Beteiligten wichtig. Zur Bestimmung der Herz-Kreislaufbelastbarkeit einer Person lässt sich die *Herzfrequenz* als sehr zuverlässiger Indikator heranziehen. Sofern keine orthopädischen Einschränkungen vorhanden sind, hat sich der sogenannte "Kniebeugentest" als Methode bewährt, die schnell durchführbar ist und sofort zuverlässige Ergebnisse liefert. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Ermitteln Sie Ihren *Ruhepuls*: Diesen messen Sie unmittelbar nach dem Aufwachen am Morgen. Sie können ihn aber auch ermitteln, nachdem Sie sich 10-15

Minuten entspannt hingelegt haben. Für diese und die folgende Pulsmessung gilt grundsätzlich, dass der Puls über einen Zeitraum von einer Minute gemessen werden muss.

2. Messen Sie Ihren *Belastungspuls*: Diesen ermitteln Sie, unmittelbar nachdem Sie die Übung beendet haben. Die Übung besteht aus 30 Kniebeugen in 60 Sekunden.

3. Messen Sie Ihren *Teilerholungspuls*: Diesen messen Sie eine Minute nach Ende der Übung, d.h. 60 Sekunden nach dem Belastungsende.

4. Ermitteln Sie die Summe der gemessenen Pulsschläge!

5. Ihr Belastungsindex ergibt sich dann wie folgt:
 $\text{Summe minus } 200 = \text{Belastungsindex}.$

Legen Sie zur Bewertung Ihrer Herz-Kreislaufbelastbarkeit folgende Tabelle zugrunde:

Puls (Belastungsindex)	Bewertung
0-4	sehr gut
5-8	gut
9-12	mässig
13-15	schwach
über 15	gefährdet

Über den Puls können die Herzschläge pro Minute ermittelt werden. Sie sollten den Puls mit Hilfe des Zeige-, Mittel- oder Ringfingers (nicht mit dem Daumen, da dieser einen "eigenen" Puls hat) an der Halsschlagader oder am Handgelenk messen. Um eine möglichst genaue Pulsmessung zu gewährleisten, gehen Sie dabei am besten wie folgt vor:

**Gezählte Schläge in 10 Sekunden x 6 =
Herzschläge pro Minute**

oder

**Gezählte Schläge in 15 Sekunden x 4 =
Herzschläge pro Minute**

Wichtig: Die maximale Herzfrequenz beträgt bei Männern: 220 minus Lebensalter. Für Frauen gilt: 225 minus Lebensalter. Aus der folgenden Tabelle können Sie einen ziemlich guten Überblick darüber gewinnen, wie sich die Tätigkeit der Herzfrequenz auf Ihren Körper auswirkt.

Tabellarische Übersicht: TRAININGSPULSE

Lebensalter	optimaler Trainingspuls 50% – 60 % des Maximalpulses	optimaler Trainingspuls 60% - 70% des Maximalpulses	optimaler Trainingspuls 70% - 80% des Maximalpulses	optimaler Trainingspuls 80% - 90% des Maximalpulses	optimaler Trainingspuls 90% - 100% des Maximalpulses	Maximalpuls 220 minus Lebensalter
	Gesundheits-Zone	Fettverbrennung	aerobe Zone	anaerobe Zone	Warnzone	
20	100 - 120	120 - 140	140 – 160	160 - 180	180 - 200	200
25	97 - 117	117 - 137	137 - 156	156 - 175	175 – 195	195
30	95 - 114	114 - 133	133 - 152	152 - 171	171 – 190	190
35	92 - 111	111 - 130	130 - 148	148 - 167	167 – 185	185
40	90 - 108	108 - 126	126 - 144	144 - 162	162 – 180	180
45	87 – 105	105 - 123	123 - 141	141 – 159	159 – 175	175
50	85 - 102	102 - 119	119 - 136	136 - 153	153 – 170	170
55	82 - 99	99 - 116	116 - 133	133 - 150	150 – 165	165
60	80 - 96	96 - 112	112 – 128	128 - 144	144 – 160	160
65	78 - 93	93 – 109	109 - 125	125 - 141	141 – 155	155
70	75 - 90	90 - 105	105 - 120	120 - 135	135 -150	150

Quelle: Landessportbund Hessen e.V.

6.4. AEROBE ÜBUNGEN

Ausdauersportarten unterscheidet man grundsätzlich nach **aerober** und **anaerober** Energiegewinnung. Betrachten wir zunächst einmal die aerobe Ausdauer: Wenn der Körper in der Lage ist, eine bestimmte Belastungsintensität lange und kontinuierlich aufrechtzuerhalten, spricht man von *aerober* Ausdauer. Die Energiegewinnung erfolgt in diesem Fall dadurch, dass durch den Sauerstoff Kohlenhydrate und Fette verbrannt werden. Entscheidend für diesen Verbrennungsvorgang ist also ein entsprechendes Sauerstoffangebot für die Muskelzelle, d.h. das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung müssen eine ausreichende Sauerstoffzufuhr gewährleisten. Wenn dies der Fall ist, sind auf diese Weise sehr lange Belastungen möglich. Wie Sie aus der Tabelle oben entnehmen können, bewegt man sich bei einem Trainingspuls zwischen 70%-80% des Maximalpulses innerhalb der aeroben Zone. Der Prozess der Fettverbrennung beginnt sogar schon bei einem Trainingspuls zwischen 60%-70% des Maximalpulses (siehe Tabelle zu den Trainingspulsen in Kapitel 6.3). Die aeroben Sportarten gehören zu den sogenannten "Low-Impact-Aktivitäten". Dazu gehören Sportarten wie z.B. Aerobic, Bodystyling, Bodyfit, Fitnessgymnastik, Skigymnastik, Stepaerobic, Joggen,

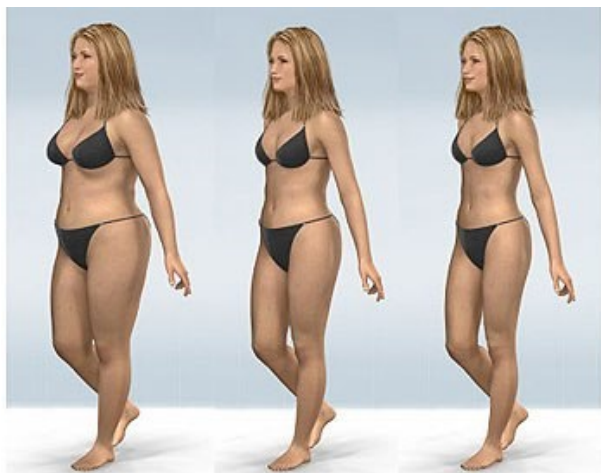
längere Spaziergänge, Schwimmen und Poweryoga. Einfach ausgedrückt könnte man sagen, dass jede Sportart, die in der Lage ist, jemanden außer Atem zu bringen oder zumindest schwerer atmen zu lassen, zu den aeroben Sportarten gehört. Aerobe Sportarten sind hervorragend dazu geeignet, um Fett abzubauen. Allerdings stellt Fett eine viel bessere Energiequelle als Kohlenhydrate dar und es dauert mehr als doppelt so lange, um Fette zu verbrennen als Kohlenhydrate. Vor diesem Hintergrund sind aerobe Sportarten, die über einen langen Zeitraum ausgeübt werden können und bei der eine ausreichende Sauerstoffzufuhr gewährleistet ist, ideal, um Fett zu verbrennen und damit Gewicht zu reduzieren.

6.5. ANAEROBE ÜBUNGEN

Wie Sie wahrscheinlich schon ahnen, stellen anaerobe Sportarten das genaue Gegenteil zu den aeroben Sportarten dar. Anaerobe Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass eher nur kurze, aber dafür sehr intensive Belastungen möglich sind. Die im Vergleich zu den aeroben Sportarten deutlich höhere Belastungsintensität führt allerdings dazu, dass dem Körper für die Übung nicht ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht, d.h. die Muskelzellen werden nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Dadurch kommt es

zu einer sogenannten *Sauerstoffschuld*. Die erforderliche Energie muss daher aus der Verbrennung von *Glucose* gewonnen werden, weil bereits ab einer Belastungszeit von etwa 7 Sekunden die *Kreatinphosphat-* (KP) und die *Adenosintriphosphatspeicher* (ATP) vollständig aufgebraucht sind. Das wiederum führt dazu, dass Milchsäure (Laktat) entsteht. Diese Übersäuerung hat zur Folge, dass die Muskulatur schneller ermüdet. Um es ganz einfach auszudrücken: Anaerobe Übungen greifen zur Energiegewinnung hauptsächlich auf die Kohlenhydratespeicher zu. Fette werden dabei kaum verbrannt. Dies ist darauf zurückzuführen, dass dem Körper nicht ausreichend Sauerstoff zur Verfügung gestellt wird, um seine Energie aus der Fettverbrennung zu gewinnen. Wie Sie aus der Tabelle oben entnehmen können, bewegt man sich bei einem Trainingspuls zwischen 80%-90% des Maximalpulses innerhalb der anaeroben Zone. Anaerobe Sportarten gehören zu den sogenannten "High-Impact-Sportarten". Dazu gehören Sportarten wie z.B. Gewichtheben, Klimmzüge, Liegestütze, Kniebeugen, Hürdenlaufen und Kurzsprints. Wenn Sie erfolgreich abnehmen möchten, sollten Sie sich daher in erster Linie auf die aeroben Sportarten konzentrieren, denn nur diese versorgen die Muskeln mit ausreichend Sauerstoff, um Fette zu verbrennen.

Allerdings sollten auch anaerobe Übungen Teil Ihres Trainingsprogramms sein, da diese Übungen hervorragend dazu geeignet sind, um Muskelaufbau zu betreiben, wodurch Ihr Fettanteil auch herabgesetzt wird. Aus diesem Grund habe ich in dem Fitnessplan in Kapitel 8 ganz bewusst auch anaerobe Übungen eingebaut.



7 WIE WERDE ICH ENDLICH FIT?

7.1. MACHEN SIE EINEN PLAN

Unabhängig davon, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen, sind die Chancen erheblich größer, wenn Sie einen Plan haben. Es gibt ein englisches Sprichwort, das diesen Zusammenhang ziemlich gut wiedergibt: *"If you fail to plan, then you plan to fail."* Ihr Ziel, abzunehmen und endlich fit zu werden, müssen Sie daher auch *planen*. Dies ist sicherlich kein leichtes Vorhaben, aber es ist wahrscheinlich der beste Beweis dafür, dass es Ihnen wirklich ernst damit ist. Die meisten von uns gehen wahrscheinlich entweder einer Vollzeit- oder zumindest Teilzeittätigkeit nach, sind vielleicht auch verheiratet und haben vielleicht auch noch eine Familie. All dies erfordert selbstverständlich unsere Zeit und unsere Energie. Vor diesem Hintergrund können Sie es daher nicht dem Zufall überlassen, wann Sie einmal für sportliche Aktivitäten Zeit haben. Sie müssen diese Zeiträume planen. Stimmen Sie diese Zeiträume mit Ihrem Ehepartner/in oder mit Ihrer Familie ab, damit auch diese Ihnen die nötigen Freiräume dafür gewähren und Sie in dieser Zeit nicht für andere Angelegenheiten in Anspruch genommen werden. Wenn es Ihnen gelingt, an 2-3 Tagen in der Woche etwa 45 Minuten für sportliche Aktivität zu planen, wäre das hervorragend

und ein ganz wichtiger Schritt auf Ihrem Weg, um dauerhaft fit zu sein.



7.2. IHRE EINSTELLUNG IST ENTSCHEIDEND

Zunächst einmal die "gute" Nachricht: Wenn Sie regelmäßig aktiv sind, werden Sie Ihr Ziel fit zu werden erreichen, und zwar unabhängig davon, ob Sie die richtige Einstellung dafür mitbringen oder nicht. Denn Ihrem Körper ist es ziemlich egal, ob Sie die richtige Haltung beim Sport haben oder nicht. Er honoriert nur Ihren sportlichen Einsatz, nicht jedoch Ihren Motivationspegel. Allerdings kann dieser Einsatz mit der Zeit stark nachlassen, wenn Ihnen die entsprechende Motivation dazu fehlt. Von daher kann die richtige Motivation den entscheidenden Beitrag zu einem langfristigen Erfolg leisten. Aber wie lässt sich nun diese Motivation gewinnen? Dazu empfehle ich Ihnen, Ihre Ziele zu **visualisieren**. Ich persönlich kenne keinen besseren Motivationsschub als die Visualisierung von Zielen. Dadurch werden selbst die Kräfte Ihres Unterbewusstseins angesprochen und mobilisiert. Gehen Sie dabei am besten wie folgt vor:

a) Stellen Sie sich täglich vor, wie Sie sich wünschen, dass ihr idealer Körper am Ende aussehen sollte. Das Bild am Anfang von Kapitel 7 ist nicht zufällig gewählt. Es ist bereits der Versuch, Ihr Ziel zu visualisieren.

b) Stellen Sie sich all die tollen Aktivitäten vor, die Sie mit Ihrem neuen Körper dann betreiben werden.

c) Stellen Sie sich vor, was es für ein Gefühl sein wird, wenn Sie dann später Kleidungsstücke in Ihrer "Wunschgröße" kaufen können.

d) Stellen Sie sich vor, mit welchen Augen Sie die Anderen dann betrachten werden.

e) Kleben Sie Bilder von gesunden Lebensmitteln und schlanken Personen, denen Sie gerne nacheifern, auf Ihren Kühlschrank, Ihre Wand oder irgendwo sonst in Ihrer Wohnung. Oder gestalten Sie das Hintergrundbild Ihres PCs mit einem solchen Foto. Auf diese Weise bleiben Sie motiviert dranzubleiben, immer wenn Sie den PC einschalten.

f) Nehmen Sie sich für diese Visualisierung am besten vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufwachen etwa 5-10 Minuten Zeit.

Auch wenn die Visualisierung kein Zaubermittel ist, um abzunehmen oder fit zu werden, so haben doch verschiedene wissenschaftliche Studien gezeigt, dass sie die erzielten Ergebnisse verbessert und zur Steigerung der Motivation beiträgt.

Tip of the day

Do not trust your
scale



7.3. LASSEN SIE SICH VON GELEGENTLICHEN RÜCKSCHLÄGEN NICHT ENTMUTIGEN

Niemand möchte in seinem Leben Rückschläge erleiden. Wenn Sie sie erleben, lassen Sie sich davon bitte nicht entmutigen. Sie gehören dazu und sind daher ganz normal. Sollten Sie daher mal Ihrer bisherigen Essgewohnheit kurzfristig wieder verfallen oder Ihren Sporttag "sausen" lassen, ist das keine Katastrophe. Lassen Sie es nur nicht zu, dass aus diesem "Ausrutscher" eine wöchentliche, oder noch schlimmer, monatliche Gewohnheit wird. Haken Sie diesen "Ausrutscher" also schnell ab und erinnern Sie sich wieder an das, was Sie schon erreicht haben und nicht an diesen kleinen "Fehltritt". Betrachten Sie Rückschläge auch als Gelegenheit, aus Ihren Fehlern zu lernen. Aus seinen Erfolgen zu lernen, ist nicht annäherend so effektiv, wie aus seinen Fehlern zu lernen. Wenn Sie z.B. merken, dass Sie es Freitag Abend nicht schaffen, Ihr Training wie geplant durchzuführen, dann sollten Sie sich einen anderen Tag oder eine andere Uhrzeit an diesem Tag aussuchen. Lernen Sie also daraus, bleiben Sie dran und planen Sie erneut.

Wenn Sie es schaffen, einen Trainingspartner auf Ihrem Weg zum Fitwerden zu finden, ist das nicht nur ein

weiterer wunderbarer Motivationskanal, sondern auch ein weiteres gutes Mittel, um mit Rückschlägen besser umzugehen. Mit ihm oder ihr können Sie Ihre Triumphe aber auch Ihre Rückschläge teilen. Da er bzw. sie auf dem gleichen Weg mit Ihnen ist, können Sie davon ausgehen, dass er bzw. sie Sie dabei unterstützen wird, Ihren Weg fortzusetzen. Aus dem gleichen Grund empfehle ich Ihnen auch, sich einer Facebook Gruppe anzuschließen, die sich mit Themen wie "Erfolgreich Abnehmen", "Schlank sein" u.ä. beschäftigt. Diese Gruppenmitglieder verfolgen das gleiche Ziel wie Sie. Deren Diskussionsbeiträge enthalten die "ups" und "downs" auf diesem Weg. Diese Beiträge können und werden Sie dazu ermutigen, weiterzumachen und nicht aufzugeben, weil Sie dadurch spüren, dass Sie nicht alleine auf Ihrem Weg sind. Unterschätzen Sie daher bitte nicht den psychologischen Wert einer dynamischen Gruppengemeinschaft, die das gleiche Ziel wie Sie hat. Ganz sicher wird man auch Ihre Diskussionsbeiträge dazu zu schätzen wissen. Ich kann Ihnen aus persönlicher Erfahrung berichten, dass ich das eine oder andere Ziel, das ich mir gesteckt hatte, wahrscheinlich nicht erreicht hätte, wenn ich nicht Teil einer solchen Gruppe gewesen wäre. Von daher lassen Sie diese Gelegenheit nicht ungenutzt!

7.4. ALLER ANFANG IST LEICHT: SPAZIERENGEGEHEN

Wenn Sie bisher sportliche Aktivitäten - aus was für Gründen auch immer - eher gemieden haben, empfehle ich Ihnen mit dem Spaziergehen anzufangen. Gehen Sie dabei am besten wie folgt vor:

a) Suchen Sie sich einen angenehmen und sicheren Spazierweg aus.

b) Fangen Sie in einem langsamen Tempo an zu laufen.

c) Steigern Sie dann nach etwa 5 Minuten das Tempo zu einem "flotten" Spaziergang.

d) Die Intensität Ihres Spaziergangs (leicht, mässig, hoch) lässt sich anhand Ihrer Herzfrequenz gut messen. Deshalb sollten Sie diese während des Spaziergangs immer wieder mal messen. Dazu eignen sich **Pulsuhren** ganz hervorragend. Es wäre optimal, wenn Sie diese während des Spazierengehens und beim Sport tragen würden. Für den Fall, dass Sie Ihren Puls lieber selber messen wollen, erinnern Sie sich bitte wieder an die folgende Faustregel:

Gezählte Schläge in 10 Sekunden x 6 = Herzschläge pro Minute
oder

Gezählte Schläge in 15 Sekunden x 4 = Herzschläge pro Minute

Ob die sportliche Betätigung, oder wie in diesem Fall, das Spaziergehen, eine leichte, mässige oder hohe Belastung darstellt, hängt sowohl vom Geschlecht als auch vom Alter der jeweiligen Person ab. Legen Sie die folgende Formel dabei zugrunde:

Maximalpuls (220 bei Männern, 225 bei Frauen):

1) Minus Alter mal 0.65 = Herzfrequenz für **leichte** Belastung

2) Minus Alter mal 0.75 = Herzfrequenz für **mässige** Belastung

3) Minus Alter mal 0.85 = Herzfrequenz für **hohe** Belastung

Beispiel: Eine 27-jährige Frau möchte gerne eine mässige Belastung Ihrer sportlichen Aktivität anstreben. In diesem Fall sollte ihre Herzfrequenz den folgenden Wert nicht überschreiten:

$$225 \text{ (Maximalpuls)} - 27 \text{ (Alter)} \times 0.75 = 148,5$$

Wenn Sie sich nochmal die Tabelle zu den Trainingspulsen aus Kapitel 6.3. anschauen, werden Sie feststellen, dass eine leichte Intensität bereits den Prozess der Fettverbrennung in Gang setzt, wohingegen

man sich bei einer mässigen bzw. hohen Intensität bereits in der aeroben bzw. anaeroben Zone befindet.

e) Machen Sie in der ersten Woche etwa 3-5 Mal einen 20-minütigen Spaziergang in einem mässigen bis flotten Tempo.

f) Steigern Sie in der nächsten Woche die Dauer des Spaziergangs um 3-5 Minuten. Gehen Sie in jeder neuen Woche so vor, bis die Dauer Ihres Spaziergangs am Schluss 45-60 Minuten beträgt. Ihr Ziel sollte es sein, 5x pro Woche spazierenzugehen.

g) Achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Laufen. Schauen Sie dabei nach vorne und nicht nach unten. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten und achten Sie darauf, dass diese während des Laufens entspannt sind.

h) Halten Sie während des Laufens Ihre Ellenbogen in einem 90 Grad Winkel zu Ihrem Körper.

i) Achten Sie auf passende und bequeme Schuhe.

j) Bei einer mässigen bis hohen Intensität des Spaziergangs verbrauchen Sie in 20 Minuten etwa 300 Kalorien.

Wenn Sie später Ihre Kondition durch das Spaziergehen verbessert haben, können Sie

allmählich zum Jogging übergehen. Halten Sie sich aber auch dann bitte an diese Regeln.

**70% OF ALL
PEOPLE WHO
START A FITNESS
PLAN QUIT.
EXCEPT YOU.**

8 SO KÖNNTE IHR FITNESSPLAN AUSSEHEN

8.1. DIE AUFWÄRMPHASE

Jede Sportart, die Sie betreiben, sollte mit einer Aufwärmphase beginnen. Ich erlebe es leider allzu oft, dass diese Phase - meist aus Bequemlichkeitsgründen - gerne übersprungen wird. Warum ist diese Phase eigentlich so wichtig? Sowohl Ihr Körper als auch Ihre Psyche sind keine "Wasserkocher", bei der Sie einfach einen Schalter umstellen müssen, damit das Wasser in spätestens 60 Sekunden kocht. Ihr Organismus und auch Ihre Psyche können sich eben nicht von jetzt auf gleich auf eine hohe Belastung einstellen. Die Aufwärmphase verfolgt also das Ziel, eine möglichst optimale physische und psychische Verfassung zu generieren, um Sie auf diese Weise langsam an die erhöhte Belastung heranzuführen. Allerdings darf diese Phase nicht zu einer Hochleistungsphase werden, d.h. Sie sollten für das Aufwärmen nicht mehr als 50% Ihrer Maximalleistung verwenden. Sie können sich bei der Bestimmung der Maximalleistung an der maximalen Herzfrequenz orientieren, d.h. bei Männern 220 und bei Frauen 225. Denn das Aufwärmen führt dazu, dass der Sauerstoffbedarf in der Muskulatur steigt, was wiederum die Atem- und Herzfrequenz erhöht. Sie werden

feststellen, dass dadurch Ihre Atemzüge tiefer werden und Ihr Blutdruck steigt. Die Sauerstoffaufnahme kann dann um das fünf- bis sechsfache auf etwa 8 Liter pro Minute steigen. Die Herztätigkeit steigt um das fünffache, so dass das Herz etwa 5,5 Liter Blut pro Minute in die Skelettmuskulatur pumpt. Durch diese starke Blutversorgung der Muskulatur werden deren Kapillargefäße geöffnet. Zudem wird deutlich mehr Gelenkflüssigkeit produziert, wodurch Ihre Gelenke für die bevorstehende Belastung geschmeidiger und anpassungsfähiger werden. Im Ruhezustand beträgt die Muskeltemperatur etwa 32-34 Grad. Nach der Aufwärmphase steigt sie auf bis zu 38,5 Grad. Übrigens möchte ich an dieser Stelle auch klarstellen, dass man durch ein sogenanntes "passives Aufwärmen", wie z.B. durch Duschen oder Saunabesuch, die Körpertemperatur nicht erhöhen kann. Dieser Irrtum scheint leider immer noch zu bestehen.

Vor dem Hintergrund der Prozesse, die während des Aufwärmens im Organismus freigesetzt werden, sollte diese Phase als fundamentaler Teil eines jeden Trainings niemals unterschätzt werden. Das Aufwärmen trägt dazu bei, dass das Verletzungsrisiko signifikant sinkt und sowohl die Leistungsbereitschaft als auch das Leistungspotential erhöht wird.

Zum Aufwärmen eignen sich z.B. das flotte Spaziergehen, das Laufen (Jogging), Fahrradfahren oder auch Bewegungen nach Musik.

8.2. DER TRAININGSPLAN

Der folgende Trainingsplan ist keine blanke Theorie, sondern eine von mir ausgearbeitete Übungsstunde für den Kurs *Bodystyling*. In manchen Fitnesscentern bezeichnet man diesen Kurs auch als *Bodyfit*, *Powergymnastik*, *Skigymnastik* oder auch *Fitnessgymnastik*. Dahinter stecken mehr oder weniger dieselben Übungen. Daneben gibt es auch andere Kurse wie z.B. *Rückenfitness*, *Bauch-Beine-Po* und *Stretching*. Man ordnet diese Kurse in der Regel der sogenannten *Funktionsgymnastik* zu. Wenn ich eine Übungsstunde vorbereite, achte ich darauf, dass ich möglichst auch Übungen aus diesen (anderen) Kursen einbaue. Auf diese Weise können die Teilnehmer durch den Besuch einer einzigen Übungsstunde praktisch ein Ganzkörpertraining (Total-Body-Conditioning) durchführen. Vor diesem Hintergrund möchte ich mit Ihnen in den folgenden Kapiteln diesen Übungsplan für meine Stunde *Bodystyling* durchgehen. Dieser Plan hat sich in seiner Umsetzung bewährt. Von daher gehe ich davon aus, dass auch Sie davon profitieren werden.

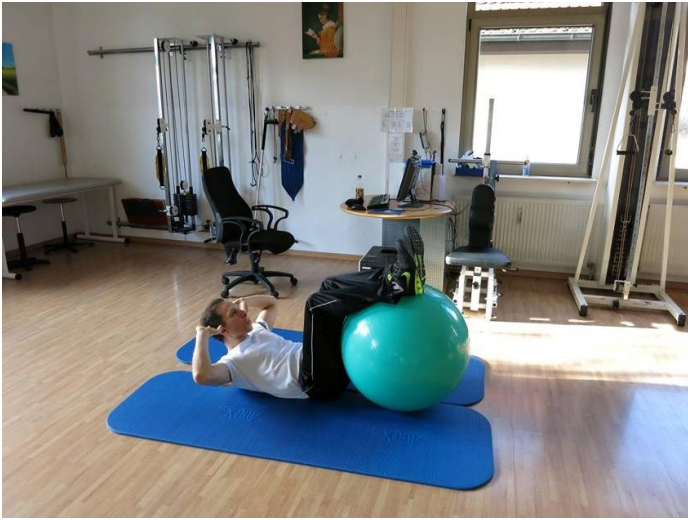
8.2.1. BAUCHMUSKELÜBUNGEN

Wenn Sie erfolgreich abnehmen möchten und auch gleichzeitig fit aussehen möchten, müssen Sie regelmäßige Übungen machen, um Ihre Bauchmuskulatur zu stärken.

Lassen Sie uns mit einer Übung anfangen, die zur Kräftigung der **geraden** Bauchmuskulatur dient. Man bezeichnet diese Übung auch als *Crunch*. Legen Sie sich dazu zunächst flach auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf, wobei die Füße in Hüftbreite aufgestellt sein sollten. Legen Sie die Hände hinter den Kopf. Ziehen Sie jedoch nicht am Kopf. Zwischen Kinn und Brustbein sollte noch ein faustbreiter Abstand sein, d.h. den Kopf nicht in Richtung Brustbein ziehen. Heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden und bewegen Sie den Kopf in Richtung der Knie bzw. aufgestellten Beine. Sie sollten beim Hochgehen in Richtung Wand schauen. Die Ellenbogen zeigen nach außen und bleiben auch während der gesamten Bewegung dort, d.h. die Ellenbogen beim Hochgehen nicht nach vorne ziehen. Der Kopf sollte sich dabei nicht bewegen, d.h. nicht beim Hoch- bzw. Runtergehen mit dem Kopf hin-und-herwippen. Bitte vermeiden Sie vor allem ruckartige Bewegungen. Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie auf kleine Bewegungen beim

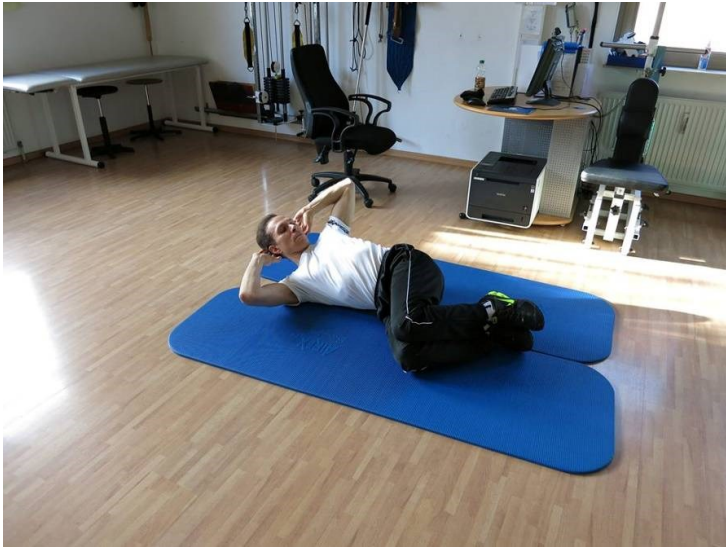
Hochgehen. Wenn Sie hochgehen, sollte Ihre Lendenwirbelsäule den Boden nicht verlassen, d.h. sie behält immer Bodenkontakt. Achten Sie vor allem auf Ihre Atmung, d.h. ausatmen während des belastenden Teils der Übung und einatmen während des entlastenden Teils der Übung. Bei dieser Übung atmen Sie beim Hochgehen aus und beim Runtergehen wieder ein.

Ich empfehle diese Übung am Anfang mit einem sogenannten *Fitnessball* durchzuführen. Das würde dann so aussehen:

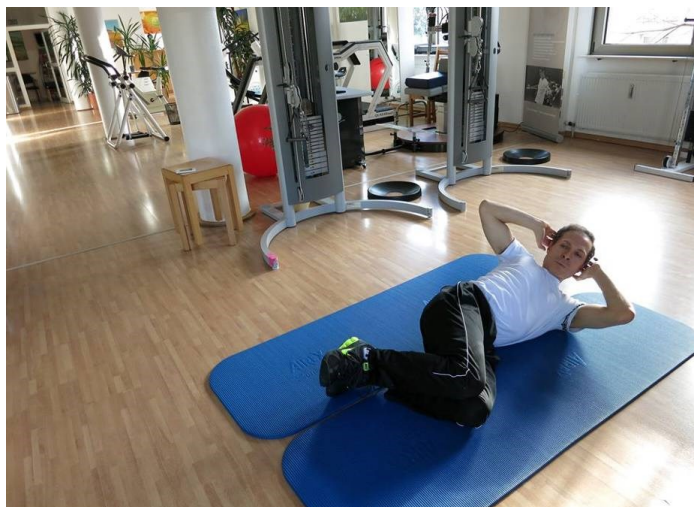




Was leider oft vernachlässigt wird, ist die Kräftigung der **seitlichen** Bauchmuskulatur. Dafür eignet sich folgende Übung sehr gut: Legen Sie sich dazu auf die Seite, winkeln Sie die Knie an und halten Sie die Hände hinter dem Kopf (auch hier gilt: nicht am Kopf ziehen). Bewegen Sie nun den Oberkörper in Richtung Knie. Die Hände bleiben hinter dem Kopf. Nur der Oberkörper bewegt sich in kleinen (nicht ruckartigen) Bewegungen nach vorne. Auch hier gilt das gleiche wie bei der vorherigen Übung: Zwischen Kopf und Brustbein sollte ein faustbreiter Abstand bestehen, d.h. Kopf nicht hin- und herwippen und nicht in Richtung Brustbein ziehen. Das Wichtigste ist immer die Atmung, d.h. auch hier beim Hochgehen ausatmen und beim Runtergehen einatmen. Wechseln Sie dann nach etwa 10 Wiederholungen die Seite. Das Ganze sollte dann so aussehen:







Wenn Sie weitere hocheffektive Übungen machen möchten, empfehle ich Ihnen die Bauchmuskelübungen von Rebecca Louise. Sie können sich das Video mit den Übungen auf meiner Webseite unter folgendem Link anschauen.

<https://www.goingveganhealthbenefits.com/7-vegan-foods-9-exercises-flat-stomach-for-good>

8.2.2. Übung zur Kräftigung des Rückens

Die Gesundheit Ihres Rückens spielt eine sehr große Rolle, wenn Sie gesund, fit und belastbar sein möchten. Die Bauchmuskelübungen aus dem letzten Kapitel leisten bereits einen wichtigen Beitrag zur Stärkung Ihres Rückens. Denn an einem gesunden Rücken wird man sich bei einer "schlaffen" Bauchmuskulatur niemals erfreuen können. Aber es gibt auch spezielle Rückenübungen, die in den Kursen, wie z.B. Rückenfitness, gemacht werden. Dazu empfehle ich die folgende Übung: Gehen Sie zunächst in den Vierfüßlerstand. Die Knie sollten dabei unter der Hüfte sein und die Hände unter den Schultern. Strecken Sie nun *diagonal* den rechten Arm und das linke Knie, d.h. Arm und Bein werden über kreuz gestreckt. Führen Sie dann den rechten Arm und das linke Bein unter den Körper zusammen und strecken Sie diese dann wieder. Achten Sie darauf, dass die Hüfte dabei gerade bleibt

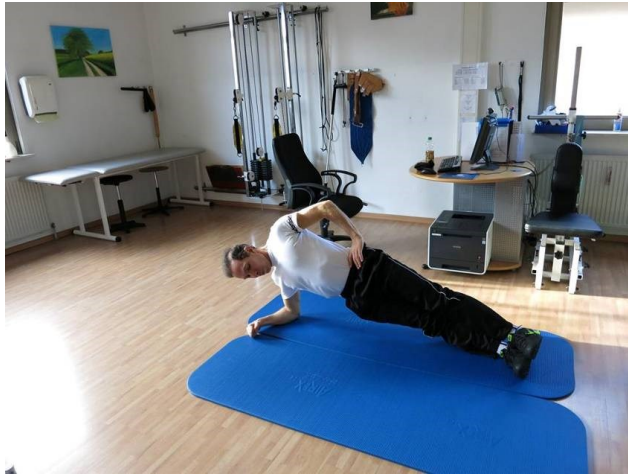
und der Daumen nach oben zeigt. Spannen Sie auch den Bauch dabei an und vor allem vergessen Sie nicht das Atmen! Machen Sie die gleiche Übung danach mit dem linken Arm und dem rechten Bein. Die Übung sollte so aussehen:





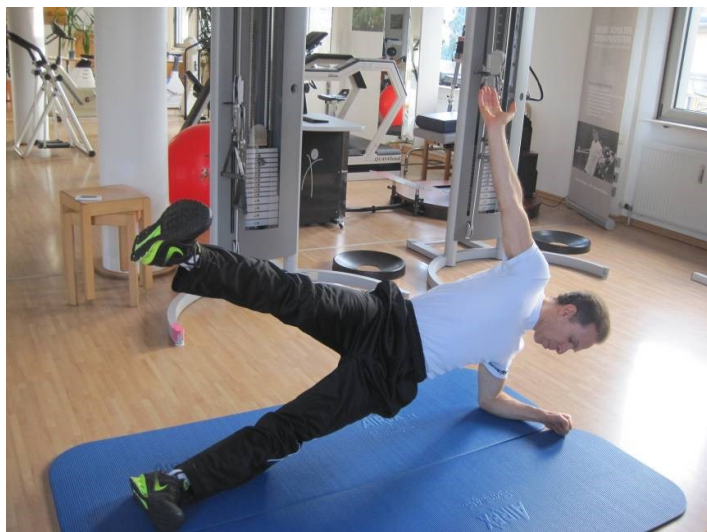
8.2.3. Übung zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Die Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur sollte zwingender Bestandteil jeder Trainingsstunde sein. Gehen Sie dazu am besten wie folgt vor: Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem Unterarm im 90 Grad Winkel auf den Boden, wobei der Ellenbogen unter der Schulter ist. Strecken Sie nun beide Beine aus und legen Sie sie übereinander, wobei die Fußspitzen nach vorne zeigen. Heben Sie nun die Hüfte hoch, bis der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Hüfte zeigt dabei nach vorne. Halten Sie kurz die Spannung, bevor Sie dann im Anschluss die Hüfte wieder senken. Bei dieser Übung wird der ganze Körper angespannt. Um diesen Spannungsgrad noch zu erhöhen, kann auch das obere Bein angehoben und die Hand in Richtung Decke ausgestreckt werden. Machen Sie nach Möglichkeit 5-10 Wiederholungen. Wiederholen Sie dann die Übung mit dem anderen Bein. Das Ganze sollte dann so aussehen:







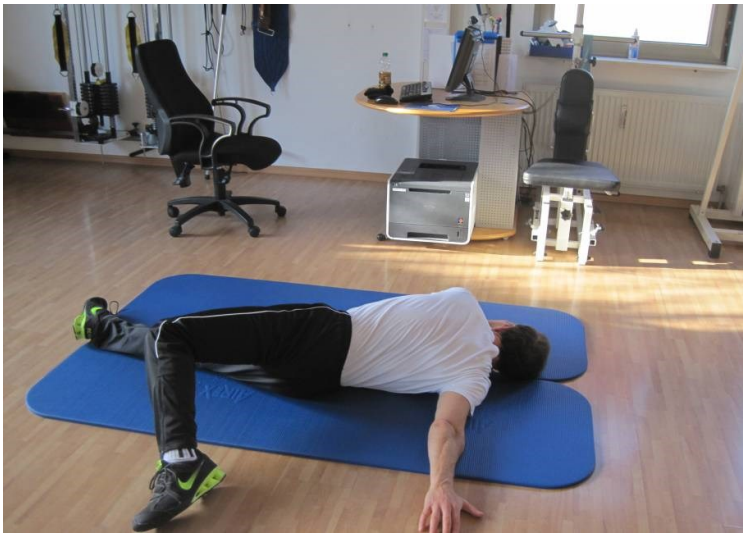


8.2.4. Übung zur Dehnung der Lendenwirbelsäule

Viele Beschwerden treten im Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Deshalb ist es sehr wichtig, auch diesen Bereich regelmäßig zu trainieren. Dazu empfehle ich folgende hervorragende Übung: Legen Sie sich dazu flach auf den Bauch. Beugen Sie dann den rechten Arm im 90 Grad Winkel, wobei der Kopf in die Richtung des Armes schaut, der um 90 Grad angewinkelt ist. Ziehen Sie nun das rechte Bein diagonal auf die linke Körperseite. Wiederholen Sie im Anschluss die Übung mit dem linken Arm und dem linken Bein. So sollte die Übung aussehen:







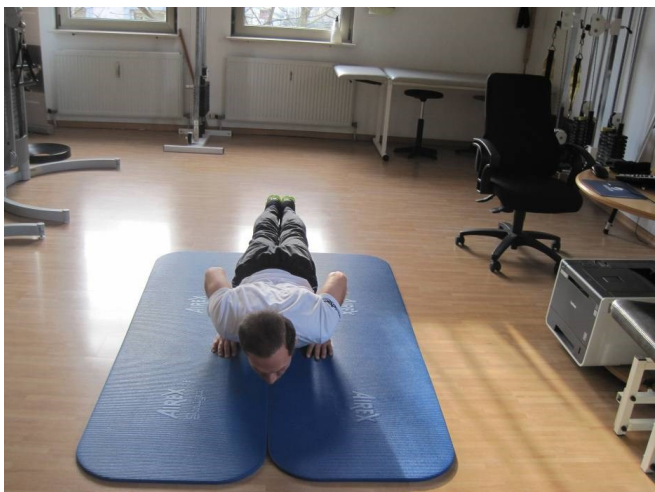
8.2.5. Übung zur Kräftigung der Brustmuskulatur und der Bizeps (Unterarmbeuger)

Eine der besten Übungen, um die Brustmuskulatur zu kräftigen, sind *Liegestütze* (push-ups). Gehen Sie dabei wie folgt vor: Gehen Sie zunächst in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie dann die Beine. Halten Sie dabei die Hände unter den Schultern in Schulterbreite. Blicken Sie nach unten. Beugen Sie nun die Arme seitlich, wenn sie mit Ihrem Oberkörper runtergehen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper eine gerade Linie bildet und dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule liegt, d.h. den Kopf nicht hängen lassen oder hin- und herbewegen. Vor allen Dingen achten Sie auf die Atmung: Wenn Sie runtergehen, atmen Sie ein, und wenn Sie hochgehen, atmen Sie aus. Achten Sie auch darauf, dass Sie beim Ausführen der Übung ständig den Bauch anspannen. Wenn es Ihnen zu schwer fällt mit ausgestreckten Beinen diese Übung durchzuführen, dann setzen Sie die Knie ab und machen die Übung mit abgesetzten Knien. So sollte Ihre Haltung beim Liegestütz aussehen:



8.2.6. Übung zur Kräftigung der Trizeps (Unterarmstrecker)

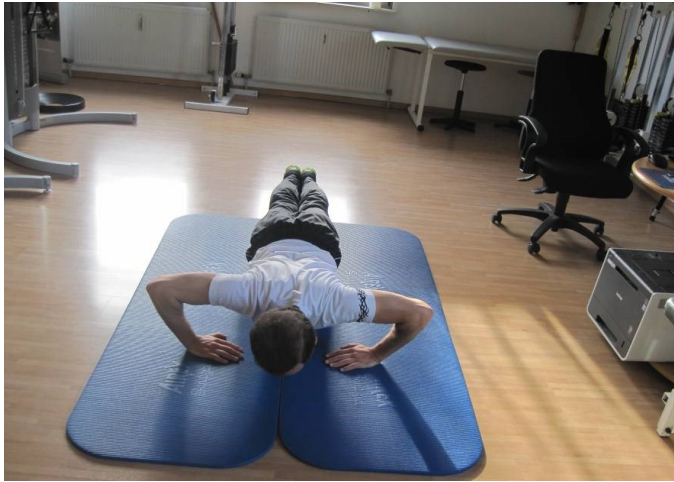
Zur Muskulatur der Arme gehören auch die sogenannten Unterarmstrecker (Trizeps). Auch diese sollten regelmäßig gekräftigt werden. Dazu können Sie die Position der Liegestütze übernehmen, wobei Sie lediglich die Position der Hände verändern. Denn diese sollten nun nicht unter den Schultern, sondern etwa *zwischen* Hüfte und Schultern liegen und nach vorne zeigen. Auf diese Weise trainieren Sie nun durch das Hoch- und Runtergehen die Trizeps.

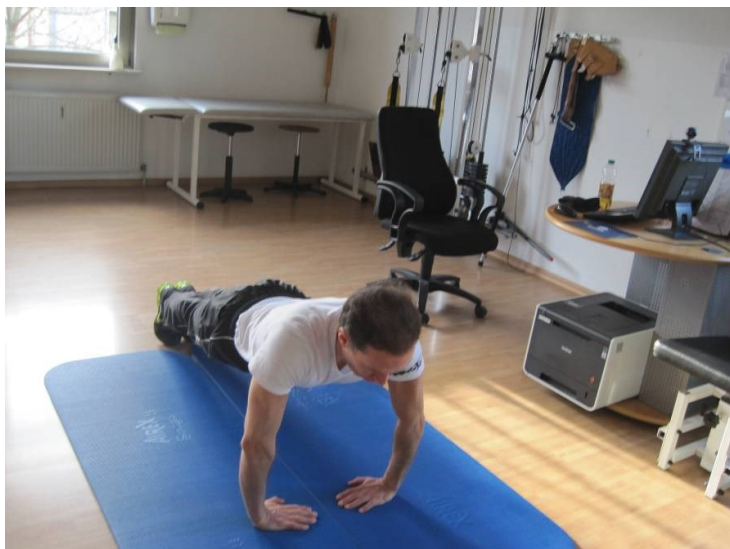




8.2.7. Übung zur Kräftigung der Deltamuskeln (hintere Schultermuskeln)

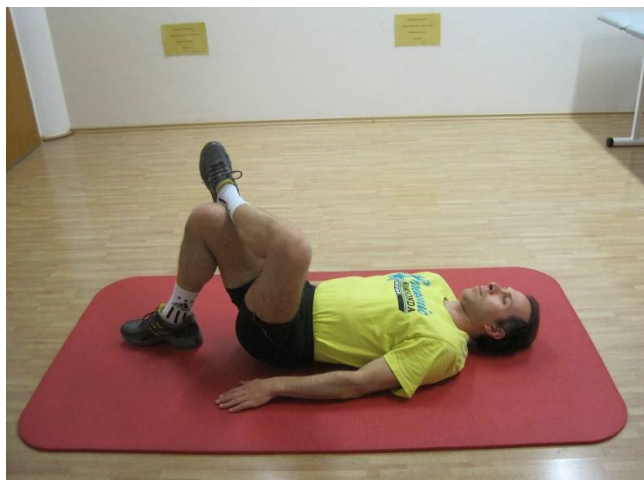
Auch zur Kräftigung dieser Muskeln eignet sich die Liegestützposition ganz hervorragend. Der einzige Unterschied zur klassischen Liegestützposition besteht darin, dass die Hände anstatt nach vorne nach *innen* zeigen. Alleine diese kleine Variante verlagert den Belastungsschwerpunkt auf die Deltamuskeln. So sollte die Übung dann aussehen:

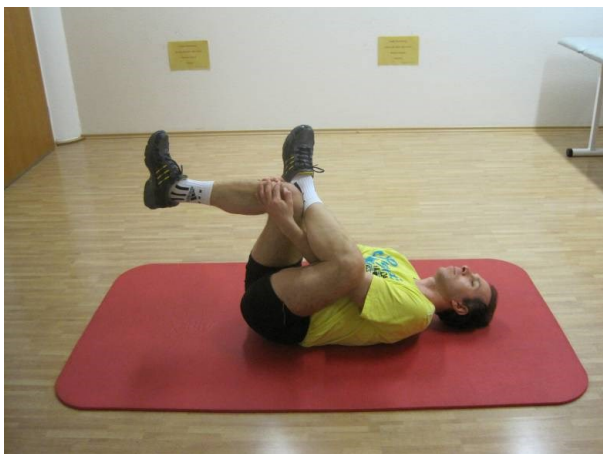




8.2.8. Übung zur Kräftigung der Gesäßmuskeln (Gluteus)

Schwache und verkürzte Gesäßmuskeln führen zu einer eingeschränkten Streckung der Hüfte und der Oberschenkelmuskulatur. Dies hat zur Folge, dass die Knie zu stark belastet werden. Um dies zu vermeiden, sollten Sie folgende Übung zur Kräftigung der Gesäßmuskeln durchführen: Legen Sie sich flach auf den Rücken und strecken Sie die Beine aus. Stellen Sie nun beide Beine auf. Legen Sie das linke Bein auf das rechte Knie. Umfassen Sie danach das rechte Knie mit beiden Händen. Ziehen Sie das rechte Bein nun langsam zu sich hin in Richtung Brust. Bei dieser Übung werden Sie einen Dehnreiz in der rechten Gesäßhälfte spüren. Machen Sie anschließend die gleiche Übung mit dem linken Knie. So sollte die Übung aussehen:





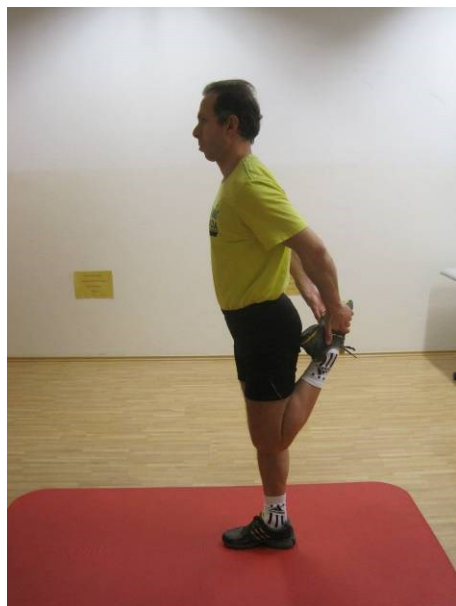


8.2.9. Übung zur Kräftigung der Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur

Wie im letzten Kapitel erwähnt, führen verkürzte Gesäßmuskeln zu einer eingeschränkten Streckung der Hüfte und der Oberschenkelmuskulatur. Die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur lässt sich also durch Kräftigung der Gesäßmuskeln stärken. Darüber hinaus kann man die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur durch folgende Übung zusätzlich kräftigen:

Stellen Sie sich zunächst aufrecht hin. Winkeln Sie nun Ihr rechtes Bein an und ziehen Sie es mit beiden Händen in Richtung Brust. Ergreifen Sie nun mit beiden Händen den rechten Fuß und ziehen Sie das angewinkelte rechte Knie hinter Ihr Gesäß. Ziehen Sie dabei den Bauch ein. Schieben Sie nun Ihr Becken nach vorn, bis Sie einen Dehnreiz in der rechten Oberschenkelmuskulatur spüren. Wenn es Ihnen schwerfällt, bei dieser Übung ihr Gleichgewicht zu halten, lehnen Sie sich mit einer Hand an die Wand an, während Sie mit der anderen Hand das rechte Knie hinter ihr Gesäß ziehen. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem linken Bein. So sollte die Übung aussehen:





So könnte also Ihr Fitnessplan aussehen. Wenn Sie diesen Plan einschließlich des Spazierengehens bzw. Jogging oder Fahrradfahren in Ihrem Alltag zweimal pro Woche umsetzen können, wäre das ein fantastischer Anfang. Achten Sie bitte jedoch darauf, dass Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause dazwischen haben. Denn Ihr Körper hat sich nach 12-18 Stunden zu etwa 90% regeneriert. Nach 48 Stunden hat er sich wieder zu 100% erholt. Folgende *Trainingsprinzipien* möchte ich Ihnen noch mit auf den Weg geben:

1. Erhöhung Sie immer zuerst einmal die **Trainingshäufigkeit!**
2. Erhöhung Sie dann den **Trainingsumfang!**
3. Erhöhen Sie erst an dritter Stelle die **Trainingsintensität!**

9 SCHLUSSGEDANKEN

Vielleicht fühlen Sie sich jetzt etwas überwältigt, nachdem Sie mit einer Fülle von Hinweisen und Tipps "überschüttet" worden sind. Wenn das der Fall sein sollte, wäre das ganz normal. Wenn ich Ihr persönlicher Fitnesstrainer wäre und Ihnen regelmäßig über die Schulter schauen dürfte, um Ihren Fortschritt zu messen, könnte ich die Informationsflut aus diesem Buch besser dosieren. Ich würde Sie zuerst darin unterstützen, Ihre Ernährung umzustellen, so wie das in den ersten Kapiteln dieses Buches beschrieben worden ist. Dann würde ich darauf achten, dass Sie nicht in die hinterlistigen Diätfallen tappen. Erst dann würde ich Sie Schritt für Schritt an einen Fitnessplan heranführen. Da ich Sie jedoch leider nicht auf diese Weise "an die Hand" nehmen kann, ist mit diesem Buch der aufrichtige Wunsch verbunden, Sie dennoch langsam aber sicher an Ihr Ziel zu führen. Sie haben sich ein hervorragendes Ziel gesteckt, nämlich natürlich abzunehmen, schlank und endlich fit zu sein. Lassen Sie sich bitte auf keinen Fall von irgendjemanden entmutigen oder davon abbringen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie auf diesem Weg unterstützen. Für den in Kapitel 8 beschriebenen Fitnessplan wurde bewusst nur selten die Anzahl der Wiederholungen für die einzelnen Übungen

angegeben. Am Anfang bestimmen Sie das Tempo, die Trainingshäufigkeit, den Trainingsumfang und die Trainingsintensität. Gehen Sie also langsam vor und steigern Sie sich nur allmählich. Anhand Ihrer gemessenen Herzfrequenz können Sie sehr gut die Belastungsintensität der einzelnen Übungen messen. Sie wissen jetzt auch, ab welcher Herzfrequenz Sie sich im Bereich der Fettverbrennung bzw. im aeroben und anaeroben Bereich befinden. Sie kennen auch Ihren Maximalpuls, den Sie niemals überschreiten dürfen.

10 Weitere Bücher Des Autors

Besuchen Sie gerne auch meine [Shopify Webseite](#).

Dort finden Sie meine gesamten veröffentlichten Bücher.

Ein Besuch lohnt sich!