

# Effektiv abnehmen

## So funktioniert gesunder und dauerhafter Fettabbau

Wenn Sie schon seit längerer Zeit versuchen, abzunehmen und schon viele Diäten ausprobiert haben, fehlt es Ihnen vielleicht an dem nötigen Grundlagenwissen. Das mag seltsam klingen, aber die ganzen Diäten und Fitnesstipps, die Sie in Zeitschriften und im Internet finden, bringen Ihnen nur wenig, wenn Sie nicht wissen, warum Ihr Körper zu- oder abnimmt. Sie müssen die Basics verstehen, um wirklich dauerhaft und gesund abnehmen zu können.

Dieses Ebook will Ihnen dabei helfen. Sie finden hierin einen kompletten Leitfaden mit allen wichtigen Bereichen:

- Ernährung
- Muskeltraining
- Ausdauertraining
- Nahrungsergänzungen
- Psychologie
- Tipps und Tricks
- Ernährungs- und Trainingspläne.

Sie können das Wissen aus diesem Ebook direkt umsetzen. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie natürlich vorher mit Ihrem Arzt sprechen.

Lassen Sie sich von bisherigen Fehlschlägen nicht entmutigen. Mit diesem Ebook haben Sie eine Hilfe, auf die Sie sich verlassen können. Ich verspreche Ihnen keine Wunder; wenn Sie sich aber an die Tipps in diesem Ebook halten, werden Sie Schritt für Schritt Fett abbauen und in ein gesünderes und schlankeres Leben starten.

Viel Erfolg!

**Disclaimer:**

*Das Befolgen der in diesem Ebook gegebenen Ratschläge erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird keine Haftung übernommen.*

*Bei eventuellen Vorerkrankungen (inbs. Stoffwechsel- und Gelenkerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats etc.) ist vor Aufnahme eines Sport- oder Ernährungsprogramms ärztlicher Rat einzuholen.*

# Kapitel 1

## *So trainieren Sie Ihren Körper*

Wenn Sie wirklich gesund und dauerhaft abnehmen wollen, kommen Sie um ein ausgewogenes und gezieltes Muskeltraining nicht herum. Keine Angst, Sie müssen keine Muskelberge aufbauen. Und reines Bauchtraining reicht auch nicht aus. Es ist aus vielen Gründen sehr ratsam, nicht nur den Bauch zu trainieren, sondern den ganzen Körper:

- Zum einen beugen Sie damit möglichen Schäden und Rückenschmerzen vor. Der Halteapparat des Körpers ist auf eine gleichmäßige Entwicklung von Bauch- und Rückenmuskeln angewiesen. Trainieren Sie nur Ihren Bauch, können sich Halteschäden und Rückenschmerzen entwickeln.
- Muskeltraining verbrennt Fett. Je mehr Muskeln Sie aufbauen, desto mehr Fett verbrennen Sie, sogar wenn Sie sich gar nicht bewegen. Sie können auch mehr essen, ohne zuzunehmen, wenn Sie mehr Muskelmasse haben.
- Ein Waschbrettbauch bei einem sonst spindeldürren Körper sieht nicht besonders eindrucksvoll aus. Vielleicht ist ihr Ziel ein Körper wie der von Brad Pitt in „Fight Club“? Dann beachten Sie bitte auch, dass er für diese Rolle am ganzen Körper Muskeln aufgebaut hat. Das Waschbrett ist nur das Tüpfelchen auf dem I, die Abrundung eines durchtrainierten Körpers.

- Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie “zu viele” Muskeln aufbauen könnten. Oft hört man als Argument gegen Bodybuilding oder Muskeltraining, dass man “nicht so aussehen wolle wie die Bodybuilder in den Magazinen”. Keine Angst, das werden Sie nicht! Um auch nur annähernd einen solchen Körper zu entwickeln, gehört jahrelange Hingabe, stundenlanges Training, perfekte Ernährung, hervorragende Genetik und der Einsatz von diversen Mittelchen, auch wenn letzteres gerne abgestritten wird.

Wenn Sie ein ganz normaler Durchschnittsmensch sind, werden Sie niemals “zu” muskulös werden, wohl aber einen ansehnlichen, fitten und muskulösen Körper entwickeln.

- Ganzkörpertraining erleichtert auch den Aufbau der Bauchmuskeln. Denn zum einen werden die Bauchmuskeln bei vielen Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben usw. als Halte- und Stützmuskeln mittrainiert. Zum anderen fördern die genannten Übungen die Ausschüttung von Wachstumshormonen, die sich wiederum positiv auf das Wachstum der Bauchmuskeln auswirken.
- Muskeltraining ist gesund. Es beugt nicht nur Osteoporose und Diabetes vor, sondern auch einer ganzen Schar anderer Krankheiten und trägt auch zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei. Viele Menschen berichten auch von gesteigertem Selbstbewusstsein, wenn sie eine Weile lang Krafttraining ausgeführt haben.
- Auch Ihr Immunsystem profitiert von gesundem und regelmäßigem Muskeltraining. Wenn Sie es nicht übertreiben, werden Sie bald weniger oft krank und fühlen sich besser. Ihr Körper wehrt Krankheiten leichter ab und wird mit Viren und Bakterien besser fertig.

Sie sehen also, es gibt eine ganze Reihe von guten Gründen, nicht nur den Bauch, sondern den ganzen Körper zu trainieren.

Sie müssen aber nicht stundenlang im Fitnessstudio verbringen, um einen ansehnlichen Körper aufzubauen. Für den Anfang reichen 20 bis 30 Minuten 2 Mal in der Woche.

An dieser Stelle müssen wir Ihnen kurz 2 unterschiedliche Trainingsstile vorstellen, damit Sie verstehen, worum es beim Muskeltraining geht.

### **1.1. Volumentraining**

Zum einen gibt es das so genannte Volumentraining. Arnold Schwarzenegger war einer der bekanntesten Verfechter dieses Stiles, aber auch die Mehrheit der anderen Profi-Bodybuilder und der Sportler in den Studios trainiert nach diesem System.

Kurz gesagt führt man dabei von jeder Übung mehrere Sätze, meistens 3 bis 5, aus. Auch die Anzahl der Übungen ist relativ hoch, so dass ein Training in der Regel zwischen einer und zwei Stunden dauert. Die Sätze werden dabei meist nicht bis zum Muskelversagen ausgeführt.

### ***Kleine Begriffslehre des Bodybuilding***

Eine **Wiederholung** besteht aus einer positiven und einer negativen Phase. Bei der positiven Phase wird das Gewicht angehoben, bei der negativen abgesenkt.  
Heben Sie also das Gewicht an und senken es danach wieder ab, haben Sie eine Wiederholung durchgeführt.  
Führen Sie mehrere Wiederholungen am Stück durch, nennt man das einen **Satz**.  
Ein Trainingsprogramm kann aus einem oder mehreren Sätzen für verschiedene Körperteile bestehen.  
Sie können den ganzen Körper in einer Trainingseinheit durchnehmen (**Ganzkörpertraining**) oder den Körper auf verschiedenen Tage aufteilen (**Split-Training**).

## **1.2 Heavy Duty / HIT**

Das genaue Gegenteil davon verfechten die Befürworter des Hochintensitätstrainings, wobei dieser Begriff nur ein Oberbegriff für viele verschiedene Systeme ist. Der wohl bekannteste Verfechter ist Mike Mentzer (siehe auch Mentzer, Mike: Heavy Duty 1 + 2)

Anhänger dieses Stiles führen von jeder Übung nur einen, maximal zwei Sätze pro Übung und nur wenige Übungen, oft nur eine einzige, pro Muskelgruppe aus. Häufig werden dabei Intensitätstechniken verwendet. Die Sätze werden dabei bis zum absoluten Muskelversagen ausgeführt, also bis man die Hantel nicht mehr bewegen kann.

Der Vorteil dieser Trainingsmethode liegt darin, dass ein Training nur sehr kurz ist, meist zwischen 15 und 45 Minuten. Es findet auch ein höherer Ausstoß an muskelaufbauenden Hormonen statt. Weiterhin muss man weniger häufig trainieren, ein bis zweimal in der Woche sind ausreichend.

Der Nachteil ist allerdings, dass das Training sehr hart ist und man hinterher vollkommen erschöpft und k.o. aus dem Studio schleicht.

### 1.3 Kompromiss

Für unsere Zwecke empfehlen wir erstmal einen Kompromiss. Sie wollen nicht viel Zeit im Studio verbringen, aber sich auch nicht völlig verausgaben. Vielleicht finden Sie ja Geschmack am Muskeltraining und beschäftigen sich näher damit?

Zur Unterstützung Ihres Abnehm-Programmes reicht also ein Training im folgenden Stil aus:

- Ein- bis zweimal pro Woche
- max. 30 Minuten Dauer
- Bestehend aus Grundübungen wie Kreuzheben, Kniebeugen, Klimmzügen, Dips, Langhantelcurls usw. (lassen Sie sich diese Übungen von einem Trainer oder einem erfahrenen Sportler zeigen)
- 2 Sätze pro Übung
- Die Übungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt
- Kurze Pausen zwischen den Sätzen, halten Sie Ihre Herzfrequenz hoch
- Wärmen Sie sich vor dem Training durch 5-10 Minuten Fahrradfahren o.ä. auf
- Führen Sie vor dem ersten "richtigen" Satz einer Übung einen Aufwärmatz mit der Hälfte des normalen Gewichtes aus
- Machen Sie Ihr Bauchmuskeltraining im Anschluss an das Muskeltraining oder an den trainingsfreien Tagen, NICHT vor dem Krafttraining (Sie brauchen die Bauchmuskeln als Stützmuskeln)

Weiter hinten in diesem Ebook finden Sie auch zum Ganzkörpertraining ein paar beispielhafte Trainingspläne.

## **Achtung**

Muskeln wachsen nicht im Training, sondern in den Ruhephasen zwischen den Trainingseinheiten. Es ist deshalb unverzichtbar, genügend Erholungstage einzulegen. Ambitionierte Sportler wollen oft am liebsten jeden Tag trainieren. Machen Sie diesen Fehler nicht! Fordern Sie Ihren Muskeln im Training alles ab und geben ihnen danach ausreichend Zeit zum Erholen und genügend Baustoffe zum wachsen (mehr dazu im Kapitel über Ernährung)

### **1.4 Split-Training**

Die meisten Menschen, die regelmäßig trainieren, bearbeiten nicht ihren gesamten Körper in einer Einheit. Zum einen wird das irgendwann langweilig, zum anderen brauchen Muskeln bei größer werdenden Belastungen mehr Erholungszeit, man sollte sie daher nur noch einmal in der Woche trainieren. In der Regel teilt man deshalb seinen Körper auf mehrere Trainingstage auf. (Es gibt jedoch immer noch Trainings-Gurus, die ein Ganzkörperprogramm auch für Fortgeschrittene empfehlen und das mit durchaus einleuchtenden Argumenten belegen. Finden Sie am Besten selber raus, was Ihnen gefällt).

Wenn Sie sich also für das Muskeltraining begeistern können und mehr als nur das Minimum machen wollen, könnten Sie zum Beispiel so vorgehen:

Montags: Rücken, Bizeps

Dienstags: frei (oder Grundlagenausdauer / Intervalltraining)

Mittwochs: Beine, Schultern

Donnerstags: frei (oder Grundlagenausdauer / Intervalltraining)

Freitags: Brust, Trizeps



Wochenende: frei

Auf diese Weise haben Sie in der Woche jeden Körperteil einmal trainiert, können aber jedem Teil größere Aufmerksamkeit widmen.

Sollte Sie das Thema interessieren, informieren Sie sich am Besten in den einschlägigen Bodybuilding-Foren oder in guten Büchern. Die Werke von Berend Breitenstein sind hier zum Beispiel sehr zu empfehlen.

### **1.5 Heimstudio**

Leider hat nicht jedermann Zugang zu einem Fitnessstudio. Als Alternative bietet sich die Einrichtung eines kleinen Heimstudios an. Dieses muss gar nicht umfangreich und teuer sein, für den Anfang genügen folgende Ausrüstungsgegenstände:

- 1 Hantelbank mit verstellbarer Lehne: gibt's für ca. 100€. Verfügt meistens auch über einen Beincurler und eine Ablage für die Langhantel
- 1 Langhantel: unverzichtbar für effektives Training. Wenn Sie nur einen einzigen Gegenstand kaufen wollen, kaufen Sie eine Langhantel und ein paar Gewichtsscheiben
- 2 Kurzhanteln: Bringen Abwechslung ins Training. Nehmen Sie Stangen, auf denen man Gewichtsscheiben befestigen kann, damit sind Sie flexibler als bei Hanteln mit festen Gewichten.
- Gewichtsscheiben: für den Anfang reichen jeweils 2x 2,5, 5 und 10kg.

- 1 Klimmzugstange: Gibt's günstig in großen Kaufhäusern. Manche kann man zum Beispiel zwischen den Türrahmen klemmen. Auch eine stabile Wäschestange eignet sich.

All das müssen Sie nicht neu kaufen, auch gebraucht reicht vollkommen aus und kostet ein Bruchteil. Besonders bei Hantelscheiben ist es Unsinn, diese neu zu kaufen.

## 1.6 Training mit dem Körpergewicht

Wenn Sie weder ins Fitnessstudio gehen noch ein Heimstudio einrichten wollen, bleibt Ihnen nur das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei sind Sie zwar ziemlich eingeschränkt, aber es ist immer noch besser als nichts. Vielleicht erwägen Sie nach einiger Zeit doch wenigstens die Anschaffung von einer Langhantel oder zumindest 2 Kurzhanteln.

Als Körpergewichtsübungen eignen sich:

- **Klimmzüge:** Wenn Sie anfangs keine ganzen Klimmzüge schaffen, stellen Sie einen Stuhl unter die Stange und helfen mit den Beinen nach. Sie können die Übung variieren, indem Sie die Stange mal breiter und mal enger fassen oder auch mal im Obergriff (Handrücken zeigt von Ihnen weg).
- **Liegestütze:** Die bekannteste aller Übungen. Variieren Sie die Griffweite (ganz eng legt die Belastung eher auf die Trizeps, breit eher auf die Brust) und die Bewegungsgeschwindigkeit. Schwieriger wird's, wenn Sie die Füße auf einem Stuhl ablegen.
- **Dips zwischen 2 Stühlen:** eine weitere gute Übung für Arme, Schultern und Brust. Stellen Sie zwei Stühle einander gegenüber. Greifen Sie die Sitzfläche des einen an beiden

Seiten und legen Sie Ihre Füß auf die Sitzfläche des anderen. Stützen Sie Ihren Oberkörper jetzt hoch und lassen Sie ihn dann zwischen den beiden Stühlen ab, um sich dann durch die Kraft Ihrer Arme wieder aufzurichten.

- **Kniebeugen:** Trainieren Sie unbedingt auch Ihre Beine. Zum einen verbrennen Sie damit Kalorien, kurbeln Ihren Stoffwechsel und Ihre Hormonausschüttung an. Außerdem sehen dünne Beine weder bei Frauen noch bei Männern sonderlich gut aus. Gehen Sie bei den Kniebeugen so tief, wie es Ihnen ohne Schmerzen in den Knien möglich ist.
- **Ausfallschritte:** Eine weitere großartige Übung für die Beine sind Ausfallschritte. Stellen Sie sich schulterbreit hin. Machen Sie dann mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und gehen Sie mit diesem Bein in die Knie, soweit, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Zwischen Wadenbein und Oberschenkel sollte sich ein Winkel von 90 Grad zeigen. Stoßen Sie sich dann wieder kraftvoll in die Ausgangsposition ab. Wenn Sie möchten, können Sie in den Händen Gewichte oder Wasserflaschen halten, um die Übung zu erschweren.

Auch **isometrische Übungen** eignen sich besonders am Anfang recht gut.

Dabei spannen Sie einen bestimmten Muskel über z.B. 30 Sekunden so hart wie möglich ein. Lockern Sie danach den Muskel, ruhen ihn kurz aus und spannen ihn dann wieder an. Mit dieser Methode können Sie alle Muskeln Ihres Körpers trainieren.

## Tipps zum Muskeltraining

Egal für welches System Sie sich entscheiden, beachten Sie diese Tipps, um die häufigsten Fehler zu vermeiden und mehr aus Ihrem Training herauszuholen.

- Führen Sie alle Übungen langsam aus. Bei manchen Trainingssystemen dauert eine einige Wiederholung sogar bis zu 20 Sekunden.
- Vermeiden Sie unbedingt jeglichen Schwung. Ihre Muskeln sollen die ganze Arbeit verrichten, lassen Sie keine Erleichterung durch Schwung zu.
- Halten Sie eine stete Spannung auf den Muskeln. Lassen Sie das Gewicht nicht soweit ab, dass der Muskel entlastet ist und strecken Sie Ihre Gelenke nicht vollkommen durch. Das nimmt dem Muskel erstens Arbeit ab und ist zweitens auch nicht besonders gesund für die Gelenke.
- Muskeln wachsen in den Erholungsphasen und nicht im Training. Seien Sie deshalb nicht übereifrig und trainieren Sie nicht zu oft.
- Muskeln gewöhnen sich an Reize. Wenn Sie deshalb immer mit den gleichen Übungen und Gewichten trainieren, werden sich die Muskeln schnell auf die Belastung einstellen und es geht nicht mehr voran. Erhöhen Sie die Gewichte leicht, wenn Ihnen die Wiederholungen zu leicht werden. Verlangsamen Sie die Bewegungen. Tauschen Sie die Übungen aus oder verändern Sie die Reihenfolge. Führen Sie auch mal zwei Übungen hintereinander ohne Pause aus. Tun sie immer wieder etwas, um Ihre Muskeln zu überraschen.
- Auch wenn Sie einmal wirklich sehr wenig Zeit haben, tun Sie wenigstens ein bisschen etwas. Absolvieren Sie nur wenige Übungen, am Besten Grundübungen. Besser, Sie trainieren 10 Minuten mit voller Intensität, als überhaupt nicht!

- Seien Sie geduldig. Ihre jetzige Körperversfassung hat sich auch nicht innerhalb von vier Wochen herausgebildet. Schmeißen Sie also nicht das Handtuch, wenn Sie nicht sofort Erfolge sehen. Bleiben Sie dran, trainieren Sie regelmäßig.

### **Ihre nächsten Schritte:**

1. Stellen Sie sich jetzt gleich ein Trainingsprogramm zusammen.
2. Sehen Sie sich im Internet die richtige Ausführung der Übungen an. Wenn Sie bereits in einem Fitnessstudio trainieren, bitten Sie einen Trainer oder erfahrenen Sportler, Ihnen die richtige Ausführung zu zeigen.
3. Fangen Sie gleich an. Besser sofort klein starten, als warten und niemals beginnen. Auch wenn Sie erst einmal nur Übungen mit Ihrem Körpergewicht ausführen können, ist das besser als nichts zu tun.
4. Legen Sie jetzt fest, wann Sie Ihr Training absolvieren wollen. Entscheiden Sie sich für feste Trainingszeiten, an denen Sie alles andere dem Training unterordnen.
5. Erstellen Sie eine Liste mit den häufigsten Ausreden, die Sie in der Vergangenheit oft benutzt haben oder die Ihnen einfallen („Heute ist das Wetter zu schlecht“, „heute fühle ich mich nicht so gut“, „heute habe ich eigentlich keine Zeit“ usw). Wenn Sie diese Liste erstellt haben, können Sie sie immer hervorholen, wenn Sie irgendetwas vom Training abhalten will. Sie werden Ihre aktuelle Ausrede auf der Liste wiederfinden. Ihnen wird klar, dass Sie schon vorher wussten, dass Sie sie benutzen werden. Es handelt sich also wirklich nur um eine Ausrede! Das wird Sie motivieren, sich von einer billigen Entschuldigung nicht vom Training abhalten zu lassen.

## Kapitel 2

# *Ausdauertraining lässt Ihr Fett schmelzen*

Auch wenn Sie die stärksten und tollsten Bauchmuskeln aufbauen, sehen Sie immer noch unsportlich und wabbelig aus, wenn die Muskeln von einer dicken Fettschicht verborgen sind.

Es gilt also, das Fett loszuwerden. Wie bereits erwähnt, können Sie leider nicht lokal am Bauch Fett verbrennen (mit einer kleinen Ausnahme, dazu mehr später). Auch wenn Ihnen das diverse Mittelchen, Bauch-Weg-Gürtel, Stromgeräte, Trainingsmethoden usw. suggerieren: **Fallen Sie nicht darauf rein!**

Der einzige Weg zum schlanken Körper führt über Fettverbrennung. Fangen wir also gleich damit an.

### **2.1 Grundlagenausdauertraining**

Traditionell führt man zum Fettabbau gerne lange und gleich bleibende Ausdauersessions aus. Geeignet hierbei sind zum Beispiel folgende Sportarten:

- **Joggen:** Verbrennt sehr viele Kalorien (ca. 600-1000 Kcal pro Stunde), fördert die Ausdauer stark und verbessert die Sauerstoffaufnahme. Gemäß der landläufigen Meinung wird Fett erst nach 30 Minuten Joggen verbrannt, was jedoch falsch ist. Richtig hingegen ist, dass zu Anfang mehr Kohlenhydrate verbraucht werden und mit zunehmender Dauer der Anteil des Fetts steigt. Nachteile des Joggens sind, dass es gerade für Anfänger sehr anstrengend ist, längere Strecken durchzuhalten

und außerdem die Gelenke belastet, wenn Sie übergewichtig sind.

Sollten Sie sich trotzdem für Joggen entscheiden, fangen Sie LANGSAM an, fast schon gehen, und beginnen Sie zum Beispiel mit 10 Minuten, um sich dann in jeder Einheit um 1 Minute zu steigern. So kommen Sie nach einem Monat schon auf über 20 Minuten und nach 2 Monaten auf eine halbe Stunde, wenn Sie jede Woche 3 mal joggen gehen.

- **Walking:** Der "kleine" Bruder des Jogging. Für Einsteiger leichter durchzuhalten und gelenkschonender. Walking ist strammes Gehen. Machen Sie also einen längeren Spaziergang, aber gehen Sie zügig und nehmen Sie Ihre Arme zu Hilfe. Walking verbrennt etwa 400-600 Kcal in der Stunde, natürlich abhängig davon, wie schnell Sie gehen und wie viel sie wiegen.
- **Nordic Walking:** Seit ein paar Jahren ist Nordic Walking total im Trend. Dabei ist es nichts anderes als Walking mit Wanderstöcken. Der Vorteil hierbei soll sein, dass die Arme besser ins Training einbezogen werden und der Gesamtkalorienverbrauch somit steigt. Außerdem soll es gelenkschonender sein als normales Walking. Unser Tipp: Wenn Sie sich dafür entscheiden, lassen Sie sich die Technik unbedingt von einem Profi beibringen, sonst machen Sie in Ihren Gelenken mehr kaputt als heil. Kritiker sehen im Nordic Walking nur einen Versuch der Sportindustrie, im sonst billigsten Sport der Welt (Gehen) noch zusätzliche Umsatzpotentiale durch den Verkauf von teuren Stöcken auszuschöpfen...
- **Inline Skating:** Auch Inline Skating ist ein sehr schöner Sport, der gelenkschonend ist und richtig Spaß macht. Nachteile: Sie

brauchen gute Ausrüstung (Skates, Schutzausrüstung) und geeignete Wege.

- **Schwimmen:** Schwimmen gilt als eine der gelenkschonendsten Ausdauersportarten, da ihr Körper keinerlei Stoßbelastungen ausgesetzt ist. Besonders für schwerere Personen ist Schwimmen somit zu empfehlen. Der Nachteil liegt darin, dass es etwas weniger Kalorien verbrennt, etwa 400 und 800 Kcal pro Stunde, wobei Anfänger nur selten eine Stunde durchhalten werden. Eignen Sie sich einen guten (Kraul-)Stil an, wenn Sie regelmäßig schwimmen wollen. Ein weiterer Nachteil liegt in der Notwendigkeit eines Hallen- oder Freibades, das mit Kosten und Einschränkungen aufgrund der Öffnungszeiten verbunden ist.
- **Cross Trainer:** Eines der besten Ausdauergeräten in Fitnessstudios ist der Cross Trainer oder auch Ellipsentrainer. Die Bewegungen dabei sind gleichmäßig, ohne die Stoßbelastungen beim Joggen und Ihre Arme werden effektiv in den Bewegungsablauf einbezogen. Außerdem können Sie zwischendurch immer mal wieder rückwärts « laufen », was die Koordination fördert und sonst unterentwickelte Muskeln trainiert. Der Kalorienverbrauch liegt hier auch zwischen 500 und 800 Kcal pro Stunde.
- **Fahrrad fahren:** Eine weitere gute Möglichkeit für Anfänger, Fortgeschrittene und insbesondere für Übergewichtige. Fahrrad fahren schont die Gelenke, macht Spaß und Sie können es im Freien oder auf einem Heimtrainer zuhause oder im Fitnessstudio ausführen. Radtouren mit Freunden sind toll und verbrennen reichlich Kalorien. Auch längere Einheiten sind auf dem Rad leichter durchzuhalten. Der Kalorienverbrauch liegt etwa bei 500 bis 900 Kcal, je nachdem, wie schnell Sie fahren und ob Sie im flachen Land oder bergauf unterwegs sind.



Wie bereits erwähnt, sollten die Trainingseinheiten der Grundlagenausdauer relativ lange dauern, von 20 oder 30 Minuten bis hin zu einer Stunde. Führen Sie Ihre Sportart gleichmäßig aus, ohne sich übermäßig anzustrengen. Ihr Ziel ist es, die Belastung möglichst lange durchzuhalten, ohne sich völlig zu erschöpfen.

Wenn Sie einen besonders großen Nutzen aus Ihren Einheiten ziehen wollen und ein wenig Extra-Anstrengung nicht scheuen, führen Sie die Einheiten morgens auf nüchternen Magen aus. Das wird Sie anfangs Überwindung kosten, zumal Sie wahrscheinlich früher aufstehen müssen. Der Vorteil ist allerdings, dass der Körper dann seine Kohlenhydratspeicher über die Nacht weitgehend aufgebraucht hat und von Anfang an einen höheren Anteil an Fett verbrennt.

Trainingsbeispiele zum Ausdauertraining finden Sie weiter hinten in diesem Ebook.

### **Körperfett**

Hier noch einige Hinweise zum Thema Körperfett, die Sie kennen sollten. Ein Kilogramm Körperfett enthält etwa **7.000 Kcal** (es besteht aus Fett und Wasser). Wenn Sie das wissen, können Sie ausrechnen, wie lange Sie trainieren müssten, um ein Kilo Fett zu verbrennen. Wenn Sie davon ausgehen würden, dass reines Fett verbrannt wird (was nicht der Fall ist), dann müssten sie 12 bis 14 Stunden Fahrrad fahren, um ein Kilogramm Körperfett zu verlieren. Nicht gerade sehr ermutigend, oder? Doch es gibt einen anderen Weg...

## 2.2 Intervall-Training

Sie sollten sich mit dem Grundlagenausdauertraining eine solide Ausdauerbasis schaffen, indem Sie die Einheiten ca. 4 Wochen lang regelmäßig ausführen. Wenn Sie Ihre Ausdauer dann gesteigert haben, können Sie eine neue Trainingsart in Ihr Training einführen, das Intervall-Training.

Achtung, lassen Sie sich gesagt sein: Dieses Training ist nichts für Weicheier! Es ist anstrengend, führt Sie bis an die Grenzen, wird Sie vollkommen erschöpfen. Dafür ist es kurz und um ein vielfaches effektiver als das herkömmliche Ausdauertraining.

Anstatt lange und gleichmäßige Einheiten auszuführen, wechseln Sie kurze, hochintensive Phasen mit Phasen von geringer Intensität ab. Das sieht dann zum Beispiel so aus, dass Sie sich 2 Minuten auf dem Heimtrainer recht gemütlich warmfahren, dann 30 Sekunden VOLLGAS geben, um dann 30 Sekunden wieder ganz langsam zu fahren. Dann wieder 30 Sekunden volle Power und 30 Sekunden langsam. Diese Zyklen wiederholen Sie ein paar Mal, um dann 1 bis 2 Minuten langsam ausfahren.

Wichtig dabei ist, dass Sie nie ganz anhalten, sondern immer in Bewegung bleiben.

Die ganze Einheit dauert vielleicht **10 bis 12 Minuten** und führt Sie an Ihre Grenzen.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, was das soll? Immerhin verbrennt man doch erst nach 30 Minuten Fett, richtig?

Machen wir doch mal eine kleine Rechnung. Wie oben bereits gezeigt, müssen Sie 12 bis 14 Stunden Fahrrad fahren, um ein läppisches Kilogramm Körperfett zu verbrennen (unter beschönigten

Rechenbedingungen). Wir haben gesagt, dass ein Kilo Körperfett 7.000 Kalorien enthält. Wenn Sie in der Stunde Fahrrad fahren 500 Kcal verbrennen, heißt das, dass Sie in einer halbstündigen Einheit gerade mal 35 Gramm Fett verbrennen. In der Realität ist es sogar noch weniger, weil Sie ja nicht reines Fett verbrennen. 35 Gramm in einer halben Stunde! Ist das nicht lächerlich?

Führen Sie dagegen Intervall-Training aus, kommen Sie in den Genuss eines ganz besonderen Benefits:

### **Der Nachbrenneffekt**

Wenn der Körper einem intensiven Training, wie dem Intervall-Training ausgesetzt wird, erhöht sich sein Grundumsatz. Das heißt, er verbrennt noch stundenlang nach dem Training mehr Kalorien, auch wenn Sie sich gar nicht bewegen. Je intensiver das Training, desto größer dieser Effekt. Bei normalem Ausdauertraining fällt dieser Effekt daher nur sehr gering aus.

Sie verbrennen IM Training zwar weniger Kalorien als bei herkömmlichen, lang andauernden Ausdauereinheiten, dafür aber NACH dem Training weit mehr und das den ganzen Tag lang.

Intervall-Training ist also, was den Fettabbau angeht, das deutlich effektivere Ausdauertraining. Das schöne ist, dass Sie Intervall-Training mit fast jeder Ausdauer-Sportart ausführen können. Zum Beispiel könnten Sie eine Bahn mit voller Anstrengung schwimmen und dann eine Bahn langsam und gemütlich.

Oder Sie joggen 2 Minuten gemütlich, um dann 30 Sekunden zu sprinten.

Ein weiterer Vorteil des hochintensiven Intervall-Trainings ist, dass der Körper muskelaufbauende und fettverbrennende Hormone ausschüttet, anstatt wie bei langen Ausdauereinheiten katabole, also muskelabbauende Hormone.

Sie brauchen sich nur mal zu fragen: Welchen Körper hätten Sie lieber? Den eines Sprinters oder den eines Marathonläufers? Langstreckenläufer wirken in der Regel ausgezehrt, sind dürr und mager. Sprinter hingegen sind kraftvoll und muskulös und haben trotzdem kein Körperfett. Hier gilt das gleiche Prinzip wie beim Krafttraining: Lange, wenig intensive Einheiten vs. kurze, hochintensive Einheiten.

### **2.3 Kombination**

Der Stein der Weisen liegt wie so oft in einem Mittelweg, einer Kombination der beiden Stile. Grundlagenausdauer ist unverzichtbar für Gesundheit und Wohlbefinden, mit Intervall-Training bauen Sie effektiver Fett ab und stärken dabei andere Arten der Ausdauer.

Kombinieren Sie am besten beide Methoden. Führen Sie zum Beispiel ein bis zwei Einheiten Grundlagenausdauer pro Woche aus und 2 bis 3 Einheiten Intervall-Training. Da das Intervall-Training nicht lange dauert, können Sie es auch mal kurz zwischendurch einschieben. Haben Sie zum Beispiel einen Heimtrainer, können Sie eine komplette Einheit Intervall-Training samt Duschen innerhalb einer halben Stunde absolvieren.

Beispiele, wie Sie die verschiedenen Stile kombinieren können, finden Sie ebenfalls in diesem Ebook.

## Kapitel 3

# *Die richtige Ernährung für Fettabbau und Gesundheit*

Kommen wir jetzt zu einem sehr wichtigen Punkt auf Ihrem Weg zum schlanken Körper: der Ernährung.

Eine gute Ernährung ist zum Fettabbau unverzichtbar. Was dabei eine gute Ernährung ausmacht, darüber streiten sich die Geister.

Doch zuerst einmal ein paar kurze Ausführungen zu den Grundlagen der Ernährung. Auch hier beschränken wir uns wieder auf das Nötigste.

### ***Ernährungsgrundlagen***

Unsere Ernährung besteht grob gesagt aus folgenden Baustoffen: Kohlenhydrate, Fette, Proteine (Eiweiß), Vitamine, Mineralstoffe. Ein Gramm Kohlenhydrate hat 4 Kcal, genauso wie ein Gramm Protein. Ein Gramm Fett schlägt mit 9 Kcal zu Buche, ein Gramm Alkohol mit 7 Kcal. Wasser ist das einzige Lebensmittel ohne Kalorien (jetzt verstehen Sie auch, warum ein Kilogramm Körperfett 7.000 Kcal hat. Es setzt sich aus Fett und Wasser zusammen). Vitamine und Mineralstoffe gehen aufgrund der sehr geringen Mengen nicht in die Nährwertberechnungen ein.

Sie haben mit Sicherheit schon Werbung für diverse Diäten gesehen und wahrscheinlich schon eine oder mehrere Diäten selber ausprobiert. Eine Diät versucht, das Fett vollkommen aus der Ernährung zu verbannen, die andere hetzt gegen Kohlenhydrate. Eine Dritte erlaubt nur Kohlsuppe und eine weitere setzt auf Rohkost. Es gibt der Varianten viele. Funktionieren tun sie alle nicht.

### 3.1 Die Probleme von Diäten

Herkömmliche Diäten haben ein paar « schwerwiegende » Probleme :

- Sie sind oft zu **einseitig**, so dass wichtige Baustoffe des Körpers fehlen, was zu Mangelerscheinungen führen kann. So wird zum Beispiel der Fettabbau unmöglich, wenn dem Körper Calcium fehlt.
- Sind sie einseitig oder zu radikal, **hält man sie nicht lange durch**. Ausdauer ist aber gerade im Bereich der Ernährung der Schlüssel zum Erfolg.
- Manche Diäten versprechen mit radikalem Gewichtsverlust innerhalb weniger Tage. Dabei handelt es sich aber **AUSSCHLIESSLICH IMMER um Wasser**, das der Körper ausspült. Kohlenhydrate zum Beispiel haben die Fähigkeit, Wasser zu speichern. Eliminieren Sie die Kohlenhydrate aus der Ernährung, verliert der Körper auch das gespeicherte Wasser, was zwar ab und zu als Entschlackungsmaßnahme ganz gesund ist, mit Gewichts- oder gar Fettverlust nichts zu tun hat.
- Viele Diäten setzen auf radikale Beschränkung der Kalorienzufuhr. Die Gefahr dabei: Der Körper gewöhnt sich an die geringere Nahrungszufuhr und fährt seine Aktivität entsprechend herunter. Dadurch verbraucht er weniger Kalorien. Beenden Sie jetzt die Diät und essen wieder mehr, bekommt der Körper mehr Kalorien, als er braucht. Die Folge: die überschüssigen Kalorien werden als Fett gespeichert. Je öfter Sie Diäten machen, desto größer fällt dieser so genannte **« JoJo-Effekt »** aus.

- Die meisten Diäten beinhalten zu wenig Eiweiß. Wenn Sie dann während der Diät auch nicht Ihre Muskeln trainieren, **verlieren Sie Muskelmasse** (und sabotieren Ihre Bemühungen, Bauchmuskeln aufzubauen).

Wie bereits erwähnt verbrauchen Muskeln Kalorien, auch wenn sie sich in Ruhe befinden. Haben Sie weniger Muskeln, verbraucht Ihr Körper weniger Kalorien, so einfach ist das. Das heißt, auch wenn Sie gleich viel oder wenig essen wie vorher, Sie nehmen trotzdem zu. Das ist im Umkehrschluss aber ein klares Plädoyer für ein diätbegleitendes Krafttraining, um Muskeln aufzubauen.

Sie sehen also, mit einer Diät im herkömmlichen Sinne kommen Sie nicht weiter. Vielleicht verlieren Sie kurzfristig ein paar Kilo, aber schauen Sie sich einmal um:

Wie viele der Frauen, die regelmäßig die "5 Pfund in 5 Tagen" - Zeitschriften kaufen, sind wirklich schlank?

Warum wird die Bevölkerung trotz immer mehr "light"-Produkte und Diättrends immer dicker?

Wollen Sie wirklich Fett verlieren, um Ihren Waschbrettbauch zum Vorschein kommen zu lassen, geht es darum, die Ernährung dauerhaft umzustellen. Sie müssen "Diät" als "Ernährungsform" verstehen und nicht als kurzfristige Abspeckform.

Es gibt 2 vorherrschende Typen von Ernährungsformen zur Fettreduktion.

### 3.2 Die Low Fat – Ernährung

Eine allseits bekannte Low Fat-Diät in ihren verschiedenen Ausprägungen zählt schon seit Jahrzehnten als DER Klassiker unter den Fettabbau-Ernährungen. Fett wurde oft gemieden wie der Teufel das Weihwasser. Fett wurde mit allem Unguten in Verbindung gebracht und verdammt bis zum Geht-nicht-mehr. Das führte so weit, dass mittlerweile sogar Gummibärchen als gesund angepriesen werden, weil sie kein Fett enthalten (dass sie aber voller Zucker stecken, scheint niemanden zu interessieren).

Man muss jedoch zwischen Fett und Fett unterscheiden. In der Tat gibt es Fettsorten, die dem Körper schaden. Aber es gibt ebenso Fette, ohne die der Körper nicht auskommen kann, die also unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Ein Beispiel für gesundheitsschädliche Fette sind die so genannten Transfettsäuren. Sie entstehen beim Härten von Fett und sind zum Beispiel in Schokoladencreme, Kartoffelchips, vielen Süßigkeiten, Pommes usw. enthalten. Diese gilt es so gut wie möglich zu vermeiden, da sie als krebsauslösend gelten und auch sonst nicht sehr gesund sind.

Gesättigte Fettsäuren wie sie in Fleisch, Eiern oder Milch vorkommen, gelten oft als böse. Fakt ist aber, dass der Körper gewisse Mengen davon braucht, um richtig zu funktionieren. Halten Sie die Mengen aber in Grenzen.

Ganz wichtig sind bestimmte ungesättigte Fettsäuren. Oft wird Sonnenblumenöl als besonders gesund angepriesen. Es enthält Omega-6-Fettsäuren. Leider ist in unserer Nahrung zu viel davon enthalten, so dass wir auch Sonnenblumenöl meiden sollten.



Wichtig für die Ernährung sind Öle wie Leinöl, Rapsöl oder Olivenöl sowie das Fett fettreicher Seefische wie zum Beispiel Lachs. Diese Fette tragen sogar zum Fettabbau bei. Es wäre also dumm, solche Fette aus der Nahrung zu verbannen, im Gegenteil, man sollte sie bewusst supplementieren.

### 4.3 Kleine Fettkunde

Wenn es Sie interessiert, erhalten Sie hier ein paar Hintergründe zum Thema Fett. Wie oben angesprochen, sind ungesättigte Fettsäuren wichtig für die Ernährung. Diese Gruppe der Fettsäuren enthält 3 Typen von Omega-Säuren:

#### **Omega 3, Omega 6 und Omega 9.**

Sicher haben Sie schon von **Omega-3-Fett** gehört.

Das Problem liegt darin, dass unsere Körperzellen die gleichen Rezeptoren für Omega-3 und 6 – Fette benutzt. Ursprünglich war das Verhältnis zwischen Omega-3 und 6 ausgeglichen beziehungsweise zu Gunsten von Omega 3 verschoben. Im Zuge der Industrialisierung hat sich das Verhältnis aber geändert. Omega 6-Säuren sind in unserer Nahrung übermäßig vertreten, so dass unser Körper zu wenig Omega-3-Fettsäuren bekommt. Meiden Sie also Omega-6-Fettsäuren, besonders Sonnenblumenöl, und führen Sie bewusst Omega-3-Säuren zu, zum Beispiel durch Lachsöl(-kapseln), fetten Fisch und Leinöl. Damit tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit einen Gefallen, sondern unterstützen auch den Fettabbau. Achten Sie aber darauf, diese Öle nicht zu erhitzen, da sie sonst zerstört werden.

Die dritte Gruppe der Omega-Fette sind die **Omega-9-Fette**, wie sie in Olivenöl enthalten sind. Der Körper hat eigene Rezeptoren für diese Fette, so dass sie nicht mit den anderen Omega-Fetten konkurrieren.

Die Omega-9-Fette verfügen auch über eine Reihe gesundheitsfördernder Wirkungen. Fügen Sie Ihrer Nahrung deshalb öfter mal Olivenöl hinzu. Beachten Sie aber, dass Sie Natives Olivenöl kaufen (aus kalter Erstpressung). Die Stiftung Warentest hat vor einiger Zeit einen Test zu Olivenölen abgeschnitten. Das Öl einer Discounterkette hat dabei als zweitbestes abgeschnitten. Gut muss auch hier nicht unbedingt teuer sein (allerdings schnitten die ganz billigen Öle verhältnismäßig schlecht ab, sparen Sie also nicht am falschen Platz).

Eine andere wichtige Fettsäure ist **Gamma-Linolensäure**. Diese ist zum Beispiel in Nachtkerzenöl oder Borretschöl enthalten. Da es in der normalen Ernährung kaum vorkommt, empfiehlt es sich, es gezielt zu supplementieren.

All diese Öle (außer Olivenöl) sind nicht lange haltbar und werden schnell ranzig. Lagern Sie sie deshalb in kleinen, dunklen und luftdichten Gefäßen und am Besten im Kühlschrank. Wenn Sie zum Beispiel Lachsöl in Literflaschen kaufen (ist vom Geschmack her zwar gewöhnungsbedürftig, aber um einiges billiger als die Kapseln), füllen Sie den Liter in 4 kleine, leere Leinölfflaschen oder andere, dunkelglasige Flaschen um. Lagern Sie 3 davon im Gefrierschrank und diejenige, die Sie in Gebrauch haben, im Kühlschrank.

### **3.4 Die High Fat – Diät (Atkins-Diät)**

Von Zeit zu Zeit taucht eine vollkommen andere Ernährungsform in den Medien auf und wird zu einem Riesen-Hype. Bei dieser Ernährungsform wird nicht das Fett verteufelt, sondern die Kohlenhydrate.

Wenn dem Körper Kohlenhydrate zugeführt werden, werden diese verstoffwechselt. Dabei steigt der Blutzuckerspiegel. Um den Spiegel

wieder zu senken, schüttet der Körper Insulin aus. Insulin hat vereinfacht gesagt die Eigenschaft, Fett zu speichern.

Ein Problem der kohlenhydratreichen, fettarmen Diäten ist also, dass ständig Kohlenhydrate in Form von Brot, Nudeln, Reis usw. zugeführt werden. Der Blutzuckerspiegel ist also immer ziemlich hoch, der Körper schüttet ständig Insulin aus. Das führt zum einen zu verstärkten Fetteinlagerungen und zum anderen zur Gefahr der Diabetes.

Dies wollen die Anhänger der Atkins-Diät vermeiden, indem sie Kohlenhydrate weitestgehend aus der Ernährung streichen. Im Gegenzug dazu wird der Fettanteil der Ernährung radikal hochgeschraubt. So isst man ständig Fleisch, Eier, Wurst, Käse usw., kombiniert mit etwas kohlenhydratarmem Gemüse.

In der Regel wird dabei nicht zwischen den "guten" und "schlechten" Fetten unterschieden, so dass sich diese Diät negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

So verlockend es außerdem klingt, jeden Tag Steak, Spiegelei und Bratwurst essen zu dürfen, man hat das ewige fette Essen schneller satt, als man denkt. Nach ein paar Tagen oder wenigen Wochen werden die Mahlzeiten dann immer mehr zur Qual, man kann das ganze Fett einfach nicht mehr sehen.

Das führt dazu, dass man auch diese Diät nicht lange durchhält. Und da sind wir wieder bei dem Problem aller Diäten, sie bewirken einfach keine dauerhafte Ernährungsumstellung.

## Ernährungsgrundlagen II

Im ersten Teil der Ernährungsgrundlagen haben wir bereits die Grundbausteine der Ernährung angesprochen. Jetzt zeigen wir Ihnen ein paar Beispiele, wo diese Grundbausteine enthalten sind.

**Protein:** Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Käse, Molke, usw),  
Fleisch, Eier, Tofu, Fisch, Geflügel, Samen

**Kohlenhydrate:** Getreideprodukte (Brot, Nudeln, usw), Reis, Zucker,  
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte

**Fette:** Öle, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Nüsse, Samen

### 3.5 Die richtige Ernährung

Wie sieht denn jetzt die optimale Ernährung für Fettabbau und einen gesunden Körper aus? Auf jeden Fall nicht so wie die beiden Extrembeispiele oben.

Dem Körper müssen von allen Baustoffen genau so viel zugeführt werden, wie er benötigt. Das Wichtigste ist, dass Sie keine Muskelmasse verlieren. Dann baut man ein kleines Defizit ein und erhöht den Kalorienverbrauch durch Bewegung und Sport und schon schmilzt das Fett – und zwar dauerhaft. Das ist zwar nicht besonders spektakulär, aber dafür effektiv.

### ***Schritt 1 – Ermitteln Sie Ihre aktuelle Kalorienzahl***

Der erste Schritt erfordert ein bisschen Arbeit.

Schreiben Sie 5 Tage lang alles auf, was Sie essen. Essen Sie ganz normal wie immer, so dass Sie weder zu noch abnehmen. Wiegen Sie Ihre Portionen ab und schreiben Sie auf, wovon Sie wie viel gegessen haben. Keine Angst, das müssen Sie nicht immer so machen, aber in diesen 5 Tagen ist es notwendig.

Besorgen Sie sich dann eine Kalorientabelle. Diese gibt es entweder als Buchform zu kaufen oder im Internet kostenlos.

Nun rechnen Sie genau aus, wieviele Kalorien Sie zu sich genommen. Rechnen Sie für jede Portion den Kalorienwert aus und addieren Sie alle Mahlzeiten der fünf Tage zu einem Wert zusammen.

Teilen Sie nun diesen Wert durch fünf. So erhalten Sie einen Durchschnittswert, der Ihnen zeigt, wie viel Sie im Moment pro Tag im Durchschnitt essen. Sie wissen jetzt, wie viel Sie essen, um Ihr Gewicht zu halten.

Sagen wir, Sie kommen auf einen Wert von 2200 Kcal.

### ***Schritt 2 – Schaffen Sie ein Defizit***

Nun muss es Ihr Ziel sein, ein Defizit einzurichten. Um Fett zu verbrennen, müssen Sie weniger essen, als Sie verbrauchen. Doch Vorsicht, nicht ZU wenig, sonst spüren Sie die oben genannten Nachteile und haben ständig Hunger. Das gilt es zu vermeiden.

Ziehen Sie von den Tageskalorien 300 bis 500 Kcal ab. In Unserem Beispiel nehmen wir 400 Kcal, also kommen Sie auf einen Sollwert von 1.800 Kcal pro Tag. Größer als 500 Kcal sollte das Defizit jedoch nicht sein, da sonst die Gefahr zu groß wird, dass Sie Muskelmasse verlieren. Warum das fatal ist, haben wir ja bereits erläutert.

Nehmen wir jetzt noch an, Sie verbrauchen mit Ausdauer- und Muskeltraining weitere 1.200 Kcal pro Woche. Das ist nicht sonderlich schwierig und der Nachbrenneffekt ist dabei noch gar nicht eingerechnet. Das macht dann also 4.000 Kcal pro Woche. Im ersten Monat verbrennen Sie damit ca. 16.000 Kcal, was mehr als 2kg reines Körperfett entspricht. In 8 Wochen kommen wir damit auf 4 kg, und das mit minimalem Aufwand. Wohl gemerkt, wir sprechen hier nicht von Wasser oder Muskelmasse, die Sie verlieren, sondern wirklich reines Fett! Gleichzeitig bauen Sie Muskeln auf, da Sie ja Krafttraining absolvieren und viel Protein konsumieren werden (siehe nächster Schritt). Können Sie sich vorstellen, wie Sie mit 4kg weniger Fett und 2kg mehr Muskeln aussehen? Ich verspreche Ihnen, Sie werden sich nicht mehr wieder erkennen!

Und diese Berechnung legt nur die Minimalergebnisse zugrunde. Wenn Sie mehr trainieren und beispielsweise 3000Kcal pro Woche durch Sport verbrauchen, sehen Sie in kürzerer Zeit noch bedeutend bessere Ergebnisse. Das sollte Sie doch motivieren für den nächsten Schritt.

### ***Schritt 3 – Planen Sie Ihre Ernährung***

Nun geht es ans Eingemachte. Sie sollten einen Ernährungsplan erstellen. Dies erfordert schon eine gewisse Disziplin. Wenn es Ihnen wirklich ernst ist mit dem Waschbrett, machen Sie weiter. Wenn nicht und Sie nur allgemein ein bisschen abnehmen wollen, zeigen wir Ihnen gleich noch eine Alternative.

Es geht jetzt also darum, die 1800 Soll-Kalorien auf die Grundnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett zu verteilen. Welches Verhältnis dabei optimal ist, ist sehr umstritten, wie wir oben schon gesehen haben.

Ganz wichtig ist dabei, dass Sie ausreichend Protein zuführen. Protein ist neben Wasser der Hauptbestandteil der Muskeln. Protein hat relativ wenige Kalorien und heizt den Stoffwechsel ein. Wenn Sie mit den Nieren keine Probleme haben, sind auch größere Mengen Protein unbedenklich. Achten Sie aber darauf, genug zu trinken.

Kohlenhydrate brauchen Sie, um eine optimale Gehirnfunktion zu gewährleisten. Außerdem ist eine gewisse Menge Kohlenhydrate nötig, um sich vom Training gut zu erholen. Die Mengen, die der Durchschnittsmensch aber so zu sich nimmt, sind des Guten viel zu viel.

Wie bereits beschrieben, brauchen Sie auch Fette. Sie müssen zwar das Fett limitieren, aber dennoch genug gesunde Fettsäuren zuführen, um einen optimalen Fettstoffwechsel und eine gute Gesundheit zu gewährleisten.

Empfehlenswert ist ein Verhältnis von 40% Protein, 30% Kohlenhydraten und 30% Fetten. Dabei nehmen Sie ausreichend Protein auf, um die beschriebenen positiven Effekte auszunutzen, genügend Kohlenhydrate, um Energie zu haben und genügend Fett, um unter die Nutzen der guten Fettsäuren zu kommen.

In unserem Beispiel mit 1800 Kcal ergeben sich daraus

- **180 Gramm Protein** (1g Protein = 4 Kcal; 40% von 1800 = 720 Kcal, 720 Kcal : 4 = 180g)

- **135g Kohlenhydrate** (1g KH = 4 Kcal ; 30% von 1800 = 540 Kcal, 540 Kcal : 4 = 135g)
- **60g Fett** (1g Fett = 9 Kcal; 30% von 1800 = 540 Kcal, 540 Kcal : 9 = 60g)

Das wäre also die optimale Verteilung der Nahrungsbestandteile.

### 3.6 Verteilung der Mahlzeiten

Wie oft am Tag sollten Sie essen?

Ziemlich sicher ist, dass die herkömmlichen 3 Mahlzeiten am Tag nicht optimal sind. Erstens gerät der Stoffwechsel in den langen Pausen ins Stocken. Zweitens laufen Sie Gefahr, Hunger zu bekommen und etwas Ungesundes zu essen. Und drittens essen Sie bei den 3 Mahlzeiten dann automatisch mehr.

Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten lieber auf 5 oder sogar 6 kleine Mahlzeiten, zum Beispiel Frühstück, Snack, Mittagessen, Snack, Abendessen (siehe Ernährungsbeispiel im letzten eBook).

Fragt sich nur noch, woraus die Nahrung bestehen sollte.

### 3.7 Empfehlenswerte Nahrungsmittel

Welche Nahrungsmittel sind denn empfehlenswert? Was sollten Sie unbedingt in Ihre Ernährung einbauen?



## **Protein**

- **Geflügel.** Hähnchen- oder Putenbrust ist günstig, schmackhaft und vor allem frei von Fetten und Kohlenhydraten und beliefert Sie weiterhin mit viel hochwertigem Eiweiß.
- **Fleisch:** Vor allem Rind in moderaten Mengen liefert sehr gutes Eiweiß. Auch Schwein ab und zu kann die Ernährung abwechslungsreich gestalten. Seien Sie bei Fleisch aber mit den Mengen vorsichtig, da es meist Fett und weniger gesunde Nebenprodukte, wie Purin, enthält.
- **Fisch:** Lachs führen wir noch unter "Fette" auf, aber auch Thunfisch, als Steak oder in der Dose, enthält viel hochwertiges Eiweiß und wenig Fett (solange Sie nicht den in Öl eingelegten nehmen).
- **Eier:** Jaja, Eier enthalten recht viel Fett. Aber dafür enthält das Ei das hochwertigste Protein, das es in der Natur gibt. Ist ja auch kein Wunder, immerhin ist das Ei ein komplettes Lebewesen. Nicht umsonst wird Eiweiß als Referenzwert für die Berechnung der Wertigkeit von Eiweiß herangezogen. Bauen Sie regelmäßig Eier in Ihre Ernährung ein, zum Beispiel als gekochtes Ei oder als Rühr-/Spiegelei mit 2 oder 3 Eiklar und einem oder 2 Eigelb. Sie haben Angst vor Cholesterin? Solange Sie einen gesunden Stoffwechsel haben, ist diese Angst unbegründet. Gesunde Menschen gleichen externe Cholesterinzufuhr durch eine Verringerung der internen Cholesterinproduktion wieder aus. Zudem ist Cholesterin wichtig zur Bildung von Testosteron, also keine Panik.
- **Milchprodukte:** Magerquark enthält 12 Prozent Protein und ist quasi fettfrei. Zudem enthält er viel Calcium, was den Fettabbau fördert. Auch Milch und Joghurt sind in Maßen genossen sehr

hilfreich. Denken Sie aber daran, die Kohlenhydrate in Ihre Berechnung einzubeziehen. Käse ist meist sehr fett, aber zum Beispiel Mozzarella light mit Tomate, Gewürzen und etwas Olivenöl und Balsamicoessig ergibt eine gesunde und hochwertige Mahlzeit.

### Rezeptbeispiel

Wer wie ich keinen Quark mag, dem schmeckt vielleicht trotzdem mein Lieblingsrezept:

- 500g Magerquark
- ca. 30-50g Eiweißpulver, Geschmack Erdbeere oder Himbeere
- eine Handvoll tiefgefrorener oder frischer Himbeeren oder Erdbeeren
- Wasser

Mixen Sie Quark, Beeren und Wasser mithilfe eines Zauberstabes in einem ausreichend großen Mixbecher (1,5l sind hier ideal). Geben Sie dann das Proteinpulver hinzu und mixen Sie alles gut durch.

Ergibt 2 oder 3 Portionen mit sehr viel Eiweiß, wenig Kohlenhydraten und ohne Fett. Sehr lecker, wenn man es kühschränkalt serviert.

- **Soja:** Wer´s mag. Sojaweiß alleine ist nicht besonders hochwertig, aber in Kombination mit anderen Eiweißquellen verbessert sich die Wertigkeit enorm. Außerdem enthält Soja sehr gesunde Pflanzenstoffe.
- **Proteinpulver:** Meine Lieblingsquelle. Günstig, hochwertig, einfach und schnell zubereitet.

## ***Kohlenhydrate***

Als Grundregel kann gelten, dass man möglichst naturbelassen einkaufen sollte. Also möglichst wenig raffinierte Lebensmittel, weißen Zucker und Weißmehl. Im Gegenzug dazu möglichst nur Vollkornprodukte, aber auch die nur in moderaten Mengen.

- **Brot:** Ein bis zwei Scheiben Vollkorn- oder Schwarzbrot am Tag schaden wohl nicht, mehr sollte es aber aufgrund des hohen Kohlenhydratanteils nicht sein. Vermeiden Sie unbedingt Weißbrot, Toast, Baguette usw. Achten Sie auch darauf, dass auf der Inhaltsliste wirklich Vollkornmehl als erstes (oder besser noch einziges) Mehl aufgeführt ist. Denn die Nahrungsmittelindustrie setzt Sirup usw. ein, um normales Weißbrot dunkler zu färben und somit gesünder aussehen zu lassen.
- **Haferflocken:** Gönnen Sie sich mal ein gutes Müsli mit Hafer- oder anderen Getreideflocken, ein paar Nüssen, Rosinen usw. Achten Sie aber auf die Menge und verzehren Sie es nicht zu oft.
- **Nudeln:** Auch hier heißt die Devise "Vollkorn". Beschränken Sie aber den Nudelverzehr auf seltenere Anlässe, da sie vor Kohlenhydraten nur so strotzen.
- **Reis:** Vollkorn- oder Naturreis in kleinen Mengen ist zu empfehlen. Liefert Energie und Vitalstoffe, schmeckt gut und macht nicht dick.
- **Gemüse:** Hier können Sie fast unbegrenzt zuschlagen. Seien Sie nur bei Erbsen und anderen Hülsenfrüchten ein bisschen vorsichtig aufgrund der Kohlenhydrate. Aber Kohlsorten,

Möhren, Tomaten, Broccoli und so weiter sind gesunde, leckere und hochwertige Nahrungsmittel.

### Rezeptbeispiel

Hier mein Lieblingsrezept für eine gesunde und leckere Tomatensoße. Schneiden Sie eine Zwiebel und ein paar Knoblauchzehen (nach Geschmack) in Stückchen. Dünsten Sie diese in etwas Olivenöl an. Dann kommen 2 Dosen Pizzatomen hinzu. Wenn diese heiß sind, geben Sie eine halbe Tüte Fertig-Tomatensauce dazu (ohne ist's natürlich noch gesünder, wer in der Küche bewandert ist, kann es gerne anders machen). Zum krönenden Abschluss dann noch viel trockenes oder frisches Basilikum, Oregano, Paprika, ein bisschen Pfeffer und/oder Chili und eine kräftige Portion Tomatenmark. Sparen Sie vor allem nicht mit dem Basilikum, der macht die Soße erst richtig schmackhaft und ist überdies noch sehr gesund. Ich verbrauche im Monat gut und gerne 30 Gramm trockenen Basilikum...

- **Obst:** Auch Obst sollten Sie regelmäßig essen, da es überaus gesund ist und viele Ballaststoffe enthält. Nicht nur die Vitamine und Mineralstoffe, sondern besonders auch die so genannten **sekundären Pflanzenstoffe**, wie zum Beispiel die Farbstoffe im Obst, sind für die Gesundheit sehr förderlich. Essen Sie jeden Tag einen Apfel, eine Banane und anderes Obst, vor allem Obst der Saison. Übertreiben Sie es aber auch nicht, sondern finden Sie ein gesundes Maß.

### **Fett**

Wie gesagt, mit Fett müssen Sie sich ein wenig zurückhalten, gleichzeitig aber darauf achten, dass Sie genügend gesunde Fettsäuren verzehren. Verzehren Sie deshalb die folgenden Nahrungsmittel regelmäßig:

- **Lachs(-öl):** Essen Sie regelmäßig eine Portion Seelachs. Wenn Sie keinen Fisch mögen (wie ich), ergänzen Sie auf jeden Fall Ihre Ernährung mit Lachsölkapseln oder sogar flüssigem Lachsöl. Eine Bezugsquelle finden Sie unten. Der Geschmack ist zwar nicht gerade sehr angenehm, aber mit ein paar kleinen Tricks merken Sie nichts davon : Halten Sie sich die Nase zu, dann schmecken Sie so gut wie nichts. Spülen Sie sofort nach dem Löffel Lachsöl mit einem Getränk nach. Am besten eignet sich dafür mein oben beschriebener Quark-Shake. Ich mache das regelmäßig so und schmecke von dem Öl überhaupt nichts (und ich bin sehr geschmacksempfindlich).
- **Leinöl:** Auch Leinöl enthält Omega-3-Fettsäuren, aber andere als tierische Quellen. Am besten, Sie ergänzen deshalb beide Öle miteinander. Leinöl bekommen Sie in 250ml Flaschen zum Beispiel in der Drogerie oder im Supermarkt und auch im Reformhaus. Die beste Qualität erhalten Sie jedoch direkt bei den Ölmühlen. Auch im Internet können Sie Leinöl direkt von den Mühlen bestellen.
- **Nüsse:** Essen Sie ab und zu ein paar Walnüsse und Mandeln oder auch andere Nüsse. Diese enthalten sehr hochwertiges Fett. Wenn Sie den Verzehr in Maßen halten, können Sie trotzdem abnehmen. Kaufen Sie aber nicht die in Öl gerösteten Nüsse!
- **Samen:** Leinsamen enthält wie auch Leinöl Omega-3-Fettsäuren, Protein und Ballaststoffe. Wir gehen später noch einmal auf Leinsamen ein. Bevorzugen Sie den geschroteten, der wird vom Körper besser verarbeitet.

- **Olivenöl:** Wie schon erwähnt, sollten Sie regelmäßig Olivenöl zu sich nehmen. Dieses Öl eignet sich auch zum Braten, im Gegensatz zu den instabilen anderen Ölen.
- **Rapsöl:** Auch im Rapsöl sind Omega-3-Fette enthalten und es wird von vielen als angenehmer empfunden als Fisch- oder Leinöl.

Grundsätzlich sollten Sie nicht größere Mengen Fett und Kohlenhydrate kombinieren. Aufgrund der Kohlenhydrate steigt der Blutzuckerspiegel und das Insulin lagert die Fettsäuren dann in die Körperzellen ein. Trennen Sie daher am besten Fett und Kohlenhydrate so gut wie möglich.

Basteln Sie sich einen Ernährungsplan und halten sich daran. Am einfachsten ist es, wenn Sie den Plan jeweils eine Woche lang befolgen und dann wechseln. Das kann zwar etwas eintönig werden (muss es natürlich nicht), aber Sie sparen viel Zeit mit dem Kochen und Vorbereiten.

Kochen Sie größere Mengen vor. Von der Mittagsmahlzeit könnten Sie zum Beispiel 4-5 Portionen kochen und die dann in den Kühlschrank stellen bzw. einfrieren. So müssen Sie an den nächsten Tagen die Portionen nur noch auftauen und sparen eine Menge Zeit.

### **3.8 Ernährung ohne Ernährungsplan**

Wenn Sie sich erst mal noch nicht so umfassend mit Ihrer Ernährung beschäftigen wollen, gibt es dennoch einige Dinge, die Sie tun können. Hier also einige Hinweise, die Sie beachten sollten, wenn Sie auch ohne Ernährungsplan Erfolge erzielen wollen:

- **Streichen Sie Süßigkeiten** so weit wie möglich aus Ihrer Ernährung. Das klingt wie eine Binsenweisheit, aber Vorsicht: auch die in der heutigen Zeit als „gesund“ und „fettfrei“ beworbenen Süßigkeiten wie Gummibärchen usw. enthalten Zucker. Essen Sie möglichst konsequent ohne Süßigkeiten. Wenn Sie dennoch der Heißhunger überkommt, essen Sie erstmal ein Stück Obst und trinken ein Glas Wasser. Oft lassen sich damit die Attacken besiegen. Auch ein Esslöffel Flohsamenschalen mit Wasser lindert den Hunger, da der Magen gefüllt wird.

Wenn Sie dennoch die Lust auf Süßigkeiten übermannt, essen Sie ein Stück schwarze Schokolade. Je schwärzer, desto weniger Zucker ist enthalten. Und ein Stück schwarze Schokolade von 10 oder 20 Gramm macht Ihre Bemühungen nicht gleich zunichte, sondern kann sogar gesund sein. Es gibt auch gute Eiweißriegel, die lecker nach Schokolade oder anderen Geschmacksrichtungen schmecken und die wenig Zucker und Fett enthalten. Werfen Sie aber unbedingt einen Blick auf die Zutatenliste, um nicht vom Regen in die Traufe zu geraten.

- **Reduzieren Sie Zucker:** Wir haben bereits erwähnt, dass Zucker DER Hauptfeind des Waschbrettbauches ist. Aber nicht nur das, er ist einer der Hauptverantwortlichen für eine Reihe von Krankheiten, angefangen bei Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Karies. Außerdem hat Zucker ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotential. Achten Sie also auf den Inhaltsangaben der Lebensmittel auf den Zucker. Je weiter oben ein Inhaltsstoff steht, desto mehr ist davon enthalten. Besonders tückisch ist, dass auch vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Fruchtjoghurts und Fitnessriegel zu großen Teilen Zucker enthalten. Sogar die berühmten Diät Drinks, die ein dicker Fernsehmoderator jahrelang bewarb, enthalten zur Hälfte

reinen Zucker (eine der größten Schweinereien überhaupt, wie ich finde).

Oft kommt Zucker auch in Verkleidungen wie „Glukosesirup“ oder „Invertzuckersirup“ vor. Lassen Sie sich nicht täuschen, es ist reiner Zucker.

Fruchtzucker ist auch nicht viel besser als Zucker. Seien Sie also skeptisch, wenn auf der Verpackung „ohne Kristallzucker“ oder „ohne Haushaltszucker“ steht.

- **Sparen Sie mit Süßstoff:** Gehen Sie auch mit Süßstoff sparsam um. Studien legen nahe, dass der Körper schon Insulin ausschüttet, wenn ihm nur Süßes zugeführt wird, sogar wenn kein Zucker enthalten ist. Süßstoffe können eine gute Alternative zu Zucker darstellen, übertreiben Sie es jedoch nicht. „Zuckerfrei“ ist kein Freifahrtschein für literweise Light-Limonaden und ähnliches.
- **Essen Sie möglichst naturbelassen:** Je mehr ein Nahrungsmittel verarbeitet wird, desto ungesünder wird es. Essen Sie daher öfter mal Obst anstatt Obstsäfte, Äpfel anstatt Apfelmus, Tomaten anstatt Ketchup. Achten Sie auf weißes Mehl. Aus diesem Mehl sind alle wichtigen Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe herausgewaschen, es enthält nichts mehr außer „leere Kalorien“.

Essen Sie möglichst wenig Fertigspeisen, egal ob Tiefkühlgerichte, Dosenfutter oder Fast Food. Je naturbelassener, desto besser.

- **Füllen Sie Ihren Teller zuerst mit Eiweiß:** Eine einfache Regel, die man auch ohne Ernährungsplan gut umsetzen kann, betrifft die Reihenfolge, mit der man seinen Teller füllt. Legen



Sie zuerst eine große Portion Eiweiß darauf. Achten Sie auf eine möglichst fettarme Eiweißquelle, zum Beispiel eine Hähnchenbrust, ein Steak oder ein Stück Fisch (der darf gerne auch fett sein). Dann kommt Gemüse dazu, da darf es auch ruhig ein bisschen mehr sein. Wenn dann noch Platz ist, geben Sie noch etwas Reis, Dinkel, Buchweizen oder Vollkornnudeln hinzu. Auf diese Weise erhalten Sie automatisch eine gesunde und dem Fettabbau zuträgliche Verteilung der Nährstoffe. Sie ersetzen die Stärke der Nudeln etc. durch Fasern des kalorienarmen Gemüses.

- **Sündigen Sie auch mal:** Eine recht gute Regel ist, sich unter der Woche streng an die gute Ernährung zu halten, um dann am Wochenende einen Schummeltag einzulegen. Da dürfen Sie dann ruhig auch mal eine Pizza, Chips oder Schokolade essen, solange Sie es nicht übertreiben. Die Aussicht auf das Wochenende kann die Moral während der Woche enorm stärken. Sie belohnen sich so für Ihr Durchhaltevermögen, solange Sie das noch brauchen. Wenn Sie erstmal die Erfolge anhand Ihrer Vorher-Nachher-Fotos oder Ihrer Messungen sehen, brauchen Sie diese Art der Unterstützung ohnehin seltener.

## Kapitel 4

### *Nahrungsergänzungen zum Fettabbau*

Es gibt eine unüberschaubare Anzahl an Wundermittelchen, die rasanten Fettverlust in kürzester Zeit versprechen. Schauen Sie sich nur mal die Anzeigen in den einschlägigen Zeitschriften oder die Dauerwerbesendungen im Fernsehen an. Wenn Sie solche Mittel schon einmal ausprobiert haben, haben Sie festgestellt – davon wird nur eines leichter: Ihr Geldbeutel!

Es gibt einfach keine Abkürzung zum schlanken Körper mit Waschbrettbauch! Zwar eine Reihe von Hilfsmitteln, mit denen Sie das Ziel schneller erreichen, aber den Weg müssen Sie schon selber gehen! Disziplin und Ausdauer sind dabei unverzichtbar. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und seien Sie stolz auf die Ergebnisse, die sich mit Sicherheit zeigen werden!

Hier möchte ich Ihnen einige Nahrungsergänzungen vorstellen, die einen Einfluss auf den Fettverlust haben und Ihnen helfen können. Bitte denken Sie aber daran, dass es keine Wundermittel sind, die ausgiebige Sessions am Buffett einfach so ausgleichen.

- **L-Carnitin:** In den Medien gerne als DAS Wundermittel zum Fettabbau dargestellt, ist L-Carnitin zu allgemeiner Bekanntheit gelangt. Es handelt sich dabei um eine Substanz, die im Fettstoffwechsel beteiligt ist, genauer gesagt, das Fett in den Körperzellen zu den "Brennöfen" transportiert.

Wenn Sie jetzt aber denken, Sie müssten einfach nur mehr L-Carnitin zuführen, dann würden Sie automatisch mehr Fett verbrennen, liegen Sie leider falsch. Die Ergebnisse von L-

Carnitin sind extrem umstritten. Die einen loben es in den Himmel, die anderen sprechen ihm jegliche Wirksamkeit ab. Wenn Sie es trotzdem ausprobieren wollen, nehmen Sie mindestens 1 Gramm vor dem Ausdauertraining. Ach ja, als kleinen Bonus hat sich herausgestellt, dass L-Carnitin das Herz schützt. Wenn es also für den Fettabbau nicht wirken sollte, haben Sie wenigstens ein gesundes Herz...

- **Koffein:** Unbestritten ist der Einfluss von Koffein auf den Fettabbau. Koffein können Sie in Form von Kaffee oder Koffeintabletten zuführen. Trinken Sie vor dem Training bzw. morgens vor der Ausdauerinheit eine oder zwei Tassen schwarzen Kaffee oder nehmen Sie 100 bis 200mg Koffein. Natürlich gelten diese Angaben nur, wenn Sie ein gesundes Herz haben und auch sonst keine Vorbelastungen. Ein guter Nebeneffekt ist, dass das Koffein Sie wach macht und Ihnen Energie fürs Training liefert.
- **Fatburner:** Früher gab es wirklich wirksame Fatburner, die Koffein, Ephedrin und eine aspirinähnliche Substanz enthielten (ECA-Stack). Dann wurde Ephedrin dem Arzneimittelgesetz unterstellt und ist nicht mehr frei verfügbar. Daher sind auch die gängigen Fatburner nicht mehr so wirksam, wenn überhaupt. Mein Fazit: Lassen Sie die Finger davon, investieren Sie Ihr Geld lieber anders.
- **Guarana:** Guarana ist eine gute Alternative zu Koffein. Es enthält auch Koffein, aber in einer etwas mildereren Form. Dadurch wird es besser verträglich, magenschonender und die Wirkung hält länger an, wenn sie auch nicht so stark ausfällt. Für manche eine gute Lösung.
- **Proteinpulver:** Das beste Supplement, dass Sie sich kaufen können. Von den positiven Eigenschaften des Proteins haben

wir oben schon gesprochen: Muskelaufbau und –erhalt, Beschleunigung des Stoffwechsels, Sättigung, usw. Proteinpulver versorgt Sie mit günstigem Protein, das zudem befreit von Fett und Kohlenhydraten, mit Vitaminen angereichert und meistens ziemlich lecker ist. Sie können die Shakes mit Milch oder Wasser anrühren. So erhalten Sie eine schnell zubereitete, leckere, billige und gesunde Zwischenmahlzeit.

- **Grüntee-Extrakt:** Einer der effektiveren Fatburner ist Grüntee-Extrakt, das auch in vielen der fertigen Fatburner enthalten ist. Es hat einen ähnlichen Effekt wie Koffein, nur ein bisschen milder und besser verträglich. Obendrein ist es ein wirksames Antioxidanz, also sehr gesund. Am besten, Sie kombinieren es mit Koffein, da sich die Wirkungen gegenseitig unterstützen und verlängern. In sehr guten Multi-Vitamin-Präparaten sind manchmal schon Grüntee-Extrakte enthalten, da sich die antioxidative Wirkung mit den Vitaminen potenziert.
- **BCAAs:** BCAAs sind verzweigtkettige Aminosäuren und damit Bausteine des Eiweißes. Sie sind bekannt für ihre muskelaufbauende und –schützende Wirkung. Was die wenigsten wissen, ist allerdings, dass BCAAs auch eine fettabbauende Wirkung haben.
- **Calcium:** Hat der Körper zu wenig Calcium, baut er kein Fett ab. Größere Calciumgaben führten in Studien zu einem stärkeren Fettverlust. Sorgen Sie also dafür, genug Calcium zuzuführen. Optimal sind wohl 800 – 1000mg, eventuell aufgeteilt in mehrere kleine Gaben.
- **Chitosan:** Chitosan war vor einigen Jahren DER Renner auf dem Nahrungsergänzungsmarkt. Es handelt sich dabei um einen Ballaststoff aus Schalen von Krebsen oder Krabben. Dieser Stoff soll das Fett im Magen binden und den Körper

zwingen, es unverdaut wieder auszuscheiden. Ob es funktioniert oder nicht, ist umstritten. Eventuell kann Chitosan als Ergänzung zur Ernährungsumstellung eingenommen werden oder als Ausgleich für gelegentliche Ausrutscher. Keinesfalls stellt es jedoch einen Ersatz für die hier beschriebenen Methoden dar.

- **Vitamin C:** Vitamin C trägt zwar nicht direkt zum Fettabbau bei, hat aber eine Reihe positiver Eigenschaften und soll deshalb nicht unerwähnt bleiben. Dieses Vitamin ist zum einen sehr preisgünstig zu haben. 100g reines Vitamin C kosten weniger als 2€ und es ist exakt der gleiche Stoff, wie er auch in Früchten vorkommt. Der Grund, warum das Vitamin C aus Obst besser verwertet wird, liegt in den begleitenden Stoffen, die neben dem Vitamin noch im Obst vorkommen. Wenn Sie deshalb eine größere Dosis Vitamin C zu sich nehmen, essen Sie einfach eine Mandarine, eine Kiwi oder ein paar Kirschen dazu. So kommen Sie auch in den Genuss der sekundären Pflanzenstoffe, die die Wirksamkeit des Vitamin C potenzieren. Vitamin C kann Sie vor Erkältungen schützen, was Sie natürlich auch vor Trainingsausfällen schützt. Vitamin C erhöht Ihre Abwehrkräfte und vieles mehr.  
Nehmen Sie zum Beispiel pro Tag ca. 1.000mg Vitamin C in mehreren kleineren Dosen. Wenn Sie sich für die positiven Wirkungen der Vitamine interessieren, finden Sie im Bonus-eBook „Internetquellen und Bücher“ Literaturempfehlungen.

Jetzt kennen Sie schon einige der wichtigsten Grundlagen zum Fettabbau. Sie wissen, wie Sie Ihre Muskeln trainieren müssen, was Sie essen dürfen, wie Sie Fett verbrennen und wie Sie Ihre Bemühungen unterstützen können.

## Effektiv abnehmen

Oft scheitern die Anstrengungen aber an mangelndem Durchhaltevermögen oder an der Disziplin. Dann hilft Ihnen das nächste Kapitel "Psychologie".

# Kapitel 5

## *Psychologie*

Wenn es Ihnen an Willensstärke, Durchhaltevermögen oder Disziplin mangelt, sabotieren Sie Ihre ganzen Bemühungen und werden auf keinen grünen Zweig kommen. Zum Glück gibt es aber einige Hilfsmittel, die Sie auch in diesem Bereich unterstützen.

### 5.1 Ziele setzen

Sie müssen sich Ziele setzen. Und zwar schriftlich. Ein Ziel muss erreichbar, motivierend, terminiert und spezifiziert sein.

- **Erreichbar:** Es hat keinen Sinn, wenn Sie jetzt 150kg wiegen und setzen sich als Ziel, in einem viertel Jahr einen Traumkörper von 80kg zu bekommen, dann ist es unwahrscheinlich, dass Sie Ihr Ziel erreichen. Frustration und Enttäuschung sind die Folgen, Sie werden wieder anfangen, mehr zu essen, in der festen Überzeugung, Sie hätten es ja versucht und es hätte ja doch alles keinen Zweck. Setzen Sie sich stattdessen erreichbare Ziele. Ein halbes Kilo bis ein Kilo Fettverlust pro Woche sind gut erreichbar. Das klingt wenig, aber Sie werden sehen, wie sich die Ergebnisse in wenigen Wochen deutlich auf Ihren Körper auswirken. In einem Jahr sind Sie nicht mehr wieder zuerkennen, versprochen!
- **Motivierend:** Setzen Sie sich das Ziel aber auch nicht zu gering. Es sollte Sie schon motivieren. Ein paar Gramm weniger pro Woche werden Sie nicht aus dem Sofa reißen. Setzen Sie sich große, aber erreichbare Ziele.

- **Terminiert:** Ihre Ziele müssen eine zeitliche Grenze haben, sonst kommen Sie niemals an. Setzen Sie sich zum Ziel, in 4 Wochen X Kg zu verlieren. Innerhalb von 8 Wochen X Einheiten zu absolvieren. Am 31.03.2008 X Kg zu wiegen, einen Bauchumfang von X Zentimetern zu haben.
- **Spezifiziert:** Ihre Ziele müssen genaue Zahlen umfassen. Es bringt nichts, sich vorzunehmen, "besser aussehen" zu wollen oder "weniger zu wiegen". Sie wollen X Kg wiegen und nicht einfach weniger! Versehen Sie Ihre Ziele mit konkreten Zahlen.

Setzen Sie Ihr Ziel **schriftlich**. Studien haben ergeben, dass schriftliche Ziele eine ungleich höhere Wahrscheinlichkeit haben, einzutreten, allein schon dadurch, dass Sie sie aufschreiben.

Setzen Sie sich also hin und schreiben Sie ein Ziel wie das folgende auf:

Am XX.XX.XXXX werde ich höchstens X Kg wiegen. Ich werde einen Bauchumfang von XX Zentimetern haben. Ich werde mich hervorragend fühlen und blendend aussehen.

Gestalten Sie das Blatt optisch ansprechend und hängen Sie es über Ihren Schreibtisch, so dass Sie es immer vor Augen haben. Wiederholen Sie Ihr Ziel mindestens ein Mal am Tag laut und deutlich. So brennt sich Ihr Ziel unauslöschlich in Ihr Unterbewusstsein ein.



Ist Ihr Ziel noch sehr fern, setzen Sie sich kleinere **Zwischenziele**. So springen Sie von Ziel zu Ziel, was befriedigender ist, als einem großen, unerreichbar scheinenden Ziel hinterher zu jagen. Setzen Sie sich zum Beispiel das Ziel, über das nächste halbe Jahr jeden Monat 2 Kilogramm Gewicht zu verlieren. Das ist gut erreichbar, leicht nachprüfbar und wird Ihr Erscheinungsbild in einem halben Jahr vollkommen verändern.

## 5.2 Suggestionen

Vielleicht haben Sie schon einmal von den psychologischen Methoden gehört, mit denen manche Menschen versuchen, abzunehmen. Sie hören sich Suggestions-CDs an, lassen sich in Selbsthypnose versetzen, in der Hoffnung, davon abzunehmen. Die Enttäuschung ist hinterher oft groß. Nicht, dass diese Methoden nicht funktionieren würden, das tun sie! Sie ersetzen nur die Methoden, die wir bisher beschrieben haben, nicht, sondern unterstützen sie. Wenn Sie die körperlichen, ernährungstechnischen und psychologischen Maßnahmen kombinieren, haben Sie ein unschlagbares Power-Tool in der Hand, mit dem der Waschbrettbauch unvermeidlich wird!

Suggestionen sind formelhafte Sätze, die Sie sich immer wieder vorsagen, am Besten im Zustand der Entspannung. So können Sie Ihr Unterbewusstsein effektiv programmieren. Es gibt jedoch ein paar Regeln, die Sie beachten müssen:

- **Positiv:** Die Suggestionen müssen positiv formuliert sein. Sagen Sie also nicht "Ich will nicht mehr dick sein", sondern "Ich bin schlank und fit ". Vermeiden Sie Verneinungen. Ihr Unterbewusstsein versteht keine Verneinungen und versteht

daher nur "Ich will dick sein". Formulieren Sie also positiv, auf Ihr Ziel hin, nicht auf das Problem.

- **Persönlich:** Verwenden Sie die Formulierung "Ich". Sie sind der einzige Mensch der Welt, der von sich sagen kann "Ich bin". Deshalb gehört diese Formulierung zu den effektivsten Sätzen überhaupt.
- **Präsens:** Formulieren Sie die Suggestionen in der Gegenwartsform. Lassen Sie Ihr Unterbewusstsein glauben, dass Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben. Dann wird es alle Anstrengungen unternehmen, Ihnen zu dem Ziel zu verhelfen. Sagen Sie also "Ich bin schlank und attraktiv" anstatt "Ich werde schlank sein".

Diese Suggestionen sollten Sie im Laufe des Tages immer wieder durchdenken oder sogar vor sich hinmurmeln. Dies funktioniert zum Beispiel wie ein Mantra, das Sie z.B. beim Laufen im Rhythmus Ihrer Schritte vor sich hinsprechen können.

Besonders effektiv sind Suggestionen wie gesagt im Zustand der Entspannung, da hier die Wächter Ihres Bewusstseins umgangen werden und Sie direkten Zugriff auf Ihr Unterbewusstsein haben. Nutzen Sie diese Fähigkeit, indem Sie sich in tiefe Entspannung versetzen.

### 5.3 Visualisierungen

Eine weitere, effektive Mentaltechnik, die Ihnen bei Ihren Bemühungen helfen wird, sind Visualisierungen.

Auch diese Technik funktioniert am besten, wenn Sie vollkommen entspannt sind. Legen Sie sich also hin und bringen Sie sich in einen

entspannten Zustand. Sie können dafür zum Beispiel Autogenes Training, Entspannungs-CDs oder andere Techniken nutzen.

Stellen Sie sich so vor, wie Sie sein wollen. Sehen Sie sich mit Ihrem Zielgewicht, mit dem Waschbrettbauch. Sehen Sie, wie Sie vom anderen Geschlecht bestaunt werden. Spüren Sie das Selbstbewusstsein und den Stolz, den Sie jetzt auf Ihren Körper empfinden können. Bauen Sie eine unbesiegbare Gewissheit in sich auf, dass Sie das erreichen werden, was Sie sich vornehmen. Je lebendiger und echter Sie die Bilder erzeugen können, desto größer ist die Wirkung.

Denken Sie aber bitte daran, dass es sich bei diesen Techniken um Ergänzungen zu den eigentlichen Bemühungen handelt, die Ihre Moral und Disziplin stärken werden. Nur mit diesen Methoden werden Sie mit Sicherheit nicht zum Erfolg gelangen!

## Kapitel 6

### *Tipps und Tricks zum Fettabbau*

In diesem Kapitel werde ich Ihnen eine Reihe kleiner Tipps und Tricks vorstellen, die Ihnen den gewünschten Fettabbau schneller und leichter beschern werden. Fügen Sie einige dieser Hinweise zu Ihrem Programm hinzu und Sie werden sehen, dass es Ihnen leichter fällt. Das Ganze ist in diesem Falle größer als die Summe seiner Teile.

#### **6.1 Eiswasser trinken**

Eine einfache und recht wirksame Methode, den Fettabbau zu forcieren, besteht darin, große Mengen eiskalten Wassers zu trinken. Generell sollten Sie viel trinken, um gesund zu bleiben. Insbesondere wenn Sie viel Eiweiß essen, ist viel trinken Pflicht, um die Nieren nicht zu belasten. Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie sogar noch mehr trinken. Zum einen spülen Sie so Ihren Körper gut durch und befreien ihn von Giftstoffen, die einen Fettabbau behindern können (Giftstoffe werden im Fettgewebe eingelagert). Zum anderen vergeht Hunger oft, wenn Sie etwas trinken, anstatt etwas zu essen, da der Körper nicht immer zwischen Hunger und Durst unterscheiden kann.

Hier geht es aber um etwas anderes: Sie sollen nicht nur viel, sondern viel **Eiswasser** trinken. Der Trick dabei ist, dass der Körper zum Aufwärmen des kalten Wassers Energie benötigt. So verbrennen Sie weitere Kalorien, ohne etwas dafür tun zu müssen. Außerdem schüttet der Körper durch das Eiswasser fettverbrennende Hormone aus, die Ihre Bemühungen zusätzlich unterstützen.

Trinken Sie also jeden Tag 5 Liter eiskaltes Wasser (ca. 5 Grad). Zum Beispiel könnten Sie Thermoskannen mit Wasser und Eiswürfeln füllen und das Wasser so kalt halten.

Probieren Sie es aus, Sie werden von den Effekten begeistert sein.

## 6.2 Ballaststoffe

Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie reichlich Ballaststoffe verzehren. Ballaststoffe haben zahlreiche gesundheitsfördernde Nutzen, die Ihnen auch beim Fettabbau zugutekommen. Zum einen sind Ballaststoffe für eine gute Verdauung wichtig. Sie halten den Darm in Schwung und sorgen für eine geregelte Ausscheidung. So können Sie sich das eine oder andere Abführmittelchen sparen.

Ballaststoffe können auch den Cholesterinspiegel senken. Für eine Reihe von teils schweren Krankheiten gibt es Hinweise auf eine positive Wirkung der Ballaststoffe.

Fürs Abnehmen besonders wichtig ist, dass Ballaststoffe im Magen aufquellen und ein Sättigungsgefühl hervorrufen. Auf diese Weise haben Sie weniger Hunger, essen weniger und vermeiden Heißhunger-Attacken (die bei der hier beschriebenen Ernährungsweise ohnehin seltener auftreten, da die Insulinspitzen vermieden werden).

Essen Sie deshalb viel Gemüse. Gemüse enthält reichlich Ballaststoffe. Auch Obst und Vollkornprodukte enthalten verschiedene Ballaststoffe.

Ein wenig bekannter, aber hervorragender Ballaststoff sind **Flohsamenschalen**. Bei Flohsamen handelt es sich um ein indisches Gewächs, dessen Samen und besonders die Schalen sehr stark aufquellen. Viele der teuren, in Apotheken verkauften Sättigungspräparate enthalten nichts anderes. Sie können die Schalen

jedoch auch direkt im Internet zu einem Bruchteil des Apothekenpreises erwerben.

Geben Sie jeden Tag oder sogar vor jedem Essen einen Esslöffel der Schalen in ein Glas Wasser, rühren Sie das Ganze um und trinken es. Es ist relativ geschmacksneutral und lässt sich gut trinken. Nehmen Sie die trockenen Schalen aber niemals pur ohne Wasser, da diese erstens sehr staubig sind und zweitens im Hals aufquellen können! Wie gesagt, Flohsamenschalen kosten wenig und sind für eine gesunde Ernährung hervorragend geeignet.

Auch ein guter Ballaststofflieferant sind **Leinsamen**. Wie bereits erwähnt, enthalten Leinsamen etwa zu einem Drittel gutes Fett, zu einem Drittel Protein und viele Ballaststoffe, allerdings andere als Flohsamen, so dass Sie am besten beide Nahrungsmittel kombinieren sollten. Jeden Tag ein oder zwei Esslöffel geschrotete Leinsamen sind auf jeden Fall zu empfehlen.

### **6.3 Richtig essen und kauen**

Wenn Sie essen, sollten Sie sich nach Möglichkeit mit nichts anderem ablenken. Fernsehen beim Essen verhindert, dass Sie das Sättigungsgefühl wahrnehmen und rechtzeitig aufhören.

Konzentrieren Sie sich nur auf die Speisen. Nehmen Sie den Geschmack intensiv wahr. So entwickeln Sie auch ein ganz anderes Verhältnis zum Essen.

Kauen Sie außerdem jeden Bissen ausgiebig. Optimal wäre es, wenn Sie jeden Bissen 50 Mal kauen würden. Durch das Kauen wird der Speichelfluss im Mund angeregt, wodurch die Speisen schon im Mund vorverdaut werden. So kann der Nahrungsbrei, der im Magen

ankommt, viel besser und schneller verdaut werden. Außerdem sind Sie früher satt, wenn Sie besser kauen.

#### **6.4 Proteinshakes**

Nehmen Sie als kleine Zwischenmahlzeit immer mal wieder einen Proteindrink. Mixen Sie einfach in einem Shaker (gibt's für ein paar Euro im Internet) 30g Proteinpulver mit Wasser oder Milch und schon haben Sie eine hochwertige, fettverbrennende und kalorienarme Zwischenmahlzeit.

Trinken Sie auch vor den Mahlzeiten einen Proteindrink, vielleicht sogar mit einem Esslöffel Flohsamen. Auf diese Weise sättigen Sie sich schon vor dem Essen und essen dann nicht so viel.

Es hat sich auch herausgestellt, dass Proteingaben vor dem Essen die Körpertemperatur erhöhen, wodurch mehr Kalorien verbrannt werden. Außerdem lassen sich Proteinshakes leicht mitnehmen und eignen sich so auch als Snack zwischendurch. Und letztlich schmecken sie auch sehr gut, wenn Sie einen guten Anbieter gewählt haben (siehe Anhang).

#### **6.5 Zyklische Kalorienzufuhr**

Wenn Sie längere Zeit immer die gleiche Menge an Kalorien zuführen, gewöhnt sich der Körper daran und passt sich an. Als Folge nehmen Sie nicht mehr ab, Sie geraten an ein **“Plateau”**.

Um das zu vermeiden, empfiehlt es sich, die tägliche Kalorienzufuhr immer mal wieder zu variieren.

So können Sie zum Beispiel an einem Tag 200 Kcal weniger essen, am Tag darauf 300 mehr, dann wieder 100 weniger und dann ein paar Tage normal weiter.

Wenn Sie das ab und zu einbauen, verhindern Sie, dass Ihr Stoffwechsel einschläft und Ihr Fettverlust ins Stocken gerät.

Wenn Sie mit Ihren Fortschritten zufrieden sind, können Sie auch ab und zu mal einen so genannten **“Refeed-Tag”** einlegen. An diesem Tag dürfen Sie ca. 30% mehr essen als sonst. Genießen Sie an einem solchen Tag auch mal Süßigkeiten oder Fast Food. Diese Tage kurbeln Ihren Stoffwechsel an, stärken Ihre Moral und Ihr Durchhaltevermögen und tun einfach mal gut.

## **6.6 Metabolic Activation Training**

Eine tolle Möglichkeit, ohne viel Aufwand Fett zu verbrennen und Ihren Stoffwechsel zu erhöhen, ist das Metabolic Activation Training (MAT). MAT wurde von dem amerikanischen Arzt Dr. Serrano entwickelt. Es dauert nur wenige Minuten und kann überall ausgeführt werden. Beim MAT geht es darum, innerhalb von 2-5 Minuten den Kreislauf so stark wie möglich hochzutreiben. Als Folge davon bleibt der Stoffwechsel noch mehrere Stunden erhöht. Führen Sie das MAT zum Beispiel 1-2 Mal am Tag oder an trainingfreien Tagen durch, die Erfolge werden Sie beeindrucken.

Eine gute Möglichkeit für das MAT ist Seilspringen. Allerdings sollten übergewichtige Personen aus Rücksicht auf Ihre Gelenke darauf verzichten. Springen Sie einfach 2 Minuten lang so schnell Sie können. Verausgaben Sie sich richtig, gehen Sie an Ihre Grenzen.

Auch ein Zirkeltraining ist eine tolle Möglichkeit. Sie könnten zum Beispiel ohne Pausen 30 Sekunden Liegestütze machen, 30 Sekunden



Kniebeugen 30 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei die Knie zur Brust ziehen und 30 Sekunden Sit-Ups ausführen (hierbei sind Sit Ups besser als Crunches, da es nicht primär um das Training der Bauchmuskeln, sondern um die Kreislaufanstrengung geht). Bei Bedarf können Sie den Zirkel noch einmal wiederholen.

Wichtig ist dabei nur, dass Sie sich wirklich anstrengen. Sie wissen ja, dass das Ganze nur 3 Minuten dauert, da können Sie richtig reinhauen.

Der fettabbauende Effekt dabei ist enorm!

## **6.7 Bewegung**

Achten Sie auch sonst im Laufe des Tages auf möglichst viel Bewegung. Werden Sie ein aktiver Mensch.

Vermeiden Sie Aufzüge und Rolltreppen. Gehen Sie stattdessen über die Treppe und kommen so in den Genuss eines kleinen Extra-Trainings.

Fahren Sie nicht mehr jeden Meter mit dem Auto. Das Fahrrad ist billiger und macht fit. Zu Fuß gehen ist für kurze Strecken sowieso die erste Wahl in Zeiten steigender Benzinpreise. Auch Ihrem Bauch wird es gut tun.

Bleiben Sie an der Bushaltestelle einfach mal stehen oder gehen Sie auf und ab, anstatt sich hinzusetzen.

Gehen Sie abends mal tanzen, anstatt auf der Couch zu sitzen.

Wenn Sie ohnehin im Freibad sind, schwimmen Sie ruhig mal ein paar Bahnen, anstatt nur auf dem Handtuch zu liegen.

Spannen Sie zwischendurch im Tageslauf immer mal unauffällig die Muskeln an.

Gehen Sie in der Mittagspause einmal im Treppenhaus rauf und runter, anstatt sich im Pausenraum nur hinzusetzen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Denken Sie daran, mit jedem zusätzlichen Schritt verbrennen Sie Kalorien, steigern Sie Ihre Gesundheit und gehen Sie dem Waschbrett entgegen.

## 6.8 Abwechslung

Wechseln Sie immer mal wieder die Übungen, Satz- und Wiederholungszahlen, Bewegungsgeschwindigkeiten und Gewichte in Ihrem Training ab. Auf diese Weise wird ähnlich wie bei der Ernährung vermieden, dass der Körper sich an die Belastung gewöhnt und Sie einen Stillstand der Fortschritte erleben.

Trainieren Sie zum Beispiel eine Zeitlang mit 10-12 Wiederholungen. Dann schieben Sie eine oder zwei Wochen mit 20 Wiederholungen ein und später mal eine Phase mit nur 6-8 Wiederholungen.

Eine andere Möglichkeit, Ihr Krafttraining von Zeit zu Zeit intensiver zu gestalten, ist, 2 oder 3 Übungen zu so genannten **Supersätzen** zu kombinieren. Das heißt, Sie führen 2 Sätze ohne Pause hintereinander aus. Das wird Sie ganz schön außer Puste bringen.

Auch die Variation der Pausenzeit zwischen den Sätzen bringt Abwechslung.

Ebenfalls sehr intensiv ist der Wechsel der Bewegungsgeschwindigkeiten bei den Übungen. Führen Sie eine

Zeitlang die Übungen sehr langsam aus, zum Beispiel 10 Sekunden für die Aufwärts- und 10 Sekunden für Abwärtsphase.

Wenn Sie Intervalltraining machen, können Sie die Intensität der Intervalle ein bisschen reduzieren und dafür die Dauer erhöhen. So machen Sie zum Beispiel Intervalle zu 2 Minuten mit 30 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

## 6.9 Wiegen und Messen

Um Ihre Fortschritte zu verfolgen, sollten Sie sich regelmäßig **Wiegen** und Ihre **Körperumfänge messen**. Wichtig ist der Bauchumfang, aber Sie können auch Oberarme, Oberschenkel und Taille messen.

Wiegen Sie sich einmal in der Woche, morgens mit nüchternem Magen und in Unterwäsche. Nur so sind die Messungen vergleichbar. Es macht einfach keinen Sinn, sich wie viele Menschen jeden Tag oder sogar mehrfach am Tag zu wiegen. So schnell nehmen Sie nicht ab oder zu.

Der Bauch wird in Höhe des Bauchnabels gemessen, mit angespannten Bauchmuskeln und locker ausgeatmet, ohne den Bauch einzuziehen. Sonstige Muskelgruppen misst man im angespannten Zustand am dicksten Punkt.

Sie haben sich ja ein schriftliches Ziel gesetzt. Wiegen und messen Sie sich jetzt jede Woche und schreiben Sie die Ergebnisse in eine Liste. So haben Sie immer vor Augen, wo Sie gerade stehen. Gerade Frauen neigen dazu, zu erzählen, wieviel sie abgenommen haben. Würde man aber mal die Entwicklung über ein paar Jahre vergleichen, sähe man, dass sie jetzt eigentlich viel mehr wiegen als vor ein paar Jahren. Indem Sie Ihre Fortschritte regelmäßig schriftlich festhalten, vermeiden Sie diesen Perspektivenverlust.

Auch eine tolle und sehr motivierende Idee ist, **Vorher-Nachher-Fotos** von sich zu machen. So sehen Sie ganz genau, wo Sie Fortschritte machen und wo noch Handlungsbedarf besteht.

Solche Fotos sind auch unheimlich motivierend. Wenn Sie vor sich sehen, wie Sie sich in den letzten 12 Wochen verändert haben, werden Sie automatisch zu neuen Leistungen angespornt. Das Problem ist nämlich, da Sie sich jeden Tag im Spiegel sehen, bemerken Sie die Veränderungen nicht.

Machen Sie die Fotos am besten alle 2 oder 4 Wochen in der Badehose oder im Badeanzug. Achten Sie auf gleiche Lichtverhältnisse und Bedingungen, damit die Bilder vergleichbar sind. Sie werden sehen, wie sich Ihr neuer Lebensstil auf Ihr Äußeres auswirkt.

## **Kapitel 7**

### ***Trainings- und Ernährungspläne***

Hier finden Sie einige Beispielpläne zu Training und Ernährung. Bitte passen Sie die Pläne so an, wie Sie es brauchen. Was Sie machen können, hängt natürlich immer auch von Ihren Möglichkeiten zuhause oder im Fitnessstudio und Ihrer Zeit ab.

#### ***Grundlegendes Bauchprogramm***

Crunches – 2 Sätze á 15 Wiederholungen  
Beineheben – 2 Sätze á 10 Wiederholungen  
Schräge Crunches – 2 Sätze á 10 Wiederholungen

#### ***Fortgeschrittenes Bauchprogramm***

Profi-Crunches – 2 Sätze á 10 Wiederholungen mit Gewicht  
Kombi-Crunches – 2 Sätze á 10 Wiederholungen  
Beineheben hängend – 2 Sätze á 10 Wiederholungen mit Gewicht  
Seitliche Crunches – 2 Sätze á 10 Wiederholungen

#### ***Superkurzes Bauchprogramm***

Profi-Crunches – 1 Satz á 10 WH mit Gewicht, sofort danach  
Profi-Crunches – 1 Satz á 10 WH ohne Gewicht  
Schräges Beineheben hängend – 1 Satz á 10 WH m. Gewicht, sofort danach  
Beineheben hängend – 1 Satz á 10 WH

### ***Ganzkörperprogramm für Einsteiger***

Kreuzheben – 2 Sätze á 10 Wiederholungen

Latziehen – 2 Sätze á 10 Wiederholungen

Bankdrücken – 2 Sätze á 10 Wiederholungen

Beinpressen – 2 Sätze á 10 Wiederholungen

### ***Ganzkörperprogramm für Fortgeschrittene***

Kreuzheben – 2 Sätze á 8 Wiederholungen

Kniebeugen – 2 Sätze á 15 Wiederholungen

Klimmzüge – 2 Sätze bis zum Muskelversagen

Dips – 2 Sätze mit Zusatzgewicht

### ***Ganzkörperprogramm ohne Geräte***

Klimmzüge – 2 Sätze bis zum Muskelversagen

Liegestütze – 2 Sätze bis zum Muskelversagen

Kniebeugen – 2 Sätze bis zum Muskelversagen

Dips zwischen 2 Stühlen – 2 Sätze b. z. Muskelversagen

### ***Intervalltraining auf dem Heimtrainer***

2 Min langsam warmfahren

1 Min volle Power

1 Min langsam

1 Min volle Power

1 Min langsam

30 sek volle Power

30 sek langsam

1 Min volle Power

1 Min langsam ausfahren

***Intervalltraining Schwimmen (25 Meter-Bahnen)***

2 Bahnen locker einschwimmen

1 Bahn volle Power

1 Bahn locker

1 Bahn volle Power

1 Bahn locker

1 Bahn volle Power

2 Bahnen locker ausschwimmen

***Beispiel Wochenplan ohne Ganzkörpertraining***

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>morgens</b>							
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Bauch- training, Intervall- training (ca. 30 min)		Grund- lagen- ausdauer (ca. 30 min)		Bauch- training, Intervall- training (ca. 30 min)	Intervall- training (ca. 10 min)	

**Beispiel Wochenplan ohne Intervalltraining**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>morgens</b>							
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Ganzkörpertraining, (ca. 30 min)		Grundlagenausdauer (ca. 30 min)	Bauchtraining (ca. 10 min)		Grundlagenausdauer (ca. 30-45 min)	

**Beispiel Wochenplan ohne Ganzkörper- und Grundlagenausdauertraining mit 1h pro Woche**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>morgens</b>							
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Bauchtraining, Intervalltraining (ca. 30 min)	Intervalltraining (ca. 10 min)		Intervalltraining (ca. 10 min)		Intervalltraining (ca. 10 min)	



**Beispiel Wochenplan mit 1h pro Woche**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>morgens</b>							
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Ganzkörpertraining, (ca. 30 min)	Intervalltraining (ca. 10 min)		Intervalltraining (ca. 10 min)		Intervalltraining (ca. 10 min)	

**Beispiel Wochenplan mit ca. 2h pro Woche**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>morgens</b>			MET		MET		MET
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Ganzkörpertraining, Bauchtraining (insg. ca 45 min)	30 Minuten Grundlagenausdauer		Ganzkörpertraining, Intervalltraining (insg. ca. 45 Minuten)			

**Beispiel Wochenplan mit ca. 4h pro Woche**

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>morgens</b>			MET		MET		MET
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Ganzkörpertraining, Bauch-Training, Intervalltraining (insg. ca. 60 Minuten)	30 Minuten Grundlagenausdauer	30 Minuten Grundlagenausdauer	Ganzkörpertraining, Bauch-Training, Intervalltraining (insg. ca. 60 Minuten)		30 Minuten Grundlagenausdauer,	Intervalltraining

**Beispiel Wochenplan ohne Grundlagenausdauertraining, ca. 3h pro Woche**

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>morgens</b>			MET		MET		MET
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Ganzkörpertraining, Bauch-Training, Intervalltraining (insg. ca. 60 Minuten)	Intervalltraining		Ganzkörpertraining, Bauch-Training, Intervalltraining (insg. ca. 60 Minuten)		Intervalltraining	Intervalltraining

**Beispiel Wochenplan 3x Krafttraining pro Woche**

	<b>M.</b>	<b>D.</b>	<b>M.</b>	<b>D.</b>	<b>F.</b>	<b>S.</b>	<b>S.</b>
<b>morgens</b>		MET		MET		MET	
<b>mittags</b>							
<b>abends</b>	Ganzkörpertraining, Bauch-Training, Intervall-training (insg. ca. 60 Minuten)	Grundlagen-ausdauer (ca. 30 Minuten)	Ganzkörpertraining, Bauch-Training, Intervall-training (insg. ca. 60 Minuten)		Ganzkörpertraining, Bauch-Training, Intervall-training (insg. ca. 60 Minuten)		Intervall-training

## ***Ernährungspläne***

### ***Beispielplan 1000 Kcal, vegetarisch***

	<b>Gramm/ml</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>
Proteinpulver	30	101	23,7	0,3	0,6
Milch	250	110	8,5	10	4
Leinsamen	10	36	3	0	3
Vollkornbrot	50	115	4	23	1
Joghurt	100	44	5	5	0,5
Erdbeeren	100	32	1	7	0
Proteinpulver	30	101	23,7	0,3	0,6
Wasser	300				
Leinöl	10	90	0	0	10
Proteinpulver	40	135,2	31,6	0,4	0,8
Milch	250	110	8,5	10	4
Leinsamen	10	36	3	0	3
Rapsöl	10	90	0	0	10
		<b>1000,2</b>	<b>112</b>	<b>56</b>	<b>37,5</b>

**Beispielplan 1200 Kcal**

	<b>Gramm/ml</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>
Haferflocken	50	190	7	33	3
Milch	200	100	8	10	3
Ei	1	90	7	0	7
Proteinpulver	30	101	23,7	0,3	0,6
Wasser					
Seelachs	100	80	18	0	1
Rosenkohl	100	50	4	6	1
Olivenöl	10	90	0	0	10
Proteinpulver	30	101	23,7	0,3	0,6
Milch	300	145	10	15	5
Ananas	100	28	0	7	0
Proteinpulver	40	135,2	32	0,4	0,8
Wasser					
Leinöl	10	90	0	0	10
		<b>1200,2</b>	<b>133,4</b>	<b>72</b>	<b>42</b>

**Beispielplan 1200 Kcal**

	<b>Gramm/ml</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>
Proteinpulver	50	169	39,5	0,5	1
Milch	250	110	8,5	10	4
Leinöl	10	90	0	0	10
Tomaten	200	32	2	6	0
Olivenöl/Essig	20	100	0	2	10
Kräuter					
Leber	100	123	18	6	3
Rotkohl	200	40	2	8	0
Magerquark	250	175	30	12,5	0,5
Johannesbeeren	50	20	0,5	4,5	0
Proteinpulver	50	169	39,5	0,5	1
Milch	250	110	8,5	10	4
Apfel	100	50	0	12,5	0
Leinsamen	10	36	3	0	3
		<b>1224</b>	<b>151,5</b>	<b>72,5</b>	<b>36,5</b>

**Beispielplan 1300 Kcal**

	<b>Gramm/ml</b>	<b>Kcal</b>	<b>Pr</b>	<b>Kh</b>	<b>F</b>
Proteinpulver	50	169	39,5	0,5	1
Milch	250	110	8,5	10	4
Vollkornbrot	50	115	4	23	1
Hähnchenbrust	50	40	10	0	0
Thunfisch	130	158	35	0	2
Tomatensauce	100	62	1	10	2
Olivenöl	10	90	0	0	10
Paprika gedünstet	200	32	2	6	0
Kirschen	50	28	0	7	0
Wassermelone	200	24	0	6	0
Proteinpulver	50	169	39,5	0,5	1
Milch	250	110	8,5	10	4
Himbeeren	100	36	1	8	0
Feldsalat	200	32	4	4	0
Rapsöl-/Essigdressing	20	100	1	1	10
Lachsölkapseln	5	45	0	0	5
		<b>1320</b>	<b>154</b>	<b>86</b>	<b>40</b>

**Beispielplan 1500 Kcal**

	<b>Gramm/ml</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>
Müsli	50	197	5	33	5
Milch	250	110	8,5	10	4
Weintrauben	100	68	1	16	0
Banane	200	140	2	32	0,5
Rinderfilet	150	168	28,5	0	6
Blumenkohl	200	32	4	4	0
Vollkornreis	50	171	3,5	37	1
Olivenöl	10	90	0	0	10
Pumpnickel	30	70	1,8	17,7	0,5
Hähnchenbrust	100	80	20	0	0
Proteinpulver	50	169	39,5	0,5	1
Milch	250	110	8,5	10	4
Leinöl	10	90	0	0	10
		<b>1495</b>	<b>122,3</b>	<b>160,2</b>	<b>42</b>



**Beispiel Ernährungsplan bei ca. 1550Kcal**

	<b>Menge (g/Stück)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydr.</b>	<b>Fett</b>
Roggenflocken	50	153	6	30	1
Milch	200	88	6,8	8	3
Proteinpulver	50	169	39,5	0,5	1
Birne	200	90	1	25	0
Ei	1	83	7	0	6
Hähnchenbrust	100	80	4	0	0
Möhren	200	52	2	10	0,5
Erbsen	100	70	6	10	0,5
Öl	10	90	0	0	10
Mozzarella light	125	203	25	1	11
Tomate	100	18	1	3,5	0
Olivenöl	10	90	0	0	9
Gewürze, Essig					
Milch	200	132	10	12	4,5
Proteinpulver	50	169	39,5	0,5	1
Leinöl	10	90	0	0	10
		<b>1577</b>	<b>147,8</b>	<b>100,5</b>	<b>57,5</b>

**Beispiel Ernährungsplan bei ca. 1900Kcal**

	<b>Kcal</b>	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>
50g Haferflocken	190	7	33	3
300 ml Milch	145	10	15	5
20g Proteinpulver	65	16	0	0
50g Vollkornbrot	115	4	23	1
50g Putenbrust	40	10	0	0
1 Ei	90	7	0	7
1 Apfel	100	0	25	0
100g Hähnchenbrust	80	20	0	0
200g Broccoli	50	6	8	0
1 EL Olivenöl	90	0	0	9
250g Magerquark	175	30	12,5	0,5
15g Proteinpulver	50	12	0	0
1 EL Leinöl	90	0	0	9
1 Banane	105	1	25	0
20g Walnüsse	140	4	2	12
250g Magerquark	175	30	12,5	0,5
15g Proteinpulver	50	12	0	0
Wasser				
10g Lachsöl	90	0	0	9
10g Leinsamen	36	3	0	3
	<b>1876</b>	<b>172</b>	<b>156</b>	<b>59</b>

Zu all diesen Plänen sollten Sie viel Trinken, 4-5l Wasser (am besten eiskalt) und ca. 20g Flohsamenschalen supplementieren (gehen nicht in die Berechnung ein).

Weiterhin:

- ein Multivitaminpräparat,
- Grünteeextrakt,
- eventuell 3x 100mg Koffein bzw. entsprechende Menge schwarzen Kaffee (bei körperlicher Gesundheit, vorher mit Arzt abklären).

***Beispielberechnung für eine männliche Person von 100kg***

Grundumsatz:	3168 Kcal
Minus:	500 Kcal
<b>Tägliche Kalorienaufnahme:</b>	<b>2668 Kcal</b>
Krafttraining:	2 x 45min / Woche
Grundlagenausdauer (Walken):	2 x 30min / Woche
Intervalltraining (Ergometer):	2 x 10min / Woche
Kalorienverbrauch / Tag (Durchschnitt):	ca. 410 Kcal
(Nachbrenneffekt nicht berücksichtigt)	
<b>= Fettabbau pro Woche:</b>	<b>ca. 1 kg</b>
<b>= Fettabbau in einem halben Jahr:</b>	<b>ca. 26 kg</b>

***Beispielberechnung für eine weibliche Person von 65kg***

## Effektiv abnehmen

Grundumsatz:	1853 Kcal
Minus:	300 Kcal
Tägliche Kalorienaufnahme:	1553 Kcal
Krafttraining:	2 x 45min / Woche
Grundlagenausdauer (Jogging):	3 x 30min / Woche
Intervalltraining (Ergometer)	2 x 10min / Woche
Kalorienverbrauch / Tag (Durchschnitt):	ca. 430 Kcal
(Nachbrenneffekt nicht berücksichtigt)	
<b>= Fettabbau pro Woche:</b>	<b>ca. 0,8 kg</b>
<b>= Fettabbau in einem halben Jahr:</b>	<b>ca. 19 kg</b>

Wenn Ihnen das wenig erscheint, denken Sie bitte daran, dass wir hier **nicht von "Gewichtsverlust"**, also Wasser, gespeicherten Kohlenhydraten und Muskeln sprechen, sondern von

## **F E T T V E R L U S T !**

Schon 10kg reines Fett weniger werden Ihren Körper grundlegend verändern!

Da Sie durch das Muskeltraining gleichzeitig Muskeln aufbauen, dürfen Sie sich auf eine vollkommene Transformation Ihres Körpers freuen.

# Einkaufshelfer

## Magere Proteinquellen:

- Hähnchenbrust (frisch oder tiefgefroren)
- Hähnchenbrust (in Scheiben als Brotbelag)
- Thunfisch (in Dose ohne Öl oder als Steak)
- Rinderfilet
- Seelachsfilet
- Schweinefilet (mager)
- Proteinpulver
- Magerquark
- Mozzarella light
- Milch (1,5% oder 0,3%)
- Joghurt (15% oder weniger)

## Kohlenhydrate:

- Broccoli
- Blumenkohl
- Möhren
- Andere Kohlsorten
- Andere Gemüsesorten
- Salat
- Gurke
- Paprika
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Tomaten
  
- Äpfel
- Bananen

## Effektiv abnehmen

- Birnen
- Trauben
- Erdbeeren, Himbeeren, andere Beeren
- Wassermelone
- Mandarinen
- Andere Obstsorten

- Vollkornreis
- Vollkonrnudeln
- Buchweizen
- Dinkel
- Haferflocken
- Müsli mit Trockenfrüchten
- Vollkornbrot
- Andere Getreideprodukte

### **Gesunde Fette:**

- Leinöl
- Lachsöl(-kapseln)
- Rapsöl
- Olivenöl

### **Ballaststoffe:**

- Flohsamen
- Leinsamen
- Weizenkeime



## Und los gehts...

So, wenn Sie das ganze Ebook schon durchgearbeitet haben, wissen Sie jetzt eine ganze Menge übers Abnehmen, über Muskeltraining und Ernährung.

Das Wichtigste, was ich in den letzten 10 Jahren gelernt habe, konnten Sie jetzt in den letzten Stunden kompakt nachlesen.

Aber Wissen alleine macht Sie natürlich nicht schlank. Wissen bringt Ihre Bauchmuskeln nicht zum Vorschein und lässt auch nicht Ihren Bauchumfang schmelzen.

Sie müssen das, was Sie gelernt haben, umsetzen! Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, erhalten Sie hier die ersten Schritte zum Sofort-Machen.

### **1) Ziel setzen**

Als erstes setzen Sie sich Ihr Ziel, wie es im Kapitel "Psychologie" beschrieben ist. Also schriftlich, persönlich, mit klaren Zahlen usw. Drucken Sie das Blatt aus und hängen Sie es über den Kühlschrank und/oder den Schreibtisch.

Machen Sie Fotos von sich, in Badehose, von vorne, von der Seite und von hinten. Messen Sie Ihren Bauchumfang und wiegen Sie sich.

### **2) Im Fitnessstudio anmelden / Heimstudio einrichten**

Als nächstes sollten Sie sich um Ihre Trainingsgelegenheit bemühen. In vielen größeren Städten gibt es Fitnessstudioketten, die für unter 20€ im Monat Tag und Nacht Zugang in ihre heiligen Hallen gewähren.



Wenn Sie nicht im Fitnessstudio trainieren wollen, richten Sie sich wenigstens Ihr kleines Heimstudio ein. Zu allererst eine Langhantel oder 2 Kurzhanteln und ein paar Gewichtsscheiben. Wenn dann noch Platz und Geld ist, eine Klimmzugstange und eine Hantelbank. Mehr brauchen Sie für die ersten paar Jahre nicht !

### **3) Ernährung planen**

Geben Sie jetzt im Kalorienrechner Ihr Gewicht und das Defizit ein, dass Sie realisieren wollen (zwischen 300 und 500 Kcal pro Tag). Sie sehen jetzt, wie viele Kalorien Sie am Tag essen dürfen. Auf der zweiten Seite des Rechners sehen Sie, wie sich Ihre Ernährung zusammensetzen sollte.

Jetzt sollten Sie anfangen, sich aktiv um Ihre Ernährung zu kümmern. Übernehmen Sie einen der Pläne im Kapitel "Trainings- und Ernährungspläne" oder basteln Sie sich selber einen. Beachten Sie dabei die Hinweise im Kapitel "Ernährung".

Streichen Sie zuallererst den Zucker aus Ihrer Ernährung, soweit es geht. Dann betonen Sie Eiweiß und supplementieren Sie gesunde Fettsäuren. Streichen Sie auch verarbeitete Lebensmittel so gut wie möglich. Essen Sie viel Gemüse, mäßig Obst und trinken Sie viel.

### **4) Beginnen Sie das Training**

Jetzt können Sie endlich durchstarten.

Lassen Sie es am Anfang ein bisschen ruhiger angehen. Trainieren Sie nicht bis zum Muskelversagen. Nehmen Sie sich Zeit und lernen Sie, die Übungen richtig auszuführen.

Gestalten Sie sich einen Trainingsplan oder übernehmen Sie einen aus dem Kapitel "Trainings- und Ernährungspläne". Wenn Sie einen Trainer in Ihrem Fitnessstudio konsultieren, achten Sie darauf, dass er die Ratschläge aus diesem Ebook in den Plan einbaut.

Er wird Ihnen vielleicht sagen, dass Sie mehr "Isolationsübungen" in den Plan einbauen sollen und wird Ihnen vielleicht von Übungen wie Kreuzheben und Kniebeugen abraten, da Sie "gefährlich seien". Lassen Sie sich stattdessen die richtige Ausführung zeigen, verwenden Sie nicht zu viel Gewicht, führen Sie alle Übungen hundertprozentig korrekt aus, dann sind die Übungen auch nicht gefährlich.

Wenn Sie doch Probleme mit den Knien haben sollten, ersetzen Sie zum Beispiel Kniebeugen durch Beinpressen oder verringern Sie das Gewicht und setzen dafür auf mehr Wiederholungen.

## **5) Bleiben Sie am Ball**

Jetzt heißt es dranbleiben. Die allermeisten Vorsätze scheitern in den ersten paar Wochen. Haben Sie sich schon mal an Silvester vorgenommen abzunehmen und sind am 1. Januar gleich ins Fitnessstudio marschiert? Wann haben Sie aufgegeben, noch im Januar oder haben Sie bis Mai durchgehalten? Die Fitnessstudios kennen das Phänomen, dass die Kurse im Januar überfüllt sind. Im Februar wird es dann schon weniger und ab März/April geht dann alles wieder seinen gewohnten Gang.

Zeigen Sie jetzt Durchhaltevermögen! Haben Sie den Film "Cast away" gesehen? Als Tom Hanks die Insel verlassen wollte, war das Schwierigste, die ersten paar hundert Meter zu schaffen! Danach geht es mehr oder weniger von selber.

Untersuchungen haben ergeben, dass ein Mensch 3-4 Wochen braucht, um eine neue Gewohnheit zu verankern. Seien Sie also in den ersten Wochen besonders streng mit sich, erlauben Sie es sich nicht, aufzugeben!

Seien Sie sich gewiss, wenn Sie ein viertel Jahr durchgehalten haben, steigen Ihre Chancen mit jedem Tag um ein Vielfaches! Nach einem halben Jahr sind Sie ein neuer Mensch! Fallen Sie nicht zurück in das alte Muster der Suche nach der schmerzlosen Wunderlösung, sondern nehmen Sie Ihren Erfolg endlich selbst in die Hand.

**Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!**