

Ernährung und Fitness für Einsteiger

Mythosfreies Grundlagentraining und korrekte Ernährung

Übersetzt und bearbeitet von Korbinian Nögel basierend auf der Arbeit von sean10mm und Liam Rosen

Teil I: Einleitung, Fragen & Antworten, Grundsätzliche Mythen

Vor einigen Jahren stand ich wahrscheinlich an einer ähnlichen Stelle wie du. Ich lebte zu ungesund, hatte Übergewicht und war weit davon entfernt sportlich zu sein. Ich wollte etwas ändern. Und wie ich so bin, wollte ich mich nicht einem Trend anschließen sondern mittels basierter Grundlagen arbeiten. Ich stolperte über diese Anleitung in einer früheren Version. Sie stellt einen Baustein für meinen körperlichen Lebenswandel dar. Mit der Hilfe einiger Bekannter und dem bloßen Dranbleiben konnte ich sogar noch ein paar sportliche Erfolge verbuchen. Trotz Beginns in den Zwanzigern wurde gewinn ich noch Meisterschaften im Kraftdreikampf, stand auch in meinem Bundesland auf dem Treppchen und konnte mich sogar noch einmal national unter den Top-10 einreihen. Eine Krönung stellte die Sportlerehrung meiner Heimat dar. Wenn ich das noch gerissen habe, kannst Du es auch. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, die vorliegende Anleitung zu übersetzen und zu erweitern. Mit freundlicher Einwilligung von Liam Rosen kann ich euch an diesem wertvollen Grundwissensschatz teilhaben lassen. Legen wir los für eine gesündere Zukunft.

Ich möchte kein Bodybuilder werden. Eigentlich möchte ich nur besser aussehen und in Form kommen. Sollte ich diese Anleitung lesen?

Genau für dich ist diese Anleitung geschaffen. Sie deckt die Grundlagen ab für eine gesunde Ernährung und Fitness. Insoweit du ein bereits jahrelang Sport betreibst, im Bereich Bodybuilding aktiv- oder ein wettkampforientierter Kraftsportler bist, wirst du das meiste hiervon bereits wissen. Jedoch bildet diese Anleitung eine solide Grundlage für jeden der besser aussehen will, seine athletischen Fähigkeiten verbessern möchte oder einfach ein gesundes Leben beginnen möchte.

Ich bin eine Frau! Gilt diese Anleitung auch für mich?

Kurze Antwort: Ja. Die gesamte Anleitung passt auch auf Frauen. Mit sehr kleinen Ausnahmen gelten die gleichen Prinzipien von Ernährung und Training für Männer und Frauen. Und hab' keine Angst davor, ein männliches Äußeres zu bekommen. Im absoluten Regelfall können Frauen bei weitem nicht die Muskelmassen von Männern aufbauen, egal wie schwer sie heben. Muskelaufbau ist das Resultat langausdauernder und disziplinierter Arbeit.

Weibliche Bodybuilder und professionelle Kraftsportlerinnen essen unmengen an Nahrungsmitteln, trainieren in täglicher Frequenz mit hoher Intensität. Darüber

hinaus ist die Einnahme von Hormonen noch immer ein Teil des professionellen Kraftsports. Im Ergebnis brauchst Du also keine Angst zu haben, dass du über Nacht breit und muskulös wirst.

Noch etwas zu Magazinen und Produkten: Insbesondere Zeitschriften besprechen noch immer idiotische Ansätze wie "punktuellen Fettverlust" an Hintern, Bauch oder Oberschenkeln. Bereits seit fünfzig Jahren ist erwiesen, dass man keinen punktuellen Fettverlust erzeugen kann. Darüber hinaus versuchen sie ständig neue Produkte beziehungsweise Übungen zu verkaufen. Wenn eine Zeitschrift solche Inhalte aufweist oder das Cover-Girl mit fünf Kilo Hanteln beim Bizeps-Curl zeigt gehört das Pamphlet in den Müll.

Die wenigen frauenspezifischen Bemerkungen werden in dieser Anleitung herausgehoben.

Ich bin verwirrt! Jeder sagt mir etwas anderes?!

Abgesehen von haarspalterischen Details sind die hier abgedeckten Grundlagen erdbebenfest. In den letzten dreißig Jahren gab es in diesem Feld eigentlich auch keine neuen Erkenntnisse. Haarspaltereien finden sich höchstens noch in den Details oder in der individuellen Förderung im Spartensport. Was das Grundlagentraining bis hin zu den üblichen Zielen des Breitensportlers betrifft besteht mittlerweile Konsens in Methode und Durchführung. Darauf baut diese Anleitung auf.

Wir decken folgend zwei Aspekte ab: Ernährung und Übungen. Zielgruppe ist praktisch Jedermann. Max Mustermann kann mit dieser Anleitung sofort loslegen. Ausnahmen sind krankhaft dicke oder krankhaft dünne Menschen. Deren medizinische Anforderungen liegen jenseits der Grenzen dieser Einführung.

Kann ich nicht einfach Einzelübungen machen um Körperfett gezielt anzugreifen? Sogas wie Sit-Ups für einen straffen Bauch? Oder Bankdrücken für eine definierte Brust?

Nein! Punktuelle Fettverbrennung ist ein Mythos.

Es ist nicht möglich einen Körperteil zu trainieren und gezielt nur dieses Fett zu verbrennen. Dein Körper arbeitet nicht auf diese Weise. Vielmehr adressiert der Körper das Fett insgesamt bei der Verbrennung.

Eigentlich wollte ich nur Bauchmuskeln? Was jetzt?

Nicht umsonst heißt das Sprichwort: Bauchmuskeln sind ein Produkt der Küche und nicht des Studios. Ob man sichtbare Bauchmuskeln hat, hängt vom Körperfettanteil ab und nicht von der Summe an Wiederholungen bei Bauchmuskelübungen. So lange die Muskulatur hinter einer Fettschicht hängt ist die Summe der Trainingseinheiten relativ egal - was die Sichtbarkeit angeht. Grundsätzlich ist eine starke Körpermitte immer anzustreben, da sie alle physischen Aktivitäten begünstigt. Als Übung bietet sich der klassische Sit up mit einer schweren Hantel an. Ungefähr 5-10 Wiederholungen bei vier bis fünf Sätzen sollten reichen.

Sichtbare Bauchmuskeln erfordern einen geringen Körperfettanteil und eine starke Muskulatur. Mit ungefähr 12% Körperfettanteil wandern sie an die Oberfläche, wobei dies leicht variieren kann.

Ich leide an einer Verletzung oder einem gesundheitlichen

Problem - kann ich dieser Anleitung folgen?

Diese Anleitung kann keinen ärztlichen Rat ersetzen. Du solltest immer Rücksprache mit deinem Sportmediziner halten. Falls seine Aussagen sich nicht mit der Anleitung decken, folge nicht der Anleitung.

Teil II: Haltung

Es kommt vor, dass uns mentale und emotionale Barrieren im Weg stehen eine bessere Form zu erreichen. Manche davon bilden die Extreme des Spektrums ab, wie etwa Anorexie oder Bulimie. Diese Extreme kann unsere Einführung nicht abdecken. Dagegen können die üblichen Probleme und Barrieren relativ einfach überwunden werden, so bald sie erkannt werden.

Der wichtigste Aspekt ist wie man die Angelegenheit im Ganzen angeht. Ein gesunder Lebenswandel, Sport und die zugehörige Ernährung sind kein kurzläufiges Programm das man beginnt und an einem a priori festgelegten Zeitpunkt wieder niederlegt. Programme wie 12-Wochen-bis-zu-Bauchmuskeln werden hier nicht verfolgt. Unsere Anleitung verfolgt langfristige und relativ dauerhafte Veränderungen im Lebensstil. Es klingt komisch, aber diese Einstellung wollen wir hier entwickeln. So bald sich jedoch die ersten Erfolge einstellen kommt die Motivation weiter zu machen von ganz alleine.

Wie es oft läuft (aber nicht laufen sollte): Wenn Menschen ihre Ernährung umstellen und Sport treiben möchten, tendieren sie zum Extremen. Sie beginnen am besten zwei Mal täglich zu trainieren, halten diese dreistündigen Trainingseinheiten ab, essen täglich nur noch 500 kcal bestehend aus Kräutertees und exotischem Wurzelgemüse. Nach kurzer Zeit plagen sie Verletzungen, sie werden krank, müde und demotiviert. In Folge dessen fallen sie wieder in ihren alten Habitus zurück.

Hatten sie eine falsche Einstellung zum Lebenswandel? Ziemlich sicher sogar. Das Hauptproblem war aber, dass ihre Haltung vom Grunde her schrecklich ist. Du kommst in Form durch eine Reihe kleiner und signifikanten Änderungen im Lebensstil. Du bleibst in Form weil diese Änderungen auch in dein Leben eingepasst werden können. Was du nicht brauchst und auch nicht versuchen brauchst ist irgendeine Form von olympischer Disziplin.

Gesunde Ernährung ist eine Sache die Du immer verfolgen solltest. Sport und Bewegung müssen eine Gewohnheit werden. Stell es dir vor, wie den Müll rausbringen oder mit dem Hund Gassi gehen. Wenn du nur ein wenig besser lebst und dabei bleibst stellen sich sehr schnell Erfolge ein die auch bleiben. Die Zeit und die Energie die du insgesamt in deine Konstitution steckst zeigt sich über die Zeit hinweg.

Du kannst in etwa ein halbes Kilogramm Fett verlieren beziehungsweise Muskeln pro Woche aufbauen als Anfänger und Mann. Für Frauen gilt das gleiche in etwas kleineren Maßstäben. Auf das erste Trainingsjahr verteilt reden wir hier von fünfzig Pfund! Das bedeutet, dass du bereits in einem Jahr deutlich besser aussiehst und gesünder bist als noch jetzt. In den kommenden drei Jahren bist du herausragend was das betrifft. Die positiven Effekte auf deine Willenskraft, Lebenseinstellung und Selbstsicherheit noch nicht einmal hinzugerechnet. Es gibt aber keine Abkürzung, keine Überholspur. Es wird dauern. Wenn du diese Ergebnisse willst, erlerne eine machbare Routine und bleib dabei. Kurzum: dranbleiben und Geduld bringen dich an jedes Ziel.

Aufgrund schlechter Angewohnheiten fällt es Menschen oft schwer gesund und fit zu werden. Manche dieser Angewohnheiten sind offensichtlich, andere nicht. Man bekommt meist nur kleine Happen an Information. Ganzheitliche Unterrichtung über

einen gesunden Lebenswandel fehlt. Ihren schlechten Beitrag dazu leistet die Fitness-Industrie, die nur punktuell Moden und Produkte anpreist. Das trägt zur Verwirrung und Unkenntnis mehr bei als es hilft. Unser Ziel ist es, diese schlechten Angewohnheiten auszumachen und durch gesunde zu ersetzen. Das ist schwer, ich weiß das. Gesund zu sein ist jedoch eine lockende Belohnung. Bereits nach einer kurzen Zeit wird dich zum Beispiel der Heißhunger verlassen. Du wirst dich komisch fühlen, wenn du dein Training auslässt. Deine Gedanken werden in etwa so aussehen: Wie konnte ich nur so ungesund leben? Warum habe ich so viele Jahre mit einem schlechten Lebensstil verbracht? Das ist doch sehr einfach! Ja, das ist es. Gehen wir media in res.

Teil III: Ernährung

Einführung zum Thema Diät

Als wichtigster Faktor für Gesundheit, Zusammensetzung des Körpers sowie Aussehen besprechen wir das Thema Ernährung als Erstes.

Essen entscheidet darüber wie massereich Du bist. Wenn du mehr konsumierst als du verbrennst wirst du massereicher. Falls du weniger konsumierst als du verbrennst wirst du an Masse verlieren. Im Falle, dass du exakt so viel konsumierst als du verbrennst, wirst du gleich massereich bleiben. Unabhängig von deinem Metabolismus, Genetik, Körperzusammensetzung etc. gelten diese physikalischen Regeln auch für Dich als biologischer Imperativ! Auch wenn dein Kalorienbedarf über die Zeit hinweg variieren kann bleibt die Gleichung immer gültig. Am Ende bleibt es ein Summenspiel: Summe der Kalorien im Eingang - Summe der Kalorien im Ausgang. Alles andere ist Gerede um den heißen Brei.

Du wirst keine Masse aufbauen, wenn du nicht massereicher als bisher isst. Dies gilt für Fett wie auch für Muskeln. Was du isst und wie du trainierst bestimmen zu was die aufgenommene Nahrung wird. Du kannst in Fett oder in Muskeln zulegen. Die aufgenommene Menge determiniert hingegen ob du insgesamt zunimmst oder abnimmst.

Was soll ich denn nun essen?

Grundsätzliches zur richtigen Ernährung

Bevor wir uns dem praktischen Kalorienberechnungen und -Zusammensetzung widmen, sprechen wir über grundlegende Dinge. Du kannst deine Gesundheit und Körperzusammensetzung bereits durch offensichtliche Maßnahmen verbessern.

Fast-Food, Verarbeitete Speisen, Limonaden: streichen. Fast-Food und verarbeitete Speisen sind extrem ungesund, dicht in Kalorien, übermäßig in Fetten und sollten daher von jedermann vermieden werden. Der einzelne Hamburger vom Grill mag eine Ausnahme sein. Insgesamt aber zwei Punkte die Du von deinem Ernährungsplan endgültig streichen solltest.

Das gleiche gilt für Limonaden. Limonaden sollten auf das absolut menschenwürdige Minimum reduziert werden. Allen Limonaden ist gemeinsam, dass sie extrem kaloriendicht sind, keinen Mehrwert für deine Ernährung bieten und aufgrund des hohen Zuckergehalts darüber hinaus als Durstlöscher nur bedingt nützen. Die momentan laufende Diskussion, ob dies auch für kalorienreduzierte oder kalorienlose Limonaden gilt (<http://examine.com/topics/Diet+Soda/>; <http://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=291569>), soll hier nicht geführt werden. Mein persönlicher Ratschlag ist, auch sie herauszustreichen. Die Mittel um den süßenden Zucker zu ersetzen haben regelmäßig nichts im menschlichen Körper

verloren. Sie gehören dort schlichtweg nicht hin. Gewöhne Dir frühzeitig an hauptsächlich Wasser zu trinken. In Ergänzung dazu haben Kaffee und Tee noch keinem geschadet. Nach ein paar Monaten werden Deine Lüste auf Limonaden verschwinden.

Den Leckermäulchen unter euch sei gesagt, dass alle Süßigkeiten echte Kalorienmonster sind. Ich werde Dir nicht sagen, dass du nie wieder etwas Süßes essen sollst. Daran hältst du dich ohnehin nicht. Versuche mehr Obst zu essen und die Einnahme von Kalorien durch Süßkram insgesamt runterzuschrauben.

Zuletzt noch eine Anmerkung an alle Cappuchino- Frappuchino- *chino-trinker. Getränke dieser Art von den üblichen Ketten, die man so in Großstädten findet, enthalten Unmengen an Fetten und Sirups auf Zuckerbasis. Während Kaffee und Tee nahezu kalorienfrei sind, sind diese zuckrigen Verwandten richtige Bomben mit einem Richtwert von 400 Kalorien am Tag. Ich muss wenig weiter dazu sagen, oder?

Nun zu etwas positiveren Dingen. Lege deinen Ernährungsfokus auf herkömmlich zubereitete Speisen. Versuche so wenig wie möglich (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19366466>) vorgefertigte Speisen zu essen. Egal ob in einem Restaurant, aus der Theke, aufgewärmt oder vom Lieferservice. Halte dich an vollwertige und möglichst naturnahe (<http://michaelpollan.com/articles-archive/unhappy-meals>) Speisen. Damit erreichst du ein längeres Sättigungsgefühl (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11396693>) für weit weniger Kalorien (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20613890>). Hier gibt es ein paar Daumenregeln. Es ist immer gut sich vorzustellen ob die eigenen Großeltern das vorliegende Essen essen würden. Falls ja, ist es normalerweise gar nicht so schlecht. Eine andere Regel könnte sein: Kann ich die Speise mit den eigenen Händen ernten oder zubereiten? Falls ja (Eier, Butter, Olivenöl, Haferflocken, Früchte, Fleisch, ...) ist es gut. Falls es mir nicht möglich ist (Margerine, Limo, Gummibärchen, ...) lass ich die Finger von der Speise.

Viele Menschen machen so ihre ersten Schritte in Richtung einer guten Ernährung. Sie lassen die Limonade und den regelmäßigen Hamburger einfach weg. Ich bin nicht hier um Dir das Leben eines Asketen aufzuschwatzen. Ich rate Dir dazu, dass Deine regelmäßige Ernährung gut ist. Nur dann kannst Du dir eine kleine Ausnahme ab und an erlauben.

Makronährstoffe

Wir kennen Kohlenhydrate, Fette und Proteine als Makronährstoffe. Sie sind alle notwendig für einen funktionierenden Metabolismus und kein Makronährstoff ist grundsätzlich böse.

Kohlenhydrate: haben vier Kilokalorien pro Gramm. Auch wenn du vielleicht anderes gehört hast, sind auch sie nicht böse. Kohlenhydrate stellen eine wichtige Energiequelle des Körpers dar. Das Problem ist eher kulturell. Wir konsumieren zu viele Kohlenhydrate in Form von Zucker, was zu einem hohen Kalorienüberschuss führt.

Proteine: haben eben falls vier Kilokalorien pro Gramm. Eiweiße formen sich aus Aminosäureketten. Sie sind der notwendige Baustoff um verletzte Muskeln zu reparieren (was man beim Muskelaufbau wünscht) und deren Funktionen zu erhalten. In unserem Kulturkreis herrscht grundsätzlich kein Eiweißmangel. Für bestmögliche Trainingsergebnisse ist eine erhöhte Zufuhr jedoch der einzig richtige Weg. Eiweiß begünstigt den Muskelaufbau (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19150856>), hilft Fett zu verbrennen (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19179060>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469287>), sättigt (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14557793>;

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469287>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/145577939>), unterstützt den Aufbau fettfreier Körpermasse (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19927027>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640518>), hilft bei den Erholungsphasen zwischen den Trainingstagen (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20798660>); vermindert das Gefühl von Muskelkater und Energielosigkeit (<https://www.physiology.org/doi/abs/10.1152/jappphysiol.00811.2003>), und beugt bei ausreichendem Anteil im Körper dem so genannten Jo-Jo Effekt vor (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15941879>). Kurzum ist eine ausgetüftelte Eiweißaufnahme durch das Essen ein Schlüssel zum Erfolg.

Über keinen anderen Baustein wird so viel gesprochen und geschrieben wie über Eiweiß. Dabei wird viel widersprüchliches und unsinniges erzählt. Räumen wir mit ein paar Mythen auf. Zunächst ist Eiweiß nicht schlecht für die Nieren (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9841962>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16174292>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10722779>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10578207>). Als Faustformel für die korrekte Einnahmemenge kann gelten, dass man zirka ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen sollte. Dabei handelt es sich um einen Wert der über den Daumen gepeilt immer stimmt (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6390614>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19927027>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17241913>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640518>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22150425>). Um die optimale Aufnahme im Körper zu garantieren sollte nur hochwertiges Eiweiß verspeist werden (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19057190>;
<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/87/5/1576S>). Ich verweise hier beispielsweise auf die Auflistung von Nahrungsmitteln die man zu sich nehmen sollte.

Nur im Fall, wenn du deine Eiweißaufnahme nicht durch Nahrungsmittel regeln kannst bieten sich Proteinpulver an. Es gibt eine Unzahl von Anbietern auf dem Markt. Lass dich nicht verwirren, die meisten basieren auf Molke. Nahrungsergänzungsmittel sollen an dieser Stelle aber nicht ausgebreitet werden.

Fette: haben neun Kilokalorien pro Gramm. Sie sind damit der kaloriendichteste Makrobaustein. Aber auch für Fette gilt, dass sie nicht böse für Deinen Körper sind. Fette zu essen kann man nicht damit gleichsetzen Fett an Hüfte oder Bauch aufzubauen. Der Körper funktioniert nicht auf diese Weise. Fette haben eine Reihe wichtiger Funktionen im Körper. Auch hier gilt das bereits für die Kohlenhydrate gesagte. Wir tendieren dazu zu viele Fette aufzunehmen und damit einen Kalorienüberschuss zuzuführen. Daraus resultiert ein zu hohes Körpergewicht.

Andere Baustoffe

Alkohol: hat sieben Kilokalorien pro Gramm und reiht sich damit direkt hinter den Fetten ein. Falls man eine unnütze Kalorienquelle ausmachen kann, muss man auf den Alkohol zeigen. Ich möchte nicht schon wieder auf ein asketisches Leben deuten, jedoch führt Alkohol zu einer Abnahme des Testosterongehalts und der Bildung von Wachstumshormonen. Es muss an dieser Stelle empfohlen werden Alkohol aus dem Speiseplan zu streichen. Auch wenn eine unregelmäßige Aufnahme unschädlich (<https://www.t-nation.com/diet-fat-loss/muscleheads-guide-to-alcohol>) ist.

Ballaststoffe: haben eine positive Wirkung auf den Verdauungsvorgang sowie auf das Sättigungsgefühl. Aus diesem Grund solltest Du sie in deinen täglichen Speiseplan einbauen. Du gewinnst diese Faserstoffe am besten aus Gemüse und

Obst. Vielleicht ist das ja mal ein Anreiz mehr davon zu essen?

Wasser

Wasser hat eine eigene Überschrift verdient. In zwei Worten gesagt: Trink mehr! Wasser ist für jeden Vorgang im Körper notwendig und essentiell. Mehr Wasser zu trinken kostet nichts und begünstigt Deine Gesundheit in jeder Hinsicht. Wassertrinken spült Abfälle aus dem Körper, füllt Flüssigkeitsverluste auf und regelt jede Körperfunktion mit. Eine zu geringe Wasserzufuhr endet immer im Tod, bei einem geringeren Mangel an Flüssigkeit folgen mentale und körperliche Müdigkeit und die Bildung von Nierensteinen. Es gibt keinen wirklichen Richtwert, wie viel Wasser Du trinken sollst (<http://www.snopes.com/medical/myths/8glasses.asp>). Auf der anderen Seite ist eine übermäßige Wasserzufuhr nahezu ausgeschlossen (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318619.php>).

Anmerkungen hierzu

Viele Diäten, Ernährungsregeln, ... konzentrieren sich auf Prozentsätze oder Verhältnisse zwischen den Makronährstoffen (<http://www.bodyrecomposition.com/fat-loss/diet-percentages-part-1.html>). Deinem Körper ist das zunächst aber mal egal. Ihn interessiert, wie viel Eiweiß (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18448177>) zu dir nimmst und wie viele Kalorien du in Summe aufnimmst (<http://www.bodyrecomposition.com/fat-loss/diet-percentages-part-2.html>). Iss deine Eiweiße und Sorge für Ballaststoffe durch Gemüse und Obst. Den Rest der Kalorien kannst du ausgewogen aus Fetten und Kohlenhydraten ausfüllen. Dabei musst du am besten auf Deinen eigenen Körper hören, was dir gut tut und was nicht.

Vitamine & Mineralstoffe

Micronährstoffe werden vom Körper nur in kleinen Mengen benötigt. Zu ihnen zählen Vitamine und Mineralstoffe. Im Regelfall wird es nicht notwendig sein, dass Du sie stärker supplementierst. Jedoch kann es vorkommen, dass Menschen im Einzelfall einen erhöhten Bedarf an Micronährstoffen haben. Dies ist aber die absolute Ausnahme, da eine gesunde Vollkosternährung alle notwendigen Stoffe bereits abdeckt.

Du solltest grundsätzlich deinen Fokus zunächst auf eine gute Ernährung legen bevor du über Supplemente nachdenkst.

Die auf vielen Produkten aufgeführte täglich empfohlene Zufuhrmenge kann als medizinisch sinnvoller Richtwert gelten. Bedenke aber, dass dies ein Minimum darstellt aber nicht das Optimum für Leistung und Gesundheit darstellt. Eine Multivitamin-tablette deckt möglicherweise hundert Prozent des Tagesbedarfs ab. Jedoch ersetzt sie daher niemals eine ausgewogene solide Ernährung. Als konservative Ergänzung kannst Du sie jedoch in Betracht ziehen.

Seitdem die erste Version dieser Anleitung erschienen ist, wurden die ursprünglichen Autoren oft nach dem Thema Natrium gefragt. Der Schätzwert für eine minimale tägliche Zufuhr liegt bei 550mg/Tag für Erwachsene (<http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=3&page=5>).

Dieser Wert wird jedoch im Alltag regelmäßig erreicht, wenn nicht sogar überschritten (https://de.wikipedia.org/wiki/Natrium#cite_note-42), weshalb eine detaillierte Auseinandersetzung nicht notwendig ist.

Omega-3-Fettsäuren können jedem zur täglichen Einnahme empfohlen werden. Ein täglicher Bedarf von 250mg EPA wird von der Europäischen Behörde für

Lebensmittelsicherheit empfohlen
(<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1461>). Dieser Auffassung folgt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=print&sid=920>). Am einfachsten nimmst du Omega-3-Fettsäuren über Fischöl auf. Ihre Wirkungen sind zahlreich. Sie wirken so zum Beispiel antiarrhythmisch (R. Buchhorn, C. Baumann, C. Willaschek: Alleviation of arrhythmia burden in children with frequent idiopathic premature ventricular contractions by omega-3-fatty acid supplementation. In: International Journal of Cardiology. Band 291, 15. September 2019, ISSN 1874-1754, S. 52–56), stabilisieren Gefäße, wirken gegen Koronare Herzerkrankungen (http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=pharm2_04_2004), u.v.m..

Ein ähnlicher Schlager ist Vitamin D (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21072911>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12720576>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20373291>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14985208>; <http://www.bodyrecomposition.com/muscle-gain/supplements-part-1.html>). Es wird vom Körper bei Kontakt mit Sonnenlicht erzeugt. Die positiven Effekte liegen in der Stärkung der Knochenstruktur, Krebsvorbeugung sowie einer Erhöhung des Testosteronspiegels (<http://www.ergo-log.com/vitamindtestosterone.html>). Zuletzt ist Kreatin ein sicheres und effektives Ergänzungsmittel, das Dir ein wenig mit dem Stärkeaufbau hilft (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15707376>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19124889>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12500988>). Eine empfehlenswerte Tagesdosis liegt bei 5g (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8828669>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10449011>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12701816>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15758854>).

Um tiefer in das Thema Supplementierung einzusteigen empfiehlt sich der Supplement-Goals Reference Guide (<http://examine.com/referfriend/liamrosen>). Diesen werde ich in nicht absehbarer Zukunft übersetzt und überarbeitet ebenfalls an geeigneter Stelle veröffentlichen.

Vergiss dabei nicht, dass Supplementierung eben nur ergänzend wirken kann. Für die Zielgruppe dieser Anleitung sollte das Thema im höchsten Maß nur ein Randthema darstellen. Ich kann zwar die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren oder Vitamin-D durch Multivitamin-tabletten nur empfehlen. Jedoch sollen die Möglichkeiten und Grenzen legaler Unterstützung an dieser Stelle nicht ausgelotet werden. Dies würde auch den Umfang der vorliegenden Einleitung überschreiten.

Nahrungsmittel die Du essen solltest

Endlich mal etwas positiv formuliertes. Ich empfehle Dir eine Reihe von Nahrungsmitteln, die Dir auf Deinem Weg helfen können. Aus der Liste kannst du schon Tendenzen erkennen. Sie ist weder abschließend noch erhebt sie einen Anspruch auf Vollständigkeit.

Tierisches fettarmes Eiweiß

- Reh, Hirsch, Wildschwein, also Wild in jeder Form
- Hackfleisch vom Rind und Schwein
- Fisch grundsätzlich
- Geflügel
- Eier

Vollkornprodukte

- Haferflocken
- Dinkel, Roggen, Hafer
- Brauner Reis
- Vollkornnudeln

Jedes Gemüse und alle Sorten Obst. Sie sättigen (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15797686>), wirken vorbeugend gegen Krankheiten (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed&cmd=link&linkname=pubmed_pubmed&uid=665565), sind reichhaltig in allen Mikronährstoffen (<http://examine.com/faq/what-beneficial-compounds-are-primarily-found-in-vegetables.html>) und wirken verdauungsfördernd (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7494680>).

Milchprodukte wie Magerquark, Hüttenkäse, Käse oder Milch müssen hier ebenfalls erwähnt werden.

Gesundes Kochen

Kalorienzählen

Es führt kein Weg daran vorbei, die tägliche Kalorienzufuhr zu zählen. Heruntergebrochen besteht die richtige Ernährung für Sportler aus der korrekten Anzahl von Kalorien und der korrekten Menge an Eiweiß. Alle anderen Überlegungen stehen dahinter zurück. Im bereits erwähnten Summenspiel wurde erwähnt, dass du entweder Masse aufbauen oder abnehmen kannst. Beides gleichzeitig funktioniert nicht (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15107010>; <http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/114/11/2107>; <http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/140/4/745>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14641040>; <http://www.fao.org/docrep/meeting/009/ae906e/ae906e11.htm>). Der Spagat Muskeln zu erhalten beim Abnehmen oder nur Muskeln aufzubauen kann nur erreicht werden bei hoher Einnahme von Eiweißen und schwerem Training.

Um Muskeln aufzubauen ist der Richtwert der täglichen Kalorienaufnahme $32-36 \cdot \text{Körpergewicht in kg}$. Für einen Menschen mit 75kg Körpergewicht bedeutet das 2400-2700 Kilokalorien pro Tag. Das ist der ganze Zauber.

Um Fett zu verlieren, liegt die Kalorienzufuhr bei $20-24 \cdot \text{Körpergewicht in kg}$. Wenn Du zum Beispiel 100kg wiegst, solltest du zirka 2000-2400 Kilokalorien täglich essen. Reduziere Fette und Kohlenhydrate um einen hohen Anteil von Muskeln zu erhalten. Dies wird aber nur klappen, wenn Du regelmäßig trainierst.

Das eigene gewicht hält man am besten mit $28-30 \cdot \text{Körpergewicht in kg}$ Kilokalorien täglich (<http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e00.HTM>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8043898>; <http://www.bodyrecomposition.com/fat-loss/how-to-estimate-maintenance-caloric-intake.html>).

Hilfreich sind diverse Kalorienzähler. Du kannst sie auf dein Handy laden oder eine manuelle Liste führen. Die Ergebnisse sind die gleichen. An dieser Stelle möchte ich aber bewusst kein Programm oder ähnliches empfehlen. Die Arbeit mit Stift und Papier geht genauso gut und macht dich nicht vor anonymen Unternehmen gläsern.

Zusammengefasst: Du musst deinen täglichen Kalorienbedarf ausrechnen und dich an diese Zahlen halten. Darin liegt der Schlüssel zum Erfolg. Dazu kommt Training, das bestimmt wie dein Körper zusammengesetzt ist.

Wie oft und wann sollte ich essen?

Insbesondere in den letzten Jahren wurde Intervallfasten stark diskutiert. Die ursprüngliche Anleitung kanzelt diesen Bereich ab mit dem Argument, dass es keinen Unterschied macht wann und wie oft man isst (<http://www.liamrosen.com/fitness.html#diet>;
<http://www.alanaragonblog.com/2010/06/15/why-nutritional-dogma-dies-hard/>;
<http://examine.com/faq/do-i-need-to-eat-six-times-a-day-to-keep-my-metabolism-high.html#summary1>). Ich vertrete hier einen leicht abgeänderten Ansatz.

Nicht hungern

Gewichtsverlust ist also das weniger Aufnehmen als Verbrennen, richtig? Ja. Wenn ich 500 Kilokalorien weniger esse als ich verbrenne nehme ich ab, richtig? Ja. Dann müsstest doch 2.000 Kilokalorien weniger pro Tag besser sein, richtig? Nein. Dein Körper wird in einen Hungerkreislauf verfallen und alles speichern was er irgendwie in die Verbrennung bekommt.

Die Gründe dafür liegen zunächst darin, dass Dein Metabolismus verlangsamt. Deinem Körper wird suggeriert, dass er sparen muss. Aus diesem Grund verbrennt er möglichst wenige Kalorien um den Selbsterhalt sicherzustellen. Gleichzeitig wird er jedes Nahrungsmittel, das aufgenommen wird, bestmöglich in Fett anlegen. Zweitens tendiert der Körper dazu mehr Muskeln als Fette abzubauen. Dieses Ziel verfolgen wir hier eindeutig nicht. Drittens wirst du dich einfach schrecklich fühlen. Dein Durchhaltevermögen wird auf eine unmenschliche Probe gestellt. Neben dem, dass Du deinem Umfeld auf die nerven gehen wirst, ist auch Deine eigene Psyche stark unter Druck. Über kurz oder lang wirst du daher diese strikten Einsparungen aufgeben und wieder mehr essen. In Konsequenz dazu nimmst du stark zu. (<https://exrx.net/FatLoss/WhyDietsFail>)

Unser Ziel ist ein kontrolliertes und definiertes Kaloriendefizit. Du solltest es langfristig einhalten können ohne dabei Abstriche bei Deiner Täglichen Leistungsfähigkeit zu machen. Aus diesem Grund sehe ich ein Defizit von 500 Kalorien als eine praktische Faustformel an.

Ernährung für Frauen

Das Gesagte gilt auch für Frauen. Grundsätzlich sind bei den Kalorienberechnungen jedoch eher die unteren Maßzahlen anzuwenden. Ein größeres Defizit als 500 Kilokalorien pro Tag empfehle ich dennoch nicht. Wichtig ist, genügend Eisen zuzuführen sowie Folsäure und Vitamin D aufzunehmen. Hier liegen große Probleme bei der Ernährung der durchschnittlichen Frau (<https://www.webmd.com/food-recipes/features/womens-nutrition-needs-special-attention?pagenumber=2#1>).

Teil IV: Training

Einführung

Meine sehr verehrten Damen und Herren: Nun kommt der Moment auf den alle

gewartet haben. Wir widmen uns dem Training selbst. Es kommt in der Wichtigkeitsskala knapp hinter der Ernährung. Insoweit die Ernährung gut ist entscheidet das Training über den individuellen sportlichen und gesundheitlichen Erfolg.

Training entscheidet darüber wie du Gewicht zulegst oder verlierst. Es ist der Baustein, der über deine Körperzusammenstellung in erheblichem Maß entscheidet. Du willst doch nicht die Person sein, die trotz Idealgewicht beim Tragen eines Bierkastens ins Keuchen gerät.

Training verbrennt massenhaft Kalorien.

Training fördert Stärke, Ausdauer und Abhärtung gegenüber Krankheit und Verletzungen.

Training wird deiner Psyche neue Stärke und Durchhaltevermögen verleihen.

Auch wenn die Trennung zu einem sinnlosen Konkurrenzverhältnis führt kann man zwei Arten unterscheiden: Kardiovaskuläres Training und Gewichtheben.

Kardiotraining umfasst alle Übungen mit einer erhöhten Herzfrequenz für eine längere Zeit. Dazu gehören klassisch das Laufen, Radeln sowie Zirkeltraining.

Gewichtheben ist der Oberbegriff für alle Übungen die Lasten bewegen.

Kardio oder Gewichtheben

Regelmäßig wirst Du beides brauchen um deine körperlichen Ziele zu erreichen. Isoliert Gewichtheben oder isoliert Kardiotraining führen Dich nicht zum gewünschten Ergebnis. Sie ergänzen sich gegenseitig.

Gewichtsverlust

Gewichtheben. Das Bewegen schwerer Lasten verbrennt Unmengen an Kalorien. Außerdem wird es dir dabei helfen Muskelmasse zu erhalten (oder sogar in geringem Maße aufzubauen) während du insgesamt an Gewicht verlierst.

Etwas definieren, straffer werden

Gewichtheben. Sich nur etwas zu definieren oder versuchen straffer zu werden ist für sich betrachtet ein dummer Ausdruck. Der Körper kann zulegen oder abnehmen. Das war's so ziemlich. Das Gewichtheben hilft dir bei beidem. Es macht es aber auf eine gute Art; also mit Muskelmasse.

Anmerkungen für Frauen

Gewichtheben. Gewichtheben wird Dich nicht zu einem Mannbiest machen und alle Vorteile des schweren Trainings treffen auch auf Dich zu.

Die Nummer Eins bleibt Gewichtheben

Gewichtheben macht dich stärker (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15561636>), gesünder (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19019904>), verbessert deine Haltung (<https://exrx.net/Kinesiology/Posture>), macht dich weniger anfällig für Verletzungen (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16036094>), stärkt deine Knochenstruktur (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16036094>) - was insbesondere für Frauen (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12137611>) und ältere

Menschen gilt und beschleunigt die körpereigene Verbrennung besser als jedes andere Training (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10204826>).

Aber was ist nun mit Kardio?

Kardiotraining ist wichtig, da es die allgemeine Ausdauer stärkt und die Möglichkeit gibt dich über längere Zeit zu verausgaben. Niemand möchte der Typ sein, der zwar zwei starke Wiederholungen macht, bei zehn leichten Wiederholungen aber die Pforten des Himmelstors sieht. Kardiotraining stärkt die Kardiovaskuläre Gesundheit und die Knochendichte. Es hilft dir deinen Hormonspiegel zu regulieren (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19301220>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11103847>), deine Ausdauer aufzubauen (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19258659>), ist Teil aktiver Regeneration, ist behilflich deine Körpermasse zu erhalten oder zu erreichen (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16526835>), trägt zur Gesunderhaltung bei (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17638929>) und verbrennt natürlich auch Kalorien.

Kardiotraining steht dir beim Muskelaufbau nicht im Weg. Das ist eine Ausrede für faule Menschen (<http://www.bodyrecomposition.com/muscle-gain/cardio-and-mass-gains.html>). Zwar steht es nur an Stelle zwei beim Training, hilft aber ungemein für die Errichtung eines gesunden Körpers.

Meine Empfehlung ist es, an das Krafttraining eine Einheit Kardiotraining anzuhängen

Welche Kardioübungen sollte ich machen?

Es ist ziemlich egal. Such dir eine aus, die du relativ gerne machst, die dich zum Schwitzen sowie Keuchen bringt und bleibt dabei. Versuche dich dreißig Minuten darin und mach es schnell genug für einen erhöhten Puls, angeregte Atmung und Schweiß. Niemand sieht gut bei Kardio aus, außer man ist das Cover eines Fitnessmagazins (und die gehören in den Müll - schon vergessen?). Allgemein gilt, dass du dich am besten langsam an eine Einheit heranwagst und gradial Intensität und Geschwindigkeit aufbaust. Dies verringert das Risiko sich zu verletzen.

Es gibt eine Vielzahl guter Übungen. Zu Empfehlen ist grundsätzlich ein Couch zu 5k Plan. Dabei wirst du von einem theoretischen Nullpunkt an die Stelle geführt fünf Kilometer am Stück zu laufen. Für Menschen mit schlechten Gelenken empfiehlt sich das Radeln oder Schwimmen. Sehr fordernd und effizient sind so genannte HIIT Programme. Wähle am besten selbst, womit Du zurecht kommst und wobei du bleiben kannst.

Gutes Krafttraining bzw. Gewichtheben

Ein gutes Krafttraining zeichnet aus, dass es den Fokus auf die großen Übungen legt. Isolierte Einzelübungen, wie der bekannte Bizeps-Curl, sind nichts per se schlechtes. Sie taugen aber nur bedingt für eine gleichmäßige und effiziente Entwicklung des Körpers. Es gibt im Netz viele gute Programme. Einige davon werden wir im Folgenden lesen. Decken wir erst einmal die Grundlagen ab.

Große Übungen und isolierte Übungen

Unter einer großen (der auch verbundenen) Übung versteht man Bewegungen, die mindestens zwei Gelenke umfassen. Eine Kniebeuge umfasst zum Beispiel die

Knöchel, das Knie, die Hüfte und in der Aufwärtsbewegung den Rücken insgesamt. Sie ist das Paradebeispiel einer großen Übung. Dagegen beanspruchen isolierte Übungen nur die Muskelgruppen um ein Gelenk. Hier sind wir wieder beim Bizeps Kontrahieren, dem bekannten Curl. Dieser beansprucht lediglich den Ellenbogen. Du solltest den Fokus auf die großen Übungen legen. Das hat vor allem drei Gründe: Große Übungen eignen sich besser um ein allgemeines Muskelwachstum anzuregen. Sie erlauben dir viel effizienter zu trainieren. Du kannst mit nur wenigen Übungen alle Muskelgruppen deines Körpers ansprechen. Große Übungen fallen zuletzt auch unter das funktionelle Training. Sie generieren praktische und brauchbare Stärke und repräsentieren Bewegungen die du im Alltag und in jeder anderen Sportart nutzen kannst.

Beispiele für große Übungen sind:

- Kniebeugen
- Bankdrücken
- Kreuzheben

Diese drei Übungen sind auch als die großen Drei des Kraftsports bekannt. Um sie herum hat sich eine ganze Sportart entwickelt: Der Kraftdreikampf. Alleine durch diese Übungen und deren Variationen kann es Dir gelingen deinen Körper komplett und umfassend zu trainieren. Sie erfassen jede Muskelgruppe und können dich zu höchsten Leistungen bringen.

Darüber hinaus gibt es weitere sehr gute große Übungen:

- Kopfüberdrücken bzw. Military Press
- Rudern
- Dips
- Klimmzüge
- Umsetzen

Auch auf diese Übungen trifft das Gesagte zu. Sie erfüllen genau wonach wir hier suchen. Nur eine knappe Anmerkung zum Umsetzen: Das Umsetzen ist eine Übung aus dem olympischen Gewichtheben. Es wird dir alles abfordern was du an Dynamik, Balance und Stärke hast. Am Anfang wird sie dir nicht gelingen und es empfiehlt sich besonders hier einen erfahrenen Trainer heranzuziehen um den Ablauf genau zu lernen.

Im Vergleich dazu sind isolierte Übungen klar im Nachteil. Sie tragen nicht zur allgemeinen muskulären Entwicklung des Körpers bei. Ihre Aufgabe besteht in der zielgerichteten Stärkung einzelner Bereiche. So können sie eingesetzt werden um den kritischen Punkt von der Schulterbelastung zur Brustbelastung beim Bankdrücken zu überwinden. Oder die Griffkraft zu stärken. Sie haben aber auch ihre Aufgabe in speziellen Einzelübungen, beispielsweise zur Stärkung des Knies bei chronischer Überlastung. Damit sei Dir gesagt, dass isolierte Übungen nie im Fokus eines guten Trainingsprogramms stehen. Ihre Aufgabe besteht rein in der Unterstützung.

Gewichte aufladen

Ein gutes Krafttraining lässt dich Gewichte bewegen. Und ich rede von einer fordernden Menge. Auch wenn du eine Frau bist werden dich sechsendreißig Wiederholungen mit einem Fliegengewicht nirgendwo hinbringen. Egal was ein Fitnesstrend im Moment sagt oder eine Zeitung momentan propagiert. Um Erfolge

zu erhalten musst du einen Widerstand finden der dich in den Wiederholungsbereich von zirka 5 bis 10 Wiederholungen zwingt. Ausnahmen gelten hierbei für Wettkampfsportler, die zielgerichtet einen Maximalversuch anstreben oder die Kraftausdauer stärken wollen. Nach oben hin halte ich aber 10 Wiederholungen für ein echtes Maximum. Um Muskelwachstum zu erzeugen braucht es eine erkennbare Belastung der Muskelgruppe. Umso größer die Belastung über die Zeit hinweg ist, desto besser sind auch die Erfolge. Nein, du sollst nicht jedes mal dein absolutes Ein-Wiederholung-Maximum herauskitzeln. Das wird dir auch nicht - und vor allem nicht verletzungsfrei - gelingen. Der angegebene Wiederholungsbereich ist ein guter Anhaltspunkt für Anfänger und Fortgeschrittene.

Hanteln, keine Maschinen

Gute Programme drehen sich um die Nutzung von Lang- und Kurzhanteln. Maschinen kommen eigentlich in keinem guten Programm vor. Ich kann dir garantieren, dass ein reines Geräteprogramm ziemlich Blödsinn und die Zeit nicht wert ist. Ich kann höchstens die Zugmaschine empfehlen, wenn du nicht stark genug für Klimmzüge bist. Sie kann dir beim Rudern und Latziehen behilflich sein. Den Rest würde ich nicht nutzen(<http://newbie-fitness.blogspot.com/2006/11/why-weight-machines-are-bad-for-almost.html>).

Zwei bis vier Trainingseinheiten

Für Anfänger sind Trainingsprogramme mit 2 bis 3 Einheiten pro Woche ideal. Für Fortgeschrittene empfehlen sich 3 bis 4 Einheiten wöchentlich. In jedem Fall wirst Du so mächtig an Kraft zulegen, Deinen Körper damit umformen und insgesamt tolle Erfolge erzielen.

Generelle Hinweise für jedes Programm

Aufschreiben: Ich könnte das Wort noch zusätzlich unterstreichen. **Aufschreiben**. Schreib auf wann, wie oft und wie viel du gehoben hast. Jede Einheit braucht eine korrekte Notation. Dadurch kannst du deinen Fortschritt dokumentieren und dein Programm zielgerichtet durchführen. Darüber hinaus solltest du deinen Schlaf und dein Essen aufschreiben. In einem Jahr wirst Du mir danken. Hierfür gibt es mittlerweile eine Garde an Programmen und mobilen Apps. Ich würde davon die Finger lassen. So viel Information über Dein Leben solltest du mit keinem Unternehmen teilen. Vertrau einem kleinen Notizbuch. Das bekommst du überall, wobei ich einen lokalen Buchbinder natürlich empfehle.

Keine Angst vor der Hantel: Der Schlüssel zum sicheren und effektiven Umgang mit der Hantel ist die korrekte Technik. Du musst jede Übung zuerst lernen und dann korrekt ausgeführt stetig verbessern. Gewöhne Dir gleich an, das Gewicht nur langsam aber dafür stetig zu steigern. Bau am besten gar keine Treppenstufen ein, die du als Anfänger und Fortgeschrittener gar nicht einschätzen kannst. Wenn du beispielsweise keine vier Wiederholungen beim Kreuzheben mehr machen kannst, hast du zu viel Last auf der Hantel.

Mobilisierung: Am Anfang einer jeden Trainingseinheit stehen eine gute Mobilisierung und das Aufwärmen. Lass die Finger von statischem Dehnen, da dies eher die Verletzungsgefahr erhöht als sie am Anfang einer Einheit zu verringern. Such dir einen dynamischen Mobilitätsablauf. Mach ihn vor jeder Einheit. Wenn es dann an die Übungen geht, geht nichts über ein gutes Aufwärmen. Beginne immer

mit der leeren Hantel. Egal ob das dumm aussieht oder die Schönheiten nebenan dich komisch ansehen. Von der leeren Hantel aus steigere dich langsam und mit mehreren Wiederholungen zu deinen Arbeitssätzen. Unter Arbeitssätzen versteht man die tatsächlichen Übungssätze(<http://www.higher-faster-sports.com/warmups.html>).

Es ist unerheblich wie du beginnst. Entscheidend ist was du erreichst: Bleib konservativ damit, wie stark du deine Intensität oder das Volumen vergrößerst. Sei dafür konstant und relativ gleichbleibend wie du erhöhst. Zum Beispiel, wenn du die insgesamt Last von Trainingswoche zu Woche um 2,5%-5% erhöhst scheint das nicht viel zu sein. Auf 52 Kalenderwochen pro Jahr gerechnet hast du aber einen Zuwachs von 130%-260% deiner anfänglichen Stärke. Das durchzuhalten ist überragend gut! Am Anfang wird Dir das ohne weiteres gelingen. In ein paar Jahren wirst du dir aber solche Zuwächse von Woche zu Woche wünschen.

Muskelkater und Erschöpfung sind normal. Übertreib es jedoch nicht, denn echte Schmerzen sind es nicht. Wenn Du dir eine Verletzung zuziehst sind deine Erfolge erst einmal Vergangenheit. Du wirst lange brauchen um wieder anzuknüpfen.

Viele Übungen an der Hantel können durch ähnliche Übungen ersetzt werden. Zum Beispiel lohnt sich bei manchen Übungen der Umstieg von Lang- zur Kurzhantel oder eine kleine Variation einzubauen. Du wirst dich wohler fühlen, wenn du Abwechslung in's Spiel bringst. Halte dich aber an die verbundenen großen Übungen.

Muskelwachstum findet übrigens in den Ruhephasen statt. Daher wirst du Tage für Rast brauchen. Versuch also nicht jeden Tag zu trainieren, beziehungsweise nicht jeden Tag die gleiche Muskelgruppe anzusprechen. Hier besteht die Gefahr einer Überbeanspruchung oder Verletzung.

Eine letzte Anmerkung betrifft Pausen im Training. Grundsätzlich gilt: Hände weg vom Handy und du bist nicht im Studio um stundenlang über Gott und die Welt zu plaudern. Du wirst jedoch Pausen zwischen deinen Übungen brauchen. Hierüber wird viel philosophiert. Das sind aber Haarspaltereien, die dir unwichtig sein sollten. Es zeigt sich durch die Bank, dass zwischen 3 und 5 Minuten Pause zwischen den Sätzen ausreichend sind (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19691365>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16686570>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18076244>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15705039>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17194236>).

Grundlagenprogramme

Im Folgenden stelle ich ein paar echte Grundlagenprogramme vor. Sie funktionieren alle und haben es schon oft bewiesen. Zwar sind diese Pläne nicht auf Dich zugeschnitten und es gibt spezifischere Programme auf dem Erdball, jedoch brauchst du das am Anfang und als ambitionierter Fortgeschrittener nicht. Für Dich ist eine Leitschnur wichtig, an die du dich halten kannst. Alle hier vorgeschlagenen Programme funktionieren nach den gleichen Prinzipien.

Gute Anfängerprogramme:

Mark Rippetoes Starting Strength: Das Starting Strength ist ein zeitloser Klassiker. Es arbeitet sehr minimalistisch und hat sich zahllos bewiesen. Ich selbst habe auch damit begonnen. Hierzu gibt es ein extensives Wiki und unzählige

Forenbeiträge im In- und Ausland.

Bigger leaner stronger: Ein Programm das auf unsere Prinzipien wie die Faust auf's Auge passt. Du wirst hier viele gleiche Ansätze erkennen.

Gute Programme für Fortgeschrittene:

Mike Tuscherer's RTS: Ein autoreguliertes System, das auf deinen Körper hört. Wenn du dich selbst einschätzen lernst wirst du hierdurch die besten Leistungen überhaupt aus dir herauskitzeln. **Squat every day:** Ich würde die Kniebeuge grundsätzlich täglich einbauen. Als Fortgeschrittenenprogramm legt es immer noch den Fokus auf die ganzheitliche Entwicklung deines Körpers. Ich folgte diesem Ansatz in meiner aktiven Wettkampfzeit zusammen mit dem System von Tuscherer.

Ein gutes und einfaches Programm für Anfänger

Die oben genannten Programme stammen allesamt aus den USA. Insgesamt wirst Du feststellen, dass viele Programme von Übersee her stammen. Als Anfänger kann der verwendete Jargon dabei verwirrend und überfordernd sein. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen ein minimalistisches aber wirkungsvolles Programm für Anfänger anzuhängen. Als Ausgangspunkt dient ein Programm von sean10mm (<http://newbie-fitness.blogspot.com/2007/01/stripped-5x5.html>). Dieses habe ich für unsere Zwecke übersetzt und nach meinem Erfahrungsstand angepasst. Ziel dieses Programms ist es, eine absolut einfach Anleitung für Max Mustermann zu schreiben. Dabei steht die gesamtheitliche körperliche Entwicklung im Vordergrund unter den von uns festgelegten Prinzipien.

Wir verwenden lediglich 7 Übungen. Das klingt nach einer absurd kleinen Zahl. Ich kann dir aber garantieren, dass du aus diesen Übungen mit Abstand am meisten schöpfen wirst. Dabei ist es egal mit welchem Trainingsstand du einsetzt. Entscheidend ist, dass du sie korrekt und mit dem für dich fordernden Gewicht ausführst. Alle Übungen sind verbundene oder große Übungen.

Verwendete Begriffe

Ich erkläre Dir zunächst die von mir verwendeten Begriffe:

Wiederholung: Im Englischen oft als Repetition oder Rep bekannt, bezeichnet die Anzahl der korrekten Ausführungen einer Übung. So bedeuten 10 Wiederholungen, dass du die Bewegung 10 mal korrekt ausführst.

Satz: Satz, oder im Englischen Set eine eine Gruppe von Wiederholungen. Vom Start der Gruppe bis zu Deiner Pause gilt ein Satz.

Form: Die Form bezeichnet die korrekte Ausführung. Sie ist aus zwei Gründen wichtig. Zum einen kannst du nur so Verletzungen aus dem Weg gehen. Zum anderen profitierst du nur von einer guten Form.

Das Programm

Für unser Programm brauchen wir zwei verschieden aufgebaute Trainingstage. Wir nennen sie einfach Tag 1 und Tag 2. Du wirst drei oder vier Tage die Woche trainieren. Das bedeutet beispielsweise am Montag machst du Tag 1, am Dienstag ist Pause, am Mittwoch machst du Tag 2, am Donnerstag ist Pause, am Freitag machst du Tag 1 und am Wochenende quetschst du nochmal Tag 2 in deinen Zeitplan. Wichtig ist, dass du dir die Pausen gönnst die du benötigst. Eine Verletzung wollen wir in jedem Fall ausschließen. Sehen wir uns die zwei Tage mal

an:

Tag 1:

Übung 1: Fünf Sätze mit fünf Wiederholungen Kniebeugen (Notation: 5x5)

Übung 2: Fünf Sätze mit fünf Wiederholungen Kreuzheben

Übung 3: Fünf Sätze mit drei Wiederholungen Umsetzen

Übung 3: Fünf Sätze mit fünf Wiederholungen Rudern

Tag 2:

Übung 1: Fünf Sätze mit fünf Wiederholungen Kniebeugen

Übung 2: Fünf Sätze mit fünf Wiederholungen Bankdrücken

Übung 3: Fünf Sätze mit drei Wiederholungen sog. Military Press - Drücken

Übung 3: Fünf Sätze mit fünf Wiederholungen Klimmzüge oder falls noch nicht möglich Latziehen am Kabelzug

Damit hast du jede Muskelgruppe deines Körpers ausreichend abgedeckt.

Mobilisierung und Dehnen

Zum Mobilisieren und Dehnen sollen noch kurze Anmerkungen getroffen werden. Leider werden auch hierbei noch immer Mythen verbreitet.

Statisches Dehnen sollte nie vor dem Training erfolgen (<http://www.msnbc.msn.com/id/36553174/ns/health-fitness/t/want-better-workout-dont-stretch/>). Darunter versteht man eine Dehnposition einzunehmen und für X Sekunden zu halten. Dies erhöht die Gefahr von Verletzungen. Deine Muskeln werden entweder zu sehr entspannt oder angespannt so dass sie ihre Leistungsfähigkeit verlieren. Anstelle dessen solltest du eine dynamische Mobilisierung verfolgen. Das bedeutet einen Bewegungsablauf vor dem eigentlichen Training, welcher deinen Körper auf die späteren Belastungen vorbereitet. Du findest Beispielabläufe unter Stichwörtern wie *mobility drill* oder *Beweglichkeit verbessern*. Gewöhne dir am besten gleich an, einen ausgiebigen Ablauf vor jeder Einheit durchzuführen. Zum anderen solltest du jede Übung selbst vorbereiten. Also immer mit der leeren Stange beginnen und dich langsam an dein Arbeitsgewicht herantasten. Damit erhöhst du langfristig deine Beweglichkeit, die Fähigkeit Übungen perfekt auszuführen und beugst Verletzungen bestmöglich vor.

Teil VI: Maß nehmen & Maß halten

Schreib's auf! Egal ob es dein Fortschritt beim Gewichtheben, die gelaufenen Minuten am Stück oder Dein Gewicht ist. Du kannst nur dann Fortschritte verfolgen, wenn Du sie irgendwie notierst. Hierfür haben sich in der letzten Zeit eine Reihe von mobilen Programmen durchgesetzt. Die brauchst Du aber nicht. Ein kleines Notizbuch und ein Stift sind hier deine flexibelsten und besten Trainingspartner.

Gewicht im Auge behalten

Das Körpergewicht ist nicht alles. Viel entscheidender ist es, an der Zusammenstellung des Körpers zu arbeiten. Jedoch ist es gut das Gewicht zu kennen. Viele Belastungserscheinungen hängen ganz einfach mit zu hohem Gewicht zusammen. Es ist auch für Sportler wichtig sich in eine Gewichtsklasse einzureihen, egal in welcher Sportart.

Häufig wird der Fehler gemacht, an unterschiedlichen Zeitpunkten jeden Tag zu

messen. Das eigene Körpergewicht variiert im Laufe des Tages. Es ist ganz davon abhängig, wann man zuletzt etwas getrunken hat, wann das letzte Essen war, ... (denk nur mal an das chinesische Buffet gestern Abend!). Am besten ist es, sich auf einen festen Zeitpunkt festzulegen. Es eignet sich der Morgen nach dem ersten Toilettengang.

Du musst dich nicht täglich wiegen. Ein Wiegevorgang die Woche sollte ausreichend sein. Du kannst das in deinem Trainingstagebuch am Anfang jeder Woche eintragen.

Körperzusammenstellung vermessen

Das Körpergewicht sagt nichts über die Zusammenstellung aus. Dies habe ich bereits mehrmals betont. Deine körperliche Veränderung dokumentierst du am besten mit dem Maßband. Du solltest die kritischen Stellen deines Körpers genauso regelmäßig vermessen. Dazu gehört der Brustumfang, die Taille, die Oberschenkel und wenn es sein muss auch die Arme.

Teil VII: Danksagung

Ich danke an dieser Stelle zunächst Liam Rosen und Sean10mm für die ersten Versionen dieser Anleitung. Ohne Euch wäre dieses Dokument nie zu Stande gekommen.

Persönlich danke ich meiner Frau, die mich in jeder Lebenslage unterstützt. Für meine sportlichen Erfolge danke ich meinem Bruder der mir von Anfang an Partner und Konkurrent im Training war, Helmut, der Familie Augustinok, Dominik und Florian für Ideen und Tipps rund um das Training.

Hinweis

Ich muss darauf hinweisen, dass ich keine Verantwortung und Haftung für eventuelle Trainingsunfälle übernehme. Auch kann ich den individuellen Erfolg nicht garantieren. Diese Anleitung stellt eine nach bestem Wissen- und Gewissen erstellte Hilfestellung dar. Bitte besuch einen Arzt oder einen zertifizierten Trainier falls du dir nicht sicher bist. Dies gilt sinnhaft auch für die gegebenen Ernährungstipps. Achte auf eine gesunde und vollwertige Ernährung.
