

# Vorwort

Als ich vor Jahren mit Fitness begonnen habe, waren meine Ziele rein gesundheitlicher Natur. Wer kennt das nicht? Im „gesetzten“ Alter zwickt es überall ein bisschen, der Stoffwechsel verändert sich und die Muskeln bilden sich langsam zurück.

Durch Klaus Ragg, Fitnesstrainer und eine Legende im Bereich Bodybuilding, lernte ich meinen Körper neu kennen. Mit jedem kleinen Erfolg wuchs mein Ehrgeiz. Mittlerweile ist Fitness aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie wurde zu meiner Lebenseinstellung, die ich euch nahebringen möchte.

*Fitness und richtige Ernährung sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben.*

Der Begriff „Fitness“ stammt aus dem Englischen und heißt nichts anderes als „tauglich“ oder „fähig“. Fitness hat viele Facetten und steht für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und zu guter Letzt für die Koordination. Sport und Fitnesstraining verhelfen dir im Allgemeinen zu einer besseren Gesundheit, gleichzeitig steigert Fitness dein Wohlbefinden.

Bei der Durchführung von Fitnessübungen bringst du Körper und Geist in Einklang. Durch eine sportliche Betätigung, wie zum Beispiel Fitnessübungen, wirst du im Alltag leistungsfähiger und kannst den Belastungen, die dir im Alltag begegnen, besser standhalten.

Von daher liegt es mir sehr am Herzen, dir bewusst zu machen, dass du nur einen Körper zu Verfügung hast. Hast du den einmal ruiniert, musst du für den Rest des Lebens mit den Folgen leben. Fitness ist dabei nur ein Schlüssel zu einem besseren, gesünderen Leben, ein zweiter ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

# Vorwort

Als ich vor Jahren mit Fitness begonnen habe, waren meine Ziele rein gesundheitlicher Natur. Wer kennt das nicht? Im „gesetzten“ Alter zwickt es überall ein bisschen, der Stoffwechsel verändert sich und die Muskeln bilden sich langsam zurück.

Durch Klaus Ragg, Fitnesstrainer und eine Legende im Bereich Bodybuilding, lernte ich meinen Körper neu kennen. Mit jedem kleinen Erfolg wuchs mein Ehrgeiz. Mittlerweile ist Fitness aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie wurde zu meiner Lebenseinstellung, die ich euch nahebringen möchte.

*Fitness und richtige Ernährung sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben.*

Der Begriff „Fitness“ stammt aus dem Englischen und heißt nichts anderes als „tauglich“ oder „fähig“. Fitness hat viele Facetten und steht für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und zu guter Letzt für die Koordination. Sport und Fitnesstraining verhelfen dir im Allgemeinen zu einer besseren Gesundheit, gleichzeitig steigert Fitness dein Wohlbefinden.

Bei der Durchführung von Fitnessübungen bringst du Körper und Geist in Einklang. Durch eine sportliche Betätigung, wie zum Beispiel Fitnessübungen, wirst du im Alltag leistungsfähiger und kannst den Belastungen, die dir im Alltag begegnen, besser standhalten.

Von daher liegt es mir sehr am Herzen, dir bewusst zu machen, dass du nur einen Körper zu Verfügung hast. Hast du den einmal ruiniert, musst du für den Rest des Lebens mit den Folgen leben. Fitness ist dabei nur ein Schlüssel zu einem besseren, gesünderen Leben, ein zweiter ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung.







# Die nackte Wahrheit

Schlank sein und bleiben ist seit vielen Jahren ein zentrales Thema in der Gesellschaft. Millionen Menschen versuchen Jahr für Jahr – mit wechselndem Erfolg – ihr Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Trotz unzähliger Versuche und Diäten lässt sich das Wunschgewicht einfach nicht erreichen oder dauerhaft halten.

Obwohl die meisten Menschen wissen, dass zu viele Kilos auf der Waage schädlich sind, gibt es immer mehr Menschen, die viel zu viel Ballast mit sich herumtragen. Starkes Übergewicht oder gar schon eine ausgeprägte Adipositas, wie es in der Fachsprache heißt, ist sehr bedenklich. Es schädigt auf Dauer unsere Gesundheit und führt zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Die Welt hat ein dickes Problem. Fast ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig oder fettleibig. Allein in Deutschland gilt mittlerweile fast jeder zweite Erwachsene als übergewichtig. Dabei sind nicht nur Menschen in den reichen Industrienationen betroffen, Übergewicht breitet sich auch immer stärker in Ländern mit geringerem Einkommen aus.

*Stell dich der Realität  
Betrachte dich kritisch,  
mach dir bewusst, du hast  
nur einen Körper und ein  
Leben zur Verfügung.*



*Du wusstest nicht so  
aussehen...*

Wie man Übergewicht bekämpfen kann, ist kein Geheimnis. Weniger und vor allem vernünftiger essen ist ein probates Mittel. In Verbindung mit Bewegung verbrauchen wir Energie und verbrennen gleichzeitig unsere Fettpolster. Für einen langfristigen Erfolg darf man das Zauberwort „Disziplin“ jedoch nicht außer Acht lassen.

Das Erschreckende dabei ist, dass nicht nur Erwachsene betroffen sind, auch die Zahl der übergewichtigen Kinder nimmt drastisch zu. Ein Kind kommt nicht übergewichtig auf die Welt, dieser Prozess beginnt schleichend. Die Gründe dafür sind schon lange bekannt, ungesundes Essen und zu wenig Bewegung sind ebenso wie bei den Erwachsenen ein häufiger Auslöser für Übergewicht. Anstatt draußen zu toben, Fußball zu spielen oder anderen



körperlichen Betätigungen nachzugehen, sitzen die Heranwachsenden zu Hause herum, schauen Filme oder spielen Play Station. Die Kinder geraten schnell in einen Teufelskreis: Sie bewegen sich wenig und nehmen zu und weil sie zugenommen haben, bewegen sie sich noch weniger.

Hinzu kommt, dass viele Kinder und Jugendliche Fettiges und Süßes bevorzugen und Obst, Salat, Gemüse oder Müsli links liegen lassen. Und da viele ständig zwischendurch naschen, kennen sie kaum ein Hungergefühl.

Deshalb an dieser Stelle ein Appell an alle Eltern: Wenn ihr eure Kinder liebt, passt bitte auf sie auf und seid ein Vorbild. Ihr und eure Kinder müssen mit den Auswirkungen des Übergewichts leben. Vermittelt ihnen eine gesunde Einstellung zur Ernährung und zum Sport.

## Erschreckende Zahlen

Die erschreckenden Zahlen von adipösen Menschen in Deutschland werden aus dem folgenden Diagramm ersichtlich. Knapp 10 Prozent der 18- bis 29-Jährigen und etwa 20 Prozent aller 30- bis 50-Jährigen haben einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30 und sind damit adipös.

Bereits im Jahr 2003 verursachten Adipositas und elf darauf zurückzuführende Erkrankungen dem deutschen Gesundheitssystem Kosten von 13 Milliarden Euro, über 5 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben. Die Deutsche Adipositas Gesellschaft rechnet auf Grundlage von Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO damit, dass die jährlichen Ausgaben aufgrund von Fettleibigkeit in Deutschland auf mindestens 25,7 Milliarden Euro steigen.

*Dick sein kostet nicht  
nur Geld, sondern auch  
Lebensqualität.*

*...aber auch  
nicht so.*

Ich stelle mir schon seit längerem die Frage, warum das so ist und warum die Menschheit immer dicker wird. Dazu sollte man wissen, dass sich unser Stoffwechsel ab Mitte 30 verändert, leider mit verheerenden Folgen. Das Wachstum des Körpers ist im Normalfall mit 20, spätestens mit 25 Jahren abgeschlossen. Ab da geht es nicht mehr in die Höhe, sondern nur noch in die Breite. Wir setzen viel leichter Fett an als vorher, wenn wir uns gleichbleibend bewegen. Spätestens ab unserem 40. Lebensjahr gehen wir auseinander

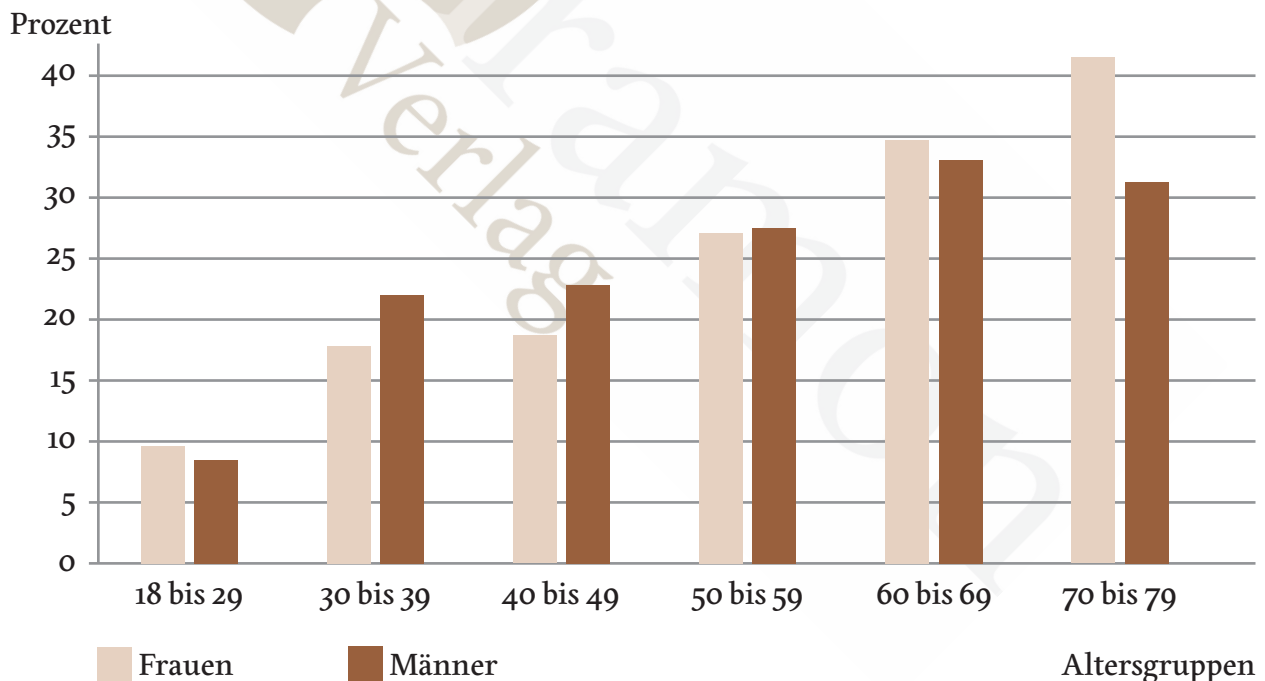


wie ein Hefeteig. Zudem verändert sich das Verhältnis von Muskel- und Fettanteil. Das ist ein schleichender Prozess, den wir zunächst nicht auf der Waage sehen, da unsere Muskeln schwerer sind als Fett.

Zusätzlich verändert sich das Verhältnis der Hormone, sie beeinflussen das Gewicht ebenfalls. Das Wachstumshormon Somatotropin ist für das Muskelwachstum und den Fettabbau in deinem Körper zuständig, doch mit zunehmendem Alter sinkt dessen Spiegel. Bei den Frauen kommt noch erschwerend hinzu, dass der Östrogenspiegel ebenfalls sinkt und sie noch on

top die Wechseljahre mitbekommen, die diesen Prozess noch beschleunigen.

In diesem Stadium angekommen, solltest du besonders aufpassen, denn die Fettzellen verbrennen weniger Kalorien als die Muskelzellen. Du musst dir im Klaren darüber sein, wenn du dich jetzt nicht in irgendeiner Form sportlich betätigst, ist es um deine Figur geschehen und du wirst immer dicker. Das Beste, um all dem vorzubeugen, ist nach wie vor Sport zu treiben, am besten in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.



Männer und Frauen mit Adipositas (BMI  $\geq 30$ ) in Deutschland.

© Robert Koch-Institut 2014, Studie DEGS1, 2008 - 2011





## Die fiesen Tricks der Natur

Um zu funktionieren, brauchen wir Fett und Zucker als Energiequellen und Bausteine. Das ist in kleineren Mengen notwendig, da der Körper sonst nicht funktioniert. In größeren Mengen dagegen schaden diese Stoffe unserem Körper. Das sollte allen bewusst sein und die meisten, die abnehmen möchten, versuchen natürlich, die Aufnahme zu reduzieren. Um es noch etwas verständlicher zu machen: Eine Tafel Schokolade hat zwischen 400 und 600 kcal, das heißt bei meiner Größe und meinem Gewicht (1,70 Meter und 68 kg) müsste ich entweder ca. 8,5 km joggen oder ca. 25 km mit dem Fahrrad fahren, um diese Tafel Schokolade zu kompensieren.

Meist unterschätzen wir aber den versteckten Zucker oder Zuckerersatz, die wir unbewusst zu uns nehmen. Das klassische Beispiel dafür ist der Zucker im Ketchup oder der Süßstoff in kalorienarmen Softdrinks. Diese können wesentlich gesundheitsschädlicher sein als Fett. Im ungünstigsten Fall erhalten wir dadurch noch ein paar Kilos mehr auf unsere Hüften.

Wie sieht in der Regel unser Tagesablauf aus? Wir sitzen stundenlang vor unserem PC, haben Stress im Berufsleben und auch zu Hause, all diese Dinge führen oft dazu, dass wir uns unausgeglichen und unzufrieden fühlen.

Dabei ist es nicht allzu schwer, dem entgegenzuwirken, indem du ein regelmäßiges Training in deinen Alltag integrierst und du dir so einen gesunden Ausgleich schaffst. Regelmäßiger Sport an Geräten, mit Gewichten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht reduziert den Stress des Alltags oder aus deinem Berufsleben.

Sicherlich kannst du auch mit jeder anderen Sportart gegen diese fiesen Tricks unserer Natur vorgehen, die dich zur unbewussten Kalorienaufnahme verleiten. Ich bin der Meinung, in einem gut geführten Fitnessstudio hast du immer einen kompetenten Berater an deiner Seite, der dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützt. Ein weiterer, wichtiger Pluspunkt eines Fitnessstudios ist



die fachkundige Anleitung, damit du dir nicht schadest, weil du Übungen falsch ausführst. Dies kann Verletzungen, Haltungsschäden oder andere auch bleibende Schäden nach sich ziehen. In einem Fitnessstudio hast du Fachpersonal an der Hand, das dir den richtigen Umgang mit Gewichten oder den einzelnen Geräten erklärt. Als Mitglied in einem Studio profitierst du außerdem von einem breiten Kursangebot oder einer Sauna, die dich nach einem anstrengenden, schweißtreibenden Workout entspannen lässt und nebenbei noch dein Immunsystem stärkt.

## *Den fiesen Tricks unserer Natur ein Schnippchen schlagen.*

Halte dich an ein paar Regeln, sie erleichtern dir das Abnehmen enorm. Erwinnere dich an die Bilder aus der Nachkriegszeit – und ähnlich war es sicherlich in den vielen Jahrhunderten und Jahrtausenden davor. Damals mussten die Menschen körperlich arbeiten, um etwas auf den Tisch zu bekommen. Somit verbrannten sie in etwa so viele Kalorien, wie sie mit ihrer Nahrung aufnehmen konnten. Daher gab es früher prozentual gesehen nur wenige fettleibige Menschen im Vergleich zu heute.

Der Fortschritt ist ein Fluch und ein Segen zugleich. Haben wir heute Hunger, müssen wir nur einfach zum Supermarkt, wo wir natürlich mit dem Auto hinfahren, und können uns nach Lust und Laune bedienen. Und Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte sind nur eine Armlänge entfernt. Sogar die Zubereitung wird

uns abgenommen. Das ist einer der Gründe für Fettleibigkeit. Gesunde Ernährung ist beim Abnehmen wichtig, aber du kannst deine Figur auch nicht dauerhaft ohne Bewegung und nur mit gesunder Ernährung halten.

Schlank sein, gesundes und ausgewogenes Essen sowie Bewegung gehören zusammen. Das eine ist ohne das andere kaum möglich. Du kannst dich noch so viel bewegen, wenn du dich nicht gesund ernährst, nur Fast Food in dich hineinschaufelst, wirst du keinen nennenswerten oder nur einen geringen Erfolg verzeichnen. Vergiss alles, was dir von der Diätindustrie vorgegaukelt wird, es funktioniert nicht langfristig. Eine Diät funktioniert nur so lange, wie du sie auch durchhältst, kaum ist sie abgesetzt, kommt auch schon der Bumerang und der trifft dich mit voller Wucht, denn als Dank erhältst du noch ein paar Kilos mehr.

Bewegung und gesunde Ernährung haben zugleich noch einen gesundheitlichen Aspekt. Es ist kaum vorstellbar, aber gar nicht so schwer, wie du vielleicht denkst. Um schlank zu sein oder gar einen durchtrainierten Körper zu haben, bedarf es nicht viel. 70 Prozent macht die Ernährung und 30 Prozent das Training aus. Disziplin und Geduld sind dabei die Zauberwörter. Ohne Sport zu betreiben und eine dauerhafte Ernährungsumstellung wirst du keinen Erfolg haben.



# Deine Vision - dein Ziel

Stelle dich der Wahrheit und schau dich nackt im Spiegel an. Betrachte dich kritisch und sei ehrlich zu dir selbst. Jeder Mensch hat sein eigenes Empfinden, was Schönheit oder Ästhetik anbelangt. Gefällt dir nicht, was du siehst, liegt es nur an dir, etwas daran zu ändern. Den ersten Schritt für dich und deine Gesundheit hast du schon gemacht, wenn du dich in deinem Körper nicht mehr wohlfühlst und dir nicht mehr gefällt, was du siehst.

Definiere jetzt dein Ziel! Ein Ziel ist ein Punkt in der Zukunft. Du kannst auch sagen, ein Ziel ist ein definierter Endpunkt, den du dir selbst setzen möchtest. Genauso ist es auch bei einem Bergsteiger. Das Ziel ist erst einmal in weiter Ferne. Möchtest du es erreichen, ist es verbunden mit viel Training, Schweiß und Disziplin.

*Sport und ausreichend  
Bewegung sind wichtig für  
unsere Gesundheit - sie  
stärken gleichzeitig Körper  
und Geist.*

Viele Menschen arbeiten hart oder verausgaben sich im Sport, steuern aber kein klar definiertes Ziel an. Sie sind zwar immer in Bewegung oder auf der Reise, kommen aber nie ans Ziel, weil sie nicht wissen, wo ihr Ziel ist oder dies viel zu weit gesteckt ist. Schon deshalb ist es wichtig, dass du dir immer Ziele - auch Zwischenziele - steckst.

Wenn du sie erreicht hast, löst das Glücksgefühle in dir aus. Du steckst voller Freude, an diese schönen Momente erinnern wir uns gerne zurück.

Bevor du dich jetzt auf den langen Weg zu deinem Ziel, deiner Vision von deinem Körper machst, überdenke deine Strategie. Plane kleine Schritte, die du auch bewältigen kannst. Oftmals setzt man sich selbst zu stark unter Druck oder möchte in zu kurzer Zeit zu viel erreichen. Das ist kontraproduktiv. Die Gefahr ist groß, dass du die Lust verlierst.

So, jetzt kannst du dich auf die Reise begeben. Du weißt, was dein Ziel ist. Das Ziel zu erreichen, wird dir ein unbeschreiblich schönes Gefühl vermitteln. Also noch einmal: Nimm dir Zeit, denn auch kleine Schritte bringen dich Stück für Stück näher an dein Ziel. Du musst nur daran glauben, alles, was du dir vorstellen kannst, ist auch zu erreichen. Glaube an dich und denke positiv, lass dich nicht von kleinen Tiefschlägen beeindrucken. Es ist nicht schlimm, wenn man einmal hinfällt, entscheidend ist, dass du danach wieder aufstehst. So kannst du und so wirst du deine Ziele, deine Vision erreichen.

Setze deinen Plan, deine Vision in die Tat um. Am besten geht das im Fitnessstudio, dort bist du von Fachpersonal umgeben, welches dich bei deiner Reise zu einem schlankeren Ich unterstützt. Aber du selbst bist und bleibst dein bester Motivator. Stecke dir kleine, realisierbare Ziele. Du wirst sicher nicht in ein oder zwei Monaten, wie dir von vielen suggeriert wird, deine Traumfigur erreichen. Nimm dir Zeit und denke positiv, verfolge mit eisernem Willen deine Ziele. Das Ergebnis wird sich sukzessive an deinem Körper zeigen.







# Die nackte Wahrheit

Schlank sein und bleiben ist seit vielen Jahren ein zentrales Thema in der Gesellschaft. Millionen Menschen versuchen Jahr für Jahr – mit wechselndem Erfolg – ihr Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Trotz unzähliger Versuche und Diäten lässt sich das Wunschgewicht einfach nicht erreichen oder dauerhaft halten.

Obwohl die meisten Menschen wissen, dass zu viele Kilos auf der Waage schädlich sind, gibt es immer mehr Menschen, die viel zu viel Ballast mit sich herumtragen. Starkes Übergewicht oder gar schon eine ausgeprägte Adipositas, wie es in der Fachsprache heißt, ist sehr bedenklich. Es schädigt auf Dauer unsere Gesundheit und führt zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Die Welt hat ein dickes Problem. Fast ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig oder fettleibig. Allein in Deutschland gilt mittlerweile fast jeder zweite Erwachsene als übergewichtig. Dabei sind nicht nur Menschen in den reichen Industrienationen betroffen, Übergewicht breitet sich auch immer stärker in Ländern mit geringerem Einkommen aus.

*Stell dich der Realität  
Betrachte dich kritisch,  
mach dir bewusst, du hast  
nur einen Körper und ein  
Leben zur Verfügung.*



*Du wusstest nicht so  
aussehen...*

Wie man Übergewicht bekämpfen kann, ist kein Geheimnis. Weniger und vor allem vernünftiger essen ist ein probates Mittel. In Verbindung mit Bewegung verbrauchen wir Energie und verbrennen gleichzeitig unsere Fettpolster. Für einen langfristigen Erfolg darf man das Zauberwort „Disziplin“ jedoch nicht außer Acht lassen.

Das Erschreckende dabei ist, dass nicht nur Erwachsene betroffen sind, auch die Zahl der übergewichtigen Kinder nimmt drastisch zu. Ein Kind kommt nicht übergewichtig auf die Welt, dieser Prozess beginnt schleichend. Die Gründe dafür sind schon lange bekannt, ungesundes Essen und zu wenig Bewegung sind ebenso wie bei den Erwachsenen ein häufiger Auslöser für Übergewicht. Anstatt draußen zu toben, Fußball zu spielen oder anderen

körperlichen Betätigungen nachzugehen, sitzen die Heranwachsenden zu Hause herum, schauen Filme oder spielen Play Station. Die Kinder geraten schnell in einen Teufelskreis: Sie bewegen sich wenig und nehmen zu und weil sie zugenommen haben, bewegen sie sich noch weniger.

Hinzu kommt, dass viele Kinder und Jugendliche Fettiges und Süßes bevorzugen und Obst, Salat, Gemüse oder Müsli links liegen lassen. Und da viele ständig zwischendurch naschen, kennen sie kaum ein Hungergefühl.

Deshalb an dieser Stelle ein Appell an alle Eltern: Wenn ihr eure Kinder liebt, passt bitte auf sie auf und seid ein Vorbild. Ihr und eure Kinder müssen mit den Auswirkungen des Übergewichts leben. Vermittelt ihnen eine gesunde Einstellung zur Ernährung und zum Sport.

## Erschreckende Zahlen

Die erschreckenden Zahlen von adipösen Menschen in Deutschland werden aus dem folgenden Diagramm ersichtlich. Knapp 10 Prozent der 18- bis 29-Jährigen und etwa 20 Prozent aller 30- bis 50-Jährigen haben einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30 und sind damit adipös.

Bereits im Jahr 2003 verursachten Adipositas und elf darauf zurückzuführende Erkrankungen dem deutschen Gesundheitssystem Kosten von 13 Milliarden Euro, über 5 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben. Die Deutsche Adipositas Gesellschaft rechnet auf Grundlage von Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO damit, dass die jährlichen Ausgaben aufgrund von Fettleibigkeit in Deutschland auf mindestens 25,7 Milliarden Euro steigen.

*Dick sein kostet nicht  
nur Geld, sondern auch  
Lebensqualität.*

*...aber auch  
nicht so.*

Ich stelle mir schon seit längerem die Frage, warum das so ist und warum die Menschheit immer dicker wird. Dazu sollte man wissen, dass sich unser Stoffwechsel ab Mitte 30 verändert, leider mit verheerenden Folgen. Das Wachstum des Körpers ist im Normalfall mit 20, spätestens mit 25 Jahren abgeschlossen. Ab da geht es nicht mehr in die Höhe, sondern nur noch in die Breite. Wir setzen viel leichter Fett an als vorher, wenn wir uns gleichbleibend bewegen. Spätestens ab unserem 40. Lebensjahr gehen wir auseinander

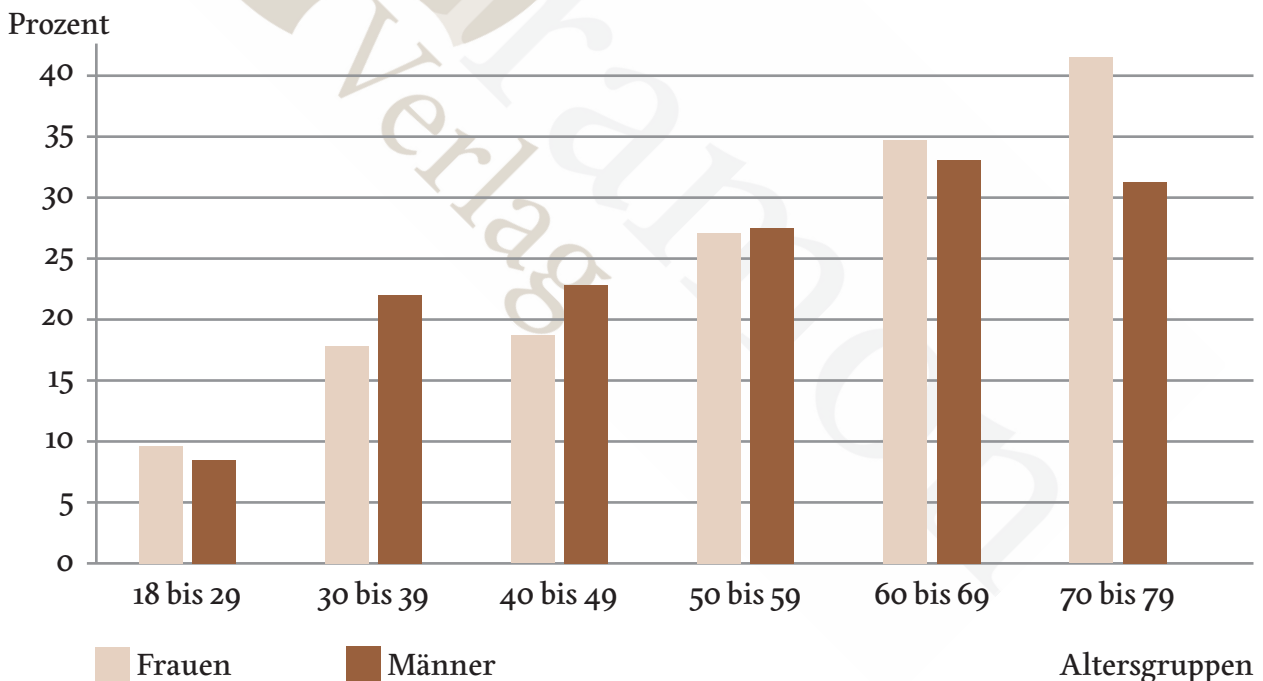


wie ein Hefeteig. Zudem verändert sich das Verhältnis von Muskel- und Fettanteil. Das ist ein schleichender Prozess, den wir zunächst nicht auf der Waage sehen, da unsere Muskeln schwerer sind als Fett.

Zusätzlich verändert sich das Verhältnis der Hormone, sie beeinflussen das Gewicht ebenfalls. Das Wachstumshormon Somatotropin ist für das Muskelwachstum und den Fettabbau in deinem Körper zuständig, doch mit zunehmendem Alter sinkt dessen Spiegel. Bei den Frauen kommt noch erschwerend hinzu, dass der Östrogenspiegel ebenfalls sinkt und sie noch on

top die Wechseljahre mitbekommen, die diesen Prozess noch beschleunigen.

In diesem Stadium angekommen, solltest du besonders aufpassen, denn die Fettzellen verbrennen weniger Kalorien als die Muskelzellen. Du musst dir im Klaren darüber sein, wenn du dich jetzt nicht in irgendeiner Form sportlich betätigst, ist es um deine Figur geschehen und du wirst immer dicker. Das Beste, um all dem vorzubeugen, ist nach wie vor Sport zu treiben, am besten in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.



Männer und Frauen mit Adipositas (BMI  $\geq 30$ ) in Deutschland.

© Robert Koch-Institut 2014, Studie DEGS1, 2008 - 2011



## Die fiesen Tricks der Natur

Um zu funktionieren, brauchen wir Fett und Zucker als Energiequellen und Bausteine. Das ist in kleineren Mengen notwendig, da der Körper sonst nicht funktioniert. In größeren Mengen dagegen schaden diese Stoffe unserem Körper. Das sollte allen bewusst sein und die meisten, die abnehmen möchten, versuchen natürlich, die Aufnahme zu reduzieren. Um es noch etwas verständlicher zu machen: Eine Tafel Schokolade hat zwischen 400 und 600 kcal, das heißt bei meiner Größe und meinem Gewicht (1,70 Meter und 68 kg) müsste ich entweder ca. 8,5 km joggen oder ca. 25 km mit dem Fahrrad fahren, um diese Tafel Schokolade zu kompensieren.

Meist unterschätzen wir aber den versteckten Zucker oder Zuckerersatz, die wir unbewusst zu uns nehmen. Das klassische Beispiel dafür ist der Zucker im Ketchup oder der Süßstoff in kalorienarmen Softdrinks. Diese können wesentlich gesundheitsschädlicher sein als Fett. Im ungünstigsten Fall erhalten wir dadurch noch ein paar Kilos mehr auf unsere Hüften.

Wie sieht in der Regel unser Tagesablauf aus? Wir sitzen stundenlang vor unserem PC, haben Stress im Berufsleben und auch zu Hause, all diese Dinge führen oft dazu, dass wir uns unausgeglichen und unzufrieden fühlen.

Dabei ist es nicht allzu schwer, dem entgegenzuwirken, indem du ein regelmäßiges Training in deinen Alltag integrierst und du dir so einen gesunden Ausgleich schaffst. Regelmäßiger Sport an Geräten, mit Gewichten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht reduziert den Stress des Alltags oder aus deinem Berufsleben.

Sicherlich kannst du auch mit jeder anderen Sportart gegen diese fiesen Tricks unserer Natur vorgehen, die dich zur unbewussten Kalorienaufnahme verleiten. Ich bin der Meinung, in einem gut geführten Fitnessstudio hast du immer einen kompetenten Berater an deiner Seite, der dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützt. Ein weiterer, wichtiger Pluspunkt eines Fitnessstudios ist



die fachkundige Anleitung, damit du dir nicht schadest, weil du Übungen falsch ausführst. Dies kann Verletzungen, Haltungsschäden oder andere auch bleibende Schäden nach sich ziehen. In einem Fitnessstudio hast du Fachpersonal an der Hand, das dir den richtigen Umgang mit Gewichten oder den einzelnen Geräten erklärt. Als Mitglied in einem Studio profitierst du außerdem von einem breiten Kursangebot oder einer Sauna, die dich nach einem anstrengenden, schweißtreibenden Workout entspannen lässt und nebenbei noch dein Immunsystem stärkt.

## *Den fiesen Tricks unserer Natur ein Schnippchen schlagen.*

Halte dich an ein paar Regeln, sie erleichtern dir das Abnehmen enorm. Erwinnere dich an die Bilder aus der Nachkriegszeit – und ähnlich war es sicherlich in den vielen Jahrhunderten und Jahrtausenden davor. Damals mussten die Menschen körperlich arbeiten, um etwas auf den Tisch zu bekommen. Somit verbrannten sie in etwa so viele Kalorien, wie sie mit ihrer Nahrung aufnehmen konnten. Daher gab es früher prozentual gesehen nur wenige fettleibige Menschen im Vergleich zu heute.

Der Fortschritt ist ein Fluch und ein Segen zugleich. Haben wir heute Hunger, müssen wir nur einfach zum Supermarkt, wo wir natürlich mit dem Auto hinfahren, und können uns nach Lust und Laune bedienen. Und Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte sind nur eine Armlänge entfernt. Sogar die Zubereitung wird

uns abgenommen. Das ist einer der Gründe für Fettleibigkeit. Gesunde Ernährung ist beim Abnehmen wichtig, aber du kannst deine Figur auch nicht dauerhaft ohne Bewegung und nur mit gesunder Ernährung halten.

Schlank sein, gesundes und ausgewogenes Essen sowie Bewegung gehören zusammen. Das eine ist ohne das andere kaum möglich. Du kannst dich noch so viel bewegen, wenn du dich nicht gesund ernährst, nur Fast Food in dich hineinschaufelst, wirst du keinen nennenswerten oder nur einen geringen Erfolg verzeichnen. Vergiss alles, was dir von der Diätindustrie vorgegaukelt wird, es funktioniert nicht langfristig. Eine Diät funktioniert nur so lange, wie du sie auch durchhältst, kaum ist sie abgesetzt, kommt auch schon der Bumerang und der trifft dich mit voller Wucht, denn als Dank erhältst du noch ein paar Kilos mehr.

Bewegung und gesunde Ernährung haben zugleich noch einen gesundheitlichen Aspekt. Es ist kaum vorstellbar, aber gar nicht so schwer, wie du vielleicht denkst. Um schlank zu sein oder gar einen durchtrainierten Körper zu haben, bedarf es nicht viel. 70 Prozent macht die Ernährung und 30 Prozent das Training aus. Disziplin und Geduld sind dabei die Zauberwörter. Ohne Sport zu betreiben und eine dauerhafte Ernährungsumstellung wirst du keinen Erfolg haben.

# Deine Vision - dein Ziel

Stelle dich der Wahrheit und schau dich nackt im Spiegel an. Betrachte dich kritisch und sei ehrlich zu dir selbst. Jeder Mensch hat sein eigenes Empfinden, was Schönheit oder Ästhetik anbelangt. Gefällt dir nicht, was du siehst, liegt es nur an dir, etwas daran zu ändern. Den ersten Schritt für dich und deine Gesundheit hast du schon gemacht, wenn du dich in deinem Körper nicht mehr wohlfühlst und dir nicht mehr gefällt, was du siehst.

Definiere jetzt dein Ziel! Ein Ziel ist ein Punkt in der Zukunft. Du kannst auch sagen, ein Ziel ist ein definierter Endpunkt, den du dir selbst setzen möchtest. Genauso ist es auch bei einem Bergsteiger. Das Ziel ist erst einmal in weiter Ferne. Möchtest du es erreichen, ist es verbunden mit viel Training, Schweiß und Disziplin.

*Sport und ausreichend  
Bewegung sind wichtig für  
unsere Gesundheit - sie  
stärken gleichzeitig Körper  
und Geist.*

Viele Menschen arbeiten hart oder verausgaben sich im Sport, steuern aber kein klar definiertes Ziel an. Sie sind zwar immer in Bewegung oder auf der Reise, kommen aber nie ans Ziel, weil sie nicht wissen, wo ihr Ziel ist oder dies viel zu weit gesteckt ist. Schon deshalb ist es wichtig, dass du dir immer Ziele - auch Zwischenziele - steckst.

Wenn du sie erreicht hast, löst das Glücksgefühle in dir aus. Du steckst voller Freude, an diese schönen Momente erinnern wir uns gerne zurück.

Bevor du dich jetzt auf den langen Weg zu deinem Ziel, deiner Vision von deinem Körper machst, überdenke deine Strategie. Plane kleine Schritte, die du auch bewältigen kannst. Oftmals setzt man sich selbst zu stark unter Druck oder möchte in zu kurzer Zeit zu viel erreichen. Das ist kontraproduktiv. Die Gefahr ist groß, dass du die Lust verlierst.

So, jetzt kannst du dich auf die Reise begeben. Du weißt, was dein Ziel ist. Das Ziel zu erreichen, wird dir ein unbeschreiblich schönes Gefühl vermitteln. Also noch einmal: Nimm dir Zeit, denn auch kleine Schritte bringen dich Stück für Stück näher an dein Ziel. Du musst nur daran glauben, alles, was du dir vorstellen kannst, ist auch zu erreichen. Glaube an dich und denke positiv, lass dich nicht von kleinen Tiefschlägen beeindrucken. Es ist nicht schlimm, wenn man einmal hinfällt, entscheidend ist, dass du danach wieder aufstehst. So kannst du und so wirst du deine Ziele, deine Vision erreichen.

Setze deinen Plan, deine Vision in die Tat um. Am besten geht das im Fitnessstudio, dort bist du von Fachpersonal umgeben, welches dich bei deiner Reise zu einem schlankeren Ich unterstützt. Aber du selbst bist und bleibst dein bester Motivator. Stecke dir kleine, realisierbare Ziele. Du wirst sicher nicht in ein oder zwei Monaten, wie dir von vielen suggeriert wird, deine Traumfigur erreichen. Nimm dir Zeit und denke positiv, verfolge mit eisernem Willen deine Ziele. Das Ergebnis wird sich sukzessive an deinem Körper zeigen.