



## **Gesundheitlicher Haftungsausschluss**

Vor der Umsetzung der in diesem Buch beschriebenen Trainings- oder Ernährungspläne wird dringend empfohlen, einen Arzt oder qualifizierten Gesundheitsexperten zu konsultieren, insbesondere wenn Sie unter bestehenden gesundheitlichen Problemen leiden, körperliche Beschwerden haben oder Medikamente einnehmen.

Der Autor übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen, gesundheitliche Probleme oder andere Folgen, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Inhalte entstehen könnten. Alle Übungen, Ernährungsvorschläge und Empfehlungen werden auf eigenes Risiko umgesetzt. Hören Sie auf Ihren Körper und brechen Sie jede Aktivität sofort ab, wenn Sie Schmerzen, Unwohlsein oder ungewöhnliche Symptome verspüren.

Denken Sie daran, dass jeder Körper unterschiedlich ist. Was für eine Person funktioniert, muss nicht zwingend für eine andere geeignet sein. Die in diesem Buch präsentierten Strategien sind als allgemeine Orientierung gedacht und sollten an Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst werden.

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Buch ist kein Ersatz für eine persönliche Beratung durch qualifizierte Fachleute. Bei Fragen oder Unsicherheiten bezüglich Ihrer Gesundheit, Ernährung oder Ihres Trainings wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder zertifizierten Trainer.

**Thomas Schneider**

# **Vom DAD zum DILF**

**Kettlebell-Training und Ernährung für Väter**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

© 2024 Thomas Schneider

Lektorat: Alexander Dommnich

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN

Paperback 978-3-384-40827-3

e-Book 978-3-384-40828-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland und per E-Mail unter: [support\[at\]tredition.com](mailto:support[at]tredition.com)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>Kapitel 1 – Training.....</b>	<b>10</b>
Kapitel 1.1 – Milon von Kroton und die Essenz des Krafttrainings .....	10
Kapitel 1.2 – Warum die Kettlebell das ideale Trainingsgerät für Väter ist .....	11
Kapitel 1.3 – Die effektivsten Kettlebell-Übungen zum Muskel- und Kraftaufbau .....	13
Kapitel 1.4 – Die optimale Anzahl an Wiederholungen und Sätzen .....	21
Kapitel 1.5 – Die wirkungsvollste Strategie zum Überwinden von Leistungsplateaus .....	23
Kapitel 1.6 – Die optimale Ausstattung im Homegym .....	25
Kapitel 1.7 – Die einfachste Strategie für mehr Fettverbrennung..	28
<b>Kapitel 2 – Ernährung .....</b>	<b>30</b>
Kapitel 2.1 – Die Bedeutung der Kalorienzufuhr.....	30
Kapitel 2.2 – Die Berechnung Deines täglichen Kalorienbedarfs ..	31
Kapitel 2.3 – Die ideale Eiweißzufuhr für den Muskelaufbau und die Bedeutung von Supplements .....	34
Kapitel 2.4 – Die optimale Reihenfolge von Fettabbau und Muskelaufbau.....	35
<b>Kapitel 3 – Erholung und Motivation .....</b>	<b>37</b>
Kapitel 3.1 – Die Bedeutung des Schlafes für den Muskelaufbau.....	37
Kapitel 3.2 – Die positive Wirkung kurzer Meditationspausen im Alltag .....	41
Kapitel 3.3 – Die besten Strategien, um motiviert zu bleiben.....	46

Einige Gedanken zum Schluss oder: Der wahre Lohn Deiner	
Verwandlung vom DAD zum DILF .....	53

## Einleitung

**M**it der Geburt eines Kindes beginnt in der Regel eine Phase tiefgreifender Veränderungen im Leben eines Mannes. Die neue Rolle des Vaters bedeutet in erster Linie ein großartiges Geschenk des Lebens. Unzählige neue Erfahrungen und unvergessliche Augenblicke mit dem aufwachsenden Kind bereichern das Leben auf eine einmalige Art und Weise.

Der Nachwuchs spielt fortan eine zentrale Rolle im Leben des frisch gebackenen Vaters und definiert mit seinen Bedürfnissen ganz natürlich einen Großteil des gemeinsamen Familienlebens. Bisher geliebte Rituale wie regelmäßige Abende mit der Clique, Feiern bis in die Morgenstunden und viel Zeit für Hobbys gehören dadurch oftmals der Vergangenheit an.

Auch für ein regelmäßiges Work-out bleibt häufig keine Zeit. Eine gesunde, zielgerichtete Ernährung weicht im neuen Takt der Familie vielfach schnellen und manchmal unregelmäßigen Mahlzeiten.

Das Ergebnis dieser Veränderung des Lebensstils ist bei der Mehrzahl der Väter im Freibad oder am Strand sofort sichtbar: Sie haben einen typischen Dad-Bod. Dieser „Vater-Körper“ ist gekennzeichnet durch eher geringe Muskelmasse gepaart mit einem deutlich sichtbaren Fettansatz am Bauch. Doch dieser Dad-Bod ist kein unabänderliches Schicksal eines jeden Vaters.

Denn es gibt auch den Gegentypus des trainierten Vaters. Diesen bezeichne ich in diesem Buch – bewusst provokativ – als DILF. Wem dieses aus dem Amerikanischen stammende Akronym noch nicht geläufig sein sollte: Dad, I'd like to fuck.

Es handelt sich bei dieser klar in der Unterzahl befindlichen Gruppe also um trainierte und dadurch zuerst einmal rein körperlich attraktive Väter. Zugleich haben sie ein besonderes Charisma, eine attraktive Aura, die schwer zu beschreiben ist.

Doch wie schaffen es diese Männer, trotz der ganz natürlichen Lebensumstände als Vater einen trainierten Körper zu bewahren oder aufzubauen?

Darauf möchte ich Dir mit diesem Buch eine Antwort geben. Die auf den folgenden Seiten beschriebenen Strategien stellen keine trainings- oder ernährungswissenschaftliche Abhandlung dar. Auch erheben sie nicht den Anspruch, der heilige Gral oder eine revolutionäre Wunderstrategie zu sein.

Ganz im Gegenteil: Es handelt sich bei diesem Buch um einen persönlichen Erfahrungsbericht eines Vaters von zwei Kindern, der weiß, wovon er spricht oder – besser – schreibt: Ich selbst war jahrelang ein klassischer DAD, der die DILFs am Strand oder im Schwimmbad mit neidischen Blicken beäugte und sich dabei immer wieder fragte, wie diese Typen so trainiert sein konnten. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt bereits nach vielen ziemlich erfolglosen Jahren des klassischen Muskelaufbautrainings mit dem Kettlebell-Training begonnen, es aber nicht konsequent durchgezogen. Auch meine Ernährung war damals nicht gerade förderlich für einen muskulösen, definierten Körper. Ich wollte mein Ziel aber unbedingt erreichen und gab nicht auf, die Bereiche Training, Ernährung und Erholung so lange für mich zu optimieren, bis ich mich selbst in einen dieser DILFs verwandelt hatte. Dann kam mir die Idee, meine Erfahrungen mit anderen Vätern zu teilen, die auch von dieser körperlichen Verwandlung träumen.



Mit diesem Erfahrungsbericht möchte ich Dir funktionierende und vor allem auch im Lebensalltag als Vater umsetzbare Trainings- und Ernährungsstrategien zeigen, die Dir viel Zeit und Lehrgeld ersparen können.

Ich möchte mit diesem Buch Dir und allen anderen DADs eine einfache Roadmap für ihre Verwandlung zum DILF an die Hand geben. Das Potenzial für diese Verwandlung steckt in uns allen.

Machen wir uns also auf den Weg!

# Kapitel 1 – Training

**I**m ersten Kapitel dieses Buches gebe ich Dir einen umfassenden Einblick in mein Trainingssystem zum Aufbau von Kraft und Muskelmasse sowie zur Fettverbrennung.

## Kapitel 1.1 – Milon von Kroton und die Essenz des Krafttrainings

Milon von Kroton war ein überaus erfolgreicher Ringer im antiken Griechenland. Der Legende nach soll er seine ungeheure Körperkraft dadurch entwickelt haben, dass er täglich ein Kalb auf seinen Schultern trug, bis es zu einem Stier herangewachsen war.

Diese Geschichte mag zwar eine Legende sein. Sie verdeutlicht aber das zentrale Prinzip des Krafttrainings: das Prinzip des progressiven Widerstands. Wer seine Körperkraft und/oder Muskelmasse steigern will, der muss Schritt für Schritt seine Trainingsgewichte und/oder die Wiederholungszahlen erhöhen. An dieser einfachen, schlichten Weisheit führt kein noch so ausgeklügelter Trainingsplan vorbei.

Die Fitnessindustrie wird zwar nicht müde, ständig neue, angeblich bahnbrechende Trainingskonzepte zu vermarkten. Letzten Endes aber lässt sich jedes dieser Konzepte auf das Prinzip des progressiven Widerstandes reduzieren.

Deshalb folgt auch das Kapitel zum Training ganz dem Gesamtkonzept dieses Buches: durch geschicktes Marketing aufgeblasene Trainings- und Ernährungskonzepte auf ihren Kern zu reduzieren, um eine möglichst einfache und vor allem im Lebensalltag als Vater umsetzbare Trainings- und Ernährungsstrategie aufzuzeigen.

## **Kapitel 1.2 – Warum die Kettlebell das ideale Trainingsgerät für Väter ist.**

Das Fitnesstraining von uns Vätern erfordert effiziente und flexible Strategien, um es in einen oftmals fordernden Berufs- und Familienalltag integrieren zu können. Die Kettlebell ist in den letzten Jahren nach langer Vergessenheit wieder zu einem angesagten Trainingsgerät avanciert. Denn sie ist ein einfaches und ungeheuer vielseitiges Trainingsgerät, das sich geradezu perfekt für alle DADs eignet, die sich in einen DILF verwandeln wollen.

In diesem Kapitel möchte ich Dir die Gründe nennen, aus denen die Kettlebell das ideale Trainingsgerät für uns Väter ist:

### **1. Vielseitigkeit und Funktionalität**

Die Kettlebell ist ein äußerst vielseitiges Trainingsgerät, das für eine Vielzahl von Übungen eingesetzt werden kann, die sowohl Deine Kraft als auch Deine Ausdauer gleichermaßen verbessern – und das oftmals sogar gleichzeitig. Anders als viele andere Geräte, die sich auf spezifische Muskelgruppen konzentrieren, ermöglicht Dir die Kettlebell ein funktionelles Training. Das bedeutet, dass nahezu alle mit ihr durchgeführten Übungen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Durch Kettlebell-Training kannst Du also nicht nur Muskeln aufbauen, sondern gleichzeitig auch Deine allgemeine Fitness und Beweglichkeit verbessern – und das alles mit nur einem Trainingsgerät!

### **2. Platzsparend und kostengünstig**

Für viele Väter stellt der Mangel an Platz und Geld für professionelle Trainingsgeräte ein großes Hindernis beim Training zu Hause dar.