

Vorwort	12
----------------------	-----------

TEIL 1 – VORSCHAU14

Einführung: Was Sie in diesem Buch lesen	14
---	-----------

Kapitel 1: Erwartungen18

Realitätscheck	18
-----------------------------	-----------

Die Erwartung, Training würde ausreichen, um abzunehmen	19
---	----

Die Erwartung, Gewichtsreduktion wäre einfach oder schnell oder beides zugleich	20
--	----

Die Erwartung, jede Woche Gewicht zu verlieren	22
--	----

Die Erwartung, bestehende Muskelmasse erhalten zu können	22
--	----

Die Erwartung, super durchtrainiert und fit auszusehen	24
--	----

Die Erwartung, es wäre leicht, das Gewicht zu halten	26
--	----

Die Erwartung, dass die Gewichtsreduktion für Männer und Frauen gleich ablaufen würde	26
--	----

Wettkampffotos	28
-----------------------------	-----------

Muskeln	28
----------------------	-----------

TEIL 2 – DIE KÖRPERZUSAMMENSETZUNG30

Kapitel 2: Wie wichtig ist es eigentlich, schlank zu sein?30

Ein niedriger Körperfettanteil ist für Triathleten besonders wichtig31

Wie viel schneller kann ich durch Gewichtsreduktion werden?

Von Alan Couzens32

Auswirkungen des Körperfettanteils auf die Schwimmleistung32

Auswirkungen des Körperfettanteils auf die Radleistung32

Auswirkungen des Körperfettanteils auf die Laufleistung34

Vergleich von Wettkampfzeiten35

Körperfett und Hitze37

Wählen Sie die richtigen Wettkämpfe aus37

Kapitel 3: Wie ist meine Körperzusammensetzung aktuell einzuordnen?38

Der Körperbau38

Körpertypen39

Körperzusammensetzung40

Was ist eigentlich Magermasse?40

Blieben Sie bei einer Messmethode40

Messmethoden41

Die Bioimpedanzmethoden41

Verdrängungsmethoden42

Hautfaltenanalyse43

Röntgen und Kernspintomografie44

Faktoren, die die Ergebnisse beeinflussen45

Wie die Resultate ausgewertet werden46

Benutzen Sie auch Ihre eigene Waage46

Der Bodycheck47

Die Grenzen des BMI48

Kapitel 4: Drei Ziele49

Das erste Ziel (Abnehmen)50

Die ideale Körperzusammensetzung für den Triathlonsport50

Wo stehen Sie im Moment?51

Wie sieht Ihre Haut aus?53

Ihre Körperzusammensetzung53

Leichte Gewichtsschwankungen und Gewichtserhaltung53

Halten Sie das Zielgewicht im Auge54

Das zweite Ziel (Erhaltung)55

Das Zielgewicht sechs Wochen lang halten55

Das dritte Ziel (Stabilisierung)56

Definieren Sie nun Ihr neues Normalgewicht	56
Der neue Körperfettanteil	56
Benutzen Sie die Personenwaage	58
Das Wunder des stabilen Körpergewichts	58

TEIL 3 – ERNÄHRUNGSMANAGEMENT60

Kapitel 5: Die täglich benötigte Kalorienzufuhr60

Sie brauchen eine feste Kalorienzahl	60
Kalorienverbrauch	61
Wie Sie Ihre erlaubte Kalorienzahl bestimmen können	62
Mathematik ist nicht alles	62

Kapitel 6: Wie Sie Kontrolle über Ihr Essverhalten bekommen64

Verschiedene Esstypen	64
Der emotionale Esser	64
Der Fast-Food-Esser	65
Der Graser	66
Der Fünfpfünder	66
Ironmanathleten	66
Methode zur Kontrolle der Kalorienmenge	67
Das Kalorienzählen	69
Protokollieren	69
Der visuelle Teller	71
Unbedenkliche Lebensmittel	74

Kapitel 7: Drei Essstrategien76

Stellen Sie eine Nahrungsmittelliste auf	77
Die drei Essstrategien	80
Wie Sie die Essstrategien anwenden	80
Die Auswahl hochkalorischer Lebensmittel	83
Die 10-g-Regel	83
Kalorienhaltige Getränke	84
Die Auswahl der hochkalorischen Lebensmittel	85
Ersetzen	86
Luftige Nahrungsmittel	87
Die Diätproduktfalle	87
Fettfreie Produkte	88
Vegetarische Lebensmittel	88
Veränderungen vornehmen	89
Normale Mahlzeiten leicht modifizieren	89

Kapitel 8: Wege zum Erfolg	90
Equipment	90
Gewichtskontrolle in Alltagssituationen	91
Verantwortlichkeit	91
Erkennen Sie kleinste Fortschritte an	91
Verändern Sie zuerst die schlechtesten Gewohnheiten	91
Warten Sie auf das Einsetzen von Hungergefühlen	92
Wiegen Sie sich täglich	92
Erneuern Sie Ihre Motivation	94
Entsorgen Sie Kalorienbomben	94
Verlängern Sie die Zeiträume zwischen den Mahlzeiten	94
Schreiben Sie auf, was Sie essen	95
Trainieren Sie nur auf Formerhaltung	95
Tipps für soziale Aktivitäten	96
Die mentale Einstellung	96
Unterstützung durch die Angehörigen	96
Lernen Sie, „nein danke“ zu sagen	97
Feste, Arbeitsessen und Urlaub	97
Halten Sie sich von Genussproben fern	98
Suchen Sie Unterstützung von professionellen Gruppen	98
Wie Sie Ihren Appetit zügeln können	99
Vermeiden Sie Alkohol	99
Kontrollieren Sie Ihren Hang zum Naschen	99
Gesunde Lebensmittel	100
Essen Sie Proteine	100
Wenn schon knabbern, dann möglichst gesund	101
Heben Sie Reste in kleinen Portionen auf	101
Rezeptvorschläge, die Erfolg versprechen	101
Was Sie bestellen sollten, wenn Sie außer Haus essen	103
Im Restaurant	103
Im Fast-Food-Restaurant	103

TEIL 4 – DER BRENNSTOFF FÜRS TRAINING105

Kapitel 9: Training als Mittel zum Gewichtsverlust105

Die richtige Trainingsintensität – oder:	
Das Mysterium des Fettverbrennungsbereichs	105
Krafttraining – ein wichtiger Pfeiler der Gewichtskontrolle	106
Das Problem der ausreichenden Nahrungsaufnahme	108
Hinweise für hungrige Triathleten	109
Passen Sie die Werte an, um gleichzeitig Gewicht reduzieren zu können	109

Variieren Sie die Kalorienaufnahme hinsichtlich Ihres Trainingsumfangs . . .	110
Passen Sie Ihre angestrebte Gesamtkalorienzahl an	110
Passen Sie Ihre Kalorienaufnahme an den täglichen Trainingsumfang an . .	110
Kapitel 10: Die Ironmanfalle	112
Sind Sie auch schon befallen?	112
Wie Sie die Ironmanfalle vermeiden können	114
Essen Sie nicht wahllos	114
Modifizieren Sie Ihre Methode der Gewichtskontrolle	116
Die Zeit nach dem Ironman	116
TEIL 5 – DIE MENTALE EINSTELLUNG	118
Kapitel 11: Erfolgsgeschichten	118
Matt Lieto: Auf der Überholspur	118
Scotts neues Leben	121
Kapitel 12: Motivation	123
Verabschieden Sie sich von der negativen Aura	123
Die Unzufriedenheit mit sich selbst	123
Auslösende Momente	124
Spüren Sie die Kraft des Erfolgs	126
Visualisieren Sie Ihren Erfolg	126
Aussehen oder Schnelligkeit?	127
Die Erfolgsspirale	127
Am Ziel angekommen	129
Arbeiten Sie an Ihrer mentalen Stärke	131
Kapitel 13: Handeln	133
Entscheidungen treffen	133
Handeln Sie jetzt	134
Bleiben Sie hartnäckig	134
Werfen Sie den Schlüssel weg – alle Kraft voraus	135
Lassen Sie jetzt nicht locker	135
Machen Sie das Abnehmen zur Priorität	136
Hören Sie auf zu jammern	136
Lachen Sie mal wieder	136
Feiern Sie Ihren Fortschritt	137

TEIL 6 – VERWANDTE THEMEN138

Kapitel 14: Gewichtsklassen138

Groß oder dick?138

Schwere Athleten können nicht gewinnen139

Die Geschichte der Gewichtsklassen139

Politische Entscheidungen140

Die Teilnehmer141

Warum Gewichtsklassen im Triathlon?142

Das Clydesdale-Handicap143

BMI-Wettkämpfe144

Helfen Gewichtsklassen?144

Elite-Clydes145

Interview mit Profitriathletin Heather Wurtele146

Kapitel 15: Gewichtsverlust und Nahrungsergänzungsprodukte150

Was ist drin und was bewirkt es?151

Was ist drin?151

Was bewirkt es?153

Welche Produkte sind wirksam? Welche nicht?154

Schnelle Lösungen gibt es nicht157

Kapitel 16: Welche operativen Möglichkeiten gibt es?158

Kosmetische Eingriffe sind die Zukunft158

Aber Triathleten sind von Schuldgefühlen geplagt159

Wozu dient ein kosmetischer Eingriff?160

Eingriffe für Männer162

Der Sportler als Patient163

Wie fängt man denn nun an?163

Die Gewöhnung an das neue Ich165

Selbstakzeptanz heißt das Motto165

Erhöhte Leistungsfähigkeit durch kosmetische Operation?166

Das Entfernen überschüssiger Haut166

Das Entfernen von Fettpölsterchen167

Wirkung auf die Psyche167

Was ist der nächste Schritt?168

Kapitel 17: Trainingssucht und Essstörungen169

Trainingssucht171

Essstörungen173

Essstörung + Menstruationsstörung + Osteoporose:	
Eine typische Erkrankungskombination weiblicher Sportler	.175
Körperdysmorphie Störung (psychische Wahrnehmungsstörung)	.176
Suchen Sie Hilfe	.177
Anhang A: Arbeitsblatt Wettkampfleistungen	.178
Anhang B: Wie das Zielgewicht mittels Werten der Körperzusammensetzung berechnet wird	.179
Anhang C: Berechnung der erlaubten Kalorienaufnahme	.180
Anhang D: Zusammenhang von Ernährung und sportlicher Leistungsfähigkeit. Eine Stellungnahme der <i>American Dietetic Association</i>, der <i>Dietitians of Canada</i> und des <i>American College of Sports Medicine</i>	.185
Anhang E: Richtlinien für die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme rund um das Training	.187
Anhang F: Zusätzliche Kalorieneinnahme beim Ironmantraining	.188
Anhang G: Die Beurteilung von Nahrungsergänzungsmitteln, die mit Gewichtsreduktion im Zusammenhang stehen	.189
Anhang H: Anzeichen und Symptome von Essstörungen, die mit sportlichem Training im Zusammenhang stehen	.193
Fußnoten	.197
Über die Koautoren	.206
Bildnachweis	.207