

Vorwort	12
TEIL 1 – VORSCHAU	14
Einführung: Was Sie in diesem Buch lesen	14
Kapitel 1: Erwartungen	18
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 KÖRPERZUSAMMENSETZUNG	30
Kapitel 2: Wie wichtig ist es eigentlich, schlank zu sein?	30
Ein niedriger Körperfettanteil ist für Triathleten besonders wichtig	31
Wie viel schneller kann ich durch Gewichtsreduktion werden?	
Von Alan Couzens	32
Auswirkungen des Körperfettanteils auf die Schwimmleistung	32
Auswirkungen des Körperfettanteils auf die Radleistung	32
Auswirkungen des Körperfettanteils auf die Laufleistung	34
Vergleich von Wettkampfzeiten	35
Körperfett und Hitze	37
Wählen Sie die richtigen Wettkämpfe aus	37
Kapitel 3: Wie ist meine Körperzusammensetzung aktuell einzuordnen?	38
Der Körperbau	38
Körpertypen	39
Körperzusammensetzung	40
Was ist eigentlich Magermasse?	40
Bleiben Sie bei einer Messmethode	40
Messmethoden	41
Die Bioimpedanzmethoden	41
Verdrängungsmethoden	42
Hautfaltenanalyse	43
Röntgen und Kernspintomografie	44
Faktoren, die die Ergebnisse beeinflussen	45
Wie die Resultate ausgewertet werden	46
Benutzen Sie auch Ihre eigene Waage	46
Der Bodycheck	47
Die Grenzen des BMI	48
Kapitel 4: Drei Ziele	49
Das erste Ziel (Abnehmen)	50
Die ideale Körperzusammensetzung für den Triathlonsport	50
Wo stehen Sie im Moment?	51
Wie sieht Ihre Haut aus?	53
Ihre Körperzusammensetzung	53
Leichte Gewichtsschwankungen und Gewichtserhaltung	53
Halten Sie das Zielgewicht im Auge	54
Das zweite Ziel (Erhaltung)	55
Das Zielgewicht sechs Wochen lang halten	55
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 – ERNÄHRUNGSMANAGEMENT	60
Kapitel 5: Die täglich benötigte Kalorienzufuhr	60
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 bekommen	64
Verschiedene Essstypen	64
Der emotionale Esser	64
Der Fast-Food-Esser	65
Der Graser	66
Der Fünfpfunder	66
Ironmanathleten	66
Methode zur Kontrolle der Kalorienmenge	67
Das Kalorienzählen	69
Protokollieren	69
Der visuelle Teller	71
Unbedenkliche Lebensmittel	74
Kapitel 7: Drei Essstrategien	76
Stellen Sie eine Nahrungsmittelliste auf	77
Die drei Essstrategien	80
Wie Sie die Esstrategien 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 Formerkaltung	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 FÜR'S TRAINING	105
Kapitel 9: Training als Mittel zum Gewichtsverlust	105
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 THEMEN	138
Kapitel 14: Gewichtsklassen	138
Groß oder dick?	138
Schwere Athleten können nicht gewinnen	139
Die Geschichte der Gewichtsklassen	139
Politische Entscheidungen	140
Die Teilnehmer	141
Warum Gewichtsklassen im Triathlon?	142
Das Clydesdale-Handicap	143
BMI-Wettkämpfe	144
Helfen Gewichtsklassen?	144
Elite-Clydes	145
Interview mit Profitriathletin Heather Wurtele	146
Kapitel 15: Gewichtsverlust und Nahrungsergänzungsprodukte	150
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 nicht	157
Kapitel 16: Welche operativen Möglichkeiten gibt es?	158
Kosmetische Eingriffe sind die Zukunft	158
Aber Triathleten sind von Schuldgefühlen geplagt	159
Wozu dient ein kosmetischer Eingriff?	160
Eingriffe für Männer	162
Der Sportler als Patient	163
Wie fängt man denn nun an?	163
Die Gewöhnung an das neue Ich	165
Selbstakzeptanz heißt das Motto	165
Erhöhte Leistungsfähigkeit durch kosmetische Operation?	166
Das Entfernen überschüssiger Haut	166
Das Entfernen von Fettpolsterchen	167
Wirkung auf die Psyche	167
Was ist der nächste Schritt?	168
Kapitel 17: Trainingssucht und Essstörungen	169
Trainingssucht	171
Essstörungen	173

Essstörung + Menstruationsstörung + Osteoporose:	
Eine typische Erkrankungskombination weiblicher Sportler175
Körperdysmorphie Störung (psychische Wahrnehmungsstörung)176
Suchen Sie Hilfe177
Anhang A: Arbeitsblatt Wettkampfleistungen178
Anhang B: Wie das Zielgewicht mittels Werten der	
Körperzusammensetzung berechnet wird179
Anhang C: Berechnung der erlaubten Kalorienaufnahme180
Anhang D: Zusammenhang von Ernährung und sportlicher Leistungs-	
fähigkeit. Eine Stellungnahme der <i>American Dietetic</i>	
<i>Association</i> , der <i>Dietitians of Canada</i> und des <i>American</i>	
<i>College of Sports Medicine</i>185
Anhang E: Richtlinien für die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme	
rund um das Training187
Anhang F: Zusätzliche Kalorieneinnahme beim Ironmantraining188
Anhang G: Die Beurteilung von Nahrungsergänzungsmitteln,	
die mit Gewichtsreduktion im Zusammenhang stehen189
Anhang H: Anzeichen und Symptome von Essstörungen, die mit	
sportlichem Training im Zusammenhang stehen193
Fußnoten197
Über die Koautoren206
Bildnachweis207