COACH

KOMPAKTWISSEN FÜR MÄNNER

Men's Health

Preis: 5 €

TEIL 1- 4

247 FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA

BAUCH WEG!



- ERNÄHRUNG Abnehmen ohne Verzicht, ohne Diät!
- AUSDAUER So optimieren Sie Ihre Fettverbrennung
- KRAFT Muskeln statt Fett: Das macht Sie stark & sexy!
- SIXPACK Der einfachste Weg zum trainierten Bauch

NEU! VON DEN MACHERN DES GRÖSSTEN MÄNNER-MAGAZINS DER WELT

Weitere Men's Health-Downloads finden Sie unter
menshealth.de/downloads

Lieber Leser!

247 Fragen und Antworten finden Sie in diesem Heft – und alle beschäftigen sich mit Ihrem Bauch. Der Grund ist klar: **66 Prozent der Deutschen sind laut einer aktuellen Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) übergewichtig.** Und falls auch Sie eine Wampe mit sich herumschleppen, bieten wir Ihnen mit der ersten Ausgabe von Men's Health COACH die Lösung Ihrer überflüssigen Gewichtsprobleme. Schließlich kann ein zu großer Bauchumfang zu kardiovaskulären Erkrankungen und massiven Stoffwechselproblemen führen. Es ist also an der Zeit, dass Sie etwas tun! Was genau, erfahren Sie in den vier großen Kapiteln des Bauch-weg-Guides. Lesen Sie alles Wissenswerte über die perfekte Ernährung, das richtige Maß an Ausdauersport, das ideale Krafttraining und erfahren Sie, wie Ihr Sixpack freigelegt wird. Glauben Sie uns: Wir freuen uns riesig, wenn auch Sie zu den Männern gehören, die ihre Wampe endlich losgeworden sind. Beispiele von Men's-Health-Lesern, die das geschafft haben, finden Sie ebenfalls in Men's Health COACH. Den ersten wichtigen Schritt haben Sie bereits getan, indem Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen. Denn: Wer weiß, wie das Prinzip Abnehmen funktioniert, verliert leichter seine Wampe. Auf geht's – packen Sie es an!

Viel Erfolg und Spaß wünscht Ihnen
Ihr Men's Health COACH



INHALT



1

Ernährung

Erfolgreich abnehmen, ohne zu hungern: Diesmal schaffen Sie es garantiert!

ab Seite 6

2

Ausdauer

Das effektivste Fett-weg-Training: Wie Ihre Pfunde endlich purzeln

ab Seite 62







3

Kraft

Die neue Fatburning-Fitness: Das macht Sie dauerhaft schlank und athletisch

ab Seite 92

4

Sixpack

Der schnellste Weg zum flachen Bauch: Legen Sie Ihr Waschbrett frei!

ab Seite 110

Editorial 3

Glossar Die wichtigsten Fachbegriffe zum Thema „Bauch weg“ 128

Impressum 129

Motivation Men’s Health hilft Ihnen weiter 130

ERNÄHRUNG

Wer erfolgreich abnehmen will, muss in erster Linie seine Essgewohnheiten umstellen. Wir

1



WIE FUNKTIONIERT ABNEHMEN?

Die Erklärung ist eigentlich ganz simpel: Sie müssen pro Tag mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen. Dieses Kalorien-Defizit erreichen Sie am einfachsten mit einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, mit gesunden Lebensmitteln und mit zusätzlicher Bewegung. Grundsätzlich lassen neueste Forschungen vermuten, dass die meisten Menschen langfristig am erfolgreichsten abnehmen, wenn sie täglich nur etwa 500 Kalorien weniger essen, als sie verbrauchen. Das Abnehmen erfordert somit zwar Geduld, aber der Körper aktiviert auch keine Gegenstrategien, die das Projekt gefährden. Nehmen Sie es sich zum Ziel, etwa 10000 Schritte pro Tag zu gehen. Zum Vergleich: Ein Büroangestellter kommt täglich auf etwa 800 Schritte. Eine hohe Anzahl an Schritten pro Tag erreichen Sie sowohl mit einer lockeren Jogging-Runde oder einem Spaziergang als auch mit dem Verzicht auf Aufzüge, Rolltreppen und Auto.

erklären Ihnen, wie das funktioniert und was Sie dabei beachten müssen



EIGNET SICH EINE STRENGE DIÄT ZUM ABNEHMEN?

Der Körper baut bei Radikaldiäten auch Fett ab, aber nur widerwillig und in nennenswerten Mengen erst nach einigen Tagen. Zuvor wird an den Proteinen geknabbert, was bedeutet: Muskelgewebe schwindet. Je geringer der Proteingehalt der Diät ist und je weniger Sie Ihre Muskeln nutzen, desto mehr wird davon verheizt. Auch das bringt Ihnen einen Scheinerfolg auf der Waage, denn Muskelgewebe ist schwerer als Fett. Das hat Folgen für Ihre Optik: Das Verhältnis von Fett und Muskeln verschlechtert sich, Sie werden schwabbelig. Weniger Muskelmasse bedeutet auch einen geringeren Grundumsatz, und wenn Sie zu Ihrer alten Ernährungsweise zurückkehren, ist der Jo-Jo-Effekt garantiert.

Soll ich zur Gewichtsreduktion eher weniger Fett essen oder auf Kohlenhydrate verzichten?

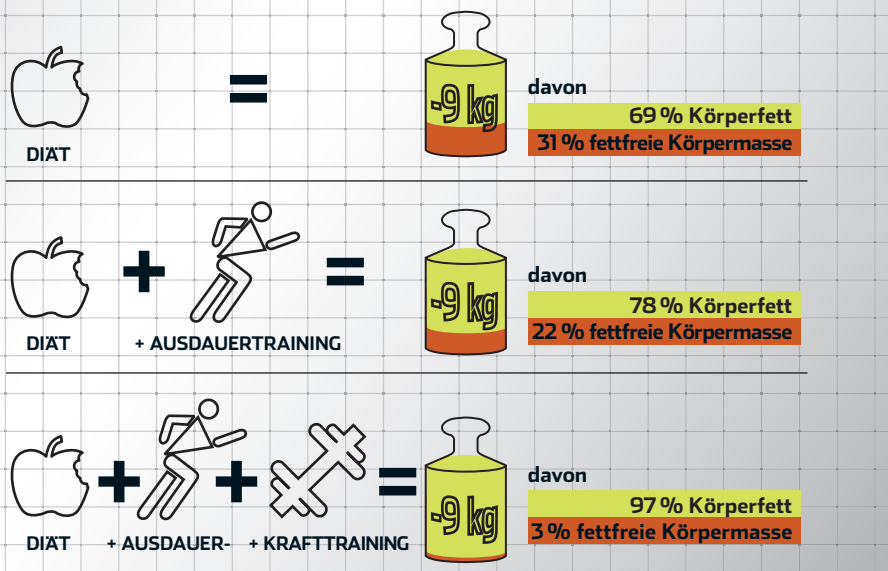
Das ist fast egal! Entscheidender ist, dass Sie unter Ihrem Kalorienverbrauch bleiben. Wissenschaftlich gesehen steht die Verteufelung des Fettes ohnehin auf schwachen Füßen, während die Kohlenhydrate lange Zeit zu gut wegkamen. Vor allem in Getreideprodukten liefern sie zwar aufs Gramm gerechnet weniger Kalorien als Fett, können jedoch Ihren Stoffwechsel negativ beeinflussen. Das gilt umso mehr, je weniger man sich bewegt (und Kalorien verbrennt).



Bei vielen Lebensmitteln, die Sie Ihrer Gesundheit zuliebe besser meiden sollten (etwa Kartoffelchips, Croissants und Schokolade), sind Fett und Kohlenhydrate ohnehin eine für die Figur gefährliche Koalition eingegangen.

MACHT ES EINEN GROSSEN UNTERSCHIED, OB ICH LEDIGLICH DIE ERNÄHRUNG UMSTELLE ODER DAZU AUCH SPORT TREIBE?

Wissenschaftler der amerikanischen Ball State University aus Indiana setzten übergewichtige Männer 12 Wochen auf Diät und teilten sie in drei Gruppen ein: Die erste verzichtete auf Sport, die zweite absolvierte zusätzlich zur Diät dreimal wöchentlich ein leichtes Ausdauertraining, die dritte Gruppe machte ergänzend zum Kardio-Programm an drei Tagen in der Woche Krafttraining. Alle Probanden nahmen jeweils 9 Kilo ab. In der ersten Gruppe verloren sie neben Fett allerdings auch 3 Kilo fettfreie Körpermasse wie Muskeln. In der zweiten waren es immerhin noch 2 Kilo. Gruppe 3 verbrannte fast nur Fett, büßte also so gut wie keine Muskeln ein. Ergänzen Sie Ihre Diät deshalb immer durch Ausdauer- und Kraftsport. Schließlich sollen die Fettpolster schmelzen und nicht Ihre Muskeln.





Kann ich gezielt am Bauch abspecken?

Leider nicht. Dass die Kilos schmelzen, werden Sie zuerst im Gesicht merken. Über dem Sixpack legt sich der Körper das hartknäckige Depot-Fett an (für schlechte Zeiten). Lassen Sie sich aber nicht aus der Ruhe bringen, Abnehmen erfordert Geduld und Disziplin. Was hilft, ist ein regelmäßiges Bauch-Workout. Das strafft die Rumpfmuskeln, der Waschbrettbauch zeichnet sich so schneller ab.



1

Nehme ich in Gesellschaft leichter zu oder ab?

Allein zu speisen ist trostlos. Aber je mehr Menschen dabei sind, desto mehr isst man. Dahinter steckt nicht nur mehr Ablenkung, sondern auch ein unausgesprochener Gruppenkonsens darüber, wie viel zu essen normal ist. Ungeachtet Ihrer wirklichen Bedürfnisse werden Sie mit elf Models am Tisch weniger essen als mit einer Fußballmannschaft. **Gegenstrategie:** Die meisten Gruppen werden nicht von Models dominiert, sondern von Vielfraßen. Sie müssen daher noch langsamer essen als sonst. Nutzen Sie die Gesellschaft als Bremse. Legen Sie die Serviette auf den Teller, sobald Sie Sättigung spüren, um nicht zu naschen, weil andere essen.

Hat Abnehmen Auswirkungen auf meine Knochen?

Diäten senken nicht nur das Gewicht, sondern auch die Knochendichte. Das ergab eine Studie der Washington University School of Medicine in Missouri (USA). Kein Schicksal, dem man sich fügen muss. Intensive Bewegungen mit hohem Krafteinsatz, wie Strecksprünge oder Sprints, setzen die richtigen Reize. Dabei werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, die Ihr Skelett mit Calcium versorgen. Ihre Knochen passen sich der Zug- und Druckbelastung an, sie werden dichter, stabiler, massiger und bruchfester.

Wie kann ich mein Hungergefühl besser einschätzen?

Achten Sie heute nur darauf, wie satt Sie sich fühlen. Ordnen Sie Ihren Hunger auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wobei 1 so hungrig ist, dass Sie sofort ein Schwein auf Toast brauchen, 10 dagegen fühlt sich an wie nach einem „All you can eat"-Büfett. Versuchen Sie ab heute, nie die 8 auf der Hungerskala zu überschreiten. Das Gehirn braucht 20 Minuten, um ein Sättigungsgefühl zu registrieren. Wer gedankenlos isst, bis er sich pappsatt fühlt, futtert also etwa 20 Prozent mehr, als ihm guttut. Essen Sie langsamer und verbessern Sie das Ambiente der Mahlzeiten. Sie sollten lernen, sich mit dem Essen wohler zu fühlen – genießen Sie jede Mahlzeit, schlingen Sie nicht.

ICH KÖNNTE DIE GANZE ZEIT FUTTERN. WAS TUN?

Bei Appetit auf Süßes fehlt dem Körper zum Beispiel Energie. Dagegen helfen Bewegung und frische Luft besser. Langeweile, Einsamkeit oder Stress plagen Sie? Das ändert sich nicht nach einer Tafel Schoki. Überlegen Sie, wie Sie wirklich langfristig etwas in Ihrem Leben verändern können: Entspannungstechniken lernen, Arbeit umstrukturieren, neues Hobby anfangen? Legen Sie sich eine Liste an und setzen Sie die Punkte um!





BRAUCHE ICH EINE FETTWAAGE, UM MEINE VERLORENEN PFUNDE ZU KONTROLLIEREN?

Diese speziellen Waagen zeigen zwar Ihr Körpergewicht an, haben aber noch einige Zusatzfunktionen im Programm. Sie ermitteln Ihren Körperfettanteil mittels einer so genannten Bio-Impendanz-Analyse: Dabei leitet die Waage schwachen, ungefährlichen Strom durch Ihren Körper. Da Muskelgewebe besser leitet als Fett, lässt sich durch den Grad des Widerstands der Körperfettanteil prozentual errechnen. Leider sind Fettwaagen ziemlich ungenau. Der Grund: Weil Strom sich immer den kürzesten Weg sucht und man in der Regel lediglich mit den Füßen Kontakt zur Waage hat, wird alles oberhalb der kürzesten Fuß-Fuß-Verbindung, also der gesamte Oberkörper, einfach ausgeblendet. Die resultierenden Ergebnisse basieren auf Hochrechnungen und geben keinen genauen Aufschluss über das Fett. Fazit: Die Methode der Fettwaage berücksichtigt nicht den kompletten Körperbau. Unser Tipp: Prüfen Sie Ihre Fortschritte am Bund Ihrer Lieblingsjeans.



1

Gibt es gesunde Lebensmittel, die satt machen?

Um sich richtig satt zu fühlen, benötigt unser Körper nicht nur eine dem Verbrauch entsprechende Kalorienmenge, sondern auch ein gewisses Nahrungsvolumen im Magen. Viel Volumen bei wenigen Kalorien liefern diejenigen Lebensmittel, die viele Ballaststoffe enthalten – vor allem Gemüse. Das beste Verhältnis bei größter Geschmacksintensität und Nährstoffdichte haben Kohlrabi, Brokkoli und Blumenkohl.

WARUM SIND DIE MEISTEN ÄLTEREN MÄNNER SO DICK?

Im Alter verliert man alle zehn Jahre ungefähr 5 Prozent seiner Kraft. Das heißt: Wenn Sie 80 sind, besitzt Ihr Körper nur noch die Hälfte der Muskelmasse, die Sie mit 25 hatten. Aber leider besitzen Sie dafür umso mehr Fett. Diesem Normalschicksal können Sie sich entziehen, indem Sie rechtzeitig gegensteuern: mit regelmäßigem Krafttraining (alle Infos ab Seite 92). Damit bewahren Sie sich nicht nur die Kraft, Energie und Beweglichkeit eines jungen Mannes, sondern halten auch die Verfettung im Zaum. Denn: Je mehr Muskelmasse, desto mehr Kalorien verbraucht der Körper auch im Ruhezustand. Ihre Lieblingsspeisen setzen dann nicht so schnell an.

DAS ZIEL IM BLICKFELD

Ich hab's geschafft!

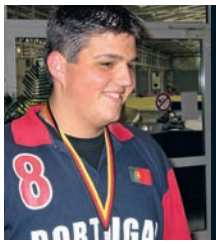
Andere überlegen ewig, bis sie eine Diät beginnen und abnehmen. Christoph legte einfach los: planlos, aber erfolgreich. Worauf warten Sie?



In diesem Fall waren es keine zu eng gewordenen Hosen und keine fiesen Sprüche, die unseren Pfundskerl zum Abnehmen veranlassten. Bei ihm gab es auch keinen aktuellen Auslöser, denn unwohl fühlte sich Christoph schon seit seiner Pubertät. „Irgendwann habe ich in einem Fitness-Studio ein Probetraining gemacht. Ein Kumpel von mir war auch dort, das hat die Sache erleichtert – und dann ging's schon los", erzählt Christoph.

EINFACH TRAINIEREN Sein Workout umfasste 60 Minuten auf dem Ergometer, um die Fettverbrennung anzukurbeln und Kalorien zu verbrennen, und 30 Minuten leichtes Hanteltraining für die Körperdefinition – und das Ganze 5-mal die Woche. „Da ich immer um 16 Uhr Feierabend hatte und sonst keinerlei Verpflichtungen, konnte ich die Zeit prima zum Trainieren nutzen."

EINFACH BESSER ESSEN Nach 7 Wochen waren die ersten 10 Kilo weg. Möglich wurde das auch durch die radikale Umstellung des Essverhaltens, ohne Ernährungsplan. Christoph erzählt: „Ich habe konsequent auf Ungesundes wie Cola und Fast Food verzichtet und nach 18 Uhr nicht mehr gegessen." Da er sich nicht unter Druck setzte, konnte er die Entbehrungen gut verkraften. Positive Reaktionen von Freunden taten ihr Übriges.



NAME Christoph Anghel, 21
WOHNORT Bensheim
GRÖSSE 1,94 Meter
BERUF Technischer Zeichner
SEINE ABSPECKMETHODE
Keine unnötigen Gedanken ans Abnehmen vergeuden, sondern einfach loslegen: Sport treiben und gesünder essen. Mit diesem Motto verlor Christoph innerhalb eines Jahres 40 Kilogramm.

EINFACH NICHT AUFHÖREN Christophs Erfolgsrezept ist einfach und schnell erklärt: Jeden Morgen stellt sich der technische Zeichner auf die Waage. Gewichtsverlust motiviert ihn: „Habe ich mal zugenommen, weckt das meinen Ehrgeiz nur noch mehr, an mir zu arbeiten." Und das Training macht ihn zudem auch leistungsfähiger: Neben dem regelmäßigen Krafttraining fährt er auch leidenschaftlich gerne Mountainbike und spielt Tennis. Und bald schon will er seinen ersten Halbmarathon laufen – einfach so.

Legen sportliche Typen eigentlich auch im Alter zu?

Leider ja. Schlechte Beispiele gibt's im Profisport zur Genüge. Daher: Hören Sie nie auf, Sport zu treiben. Bilden Sie sich jedoch nicht ein, Sie könnten noch so stürmen wie früher. Und stellen Sie Ihre Ernährung um – von „Egal was, Hauptsache schnell und viel" auf „Beste Qualität voll konzentriert und langsam genießen".





1

Wie überwache ich das Abnehmen?

Messen Sie den Bauchumfang einmal pro Monat, und zwar vor dem Frühstück. Diese Methode ist verlässlicher, als wenn Sie auf die Waage steigen. Und Sie sind früher gewarnt, als wenn Sie sich nur auf zu eng werdende Hosen und Gürtel verlassen.

Mir fehlt noch die Motivation zum Abspecken. Was tun?

Sie müssen lernen, für Ihr Ziel „Kampf der Plauze" Entbehrungen zu akzeptieren. Dazu gehört Disziplin. Wenn Sie alles beim Alten lassen, ändert sich nichts. Aber: Orientieren Sie sich an den vielen positiven Beispielen anderer Kerle, die abgenommen haben! Und sagen Sie sich in kritischen Momenten: „Wenn die das geschafft haben, packe ich das auch!"

WENN DIE WAMPE EINMAL WEG IST – BLEIBT SIE DANN AUF DAUER FERN?

Je krasser die Diät, je strikter die Reduktion der Kalorien, desto sicherer werden Sie nicht nur die zunächst verlorenen Kilos wieder draufkriegen, sondern noch ein paar mehr. Drastisch zu wenig Kalorien zu bekommen interpretiert der Körper als Hungersnot und aktiviert das Geizprogramm: Der Körper läuft auf kleinster Flamme. Wer abnehmen und schlank bleiben will, muss über lange Zeit den Verbrauch hochschrauben (mehr Bewegung) und so essen, dass die Kalorienaufnahme nicht allzu weit unter dem Verbrauch liegt. Mit dieser Lebensweise bleiben Sie dann auf Dauer schlank und gesund.

Ist es sinnvoll, wenn ich vor allem Light-Produkte verzehre?

Manche Light-Produkte sind von vornherein Mogelpackungen. Sie enthalten zwar weniger Fett, häufig leider aber auch genauso viele oder manchmal sogar mehr Kalorien (zum Beispiel aus Kohlenhydraten) wie die herkömmlichen Waren. Vor allem aber verführen sie dazu, sich in Sicherheit zu wiegen und deshalb mehr zu essen. Außerdem ist der Begriff „Light" nicht geschützt, er bietet also einen enormen Interpretationsspielraum.

SOLL ICH, UM KALORIEN ZU SPAREN, AUCH AUF DAS FRÜHSTÜCK VERZICHTEN?

Zahlreiche Untersuchungen beweisen: Wer frühstückt, nimmt über den Tag verteilt insgesamt weniger Kalorien zu sich. Sparmaßnahmen am Morgen bringen also gar nichts und sind kontraproduktiv. Wenn Sie allerdings aus jedem Frühstück ein Fest machen, dann essen Sie vermutlich mehr, als Ihnen guttut. Und wer morgens wirklich keinen Appetit hat, sollte dafür sorgen, dass er etwas Vernünftiges zur Hand hat, wenn der Hunger kommt.

Stimmt es, dass ich nach 20 Uhr nichts mehr essen darf?

Abends wenig zu essen ist günstig, für ein schlankes Leben jedoch nicht zwingend notwendig. Es gibt aber Hinweise darauf, dass vor allem kohlenhydratreiches Essen abends dick macht – weil man sich danach kaum noch bewegt. Der Körper hat in diesem Zeitraum sozusagen keinen Bedarf für den Supersprit Glucose. Aber letztendlich zählt die Gesamtzahl der verzehrten Kalorien. Doch Vorsicht: Abends isst man schnell mal zu viel, weil es so gemütlich ist oder weil man durch das Fernsehen oder die Zeitung abgelenkt wird. Welche Snacks auch noch nach dem Abendessen okay sind, erfahren Sie auf Seite 40.





FAST FOOD HAT EINE MAGISCHE ANZIEHUNGSKRAFT AUF MICH. WAS KANN ICH TUN?

BULETTEN-BRATEREIEN und Imbissbuden bieten kein gutes Umfeld für Männer, die abnehmen möchten. Sie wollen nicht anders? Dann beherzigen Sie diese Tipps.

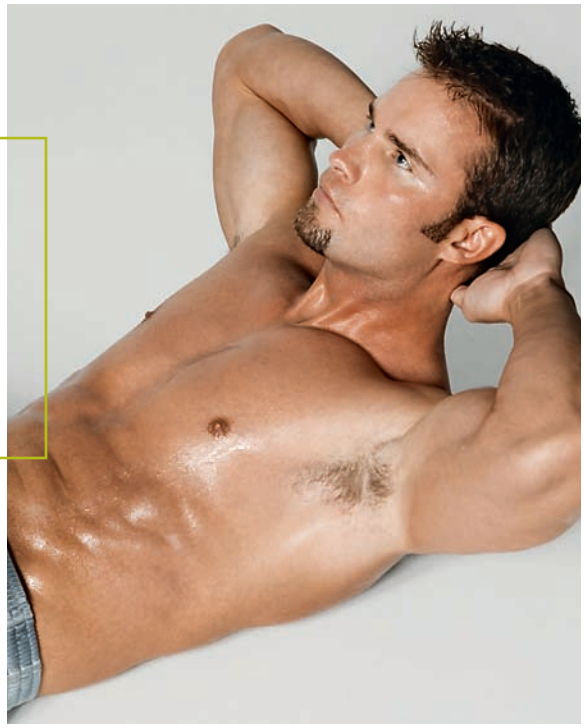
1. Essen Sie langsamer Bei Fast Food geht es nur darum, sich schnell vollzustopfen. Schalten Sie einen Gang zurück, essen Sie bewusst. Sie werden feststellen, dass Sie so Ihren Hunger mit kleinen Portionen stillen können.

2. Essen Sie weniger Es ist natürlich verlockend, die Maxiportionen zu bestellen – ist ja im Verhältnis meistens billiger. Doch das bezahlen Sie später teuer: Kommen große Portionen mit der Abneigung zusammen, Reste auf dem Teller zu lassen, dann werden Sie garantiert viel zu viel essen.

3. Essen Sie zu Hause Wenn schon Fast Food, dann wenigstens selbst gemacht. Der Grund: Sie wählen die Zutaten aus, wissen somit, wie frisch die Produkte sind. Und Sie können schon beim Kochen mit dem Essgenuss beginnen.

4. Essen Sie öfter Studien haben gezeigt, dass nagender Hunger direkt zum nächsten Drive-In führt. Gesunde Snacks wie Nüsse oder geschnippeltes Gemüse (z.B. Paprika) zwischen den Mahlzeiten bewahren Sie vor Fressattacken, die Sie später bereuen.

5. Trinken Sie weniger Zucker Wollen Sie Ihrer Diät einen Kickstart verpassen? Dann trinken Sie zwei Wochen lang nichts anderes als Wasser – Sie werden überrascht sein. Nicht nur Cola, sondern auch Säfte sind heimtückische Zuckerfallen!



Können eigentlich alle Männer eine dicke Wampe bekommen?

Logisch. Sobald Karriere und Familie Ihnen die Zeit für das Training rauben (und sich das Essverhalten nicht ändert), wächst der Bauch. Trifft auf Sie zu? Dann schleunigst feste, regelmäßige Termine für Ihre sportlichen Aktivitäten festlegen – am besten mit einem Kumpel. Die soziale Kontrolle macht es schwerer, das Training ausfallen zu lassen.

WIESO SIND DIE HEKTISCHEN LEUTE MEISTENS SO SCHLANK?

Kleinvieh macht auch Mist. Wie wichtig die Bewegung im Alltag ist, wird häufig unterschätzt. So kann allein permanentes Zappeln Studien zufolge bis zu 700 Kalorien täglich abbauen.

1

Was sollte mein Frühstücksmüsli enthalten?

Morgens verlangt das Gehirn nach Glucose, was sich in entsprechendem Appetit äußert. Für viele ist ein Frühstück ohne Zerealien darum undenkbar. Trotzdem sollte man beim Müsli nicht übertreiben. Es sollte viel Obst enthalten und einen hohen Anteil an Vollkorn besitzen, der nicht verarbeitet wurde (fein gemahlen statt körnig, keine Pops und Flakes) und außerdem nicht gesüßt ist.



WIRD MEIN BAUCH AUCH DURCH STRESS DICK?

Stress kann dick machen, weil Kauen Spannung abbaut, weil die Energie abends nur noch für die Glotze reicht und weil viele außer Essen keine andere Methode kennen, sich was Gutes zu tun. Aber auch Unterforderung stresst und kann zum Essen verleiten. Ihre Aufgabe als Betroffener: Ändern Sie die Umstände, um in Bewegung zu kommen. Wie das klappt? Zum Beispiel mit dem Rad zur Arbeit fahren oder eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest laufen.

ERNÄHRUNG

Wie sinnvoll sind Frauen-Diäten für echte Kerle?



Auch wenn Frauen hunderte Diäten zur Verfügung stehen, heißt das noch lange nicht, dass sie funktionieren. Hier ein paar Tipps, was Männer trotzdem von ihnen lernen können

→ „Brigitte"-Diät – Männer brauchen mehr

Strikte Vorgaben haben einen großen Haken: Die Kalorien-Level sind manchmal zu hoch angesetzt, dann nimmt man nicht ab, oft aber sind sie schlicht zu niedrig, der Stoffwechsel wird zu stark heruntergefahren. 1200 Kalorien am Tag sind für Männer zu wenig.
Abgucken: Holen Sie sich bei den Rezepten der „Brigitte"-Diät Inspirationen für leckere, gesunde Gerichte und Snacks mit wenig Kalorien. Und lernen Sie, selbst zu kochen – ansonsten sind Sie immer auf das angewiesen, was andere Menschen Ihnen vorsetzen.

→ Formula-Diäten – Keine Erfolgsformel

Misserfolg ist programmiert, denn künstliche Shakes machen oft Lust auf echtes Essen. Wenn Sie keine neue Ernährungsweise einüben, fallen Sie nach der Diät zurück in Ihre alten Gewohnheiten, aber mit größerer Gier. Da nach der künstlichen Hungersnot auch noch der Stoffwechsel lahmer ist (hält Monate an!), sind Sie bald dicker denn je.
Abgucken: Wenn Fasten, dann richtig – am besten mit einer Strategie für ein gesünderes Leben danach. Der radikale Schnitt kann helfen, mit alten Gewohnheiten zu brechen. Wichtig: vorher vom Arzt durchchecken lassen!

→ Karotten-, Kartoffel- und Kohlsuppen-Diät – Alles, nur das nicht!

Je einseitiger eine Diät ist, desto kürzer hält man durch. Eine Wampe wird man aber nicht in 10 Tagen los. Außerdem bestehen nach radikalen Kurzdiäten fehlende Pfunde vor allem aus Wasser und Muskeln. Auch diese Diäten bremsen den Stoffwechsel.
Abgucken: Achten Sie auf Nahrungsmittel, die wie Kohlsuppe viel Wasser und Ballaststoffe enthalten. Das macht sie schwer und voluminös, und dadurch sättigen sie gut. Aus diesem Grund: zulangen bei Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.

→ Atkins-Diät – Ein paar fette Lügen inklusive

Je radikaler die Vorschriften, desto geringer Ihre Erfolgschancen. Einfach nur Kohlenhydrate meiden, bedeutet noch nicht, dass Sie unter dem Strich weniger Kalorien essen – und nur dann nehmen Sie ab. Sie brauchen eine auf Dauer genießbare Kost.
Abgucken: Wählen Sie bei Getreideprodukten Vollkornvarianten. Aber nicht daran satt essen, sonst steigt der Blutzuckerspiegel (boykottiert das Abnehmen). Gilt auch für Kartoffeln, Kuchen und Knabberkram. Erlaubt: Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.

→ Weight Watchers – Willkommen in der Realität!

Mit Hilfe der Flex-Points lässt sich der Kaloriengehalt von Lebensmitteln recht gut veranschaulichen und ohne große Rechnereien im Griff behalten. Statt eine Diät zu machen, lernt man, im Alltag schlank zu werden und zu bleiben.
Abgucken: Finden Sie einen schlankeren Lebensstil, der zu Ihnen passt. Das geht auch im Alleingang, mit den Fernkursen der Weight Watchers ohne Gruppensitzungen oder mit Hilfe einer Ernährungsberatung.

→ Trennkost – Wieso einfach, wenn's auch umständlich geht?

Die Theorie hinter der Trennkost ist längst widerlegt. Sie funktioniert trotzdem, weil man andere und oft gesündere Dinge isst.
Abgucken: Essen Sie über den Tag verteilt so viel Obst und Gemüse, wie Sie nur können. Versuchen Sie, jede Mahlzeit dadurch zu ergänzen: Paprikaschnitzel zum Käsebrot, ungesüßten Obstsalat zum Frühstück oder Knabbermöhren mit Jogurt-Dip statt Tortilla-Chips. So füllen Sie den Magen mit wenig Kalorien und Sie essen nicht mehr so viel von den gehaltvollen Lebensmitteln.

WORIN LIEGEN DIE GEFAHREN BEIM VERZEHR VON FAST FOOD?

Prinzipiell sollten Sie auf Besuche von Schnellimbiss-Ketten verzichten: Forscher fanden heraus, dass Männer bei jedem Besuch von Fast-Food-Restaurants im Schnitt 1000 Kalorien konsumieren. Und im Restaurant sind es im Durchschnitt 500 Kalorien mehr als in der Drive-in-Variante. Zweimal Indoor-Fast-Food pro Woche macht 7,5 Kilo Extragewicht pro Jahr.

Tipp: Genießen Sie das Fast Food, aber beschränken Sie sich auf einen einzelnen Burger oder ein Sandwich, bestellen Sie nichts zusätzlich zu essen. Als Getränk wählen Sie zwischen Wasser, ungesüßtem Tee und Kaffee. Fahren Sie diese Strategie, kommen Sie beispielsweise bei den Hamburgern von McDonald's mit ganzen 259 Kalorien davon.

Ich esse regelmäßig im Restaurant und in der Kantine. Wie kann ich mich vor Kalorienfallen schützen?

Mittags im Restaurant zu essen bedeutet in den meisten Fällen, dass Ihnen der Kellner eine zu große Portion auftischt. Und Sie essen natürlich brav alles auf – wie es Mutti Ihnen beigebracht hat. Resultat nach einigen Jahren im Business: ein stattliches und teigiges Monopack.

Die Lösung: Tauschen Sie Ihr Brathuhn mit Pommes gegen Salat mit gegrilltem Hühnchen, raten Wissenschaftler der Loughborough University in Leicester. Sie haben herausgefunden, dass Männer, die ein Mittagessen mit niedrigem glykämischen Index (also etwa ohne Kartoffeln, Nudeln oder Reis) vertilgten, innerhalb von 3 Stunden mehr verbrannten als solche, die eine Mahlzeit mit hohem glykämischen Index zu sich nahmen, obwohl die Kalorienmenge in beiden Fällen identisch war! Ebenfalls gut: großes Steak mit Salat oder gedämpftem Gemüse.



WAS MUSS ICH BEACHTEN, DAMIT ICH BEIM ABNEHMEN NICHT STÄNDIG HUNGER LEIDE?

Diese 5 Regeln haben nichts mit Entsagung zu tun:

REGEL 1. Viele kleine Mahlzeiten täglich

Bei nur drei Mahlzeiten am Tag signalisieren Sie dem Körper, dass Nahrung Mangelware ist. Also gibt er kein Gramm Fett her. Spendieren Sie ihm zwischendurch Snacks (z. B. Hüttenkäse).

REGEL 2. Shakes trinken

Fettarme Milch, Magerjogurt, Eiswürfel, Beeren und Molke-Proteinpulver verwandeln Sie per Mixer in calciumreiche Shakes, die Ihre Fettverbrennung ankurbeln – bei maximalem Genuss!

REGEL 3. Gut wässern

Wasser hat keine Kalorien, es sättigt, entsorgt die Abfallprodukte und erleichtert den Nährstofftransport zu den Muskeln. Trinken Sie täglich mindestens acht große Gläser. Auf Alkohol sollten Sie allerdings besser verzichten, denn er boykottiert die Fettverbrennung in Ihrem Körper.

REGEL 4. Powerfuttern

Men's Health hat für Sie die zwölf wirksamsten Turbo-Abnehm-Lebensmittel ermittelt. Dieses speziell für Männer zusammengestellte Powerfood (siehe Seite 38) sollte in Ihren Speiseplanungen möglichst oft die Hauptrolle spielen. Ausprobieren!

REGEL 5. Regeln ignorieren

Nagt der Verzicht auf die Lieblingsspeisen an der Motivation? Belohnen Sie sich nach einer disziplinierten Diätwoche mit dem zügellosen Genuss einer Currywurst oder Schweinshaxe!



Muss ich mich prinzipiell von ungesunden Lebensmitteln fernhalten?

Studien haben gezeigt, dass Menschen weniger Erfolg beim Kampf gegen den Speck haben, wenn sie sich einer rigiden Kontrolle unterwerfen und die Lebensmittel in gute und schlechte, erlaubte und unerlaubte unterteilen. Die Zügel immer kurz zu halten kostet viel Kraft, und doch kommt es immer wieder zu Situationen, in denen man von den verbotenen, aber heiß ersehnten Leckereien kostet: Einladungen, einsame Abende, Urlaub. Dann bricht die Kontrolle auf einen Schlag zusammen, nach dem Motto „Jetzt ist es ohnehin egal". Daher: kontrolliert nachgeben ist ab und zu erlaubt.



Was kann ich zu Obst und Gemüse essen?

Ein erheblicher Teil der Sättigung wird durch Gewicht und Volumen einer Mahlzeit bestimmt. Obst und Gemüse liefern beides, und das bei unschlagbar wenigen Kalorien. Gerade Gemüse aber braucht für den vollen Genuss auch Fett, sonst verliert man schnell die Lust daran. Bereiten Sie Ihr Gemüse also lecker zu, beispielsweise mit Olivenöl, Nüssen oder etwas Hartkäse. Weil Proteine von allen Nährstoffen am besten sättigen, sind sie die ideale Ergänzung zu üppigen Obst- und Gemüseportionen: Eier, Milchprodukte, Tofu, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte. Leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln, Weißbrot oder Kartoffeln sollten Sie wegen ihrer Wirkung auf den Blutzucker dagegen eher meiden.

WORAUF MUSS ICH ACHTEN, DAMIT ICH NICHT MEHR ESSE ALS UNBEDINGT NÖTIG?

Abendessen: Abends, wenn es gemütlich wird, schießt man leichter mal über das Ziel hinaus und futtert übermäßig. Seien Sie am Ende des Tages besonders aufmerksam, was Sie sich in den Mund schieben. Ganz wichtig: Naschen vor der Glotze ist tabu!

Flüssiges: Der Körper registriert die Kalorien in flüssiger Form nicht in vollem Umfang, gehen Sie deswegen mit Saft und Alkohol äußerst sparsam um. Besser: Tee und Wasser.

Freunde: In Gesellschaft isst man am meisten, vor dem eigenen Spiegelbild am wenigsten, haben Studien ergeben. Statt allein zu futtern, sollten Sie es ausnutzen, dass figurfreundliches, langsames Essen mit vielen Pausen (das Besteck weglegen!) in Gesellschaft viel mehr Spaß macht. Lehnen Sie sich entspannt zurück, hören Sie Ihren Gesprächspartnern aufmerksam zu, lassen Sie sich Zeit.

Vielfalt: Von verschiedenen Speisen isst man rund 60 Prozent mehr als von Gleichem. Die perfekte Strategie für das Büfett: Nehmen Sie sich einen kleinen Teller, probieren Sie von allem ganz wenig, essen Sie langsam und lassen Sie eine Viertelstunde verstreichen. Haben Sie dann noch Hunger, holen Sie sich etwas nach, aber nur von den besten Sachen.



WIE KANN ES SEIN, DASS IN DEN LETZTEN JAHREN SO VIELE MENSCHEN DICK GEWORDEN SIND?

Der menschliche Körper ist darauf angelegt, lange Strecken zu wandern oder zu laufen und zum Erhalt der dafür nötigen Energie bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu futtern. Und wenn er die Energie nicht braucht, wird sie eben „eingelagert". Da unser Leben immer bequemer und die Arbeit weniger körperlich wird, legen sich immer mehr Menschen still und heimlich riesige Fett-Depots zu.

Hat Sport Auswirkungen auf meinen Appetit?

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass man zwischen 11 und 21 Kalorien pro Kilo Körpergewicht und Woche durch Bewegung verheizen muss, um den Appetit in der Balance zu halten. Für einen 85-Kilo-Mann sind das maximal 257 Kalorien pro Tag, das entspricht ungefähr 20 Minuten Laufen und ist selbst für schwer beschäftigte Menschen machbar. Und es muss gar nicht Joggen sein. Beispiele für erfolgreiches Abnehmen zeigen, dass man auch zum Ziel kommt, wenn man seine Alltagsroutinen ändert: Treppe statt Aufzug, Bus statt Auto, Spaziergänge in der Mittagspause oder morgendliche Liegestütze.

Wie lauten die Grundregeln der schlanken Küche?

1. Kochen lernen Fertiggerichte schneiden im Vergleich mit Selbstgebrutzeltem immer schlecht ab. Werden Sie also Ihr eigener Herr am Herd. Es geht erst mal nur um schnelle, gesunde Gerichte – und die schafft jeder, der einen Kochlöffel halten kann. Wenn Sie sich nicht an Kochbücher trauen, belegen Sie einfach einen Volkshochschulkurs für Einsteiger.
2. Grün wählen Die Vorzüge von Gemüse sind Ihnen sicherlich klar. Mögen Sie es trotzdem nicht, liegt es vielleicht an elterlichen Vorschriften in Ihrer Kindheit. Setzen Sie dem erwachsene Experimentierfreude entgegen. Das heißt: Testen Sie neue Gerichte in Ihrer eigenen Küche, bei guten Köchen in Ihrem Freundeskreis oder in einem Restaurant. Sie werden überrascht sein, wie lecker Gemüse sein kann. Wenn nicht, dürfen Sie es einfach stehen lassen (und was Neues ausprobieren). Jetzt sind Sie der Bestimmer!
3. Obst einschmuggeln Überlegen Sie bei jeder Ihrer Mahlzeiten, ob und wie sich Obst und Gemüse einbauen lassen. **Frühstück:** Glas Saft, frisches Obst ins Müsli, Birnenscheiben auf das Honigbrot oder geschnipselte Paprika an das Rührei. **Snack:** Früchte in den Jogurt schnippeln, etwas Apfelmus oder Trockenobst. **Abendessen:** Zum Käsebrot Tomaten oder Gurken aufschneiden. Als Fernsehknabberei: Gemüsestangen (Möhre, Gurke) mit selbst gemachtem Jogurt-Dip.
4. Ballast einwerfen Wenn Sie Punkt 3 beherzigen, wird Ihre Versorgung mit Ballaststoffen so schlecht nicht sein. Wollen



Sie noch mehr für die Gesundheit tun, können Sie öfter Gerichte mit Hülsenfrüchten essen und bei Getreideprodukten die Vollkornvarianten wählen (die beugen zudem gefährlichem Darmkrebs vor).

Muss ich beim Abspecken komplett auf Süßigkeiten verzichten?



Effektiver, als sich Süßigkeiten ganz zu verbieten, ist es, den Zugang zu erschweren. Schokolade und Co. in die hinterste Schrankecke oder in den Keller verbannen. Notfalls nur eine kleine Portion davon naschen und die Packung dann mit einem schwer zu lösenden Klebestreifen statt mit einer einfachen Klammer verschließen. Ganz wichtig: danach sofort wieder weglegen.

HAT MEINE WOHNUNGSEINRICHTUNG EINFLUSS AUF MEINEN APPETIT?

Gut möglich. Schaffen Sie sich in Ihrer Wohnung einen Ort, an dem Sie in Zukunft alle Mahlzeiten einnehmen. Wichtig: Auf keinen Fall darf von dort die Glotze zu sehen sein, denn je weniger aufmerksam Sie essen, desto mehr landet in Ihrem Bauch, ohne dass Sie davon etwas hätten. Idealerweise befindet sich Ihr Essplatz auch nicht in der Küche – dann müssen Sie für jeden Nachschlag erst mal dorthin zurück. Sie sind zu radikalen Maßnahmen bereit? Dann legen Sie fest, nie irgendwo anders zu essen als an dem einen Platz. Das schützt vor Knabbereien am Computer, dem kleinen Happen vor der offenen Kühlschranktür und allen anderen schnellen Naschereien.

Der Waldmeister

Ich hab's geschafft!

Software-Spezialist Björn speckte im Einklang mit der Natur 48 Kilo ab, in nicht mal einem Jahr. Hier verrät er Ihnen, wie auch Sie sich auf schlank programmieren



Ein bisschen Übergewicht hatte Björn schon immer, fühlte sich damit aber wohl. Als jedoch sein Körpergewicht auf 130 Kilogramm anstieg, packte seine Freundin die Koffer und verließ ihn.

NATÜRLICHER ESSEN „Diese Trennung war für mich natürlich die Motivation, meine vielen überflüssigen Kilos zu bekämpfen", erzählt er. Bereits am nächsten Tag stellte er die Ernährung ganz auf Vollwertkost um: Essen mit Industriezucker, Weißbrot und die fettigen Fertiggerichte hatten in seinem Küchenschrank keinen Platz mehr. Stattdessen gab's Fisch, Fleisch, Eier, Beeren und Nüsse. Anregungen holte er sich aus dem Internet. Björn: „Wichtig war, auf Abwechslung zu achten und mir zu überlegen, worauf der Mensch eigentlich ausgerichtet ist." Dabei setzte er auf naturbelassene statt industriell verarbeitete Nahrung.

LAUFEN IN DER NATUR Gleichzeitig mit der radikalen Ernährungsumstellung fing Björn an, regelmäßig zu laufen. Anfangs mit vielen Gehpausen, weil die Luft knapp wurde. Aber täglich kam er ein Stück weiter. Nach wenigen Monaten, immer noch 105 Kilo schwer, nahm Björn bereits an seinem ersten Volkslauf über 15 Kilometer teil. „Die Erfolge bei dem Rennen beflügelten mich", erzählt er. „Vom Ehrgeiz getrieben lief ich fast jeden Tag, manchmal auch morgens und abends, häufig durch den Wald." Und nach einem Jahr bewältigte er seinen ersten Halbmarathon.



NAME Björn Winkler, 28
WOHNORT Plettenberg
GRÖSSE 1,80 Meter
BERUF Software-Entwickler
SEINE ABSPECKMETHODE
Björn hat seine gesamte Ernährung radikal auf Vollwertkost umgestellt. Bereits am ersten Tag begann er zu laufen und steigerte sein Programm schrittweise bis zum Halbmarathon.

VON NATUR AUS SCHLANK Das Ergebnis ist doppelt schön. Zum einen verlor Björn in knapp einem Jahr 48 Kilo. Zum anderen muss er für seine Berufsunfähigkeitsversicherung jetzt keinen Aufschlag mehr zahlen, hat sein Gewicht im Griff. „Die Freundin kam nie zurück, aber ich werde ihr als Auslöser für die wichtige Wende in meinem Leben immer dankbar sein", sagt er.

Was ist besser: Friss die Hälfte (FdH) oder fettarm ernähren?

Vorsicht bei fettarmer Kost – das ist nicht immer gleichbedeutend mit kalorienarm! Um abzunehmen, müssen Sie natürlich weniger Kalorien essen als bisher. Einfach nur weniger mieses Zeug zu futtern, bringt auch nichts – außer Hunger. Stattdessen können Sie sogar mehr essen als zuvor, wenn Sie die richtigen Dinge miteinander kombinieren: zum Beispiel Gemüse als Rohkost (Karotten, Blumenkohl) in Verbindung mit einem leckeren Jogurt-Dip. Oder dünsten Sie es mit hochwertigen Ölen und Eiweiß (Eier, Fleisch, Fisch, Milchprodukte) für den Geschmack und lange Sättigung. Dann dürfen Sie richtig reinhauen! FdH ist nur bei kulinarischer Belohnung sinnvoll.





1

MEINE FRAU IST SCHWANGER. WIE VERHINDERE ICH, DASS MEIN BAUCH MITWÄCHST?

Vor dem männlichen Schwangerschaftsbauch schützen diese 4 Tipps!

» 1. **Die Frau versorgt das Baby im Bauch, nicht Sie!** Es gibt keinen Grund für Sie, mehr zu essen und optisch mit der Schwangeren Schritt zu halten. Aber auch Ihre Partnerin muss nicht für zwei essen. Der Kalorienbedarf wächst in der Schwangerschaft gerade mal um den Gegenwert eines Käsebrotes. Erhöhen Sie also eher die Qualität der Nahrung als die Menge (gilt für Sie beide!).

» 2. **Und Sie stillen auch nicht.** Die Milchproduktion zehrt, aus diesem Grund futtern viele Frauen erst nach der Geburt so richtig los. Lassen Sie sich also nicht ständig zum Mitessen verführen. Sonst ist es um Ihre gute Figur bald geschehen.

» 3. **Schlafmangel macht fett.** Wenn Ihre Frau stillt, kann nur sie das quäkende Baby beruhigen. Holen Sie sich also ihr Einverständnis, dass Sie Ihren Schlaf durch Ohrstöpsel (am besten aus Wachs) schützen. Studien zeigen: Schafmangel führt zu Stoffwechselveränderungen, die das Zunehmen begünstigen. So machomäßig es klingt: Eine stillende Mutter ist anfangs auf Schlafstörungen hormonell eingestellt. Bekommt sie nach sechs Monaten aber nicht wieder mehr als fünf Stunden Schlaf, droht auch ihr Übergewicht. Dann müssen Sie sich die Belastung teilen oder Hilfe holen: Hebamme fragen, die Oma oder Verwandte einspannen.

» 4. **Miese Ausreden machen fetter.** Ein Baby ist kein Grund, auf dem Sofa Wurzeln zu schlagen. Während Mama mit Rückenbildungsgymnastik beschäftigt ist, gehen Sie mit dem Kurzen an die frische Luft. Auch lange Spaziergänge mit Kinderwagen oder Tragetuch sind Bewegung! Mit dem richtigen Gefährt ausgestattet, können Sie auch joggen, skaten und Rad fahren. Von Men's-Health-Redaktionsmitgliedern sowie von Lauf- und Radmagazinen getestet und für gut befunden wurden zum Beispiel die Produkte der Firma Chariot.



Wie wichtig ist der Wasserkonsum beim Abnehmen?

Wasser füllt nicht nur den Magen, Studien zufolge verbraucht der Genuss von 2 Litern Wasser tatsächlich rund 200 Kalorien. In der Forschung vermutet man darüber hinaus, dass der Wert bei kälterem Wasser sogar höher ist.

Ist es wahr, dass durch Kaffeetrinken die Kilos leichter purzeln?

Das Koffein im Kaffee verbessert die Verfügbarkeit von Fett für sportliche Leistungen. Wird's nicht genutzt, baut der Körper es wieder in Speckrollen ein. Zudem regt Koffein den Stoffwechsel an, obwohl der Effekt gering ist. Wenn Sie Kaffee schwarz trinken und ihn statt kalorienreichem Naschwerk genießen, hilft er tatsächlich beim Abnehmen.



KANN ICH MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN, OHNE DICK ZU WERDEN?

Ein Großteil der Gewichtszunahme nach Beendigung des Rauchens beruht darauf, dass plötzlich vieles besser schmeckt und dass genascht statt geraucht wird. Etwa vier zusätzliche Kilos gehen auf den langsamer tourenden Stoffwechsel zurück. Allerdings müssen Sie auch die nicht hinnehmen, wenn Sie mit Bewegung dagegenhalten. Oder: Nikotindosis durch Pflaster allmählich senken. Das stoppt aber nicht das Risiko, beim Naschkram zuzulangen!

WIE KANN ICH MEIN GEHIRN AUSTRICKSEN, DAMIT ICH WENIGER ESSE?

Die gute Nachricht vorneweg: Ihr Gehirn lässt sich leichter betrügen, als Sie denken – das haben Forscher mehrfach bewiesen. So hält es beispielsweise die gleiche Menge Essen für größer, wenn sie auf einem kleineren Teller serviert wird. Zweite entschärfte Tellermine: Machen Sie Ihren Teller niemals zu voll, nehmen Sie sich stattdessen lieber ein zweites Mal. Denn der Nachschlag befriedigt das Verlangen nach Essen schneller und nachhaltiger – selbst wenn Sie insgesamt eigentlich weniger gefuttert haben.



AM LIEBSTEN WÜRDE ICH 50 KILO ABSPECKEN. KLAPPT DAS?

Ganz sicher – aber Sie benötigen dafür eine Menge Geduld und Disziplin. Stecken Sie sich zum Anfang ein kleineres, aber dafür realistisches Ziel – und nutzen Sie diese Tipps.

→ **Nach und nach – ob 5 oder 50 Kilo:** Soll es von Dauer sein, muss das Fett langsam schmelzen. Alle Kilos, die schnell verschwinden, sind auch schnell wieder da. Lassen Sie die Finger von Radikaldiäten, durchforsten Sie Ihren Alltag nach kleinen, leicht handhabbaren Veränderungen – so etwas wie: „Ab sofort nehme ich so oft wie möglich die Treppe." Oder: „Jetzt fahre ich öfters mit dem Rad."

→ **Hier und jetzt:** Statt aufs Super-Workout zu setzen, das Sie sich fürs Wochenende vorgenommen haben (und dann doch nicht dazu kommen), ergreifen Sie lieber jede Möglichkeit, sich zu bewegen. Statt von langer Hand eine Diät zu planen, achten Sie besser darauf, gesünder und vor allem nicht zu viel zu essen – und zwar jeden Tag, bei jeder Mahlzeit. Nicht ab morgen, sondern ab sofort!

→ **Vergeben und vergessen:** Heute das Training geschmissen und stattdessen eine Tüte Chips gefuttert? Überlegen Sie, was die Ursache dafür war (Langeweile? Stress?) und wie Sie in Zukunft besser mit solchen Situationen umgehen können. Und dann verzeihen Sie sich den Ausrutscher. Lassen Sie sich nicht hängen, Sie erhalten morgen bereits eine neue Chance, es besser zu machen.

→ **Auf und ab:** Dass sich anfangs oder zwischendurch über längere Zeit auf der Waage nichts tut, ist völlig normal. Bleiben Sie einfach dran, irgendwann geht es mit dem Gewicht auch wieder abwärts. Und Sie nähern sich langsam, aber sicher Ihrem fast vergessenen Fernziel.

Warum macht eiweißhaltiges Essen dünn?

Eiweiß ist das Gelbe vom Ei – zumindest, wenn es um den Stellenwert als Nahrungsbestandteil für Männer geht. Protein aus hochwertigen Quellen (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Sojabohnen und Eier) ist der Grundbaustoff, aus dem der Körper Muskeln fabriziert. Und das ist noch nicht alles: Sozusagen als Nebeneffekt kurbeln Proteine auch den Stoffwechsel in den Zellen an, denn zur Aufspaltung von Eiweiß ist ein hoher Energiebedarf nötig. Dieses Verdauungs-Workout, das Magen, Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse verrichten, macht schlanker – einfach, indem Sie das Richtige essen. Außerdem hat Eiweiß eine höhere Sättigungswirkung als Kohlenhydrate.

STIMMT ES, DASS DER KÖRPER BEIM ABNEHMEN ÜBERSÄUERT? UND FALLS JA – WAS KANN ICH DAGEGEN UNTERNEHMEN?

Würde der Körper wirklich übersäuern, wäre das sein Ende. Deshalb hat er effektive Puffersysteme, die den pH-Wert des Blutes konstant halten. Diese Systeme kann man aber durch viele Säurebildner wie Fleisch, Getreideprodukte und Süßigkeiten überlasten, was langfristig vor allem die Knochenstabilität gefährdet. Zu den effektivsten Basenbildnern, den Gegenspielern, gehören Gemüse und Obst. Wenn Sie tun, was beim Abnehmen sowieso das Schlaueste ist – also viel Grünzeug zu essen –, ist alles im Lot.





7

Werde ich dick, wenn ich täglich einen halben Liter Bier trinke?

Da können wir Sie beruhigen. Bier enthält weniger Kalorien als beispielsweise Wein, Sekt oder Fruchtsaft. Bier hat nur ein Problem: Es steigert den Appetit, fördert den Speichelfluss und bereitet die Verdauung vor. Wenn Sie während oder vor dem Essen Bier trinken, kann es vorkommen, dass Sie mehr essen als gewohnt. Dann bekommen Sie aber keinen Bierbauch, sondern eine Gyroswampe, eine Currywurst-Pommes-Plauze oder einen Schnitzelbauch.

Kann ich schlanker werden, obwohl die Waage das Gegenteil anzeigt?

Zunehmen und trotzdem Fett abbauen? Na klar! Jedes Kilogramm zusätzlich antrainierter Muskelmasse erhöht den Grundumsatz an Energie um etwa 200 Kalorien. In einer Woche summieren sich somit 1400 abgebaute Kalorien. Außerdem profitieren Sie vom Nachbrenn-Effekt: Die Stoffwechselleistung ist selbst 15 Stunden nach einem Krafttraining noch um 7 Prozent erhöht. Also, ran an die Hanteln!



Kann ich auch als Gourmet erfolgreich meine Pfunde reduzieren?

Obwohl es paradox klingt: Nur wer Essen wirklich wertschätzt, bleibt oder wird schlank, denn er gibt sich nicht mit Industrieprodukten vom Imbiss oder aus der Mikrowelle, mieser Kantinenkost und ewig gleichen Gerichten zufrieden. Er schätzt frisch Gekochtes mit hochwertigen Zutaten, genießt seine Mahlzeiten in Ruhe, statt sie im Stehen oder vor der Glotze zu verschlingen. Und er verschwendet keine Kalorien für etwas, das nicht wirklich köstlich ist.



Ist es egal, in welcher Reihenfolge das Essen im Magen ankommt?

Im Magen kommt zwar alles zusammen – aber wenn Sie abnehmen möchten, müssen Sie rechtzeitig mit dem Futtern aufhören, bevor Sie platzen. Denn nur wer konzentriert und langsam isst, der spürt, wenn er ausreichend satt, aber noch nicht vollgestopft ist. Wenn dann allerdings noch die leckersten Stücke bei Ihnen auf dem Teller liegen, erfordert es eine unmenschliche Disziplin, die Gabel zur Seite zu legen. Daher gilt die oberste Abnehmregel: Essen Sie immer das zuerst vom Teller, was Sie am liebsten mögen.

SOLL ICH STETS EINE NOTRATION GEGEN HEISSHUNGER DABEIHABEN?

Auf jeden Fall. Seien Sie nie ohne Notration unterwegs. Besorgen Sie sich etwas Haltbares, das Sie stets dabeihaben können. Es muss Monate in der Aktentasche oder im Auto überleben können. Geeignet sind beispielsweise Bundeswehr-Hartkekse (Modell „Panzerplatte"), abgepackte Reiscracker, Frucht- oder Nussriegel. Es muss etwas sein, mit dem Sie sich über ein Hungerloch hinwegretten können. Aber es darf nicht so lecker sein, dass es Sie ohne Not zum Naschen verführt. Die eiserne Reserve bewahrt Sie davor, auf Vorrat zu essen, wenn Sie nicht wissen, wann es das nächste Mal etwas gibt. Solche Hungerzeiten sind sowieso selten, aber im Notfall sind Sie jetzt präpariert.





1

Wie kann ich Currywurst widerstehen?

Am besten gar nicht. Sie müssen Ihr Lieblingsschmankerl ganz langsam essen und mit voller Konzentration genießen. So brechen Sie mit der folgenschweren Gewohnheit, Lebensmittel in gute und böse einzuteilen und nach den bösen ständig eine unerfüllte Sehnsucht zu hegen. Es ist ja immer gerade das besonders attraktiv, was man nicht haben kann oder soll. Und der Gedanke, keine Currywurst mehr essen zu dürfen, verstärkt noch den Wunsch nach ebendieser Köstlichkeit. Machen Sie es sich an der Imbisstheke gemütlich, nehmen Sie sich die Zeit und widmen Sie sich dem Begehrten mit voller Aufmerksamkeit. Nur so wird die Lust wirklich befriedigt. Zudem werden die verzehrten Kalorien auch wahrgenommen, und Sie essen dann bei der nächsten Mahlzeit automatisch weniger.

Was sagt der BMI-Index aus?

Der **Body-Mass-Index (BMI)** setzt die Körpergröße ins Verhältnis zum Körpergewicht. So wird er berechnet: Gewicht geteilt durch Größe mal Größe. Ein 75 Kilo schwerer und 1,80 Meter großer Mann rechnet also: 75 : (1,80 m × 1,80 m) = 23,15. Ab BMI 25 gilt man als übergewichtig, ab 30 als fettleibig. Doch der BMI stößt bei sehr kleinen, großen und muskulösen Menschen an seine Grenzen und zeigt nicht an, ob die Person eine Wampe hat oder nicht. Ärzte favorisieren den **Bauchumfang (BU).** Ein großer BU kann gefährlich sein, auch wenn der BMI okay ist. Das Risiko von Infarkten und Diabetes steigt bei Männern ab 94 Zentimetern an, ab 102 wird es lebensgefährlich. So läuft der Test: Mit einem Stift Beckenkamm und Rippenbogen auf der Haut markieren, Maßband dazwischen um den Körper legen. Für den **Körperfett-Verteilungsmuster-Index (KVI)** rechnen Sie: Bauchumfang mal Bauchumfang durch Hüftumfang. Ein Mann mit 97 Zentimeter Bauch- und 105 Zentimeter Hüftumfang rechnet: (97 × 97) : 105 = 89,61. Ideal ist ein KVI unter 75, bis 85 gibt es bereits ein deutliches, bei über 85 ein hohes Gesundheitsrisiko.

WAS HAT WENIGER KALORIEN: SAFT ODER NEKTAR?

Beim Thema Orange macht das Rennen der Saft: 45 kcal statt 63 kcal pro 100 ml. Obwohl Nektar den schöneren Namen hat, muss der nur zur Hälfte von der Orange kommen – der Rest wird mit Wasser und viel Zucker aufgefüllt. Saft ist zu 100 Prozent Frucht.

Soll ich von kleinen oder großen Tellern essen?

Sorgen Sie dafür, dass Sie beim Teller stets Porzellan unter dem Essen sehen können, also schon vor dem ersten Bissen. Von Tellern in Klodeckelgröße zu essen gilt nicht. Die riesigen Pasta-Teller im Schrank lassen oder verschenken.

Wann merkt der Körper, dass er zu viel hat?

Wer schnell isst, futtert meist zu viel. Denn bis der Magen „satt!" signalisiert, dauert es eine Weile. Wer sich das Beste aufhebt, isst oft auch über die Sättigung hinaus weiter. Das führt zur Wampe! Warten Sie mit dem Nachschlag etwa 15 bis 20 Minuten.

SOLL ICH NACH GEFÜHL ODER NACH LISTE EINKAUFEN?

Je ungeplanter Sie einkaufen, desto häufiger werden Sie mit einer verlockenden Vielfalt konfrontiert, kaufen und essen mehr, als Ihnen guttut. Unser Tipp: Shoppen Sie planvoll und am besten immer für mehrere Tage. Vor allem sollten Sie den Einkaufswagen nie mit Hunger durch den Supermarkt schieben.





WELCHE ESSGEWOHNHEITEN MUSS ICH SOFORT ABSTELLEN, DAMIT ICH ERFOLGREICH GEWICHT VERLIERE?

→ Essen Sie ab sofort nicht mehr im Stehen, nicht mehr am Schreibtisch und nicht mehr vor der Glotze. Achten Sie auf das Ambiente: passendes Geschirr, vielleicht ein Glas Wein oder alkoholfreies Bier dazu. Und wenn möglich, essen Sie in netter Gesellschaft. Nehmen Sie nur kleine Bissen und schlucken Sie diese langsam herunter, statt sie mit Flüssigkeit wegzuspülen.

→ Es kann nicht oft genug gesagt werden: Lassen Sie sich Zeit, um wirklich zu schmecken und Ihre Mahlzeit zu genießen. Das zieht besseres Essen nach sich: Wer sich voll auf den Geschmack konzentriert, der wird bei vielen Gerichten feststellen, dass die gar keinen haben. Und lässt sie dann künftig stehen.

WIE BEKOMME ICH MEINE NASCHLUST IN DEN GRIFF?



1

1. ZUGRIFF ERSCHWEREN Eine Studie der Cornell University in Ithaca, New York, zeigt: Schon wenn der Süßkram nicht mehr in Reichweite steht, sondern das Öffnen einer Schublade erfordert, greift man um ein Drittel seltener zu. Wenn man dafür sogar aufstehen und in den Keller wandern muss, sinkt die Knabberrate um ein weiteres Drittel. Es lebe die Faulheit, machen Sie es sich extraschwer!

2. AUSWAHL VERRINGERN Je größer sie ist, desto öfter bedient man sich auch. In Ihrem Schleckerschrank sollte sich stets nur Ihre Lieblingsleckerei befinden. Wenn man sich schon eine größere Menge sinnloser Kalorien gönnt, muss es schmecken und sich wenigstens auch lohnen!

3. VORRÄTE MINIMIEREN Begrenzen Sie die Menge Ihres Favoriten, so weit es geht. Denn je weniger davon vorhanden ist, desto geringer ist das Risiko, riesige Mengen zu verdrücken.

4. RUNDE DREHEN Bei akuter Naschlust sollten Sie sich zuerst etwas bewegen – 10 Minuten um den Block gehen reicht meist schon, und der Jieper ist weg. Ist er immer noch da? Dann genießen Sie mit allen Sinnen, wonach Ihnen gelüstet, aber stets in Maßen. Wer auf die Art nascht, ist nach einer viel geringeren Menge befriedigt.

5. STOPPSIGNAL AUSDENKEN Zum Beispiel: vor jedem Naschen erst mal bis 10 zählen. Dadurch bremsen Sie den reflexhaften Griff in die Chipsschüssel und geben der Vernunft eine Chance. Vielleicht wird Ihnen so klar, dass Sie eigentlich längst genug genascht haben.

6. VERPACKEN Machen Sie sich das Naschen noch etwas schwerer: Kekse kommen in den Keller, und die Chipstüte verschließen Sie mit einem unpraktischen Klebeband statt mit einem Clip. Gedankenlos zugreifen wird damit unmöglich.

7. EINTEILEN Haben Sie sich für ein Leckerli entschieden, füllen Sie sich etwas davon in ein Schälchen und räumen die Packungen dann wieder weg. Wer einfach in die Tüte greift, isst immer mehr, weil er den Überblick verliert.

Lean Management

Ich hab's geschafft!

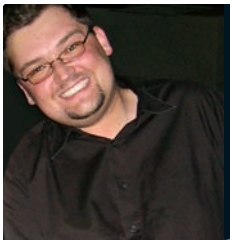
Als die privaten Aktien unseres Lesers schlecht standen, beschloss der Controller, in ein schlankes, neues Leben zu investieren. Jede Wette, das können Sie auch!



Eine Frau war schuld. „Nach der Trennung von meiner Freundin brauchte ich einen Neuanfang", sagt Daniel. Er meldete sich im Fitness-Studio an, ging täglich nach Feierabend hin, trainierte 2 Stunden lang mit Hanteln und 30 Minuten auf dem Crosstrainer. Zeit dafür hatte er ja als Single. Daniel erinnert sich: „Früher bin ich nach Hause gekommen, wir kochten dann etwas und setzten uns vor die Glotze. Natürlich auch mit Knabberzeug. Dann war ich allein – und packte die Sporttasche." Zudem hat er seine Essgewohnheiten drastisch verändert. Nach dem Training aß er anfangs ausschließlich Pute, Fisch, Salat, Reis, Eier.

FETTANTEILE ABSTOSSEN

Dieses Abendessen blieb für lange Zeit seine einzige warme Mahlzeit am Tag. Auf die Kantine mittags verzichtete er. „Stattdessen aß ich über den Tag verteilt mehrere Snacks, etwa Obst und Hüttenkäse, trank 3 Liter Wasser. Diese Strategie hat bei mir hervorragend funktioniert." Auf die Art verlor der Neu-Single innerhalb der ersten 6 Monate unglaubliche 35 Kilo.



NAME Daniel Preissler, 24
WOHNORT Bindlach
GRÖSSE 1,90 Meter
BERUF Controller
SEINE ABSPECKMETHODE
Viel Sport und Spaß. Denn wer sich dazu zwingen muss, verliert rasch die Lust. Außerdem stellte er die Ernährung um, verbot sich aber nicht alles. Er verlor 42 Kilo in einem Jahr.

BILANZ ZIEHEN

„Sport muss Spaß machen", so Daniel, „ansonsten verliere ich die Motivation und nicht meine überflüssigen Kilos." Aus dem Grund stemmt er nicht nur stur Gewichte, sondern quatscht auch mal mit anderen im Studio. So lernte er neue Leute kennen, fand Gleichgesinnte und Freunde, die ihn antrieben, weiter abzunehmen. „Ohne die Mitstreiter aus dem Studio hätte ich es nie so weit geschafft." Nach einem Jahr ist Daniel bei seinem Traumgewicht angelangt. Seine Ernährung hat er inzwischen etwas gelockert. „Gummibärchen zwischendurch brauche ich einfach." Die neu gewonnene Sportbegeisterung ist aber geblieben: Um sein Gewicht zu halten, geht er weiter regelmäßig ins Studio, spielt Fußball, geht joggen – und alles trotz neuer Freundin.

Ich esse gerne Pasta. Ist das beim Abnehmen überhaupt erlaubt?

Nudeln sind wie Reis und Kartoffeln reich an Kohlenhydraten, die zur Verarbeitung viel Insulin benötigen. Häufig einen zu hohen Insulinspiegel zu haben ist jedoch langfristig für das Herz-Kreislauf-System riskant und gefährdet die Figur. Denn Insulin ist ein Speicher- und Aufbauhormon: Je mehr davon im Blut kreist, desto leichter wird Fettgewebe aufgebaut. Gebrauchen können Sie Kohlenhydrate nur dann, wenn Sie körperlich hart arbeiten müssen. Andernfalls kann man sie sogar ganz weglassen. Stattdessen lassen Sie sich einfach mehr Gemüse geben – das macht auch satt.



ERNÄHRUNG

Wenn ich Heißhunger habe, ist es da nicht die beste Lösung, nur einen Apfel zu essen?

Experten bezeichnen dieses Verhaltensmuster auch als rigide Kontrolle und wissen: Gelüste zu unterdrücken beschäftigt das Hirn ständig mit genau diesen Leckereien. Und es kostet nicht nur sehr viel Energie, dauernd Nein zu sagen, meistens wird aus den vielen Neins irgendwann ein Ja. Und dann gibt es kein Halten mehr, wie Studien zeigen. Nach dem Motto „Macht nichts, ist ja nur eine klitzekleine Ausnahme" wird drauflos gefuttert, was das Zeug hält. Aber: Sie können (und dürfen) Ihren Gelüsten nicht ständig nachgeben – sonst wird's nichts mit dem Abnehmerfolg. Wenn Ihnen ein Apfel nicht schmeckt, dann probieren Sie es mit einer Banane, einer Orange, einer Birne, einer Melone, einer Ananas ...



1

Was tun, damit ich mich nicht am Frühstücksbüfett überfresse?

Die Versuchung ist groß, sich noch einen Pfannkuchen und noch ein bisschen Rührei reinzuziehen – obwohl Sie längst satt sind. Schließlich bekommen Sie nicht jeden Tag so einen Luxus geboten. Genau an diesem Punkt liegt der Irrtum. Frühstücksbüfetts finden Sie jeden Tag an unzähligen Orten – wenn Sie also wirklich möchten, können Sie auch morgen oder am Sonntag wieder in diesen Genuss kommen. Mit diesem Wissen im Hinterkopf können Sie das Besteck früher weglegen, ohne dass es sich wie ein Verzicht anfühlt. Ausprobieren!



KANN ICH MICH BEI MCDONALD'S FETTARM ERNÄHREN?

Das funktioniert nur mit der richtigen Auswahl – viele Gerichte sehen auf den ersten Blick gleich aus, unterscheiden sich aber in puncto Kalorien drastisch voneinander. **Gute Wahl:** Grilled Chicken Caesar's Salad hat inklusive Croutons 250 kcal. Dazu kommen noch 45 kcal für das Dressing. **Schlechte Wahl:** Crispy Chicken Caesar's Salad. Der klingt zum Verwechseln ähnlich, doch die Hühnchen-Panade dieser Salat-Kombination hat es in sich – 365 kcal plus 113 kcal für das fette Kräuterdressing.



1

Kann ich Kalorienbomben wie Desserts entschärfen?

Mit folgenden 3 Tipps wird Ihr geliebter Nachtisch etwas gesünder: 1. Schoko-Speisen schmecken auch mit **Zartbitterschokolade** lecker. Bei 100 Gramm sparen Sie im Vergleich zu Vollmilchschokolade 27 Kalorien. 2. Die nächste Schale Erdbeeren genießen Sie nicht mehr mit Sahne, sondern mit einem großen Klecks **fettarmen Jogurt**. Den rühren Sie vorher noch etwas mit Süßstoff an und geben Basilikumstreifen hinzu. Noch ungewöhnlicher: grüner Pfeffer. 3. Eis wird meistens mit Sahne und Fett komponiert. Ein **Sorbet** ist genauso erfrischend, und Sie sparen so bis zu 228 Kalorien, je nach Sorte!

MEIN MAGEN KNURRT STÄNDIG, IST DAS BEI DER MISSION „BAUCH WEG“ UNVERMEIDBAR?

Magenknurren ist nicht nur unnötig, es ist auch kontraproduktiv beim Abnehmen. Diese 3 Tipps machen Sie satt, nicht dick:

1. **Keine Völlerei** Satt sein heißt, keinen Hunger zu verspüren, aber im Magen noch Platz zu haben. Es bedeutet nicht, sich vollzustopfen. Essen Sie stets so genüsslich, dass Sie aufhören können, solange Sie sich noch wohlfühlen.

2. **Reichlich trinken** Gewöhnen Sie sich an, vor jeder und mit jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser zu trinken. So wird der Magen gefüllt, ohne dass Ihr Kalorienkonto belastet wird.

3. **Obstschale platzieren** Sie sollten immer eine große Schale mit Früchten in Sichtweite haben. Richten Sie sich vor der Arbeit eine Tupperdose mit Karotten, Kohlrabi oder Apfelstücken her, dann haben Sie immer was Gesundes zum Knabbern dabei.



IST ES MÖGLICH, MIT WENIG GELD GESUND UND KALORIENARM EINZUKAUFEN?

Auf jeden Fall, denn neben der richtigen Einstellung (die kostet nichts, da sie im Kopf stattfindet), helfen Ihnen folgende 8 Ratschläge dabei, die Ausgaben für gesundes Essen in Grenzen zu halten.

» 1. **Selbst kochen**. Fertiggerichte sind teurer. Kochen lernen kann man bei und mit Freunden oder in der Volkshochschule. Diese Kurse werden oft von der Krankenkasse bezuschusst. Nachfragen lohnt sich also!

» 2. **Saisonal kaufen.** Obst und Gemüse sind günstiger, wenn sie gerade massenhaft reif werden. Da kann man aber auch übers Ohr gehauen werden, wenn man die Preise nicht kennt. Also: den Saisonkalender beachten (zum Beispiel unter cma.de), aber trotzdem nicht blind zugreifen.

» 3. **Think big!** Legen Sie von Saisonware zur günstigen Zeit Vorräte an. Machen Sie Kirschen, Äpfel, Erdbeeren, Basilikum zu Mus, Weckobst, Marmelade, Pesto. Das ist billiger und zudem leckerer als Gekauftes.

» 4. **In Portionen denken.** Tiefkühlgemüse ist oft teurer als Frischware. Für Singles kann sich TK-Kost dennoch lohnen, weil Sie sie besser portionieren können. Alternative: große Portionen kochen und einfrieren.

» 5. **No-Names ausprobieren.** Sehr oft sind Produkte ohne Markennamen nicht schlechter als ihre teuren Pendants. Auch die Produkte von Discountern räumen bei der Stiftung Warentest häufig erste Plätze ab. Probieren Sie herum, bis Sie Ihre Favoriten gefunden haben.

» 6. **Billigfleisch meiden.** Essen Sie lieber seltener Fleisch oder kleine Portionen. Kaufen Sie beim Metzger. Am größten ist die Gefahr schlechter Fleischqualität bei abgepackter, anonymer Ware.

» 7. **Sorgfältig planen.** Prüfen Sie Vorräte, verbrauchen Sie Reste rechtzeitig. Notieren Sie sich sofort, wenn etwas zur Neige geht. Achten Sie auf den Saisonkalender und Sonderangebote. Mit diesen Informationen planen Sie Ihren Einkauf. Und halten Sie sich dann auch an Ihre Liste!

» 8. **Helfen lassen.** Keinen Plan? Dann wenden Sie sich an eine Ernährungsberatung. Zu einem Kurs mit 10 Stunden gehört auch eine Einkaufsberatung. Er kostet rund 160 Euro, die Krankenkassen übernehmen davon 75 Euro oder mehr. Eine große Auswahl zertifizierter Berater finden Sie im Internet unter www.vdoe.de oder www.dge.de.





1

WELCHE LEBENSMITTEL HELFEN MIR BEIM ABNEHMEN?

Entscheidend ist stets die Energiebilanz eines Nahrungsmittels: Denn nur wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab. Mit diesen 10 Lebensmitteln fällt Abnehmen leichter.

1. Salat Die Blätter bilden den knackigen Hintergrund, vor dem die anderen Zutaten glänzen können, und füllen Ihren Magen mit lächerlich wenig Kalorien – lediglich 12 kcal pro 100 g!
2. Beeren Trotz ihrer Süße belasten sie den Blutzuckerspiegel kaum und machen durch Geschmack und Farbenpracht jeden schlanken Obstsalat zu einem leckeren Snack.
3. Wasser Ein einzigartiges Lebensmittel! Es hat gar keine Kalorien, doch zur Verwertung braucht's Energie – nicht viel, aber immerhin. Ob mit oder ohne Sprudel: Auch Kleinvieh macht Mist.
4. Zitrone Wasser ist das A und O, um abzunehmen – am besten 2 bis 5 Liter pro Tag. Das wird schnell langweilig. Tipp: Ein Spritzer Bio-Zitrone im Glas sorgt für Abwechslung beim Trinken.
5. Nüsse Klar, sie enthalten viel Fett. Aber Nüsse und Mandeln stecken voller Nährstoffe, eine Handvoll davon macht satter als andere Snacks mit genauso vielen Kalorien.
6. Frischkäse Selbst die Doppelrahmversion hat nicht einmal halb so viele Kalorien wie Butter, schmeckt aber genauso gut. Noch mehr sparen Sie mit fettarmen Varianten.
7. Geflügelwurst Damit kommen auch Wurstfans auf ihre Kosten, denn die Geflügelwurst belastet das Kalorienkonto viel weniger als andere Sorten. Roher Schinken oder Pute sind ebenfalls gut.
8. Paprika Der Prototyp des Schnell-satt-Gemüses: Es ist ratzfatz in Häppchen geschnitten und zum Knabbern geeignet. Leckerer Dip dazu – dann bleibt jede Chipstüte dicht.
9. Olivenöl Fürchten Sie sich nicht davor! Es veredelt Gemüse und macht es oft erst richtig lecker. Gäbe es kein Olivenöl, könnte man auch einfach grasen, statt Salat zu essen.
10. Nusscreme Süßes ganz bewusst genießen, statt es gedankenlos in sich reinzustopfen – Nusscreme ist gut geeignet, um das zu üben. Langsam vom Löffel schlecken, schmeckt wie Snickers.

HILFT ES BEIM ABNEHMEN, SCHARF ZU WÜRZEN?

Nach scharfem Essen ist der Insulinspiegel 32 Prozent niedriger, entdeckte die Deakin University in Victoria, Australien. Das hilft beim Abnehmen, denn Insulin gibt dem Körper das Signal, Fett einzulagern. Hier drei Tipps für Ihre nächste Mahlzeit.

Schoten Verantwortlich für die Schärfe ist das Capsaicin. Forscher vermuten, dass es die Blutbahnen vom Insulin befreit. Essen Sie die Schoten als Snack! Als softer Einstieg eignet sich die blassgrüne Peperoncini mit 10 Scoville (Maßeinheit für die Schärfe von Paprika-Früchten).

Saucen Den absoluten Kick gibt's mit einer Chili-Sauce mit 7 Millionen Scoville-Einheiten (gibt's im Internet). Nicht unverdünnt essen, es können Blasen im Mund entstehen. Lecker auf Steak.

Gewürze Chilis können Sie in Form von Flocken auf alle Lebensmittel streuen. Nutzen Sie die Würze zum Marinieren von Fleisch oder Saucen.





Warum macht das Fernsehen dick?

Beim Fernsehen und im Kino ist die Naschlust oft am größten. Kein Wunder! Zu Hause wird die Lust durch Werbespots geweckt, im Kino kommt hinzu, dass Ware direkt angeboten wird. Etwa jeder dritte Werbespot dreht sich ums Essen, 20 können da pro Stunde zusammenkommen. Einen Film zu gucken baut Erregung auf, die man schlecht abbauen kann, da man zur Passivität verdammt ist. Etwas zu kauen kann die Erregung abbauen.

Gegenstrategie: Kaumaterial wechseln. Wie Sie Erregung abbauen, entscheiden Sie. Einsteiger holen sich für die Erregungsabfuhr einen zuckerfreien Kaugummi, Fortgeschrittene schneiden sich Obst und Gemüse, Profis bewegen anderes als den Kiefer und kneten etwa einen Gummiball. Wahre Meister jedoch gucken ihre Lieblingsserien immer nur vom Hometrainer aus – im besten Fall eine Doppelfolge.



WAS GIBT ES FÜR GESUNDE SNACK-ALTERNATIVEN?

Angebote für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es viele. Mit folgender Auswahl erhalten Sie die fürs Abnehmen idealen Nährwerte (kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, F = Fett).

1. Misosuppe aus Misopaste statt Tüten-Fertigsuppe – rein pflanzlich, Eiweißquelle, reich an Mineralien, Vitaminen, Enzymen.
150 ml > kcal: 35 statt 43; EW: 2,4/1 g; KH: 3,9/8,6 g; F: 1,1/0,5 g

2. Müsliriegel statt Schokoriegel – mehr Körner als Kakao und mehr Mineral- und Ballaststoffe. Ist gesünder und hält länger satt.
60-g-Riegel > kcal: 203/275; EW: 3/2 g; KH: 32,5/41 g; F: 6,8/11 g

3. Ananas statt Banane – weniger Kalorien (aus Kohlenhydraten) und mehr Enzyme, mit etwas Chili verfeinert stoffwechselanregend.
125 g > kcal: 70/110; EW: 1/1 g; KH: 15/25 g; F: 0/0 g

4. Fruchtschorle statt Limonade – 1:3 gemischt enthält sie weniger Kalorien und mehr Mineralien, dagegen floppt die Diät-Limo.
330 ml > kcal: 35/107; EW: 0,5/0 g; KH: 7/26 g; F: 0/0 g

5. Selbst gemachte Fruchtbuttermilch statt Zitronen-Fruchtbuttermilch aus dem Regal – weniger Zucker, mehr Vitamine, mehr Geschmack: 2 EL Zitronensaft in Becher frischer Buttermilch – fertig.
200 ml > kcal: 80/125; EW: 7/6 g; KH: 7/21 g; F: 1/1 g

6. Fruchteis statt Eiscreme – ohne Milch, ohne Schokolade und ohne Fett. Dafür dafür fruchtig frisch – vor allem im Sommer. Im Nährwertvergleich: Caretta (Schöller) gegen Magnum Classic (Langnese).
kcal: 106/290; EW: 0/4 g; KH: 26/29 g; F: 0/19 g

7. Studentenfutter statt Erdnüsse – weniger Kalorien, fördert die Verdauung und enthält viele gesunde Fettsäuren.
25 g > kcal: 125/145; EW: 3/6,5 g; KH: 12/2,5 g; F: 7/12,5 g

Sind Wellness-Flakes auch zum Abnehmen geeignet?

Auch wenn die Packungen das Wort „Wellness“ ziert oder der Look an Vollkornflakes erinnert: Die meisten Pops, Flakes und Müslis werden viel zu stark gesüßt, um das lasche Eigenaroma zu kaschieren. Der Zucker kann auch als Honig getarnt auftauchen (oft minderwertiger Backhonig) oder in Form übermäßig vieler Rosinen. Klingt toll (Früchte!), ist aber in Müslis eher ein billiger Füllstoff. Also Vorsicht! Besser, Sie greifen zu konventionellem Müsli (z.B. mymuesli.com) und schnippeln sich Obst dazu. Nicht süß genug? Dann etwas Honig zugeben.





Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?

Wer sich ein wenig auskennt, kann bereits beim Frühstück Kalorien sparen – ohne auf Geschmack verzichten zu müssen. Häufig schmecken die schlanken Alternativen sogar besser!

Laugenbrötchen statt Milchbrötchen
246 kcal statt 383 kcal pro 100 g. Milchbrötchen wirken harmlos, haben allerdings genauso viele Kalorien wie Croissants.

Fruchtaufstrich statt Honig
160 kcal statt 327 kcal pro 100 g. Schon normale Marmelade enthält weniger Kalorien als Honig. Fruchtaufstriche enthalten mehr Obst und weniger Zucker als Marmelade – Sie sparen damit noch mal 20 Prozent und gewinnen Geschmack!

Frischkäse statt Halbfettmargarine
266 kcal statt 368 kcal pro 100 g. Und dann schmeckt er auch noch besser! Unter Süßes können Sie auch Sahnequark streichen.

Kochkäse statt Schmelzkäse
Selbst in der fettesten Variante (40 % i. Tr.) hat Kochkäse mit 187 kcal deutlich weniger Kalorien als der vollfette Schmelzkäse (45 % i. Tr.) mit 270. Übrigens: Von beiden gibt es Low-Fat-Varianten, doch der Kochkäse gewinnt immer.

Welchen Einfluss haben Farben auf mein Essverhalten?

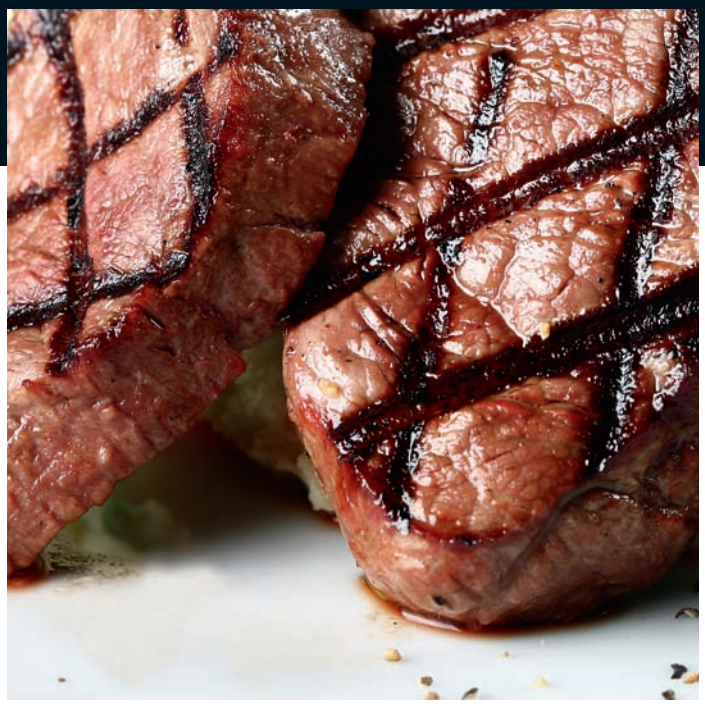
Mehr, als Sie vielleicht vermuten. Wenn Ihre Wohnung nicht zu einer Fressorgie animieren soll, vermeiden Sie rote, orangefarbene und knallgelbe Wände. Denn diese Farben machen hektisch und regen dazu an, schneller zu essen. Das ist auch einer der Gründe, warum Fast-Food-Restaurants stets in diesen Farben gehalten sind. Hier soll in möglichst kurzer Zeit gegessen werden, damit schnell der Platz für den nächsten Kunden frei wird. Zu schlingen garantiert jedoch, dass man zu viel isst, weil die Sättigungssignale erst nach 15 bis 20 Minuten voll aktiv sind. In dieser Zeit können schnelle Esser viel in sich hineinschaufeln. Die Wände bei Ihnen zu Hause sollten im Idealfall eierschalenfarben oder sanftgelb sein. Auch Grün- oder Blautöne sind okay.



1

Steaks sind scheinbar ein Wundermittel zum Abnehmen. Worauf muss ich beim Rindfleischkauf achten?

Auf die Herkunft – Untersuchungen ergaben, dass 120 Gramm Rindfleisch aus Argentinien nur 2,5 Gramm gesättigte Fettsäuren und 140 Kalorien enthalten, während in dieser Menge US-Mastfleisch 10,8 Gramm gesättigte Fettsäuren und 228 Kalorien stecken. Entweder kaufen Sie Importfleisch aus dem Land der Gauchos oder Sie steigen um auf Biofleisch. Achten Sie darauf, dass das Fleisch kaum marmoriert ist, um den Fettgehalt des Steaks so gering wie möglich zu halten.



WELCHE WIRKUNG HABEN HÜLSENFRÜCHTE?

Mit Ausnahme von Erbsen und Bohnen führen Hülsenfrüchte in Deutschland ein Schattendasein. Zu Unrecht. Sie sind kalorienarm und besitzen Kohlenhydrate mit sehr niedrigem glykämischen Index. Reichlich Ballaststoffe sorgen für gutes Sättigungsgefühl. Versuchen Sie Hülsenfrüchte öfter in Ihren Speiseplan einzubauen. Greifen Sie zur Falafel statt zum Döner. Peppen Sie Ihren Salat mit Kidneybohnen auf oder essen Sie Chili con Carne (mit mehr Bohnen als Hackfleisch). Auch gut: Bohnen oder Kichererbsen (beides aus der Dose) mit Tunfisch (im eigenen Saft, ebenfalls aus der Dose), Zwiebeln und Petersilie. Einfach mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken – fertig!

Schlank dank PC

Ich hab's geschafft!

Während eines Praktikums knackte der Informatikstudent den Code zu einem neuen Leben: Er verlor 36 Kilo in 6 Monaten. Mit seinen Tipps schaffen Sie es auch abzuspecken!



„Ich wollte eigentlich nie eine Diät machen", erzählt Korbinian. Aber dann fing der Student ein Praktikum an, arbeitete die Pausen durch – und nahm ab. Einfach so. Die ersten Wochen bemerkte Korbinian gar nicht, dass er dabei Gewicht verlor. Erst als Freunde ihn darauf ansprachen, fing er an, es zu registrieren. „Plötzlich war ich enorm motiviert und wollte mehr."

NEUSTART FÜR DIE ERNÄHRUNG

Früher haute Korbinian mittags sechs Cheeseburger weg. Nun aber verzichtete er aufs Essen oder griff zu Obst. Auch in der Zeit nach dem Praktikum. Abends aß er höchstens noch mal einen Salat, sodass er jeden Tag ein kalorisches Defizit hatte und so kontinuierlich abnahm. Nach 3 Monaten waren bereits 20 Kilo runter. „Als die Nadel bei der magischen 100-Kilo-Marke stehen blieb, war das ein weiterer Motivationsschub." Er setzte bei seiner Ernährung verstärkt auf das Low-Carb-Prinzip und achtete darauf, dass seine Lebensmittel nicht mehr als 5 Gramm Fett pro 100 Gramm enthielten. Ergebnis: weitere 12 Kilo in 3 Monaten.



NAME Korbinian Koblitz, 19
WOHNORT Nackenheim
GRÖSSE 1,95 Meter
BERUF Informatikstudent
SEINE ABSPECKMETHODE
Zu Anfang purzelten die Pfunde von selbst: Während eines Praktikums ließ er die warmen Mahlzeiten aus. Daraufhin hat er seine Ernährung umgestellt und ging ins Fitness-Studio.

UPDATE FÜR DEN KÖRPER

Bei 88 Kilo rieten ihm einige Bekannte aufzuhören. „Ich sah aus wie ein Hungerhaken." Zudem hatte der schnelle Gewichtsverlust schlaffe Haut hinterlassen. Korbinian meldete sich in einem Fitness-Studio an, um seinen Körper zu straffen. Er baute Muskeln auf, verlor aber auch noch weitere 4 Kilo Gewicht.

NEXT LEVEL: MEHR MUSKELN

Durch das Studiotraining steigerte Korbinian auch seine Kondition. Heute radelt er den Berg, auf dem er wohnt, locker hoch, früher war er danach völlig aus der Puste. Ziele für die Zukunft? „Ich möchte meinen Körper mit mehr Muskeln bepacken." Das hat er sich fest vorgenommen – und wird es auch schaffen!

Was gehört alles in ein gesundes Salatdressing?

Blattsalat hat pro 100 Gramm lediglich 12 Kalorien (und eine Menge Volumen, das den Magen füllt). Wenn Sie ihn mit einer fettarmen Sauce anmachen, ist es der perfekte Schlankmacher. Ideal für jedes Dressing ist auch Zitronensaft, denn die sauren Dinger haben viel weniger Kalorien als andere Zitrusfrüchte. So funktioniert das perfekte Salatdressing: Mischen Sie Zitronensaft mit Olivenöl, Oregano und Knoblauch – mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das ist lecker und spart zudem enorm Kalorien im Vergleich zu Fertigsaucen.





1

WELCHE SNACKS SIND AM BESTEN FÜR MEIN WORKOUT?

Beim Krafttraining wird Ihr Körper maximal gefordert. Mit diesen Snacks halten Sie ihn auf Hochtouren.

1. Getrocknete Feigen sind eine erstklassige Ballaststoffquelle. Sie versorgen den Körper mit lange anhaltender Energie und sind somit der ideale Snack vor einem Workout. Außerdem enthalten sie einen hohen Prozentsatz Kalium – ein wichtiges Mineral für die Beschleunigung der Regeneration.

2. Mandeln sind reich an Alpha-Tocopherol, jener Form von Vitamin E, die der Körper am besten aufnehmen kann. Vitamin E wirkt stark antioxidativ und kann Zellschädigungen nach hartem Workout vorbeugen. Ideal: eine Handvoll über den Tag verteilt. Gründlich und mit Genuss kauen, damit Sie das Geschmackserlebnis spüren.

3. Dunkle Schokolade verfügt über einen großen Anteil von Flavanolen. Sie gehören zu einer Gruppe von Pflanzenwirkstoffen, die gesundheitsfördernd sind, und sorgen für eine erhöhte Konzentration an Stickstoffmonoxid, das die Blutversorgung verbessert. Über den ungehinderten Blutfluss freuen sich beim Training Ihre Muskeln.

4. Bananen bewahren Sie wegen ihres Kaliums vor Krämpfen in der Beinpresse. Zudem sind sie aufgrund der hohen Kohlenhydratkonzentration der Turbo-Treibstoff für Ihre Muskeln.

ICH BIN VEGETARIER UND ESSE KEIN FLEISCH. WIE KOMME ICH ZUR EXTRA-PORTION EIWEISS?

Da Eiweiß von allen Nährstoffen am besten sättigt, aber im Verhältnis zur Menge wenig Kalorien hat, ist es beim Abnehmen unabdingbar. Sie sind Vegetarier oder suchen nach einer Alternative zu tierischen Eiweißen? Kein Problem, steigen Sie auf Tofu um. Mangels Eigengeschmack nimmt Tofu diverse Aromen an und eignet sich sogar für Desserts. 100 Gramm Tofu haben nur 125 Kalorien, dafür aber jede Menge Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit. Und das Schönste: Es macht pappsatt. Mittlerweile gibt es Tofu in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, etwa geräuchert oder mit Kräutern. Auch gut: scharf anbraten, mit Sojasoße servieren.



7

Bei welchem Wurstaufschnitt darf ich richtig zulangen?

Auf Wurst sollten Sie verzichten – hier lauern Kalorien in Form versteckter Fette. Fleisch ist als Aufschnitt besser geeignet. Von einem **Bresaola**, dem luftgetrockneten und gepökelten Rinderschinken aus Italien, dürfen Sie sogar eine Scheibe mehr abschneiden. Eine 50-g-Portion enthält folgende Nährwerte: 91 kcal, 2 g Fett (davon 85 Prozent gesättigte Fettsäuren), 9,8 g Protein, 3 g Salz.



Welche Fischsorte ist beim Abnehmen ideal?

Seefisch, denn der bietet eine optimale Jodversorgung. Bei Jodmangel ist der Grundumsatz herabgesetzt. Dann sinkt der Energieverbrauch, man nimmt leichter zu, und die Abnehmwochen sind weniger erfolgreich. Achten Sie auf eine ausreichende Jodzufuhr, damit Ihr Grundumsatz im normalen Bereich ist. Zander ist besonders jodreich. Er ist außerdem sehr mager und hat nicht den typischen Fischgeschmack – das qualifiziert ihn also selbst für Fischmuffel. Tipp: Verwenden Sie außerdem jodiertes Speisesalz.

Warum macht Schnaps dick?

Alkohol senkt die Fettverbrennung in Ihrem Körper um bis zu 36 Prozent und ermuntert Ihre Zellen dazu, mehr von dem Fett zu speichern, das Sie mit der Nahrung aufnehmen. Außerdem können Korn und Konsorten die Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron und des Wachstumshormons hemmen. Beide helfen bei der Fettverbrennung und beim Muskelaufbau. Zudem regt Alkohol den Appetit an – Sie futtern oder knabbern mehr, als Ihnen guttut.

Ist ein Shake eine gute Idee, um abzunehmen?

Auf jeden Fall. Der Küchenmixer ist das ideale Werkzeug für die Gewichtsabnahme. Die Grundbausteine wirkungsvoller Flüssig-Snacks sind Milch, fettarmer Jogurt, Molkeprotein und Eiswürfel, die Zubereitung geht extrem schnell. Beeren, Erdnussbutter oder etwas Proteinpulver in den Geschmacksrichtungen Erdbeere, Vanille oder Schokolade befriedigen Ihre Gelüste auf Süßes. Mit seinem großen Volumen füllt ein Shake rasch den Magen und kann sogar eine komplette Mahlzeit ersetzen. Genehmigen Sie sich einen Viertelliter-Shake beispielsweise zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit vor oder nach dem Workout.





7

SOLL ICH ESSEN, AUCH WENN ICH KEINEN HUNGER HABE?

Nein, das sollten Sie nicht – essen sollten Sie nur bei Hunger, auch wenn das bedeutet, eine Zwischenmahlzeit ins Programm zu nehmen. Feste Ess-Pausen sind Fressfallen, wie eine Studie gezeigt hat. In einem Versuch der Columbia University in New York mussten sich die Probanden in einem fensterlosen Raum aufhalten, in dem eine Uhr hing, die schneller ging, als die Zeit tatsächlich verstrich. Als es angeblich 12 Uhr war, orientierten sich die Dicken unter den Teilnehmern mehrheitlich nicht an ihrem Bauchgefühl, sondern aßen genauso große Portionen wie gewöhnlich. Um der Uhr die Macht über Ihr Hungergefühl zu nehmen, müssen Sie also nicht nur sehr genau in sich hineinhören, sondern auch einen Plan B haben. Wenn Ihr Körper erst um 14 Uhr Nahrung fordert, müssen Sie ihm dann auch etwas bieten können, Sie sollten also etwas vorbereitet haben.

→ Für die Basis Nehmen Sie für das Salatfundament mehr als eine Sorte, etwa Endivie und Feldsalat, und mischen Sie auch ein paar buntere Blätter darunter, wie Lollo Rosso und roten Mangold. Das frischt nicht nur die Optik auf und macht den Salat appetitlicher, die bunten Farbstoffe sind auch potente Antioxidantien, die Ihre Arterien und Ihr Gehirn vor Schäden durch freie Radikale bewahren.

→ Fürs Aroma Junger Blattspinat bringt zarte Süße in den Salat und liefert Carotinoide, die Ihre Sehkraft schützen. Der leicht bittere Löwenzahn ist reich an Vitamin C und Eisen und gilt schon seit Jahrhunderten als traditionelle Pflanze, die den Körper entgiftet.

→ Fürs Knackige Greifen Sie zu Römersalat sowie zu seiner Variante Little Gem – beide sind milder als der übliche Eisbergsalat. Wer außerdem auf eine dunkle Farbe achtet, erhält mehr Vitamin C, Betacarotin (Vorstufe des Vitamin A), Kalium und Ballaststoffe. Letztere sind wichtig, wenn Sie Ihren Cholesterinspiegel im Auge behalten müssen.

WIE LAUTEN DIE BASICS EINES PERFEKTEN ABNEHM-SALATS?

→ Für die Schärfe Von wegen, Salat schmeckt fad! Sorten wie Rucola und Brunnenkresse besitzen nicht nur eine delikate Schärfe, sondern auch Inhaltsstoffe, die Ihr Immunsystem im Kampf gegen Infektionskrankheiten stärken.

1

UND WELCHE PROTEIN-QUELLEN PASSEN DAZU?

→ Hülsenfrüchte Kidneybohnen, Kichererbsen, weiße Bohnen und rote Linsen im Salat halten wegen ihres beachtlichen Proteingehaltes nicht nur den Energie-Level hoch, die vielen Ballaststoffe verbessern auch Ihre Verdauung und senken zu hohe Blutfettwerte – und das Ganze rein vegetarisch und für einen Bruchteil der Kosten von Fleisch und Fisch.

→ Fisch Mit Lachsfilet (geräuchert oder pur), Makrele, Tunfisch und Shrimps bereichern Sie Ihren Salat um eine Reihe von Nährstoffen, die sonst oftmals Mangelware sind: Jod, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Und Fisch bringt natürlich auch eine Menge Geschmack.

→ Eier Eine für den menschlichen Körper so günstige Aminosäurenkombination gibt's nur in Eiweiß plus Dotter. Keine Bange: Dass Eigelb den Cholesterinspiegel heben würde, ist längst als Märchen entlarvt. Wenn Sie die Eier nicht hart, sondern wachsweich kochen wollen, dann sollten Sie ganz frische nehmen. Das bannt jedes Salmonellen-Risiko.



→ Weißes Fleisch Ob Putenbrust oder Hühnchen gesünder sind als rotes Fleisch, wird von Experten kontrovers diskutiert. Weißes Fleisch ist auf jeden Fall lecker, sättigt gut und verschafft Ihrem Salat den nötigen Biss. Doch Putenbrust ist so fettarm, dass sie leicht trocken wird. Marinieren Sie das Fleisch daher mit einem Mix aus Zitronensaft, Thymian, Olivenöl.
→ Vitamine Karotten, Früchte, Brokkoli, Tomaten, Beeren jeglicher Art, Paprika, Zwiebel und Co. – mischen Sie bunt durcheinander und leben Sie gesund.

GIBT'S EXTRAS, DIE DEN SALAT NOCH LECKERER MACHEN?

→ Käse Er liefert Ihnen eine Menge Calcium für die Festigkeit der Knochen. Ob Sie nun Parmesan, Roquefort, Mozzarella oder Feta auswählen, ist vor allem eine Frage des Geschmacks. Je kräftiger das Aroma, desto weniger brauchen Sie, um Ihren Salat aufzupeppen.

→ Oliven Unverwechselbar im Geschmack, liefern sie nicht nur einen weiteren Farbtupfer, sie sind auch reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die Ihr Herz schützen.

→ Kräuter Schnittlauch, Dill und Estragon schätzt man seit Jahrhunderten für ihre Heilkräfte, sie liefern zudem eine Menge Aroma. Solange Sie mit einem Kraut noch keine Erfahrungen gemacht haben, sollten Sie es vorsichtig dosieren, der Geschmack kann schnell sehr dominant werden.

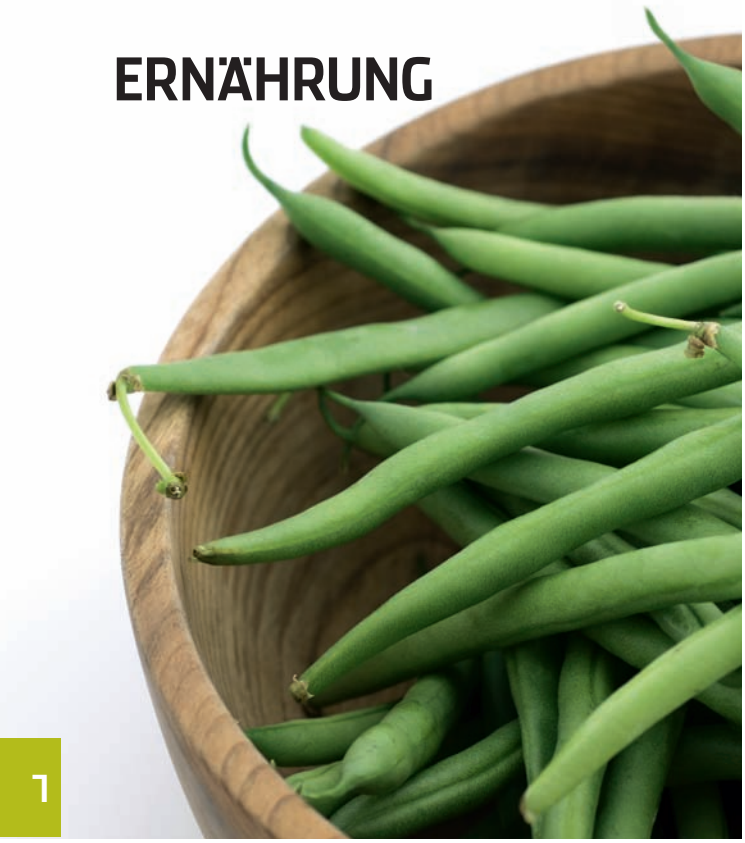
→ Nüsse Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Nüssen vor Infarkten schützt. Doch nicht nur das: Cashews und Walnüsse sind schmackhaft, geben Ihrem Salat Pfiff und machen besonders gut und lange satt.

→ Kerne Sesamsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne bereichern den Salat durch ihren leckeren Knuspereffekt. Um Nährstoffe richtig zur Entfaltung zu bringen, sollten Sie die Kerne immer ohne Fett in der Pfanne rösten und erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

→ Vollkorngetreide Geröstetes Pitabrot und Vollkorn-Crôutons schmecken lecker und versorgen Ihr Gehirn mit Kohlenhydraten für geistige Höhenflüge.

→ Avocado In dünne Scheiben geschnitten, schmilzt Avocado geradezu im Salat und verleiht ihm dadurch eine Cremigkeit, wie es sonst nur Sahne schafft – und das auch noch mit einer Extraportion Vitamin E.
→ Dressing Zum Beispiel simples Olivenöl-Dressing: 2 TL Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer.





1

WELCHE LEBENSMITTEL SIND DIE JEWEILS BESTEN IHRER ART?

Wenn Sie Ihrem Bauch schon Masse entnehmen, sollten Sie sich nicht mit dem Mittelmaß zufriedengeben und auf Qualität achten. Hier sind die besten und gesündesten Lebensmittel für Männer.

● **BESTER FRISCHFISCH:** Tunfisch. Zwar nicht der günstigste, aber die Summe aller Faktoren wie Proteingehalt, Omega-3-Fettsäuren, exzellenter Geschmack, geringer Kalorienwert und vielseitige Verwendung sichern dem Fisch Platz 1.

● **BESTER FRISCHKÄSE:** Körniger Frischkäse. Sieht unspektakulär aus und weckt keine hohen Erwartungen, hat aber einen hohen Proteinanteil und enthält kaum Fett! So sieht der perfekte Snack für zwischendurch aus!

● **BESTE BUTTER:** Sauerrahmbutter. Je weniger Butter Sie futtern, desto besser fürs Sixpack. Das kleinste Übel ist Sauerrahmbutter, da sie die meisten Milchsäurebakterien enthält. Die gutmütigen Bazillen bevölkern den Darm und fördern eine geordnete Verdauung.

● **BESTER HARTKÄSE:** Appenzeller (20 Prozent Fett). Die würzige Alternative zum Hüttenkäse ist vollgepumpt mit Mineralstoffen und Proteinen, bei niedrigem Fettgehalt. Kein Wunder, dass einige der stärksten Schwinger (Schweizer Variante vom Ringer) aus dem Appenzell stammen.

● **BESTES GEMÜSE:** Brokkoli. Wie kann es auch anders sein: Krebshemmende Pflanzenstoffe, Monoamine-Oxidase-Blocker, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Calcium, Ballaststoffe – alles, was im Brokkoli steckt, ist furchtbar gesund. An diesem Gemüse führt kein Weg vorbei.

● **BESTE BOHNEN:** Schwarze Bohnen. James Bond bevorzugt blaue Bohnen, aber mit schwarzen würde er gesünder leben. Grund: Je dunkler die Schale, desto mehr Anthocyane stecken darin. Die antioxidativen Pflanzenstoffe wirken noch stärker als Vitamin C und E.

● **BESTER APFEL:** Braeburn. Neuseeland bringt neben Kiwis noch weitere Top-Früchte hervor. Allen voran diesen feinsauren Gesellen, dessen festes Fruchtfleisch sich optimal zum sofortigen Verzehr eignet. Mit 30 mg Vitamin C pro 100 g der Vitamin-Sieger.

● **BESTES FLEISCH:** Putensteak. Höchster Gehalt an muskelaufbauenden Proteinen – da kann kein Schwein mithalten. Und kein Rind. Geflügeleiweiß ist sehr hochwertig, zudem enthält es viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

● **BESTER AUFSCHNITT:** Corned Beef. Mit jeweils Platz 1 bei Kalorien, Protein, Fett und Calcium sichert sich das geschredderte Rindfleisch den Gesamtsieg im Aufschnitt-Vergleich. Für häufig schwitzende Sportler ist auch der relativ hohe Salzgehalt kein Problem.

● **BESTE TEIGWAREN:** Vollkornnudeln. Betreiben Sie Ihr Carbo-Loading mit dieser Pasta! Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamin B und Mineralien wie Magnesium reichern sich im vollen Korn an und bieten großen Zusatznutzen im Vergleich zu konventionellen Nudeln.

● **BESTES BROT:** 6-Korn-Brot aus Sauerteig. Wenn Sie Körner mögen, dann lassen Sie es krachen! Hier stecken alle denkbaren Nährstoffe aus Getreide drin. Sauerteig baut den Abwehrstoff Phytin aus den Randschichten des Korns ab, der sonst Mineralien an sich bindet.

● **BESTER REIS:** Braun- oder Naturreis. Besitzt den vollen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Zink. Als Notlösung eignet sich auch Parboiled Reis, denn bei der Herstellung wird ein Teil der gesunden Stoffe aus der Schale ins Korn gepresst.





WAS MUSS ICH TUN, DAMIT MICH GESCHÄFTSESSEN NICHT DICKER MACHEN?

Häufige Mehr-Gänge-Menüs müssen nicht unbedingt fett machen – solange Sie den Teller halb voll zurückgeben, wenn Sie satt sind. Sie können einzelne Gänge auch ganz auslassen. Geben Sie dem Kellner rechtzeitig einen Wink. Wein zum Essen kann sich – bei geringem Verzehr – günstig auf die Gesamtkalorien auswirken. Grund: Durch das genüssliche Nippen wird das Ess-Tempo gedrosselt. Verstärken Sie diesen Effekt, indem Sie auch Wasser trinken. Statt eines Nachtischs können Sie auch einen Espresso bestellen.

Eignen sich auch Smoothies, um Pfunde zu verlieren?

Der Hype um Smoothies muss differenziert betrachtet werden. Die Werbung suggeriert, dass man damit auf unkomplizierte Weise einen Großteil des täglichen Obstbedarfs decken könnte. Zwar bestehen die meisten Smoothies tatsächlich zu 100 Prozent aus Früchten, aber nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind sie trotzdem kein gleichwertiger Ersatz für Obst, sondern wie Saft zu bewerten. Tatsächlich bestehen die meisten Smoothies mindestens zur Hälfte aus Saft – andernfalls wären sie gar nicht trinkbar. Solche kohlenhydratreichen Drinks ziehen einen viel höheren Insulin-Anstieg nach sich als feste Nahrung. Die Folge: Man züchtet sich den nächsten Heißhunger.

Welches Wasser soll ich beim Abnehmen trinken?

Man unterscheidet Heil-, Tafel-, Quell- und natürliches Mineralwasser. Letzteres stammt aus einer unterirdischen, reinen Quelle und darf in seiner Beschaffenheit nicht verändert werden. Gleiches gilt für Quellwasser, das aber im Gegensatz zu Mineralwasser keine nachweisbare Wirkung auf die Gesundheit zu haben braucht. Tafelwasser muss nicht natürlichen Ursprungs sein, Heilwasser hat einen besonders hohen Mineralgehalt. Generell gilt: Halten Sie immer eine Flasche Wasser griffbereit. Sportler sollten Wasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2 zu 1 trinken, um Verluste von Schweiß auszugleichen.

Gibt es auch gesunde Pommes?

Ja. Das gilt allerdings nur, wenn Sie die Kartoffelstückchen selbst herstellen. Dazu Kartoffeln der Länge nach sechsteln (die Schale kann bei Biokartoffeln dranbleiben) und mit einer Mischung aus Olivenöl und Kräutern einpinseln. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen grillen. Falls Sie den Fritten der Imbissketten nicht widerstehen können, können Sie sich an folgendem Kalorien-Ranking orientieren.

McDonald's	294 Kalorien/100 g
Kentucky Fried Chicken	312 Kalorien/100 g
Burger King	290 Kalorien/100 g
McCain: 1, 2, 3 Frites (Backofen)	159 Kalorien/100 g





WIE SIEHT DER PERFEKTE BAUCH-WEG-BURGER AUS?

DAS BRÖTCHEN Vollkorn-Varianten immer den Brötchen mit Weißmehl vorziehen. Top: zum Beispiel ein Roggen-Bagel.
DAS GRÜNZEUG Je dicker der Burger mit Tomaten, Gurken und Salat belegt wird, desto saftiger und gesünder ist er.
DAS FLEISCH Am gesündesten ist ein Chicken-Burger. Dazu Minuten-Schnitzel kross anbraten, im Anschluss würzen.
DIE POMMES Am besten essen Sie dicke Fritten ohne Riffel, weil die Vertiefungen die Oberfläche vergrößern und dann mehr Fett aufgesogen wird. Die perfekten Pommes sind außerdem hellgelb statt braun und werden mit normalem Salz bestreut. Wichtig: nicht in die Fritteuse werfen, sondern auf dem Backblech grillen. Noch besser ist die selbst gemachte Variante.
DIE SAUCE Am besten passt ein Jogurt-Knoblauch-Dressing. Dazu einen Becher fettarmen Jogurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und etwas Olivenöl anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gibt viel Würze bei wenig Kalorien.
KETCHUP Finger weg von Fertig-Ketchup – die rote Sauce ist Zucker pur. Besser, Sie verrühren Tomatenmark mit etwas Essig, Honig und Tabasco. Schmeckt super und ist gesund!

FETTE VERLUSTE

Ich hab's geschafft!

Eine Warnung seines Arztes legte bei Dirk Fischer den Schalter um. Der Ingenieur krempelte sein Leben komplett um und nahm in 16 Monaten satte 64 Kilo ab



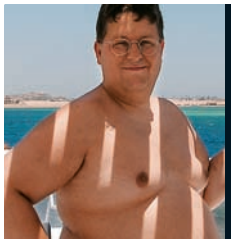
„Tun Sie was, wenn Sie noch ein wenig leben wollen." Das saß! Dieser Appell seines Hausarztes machte dem 137-Kilo-Mann klar: Es muss was passieren – sofort.

DER ANFANG VOM LEID

Mit dem Studium begann Dirks Dilemma: viel Stress, kein Sport, Futtern vor der Glotze, zwei warme Mahlzeiten am Tag. „Gyros-Pizza war damals mein Hauptnahrungsmittel", erinnert er sich.

START IN EIN NEUES LEBEN

Einen Tag nach dem denkwürdigen Besuch beim Arzt stand Dirk bei den Weight Watchers auf der Matte. Deren Prinzip ist: Allen Lebensmitteln werden je nach Kaloriengehalt Punktzahlen zugeordnet. Dirk durfte anfangs aufgrund seines Gewichts pro Tag 30 Punkte verdrücken. Statt Pizza (20 Punkte) gab es fortan Salat, Obst und Körnerbrötchen. Seine Motivation: eine Excel-Tabelle, in die er jede Woche eintrug, wie viel er wog. Mit Erfolg: Nach 10 Monaten hatte er 37 Kilo runter. Dann fühlte er sich leicht genug, um Sport zu treiben. Dirk ging viermal die Woche in ein Fitness-Studio. Vor allem Sport in Gruppen (Walking) half ihm durchzuhalten: „Man pusht sich gegenseitig", so Dirk.



NAME Dirk Fischer, 37
WOHNORT Hilden
GRÖSSE 1,71 Meter
BERUF Ingenieur
SEINE ABSPECKMETHODE
Kein Fernsehen, viel Salat und als Motivationsschub eine Excel-Tabelle: Auf die Art und Weise speckte Dirk beeindruckende 64 Kilo ab. Mittlerweile ist er auch bei Lauf-Events am Start.

MARATHON ALS NÄCHSTES ZIEL

Nach weiteren 6 Monaten hatte er dann sein Wunschgewicht erreicht. Heute gönnt sich Dirk Fischer wieder Fast Food: „Aber statt fünf große Burger esse ich jetzt nur noch einen, dafür aber mit Genuss", erzählt er. Trotz des Erfolgs lehnt er sich jedoch nicht zurück. „Mein sportliches Ziel ist es, beim nächsten Volkslauf 10 Kilometer in 37 Minuten zu packen. 42 Minuten habe ich schon geschafft." Und sein Arzt? „Der muss nun eine neue Karteikarte anlegen", sagt Dirk. Für einen neuen Menschen.

Hühnchen und Pute sind fettarm – was ist das beste Stück Fleisch davon, wenn ich abnehmen will?

Das beste Stück: Brust. Der vielseitigste Teil und zugleich der teuerste. Magere Filets ohne Haut und Knochen können gegrillt, gefüllt oder gebraten werden.

Das schlechteste Stück: Flügel. Haben dunkles Fleisch und sind preisgünstig. Dafür jedoch auch ziemlich viel Fett und Knochen in allen Größen.





GIBT'S AUCH EINE GESUNDE PIZZA?

Pizza ist einfach und lecker – aber fettig und ungesund? Das stimmt nicht ganz! Sie ist generell nicht schlecht. Die klassische italienische Pizza mit einem dünnen Boden, viel Tomatensoße, Olivenöl und frischen Kräutern stellt aus ernährungsphysiologischer Sicht eine ausgewogene Mahlzeit dar. Entscheidend ist vor allem der Boden. Eine dicke Schicht aus Hefeteig hat unnötig viele Kalorien. Mit Vollkornmehl wird es noch gesünder. Das Italienische geht etwas verloren, aber Ballaststoffe halten länger satt und belasten den Blutzuckerspiegel nicht zu sehr. Mankos bei Fertigprodukten sind oft zu viel Salz, Käse und fettreicher Formschinken. Die Pizzen sind meist mit wenig Gemüse belegt, und der Teig enthält chemische Backtriebmittel. Es gilt: Auf den Stil kommt es an. „Amerikanisch" mit dickem Boden und extra Käse sollte tabu sein. Die Variante deckt teilweise die Hälfte des Tagesbedarfs an Kalorien. Mit „Italienisch" sind Sie auch hier immer am besten bedient. Wenn Sie selbst eine Pizza zubereiten wollen, sollten Sie auf folgende Zutaten achten.

TEIG Gibt es vorbereitet zu kaufen, auch im Bioladen.

SOSSE Unschlagbar viel Tomate (93 Prozent), leckere Würze und eine gebrauchsfertige Konsistenz bekommen Sie zum Beispiel mit der Nudelsoße „Arrabbiata" von Barilla. Gewünschte Soßenmenge dünn (!) auf dem Teig verstreichen.

GEMÜSE Weil das Schnippeln dauert, kommt TK-Rohgemüse zum Einsatz. Am besten gleich eine Mischung nehmen. Wie wär's mit der „Italienischen Gemüsepfanne" von Frosta?

FISCH Auch er ist blitzschnell auf dem Teigfladen. Top: Tunfisch im eigenen Saft aus der Dose.

KÄSE In die Schnittmenge von lecker und schnell schafft's nur Mozzarella. Der vom Pizzabäcker empfohlene Käse wird gleichmäßig verteilt. Ein Eierschneider erleichtert die Arbeit. Die fettarme Variante des Mozzarella ist auch ganz gut.

KRÄUTER Mit Basilikum (gefroren oder frisch) oder getrocknetem Oregano und Chili-Flocken nach dem Backen im Ofen (höchste Stufe, bis der Rand kross wird) bestreuen.

IST TUNFISCH AUS DER DOSE GENAUSO GESUND WIE FRISCHER FISCH?



Dosenfisch schwimmt meistens in Öl, und das macht ihn um 30 Prozent fettiger. Darüber hinaus ist sein Salzgehalt um etwa 500 Prozent höher. Allerdings steigt auch der Vitamin-E-Gehalt durch das Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl. Greifen Sie daher am besten zu Tunfisch im eigenen Saft. Der passt hervorragend in Salate (z. B. weiße Bohnen, Kichererbsen) oder aufs Brot. Dazu eine Dose Tunfisch und einen halben Becher fettarmen Jogurt mit dem Stabmixer pürieren. Etwas Zitrone und Olivenöl dazugeben und würzen. Ein klasse Belag auf geröstetem Vollkornbrot!

1

Macht Obst dick?

Ja, selbst von Obst können Sie dick werden – vorausgesetzt, Sie essen so viel davon, dass der Organismus mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht. Weil Früchte jedoch im Vergleich zu den meisten anderen Lebensmitteln eine geringere Energiedichte (Kalorienmenge pro 100 Gramm) aufweisen, ist es unter normalen Umständen fast unmöglich, so viel Obst zu essen, dass man damit seinen Kalorienbedarf sprengt.



Ist Kartoffelpüree ein Dickmacher?

Jein. Kartoffeln sind zwar empfehlenswerte Sattmacher, weil sie viele Kohlenhydrate, aber kein Fett enthalten. Trotzdem ist bei Püree Vorsicht geboten, da beim Verzehr kaum gekaut werden muss und so das Sättigungsgefühl spät einsetzt. Zudem wird Kartoffelbrei meist mit viel Butter zubereitet. Rühren Sie stattdessen lieber einen Esslöffel Raps- oder Olivenöl hinein. Und: Soja- oder fettarme Milch muss die Vollmilch ersetzen.



Welches Fast Food ist rundum gesund?

Die Antwort heißt Sushi! Viel Fisch, viel Gemüse, aber wenig Kalorien – wer mit Fast Food Pfunde verlieren möchte, kann mit Sushi kaum etwas falsch machen. Die perfekte Sushi-Mahlzeit umfasst Maki (Nori-Alge um gefüllten Reis) mit Gemüse, Nigiri (Reis mit Fisch obendrauf) und California Rolls (Reis außen), mit Sesam ummantelt. Sushi liefert oft zu kurz kommende Nährstoffe, etwa wertvolle Fettsäuren und Jod.

WIE SIEHT EIN PROTEINREICHER KNABBER-SNACK AUS?

Stockfisch (getrockneter Kabeljau) besteht zu 79,2 Prozent aus Proteinen und enthält kaum Fett und Kohlenhydrate. Zudem ist die biologische Wertigkeit mit 83 sehr hoch. Für uns eher ungewöhnlich, in Norwegen und Island dagegen normal: Stockfisch wie Chips zu knabbern. Aber daran kann man sich gewöhnen. Ebenfalls empfehlenswert: das amerikanische Beef-Jerky. Die getrockneten (meist marinierten) Rindfleischstreifen sind wahre Protein-Bomben. 100 Gramm getrocknetes Beef haben nur 250 Kalorien, aber 42 Gramm Eiweiß und nur 3 Gramm Fett.



Was kann ich außer Wasser noch beim Abnehmen trinken?

Grüner Tee Er hält den Blutzuckerspiegel konstant und dämmt den Hunger ein. Zudem weist er einen hohen Anteil an antioxidativen Pflanzenstoffen aus. Nach Analyse des Deutschen Tee-Instituts ist unter den grünen Tees der so genannte China Young Hyson Spitze. Tipp: 5 bis 6 Tassen am Tag trinken. **Kaffee/Espresso** Koffein regt die Fettverbrennung an. Am besten vorm Workout eine Tasse auf nüchternen Magen trinken. Erlaubtes Höchstmaß: 4 Tassen täglich.

Ich bin kein Fan von Gemüse, was soll ich jetzt machen?

Wenn Sie nur wenige Gemüsesorten kennen oder mögen, probieren Sie das: Sie mögen Zwiebeln? Versuchen Sie es mit Porree, Sellerie, Fenchel, Schalotten oder Frühlingszwiebeln.

Sie mögen Karotten? Wie wäre es mit Pastinaken, Jerusalem-Artischocken, weißen Rüben oder Kohlrabi?
Sie mögen Spinat? Testen Sie Indischen Senf, Mangold, China- oder Rotkohl.

WIE IST EIN BAGEL ZUSAMMENGESTELLT, DER BEIM ABNEHMEN HILFT?

● **VOLLKORNBAGEL** Dunkle Körnerbrötchen lassen die Blutzuckerkurve deutlich weniger ausschlagen als Varianten mit Weißmehl. Gut so, denn Blutzuckertiefs sorgen für Heißhunger-Attacken, Spitzen dagegen provozieren starke Insulinausschüttungen. Sie begünstigen Fettpolster und schicken den Blutzucker bald wieder in den Keller.

● **KÄSE** Vollfettkäse muss nicht sein, ein 30-Prozent-Edamer spart im Vergleich mit anderen Scheibenkäsesorten fast ein Drittel der Kalorien. Außerdem bietet er sättigende Proteine und sehr viel Calcium, das US-Forscher der National Institutes of Health mit schnellerem Abnehmen in Verbindung bringen.



● **MAISKÖRNER** Sie liefern viele Ballaststoffe, die den Magen fast ohne Kalorien füllen, und viel Vitamin C. Eine im „Journal of the American College of Nutrition“ veröffentlichte Studie ergab: Wer regelmäßig die empfohlene Tagesdosis von 100 Milligramm zu sich nimmt, verheizt beim Training ein Drittel mehr Fett.

● **PAPRIKA** Auch sie leistet ihren Bagel-Beitrag an Vitamin C und Ballaststoffen. Außerdem feuert Paprika den Stoffwechsel an, so eine im „Journal of the International Society of Sports“ veröffentlichte Untersuchung. Dadurch verbrauchen Sie mehr Kalorien, sowohl beim Training als auch beim Herumsitzen.

● **TUNFISCH** Proteinreiche Ernährung hat sich in Studien immer wieder als extrem figurfreundlich erwiesen, da Eiweiß gut sättigt. Dadurch isst man über den Tag gesehen automatisch weniger. Tunfisch ist voll hochwertiger Proteine, das wenige Fett ist außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren.

● **FRÜHLINGSZWIEBELN** Sie sorgen für viel Geschmack und knackigen Biss sowie für Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, ohne viele Kalorien auf die Waage zu bringen. Darüber hinaus fallen die potenziell unangenehmen Folgen (Mundgeruch, Blähungen) bei Frühlingszwiebeln moderater aus als bei ihren Ganzjahreskollegen.





→ **Vorsicht vor den dicken Soßen!** Strecken Sie diese beim Kochen zur Hälfte mit Milch, die andere bleibt Sahne. Den Unterschied werden Sie nicht schmecken, aber auf der Waage spüren. Durch den Verzicht auf 100 g Sahne sparen Sie 293 Kalorien.

→ **Süße** bekommt man auch durch Süßstoff. Den gibt es flüssig, als Pulver oder als Mini-Tabletten. So sparen Sie auf 100 g Zucker 410 Kalorien.

→ Sie mögen den eigenwilligen Geschmack von Süßstoff nicht? Dann nehmen Sie doch einfach **Sirup oder Honig.** Sie sparen so bis zu 140 Kalorien.

→ Wer sagt denn, dass in Bierteig, Biersuppe und ins Bierglas auf jeden Fall Pils gehört? **Ein gutes Argument für Light-Bier:** Es hat nur 33 Kalorien pro Liter. Das macht im Vergleich zu Pils eine Ersparnis von mehr als 30 Prozent. Tipp für den Einkauf: Light-Bier mit dem gleichen Alkoholgehalt wie Vollbier nennt sich Diät-Vollbier.

→ Keiner will Ihnen die **krosse Haut auf der Entenbrust** rauben, wir wollen sie lediglich kalorienärmer machen. Schneiden Sie deshalb die Fettschicht der Entenbrust bis auf das dunkelrote Fleisch hinunter über Kreuz ein. Dann kann das Fett beim Braten (noch besser: beim Grillen) ganz einfach abfließen.

→ **Die schlimmste aller Fettfallen** kann endlich umgangen werden: Mayonnaise. Rühren Sie einfach ein Gemisch aus Buttermilch, Jogurt, Magerquark und Milch so lange an, bis es cremig ist. Das schmeckt bei gerade einmal 50,2 Kalorien supersahnig und bringt Ihnen eine Ersparnis von sagenhaften 703 Kalorien pro 100 Gramm.

→ Butter ist schmackhaft, keine Frage. Aber auch ein Dickmacher. Verwenden Sie zum Braten **lieber eine leichte Pflanzencreme.** Diese enthält keinerlei tierische Fette und ist frei von Cholesterin.

→ Tunfischsalat bereitete man früher mal mit Sahne zu. Wie gesagt: früher. Heutzutage nimmt man dafür **saure Sahne.** Auf diese Weise sparen Sie bei 100 Gramm rund 20 Prozent Fett ein, das sind zirka 175 Kalorien.

WIE KANN ICH AM EINFACHSTEN KALORIEN EINSPAREN? UND WO SIND DIE KALORIEN VERSTECKT?

→ Bei Pasta-Rezepten sind immer **Soßen die Dickmacher.** Unsere leichte Empfehlung lautet deshalb: Rühren Sie in der Pfanne eine Mischung aus Öl, Kräutern und Tomatenstücken an und wenden Sie am Ende die gekochten Nudeln darin. Das schmeckt erstens großartig und ist zweitens wesentlich leichter als etwa Carbonara, Bolognese oder Nudeln mit dreierlei Käse.

→ **Pommes frites** müssen nicht unbedingt in der Fritteuse zubereitet werden. Im Backofen werden die Kartoffelstäbchen ebenfalls goldbraun. Das Beste daran ist allerdings, dass sie anschließend nicht vor Fett triefen.

→ Im Vergleich zu Fleisch **hat Fisch weniger Fett.** Damit das so bleibt, dünsten Sie ihn im Ofen in einer Tasche aus Aluminiumfolie mit ein wenig Gemüse und Weißwein. In der Pfanne kriegt auch Fisch eine Extraportion Fett.

→ **Frisch Gebratenes** gehört nicht gleich auf den Teller, sondern erst mal auf ein Tuch von der Küchenrolle. Darin sammeln sich pro Steak bis zu 7 Gramm Fett.

→ Sofern es das Wetter in Ihren Gefilden erlaubt: **Grillen Sie, was das Zeug hält!** Im Gegensatz zum Braten benötigen Sie lediglich 2 bis 4 Gramm Fett zum Bestreichen eines Fleischstücks – und das abfließende Fett verbrennt völlig und sammelt sich nicht in der Bratpfanne. Wichtig: Verzichten Sie auf fette und süße Fertigsoßen!

→ **Magerquark** hat fast keine Kalorien, staubt aber im Mund. Mischen Sie den Quark deshalb mit ein, zwei großen Schlucken Mineralwasser. Die Kohlensäure verhilft ihm zu ungeahnter Cremigkeit, Quark wird auf diese Weise zu einer willkommenen Dessert-Grundlage, beispielsweise für Früchte.

→ Strecken Sie Ihr **Salatdressing** doch mal zur Hälfte mit Brühe. Das gibt erstens viel Geschmack und reduziert zweitens den Bedarf an Öl. Damit das Dressing anschließend wieder sämig wird, kommen Kartoffeln, Avocado oder Nussmus hinzu.

→ **Dick auftragen ist out.** Lassen Sie Butter weich werden, bevor Sie überhaupt auf das Brot kommt. Je weicher die Butter ist, desto dünner lässt sie sich auftragen. Noch besser ist Frischkäse – schmeckt als Grundlage bei Süßem und Herzhaftem.

→ **Zaziki** wird normalerweise mit fettem, griechischem Jogurt hergestellt. Sie sollten ihn aber aus je einem Teil fettarmen Jogurt und Magerquark zubereiten. Bei 100 Gramm (146 Kalorien) sparen Sie somit 88 Kalorien.

→ Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Wer es ersetzen möchte, der muss andere starke Aromen liefern. Sie können zum Beispiel viele typische asiatische Soßen **mit Orangensirup tunen.** Am besten frieren Sie den mit Zitronengras, Koriander, gebratenen Frühlingszwiebeln oder Knoblauch gemixten Sirup ein und schmeißen die Würfel nach Bedarf in die Soße. Das ergibt ein fruchtiges, würziges Aroma. Unbedingt ausprobieren!

→ Bauen Sie bei Lasagne und Co. besser **keine Käseberge.** Reduzieren Sie die Käsemenge um ein Drittel, strecken Sie das Ganze um den fehlenden Anteil mit Vollkorn-Semmelbröseln. Lassen Sie auch die fette Bechamelsoße weg – mit einer feinen Tomatensoße schmeckt der Nudelauflauf genauso gut. Noch fettärmer wird die Lasagne, wenn auf die Bolognese verzichtet wird. Unser Tipp: Spinat verwenden!

→ Obst ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Aber bitte keins aus der Dose essen, denn das wird oft mit Zucker versetzt. Machen Sie es sich einfach zur unumstößlichen Regel, dass Sie täglich nur noch **frisches Obst** essen.

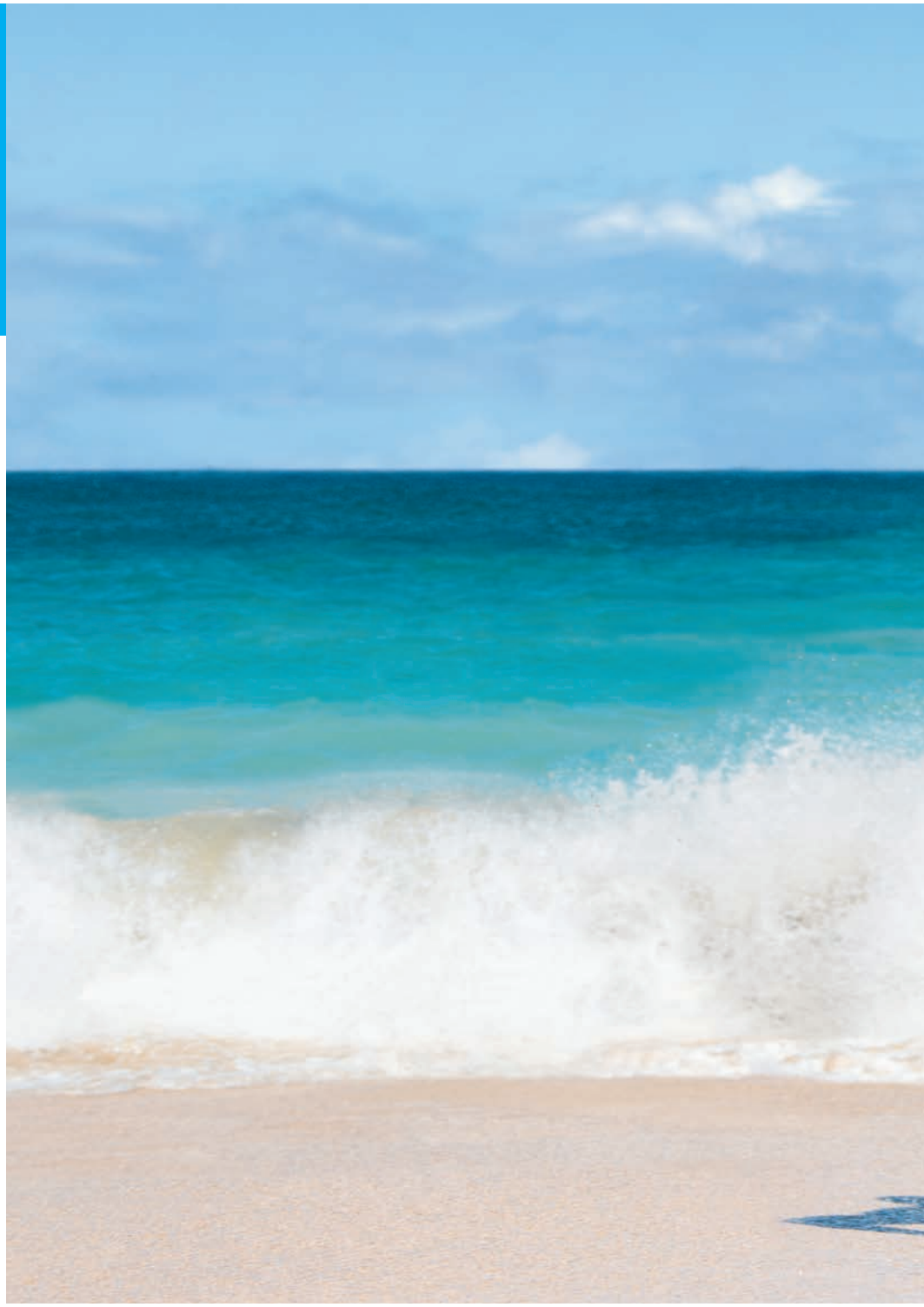
→ Neben einer beschichteten Pfanne und der Fett-Trennkanne kann auch ein anderes Küchenutensil zum fettarmen Kochen beitragen, nämlich das Messer. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, **sichtbares Fett an Lebensmitteln wegzuschneiden,** sofern es nicht später als krosse Haut serviert werden soll. Das gilt auch für rohen oder gekochten Schinken. Magerer und leckerer Aufschnitt: Hühnerbrust in Aspik.

→ **Gemüse** müssen Sie nicht unbedingt in Öl anbraten, Sie können es ebenso gut in Geflügelbrühe, Worcester- oder Sojasoße vor sich hin köcheln lassen. Das hat mehr als nur einen Vorteil: mehr Aroma bei viel weniger Fett.

AUSDAUER

Mit dem richtigen Maß an Bewegung purzeln die Pfunde fast von alleine. Ausdauersport

2



WIE VERLIERE ICH BEIM SPORT AM MEISTEN FETT?

Das hängt von der Intensität ab, mit der Sie Sport treiben. Dazu ist wichtig zu wissen, dass bei einer geringen Belastung prozentual mehr Fett verbrennt, als wenn man richtig Gas gibt. Doch das passiert bei einem niedrigen Gesamt-Energieumsatz – schließlich läuft man ja nur in gemütlichem Tempo. Bei höheren Intensitäten sinkt der relative Anteil der Fettverbrennung an der Energiegewinnung. Hier wird dann mehr Glucose/Traubenzucker aus den muskulären Glycogenspeichern verbrannt. Aber: In absoluten Zahlen entspricht das einer größeren Menge an verbranntem Fett, weil der Körper sich bei hohen Belastungen mehr anstrengen muss. Das Problem hierbei: Harte Belastungen hält der Körper nicht so lange aus wie moderate Intensitäten. Einsteiger sollten es daher langsam angehen zu lassen, um längere Sporteinheiten absolvieren zu können.

eignet sich dazu bestens – hier die wichtigsten Antworten zu diesem Thema





2

Ich mache bisher keinen Sport. Wie kann ich herausfinden, wie fit ich derzeit bin?

Ganz einfach: Für eine Bestandsaufnahme reicht Ihnen sogar eine Treppenstufe. So funktioniert der Quick-Check: Vor einer Treppe aufstellen, dann mit einem Fuß eine Stufe rauf, den zweiten hinterher, mit einem Fuß wieder runter, dann mit dem zweiten (= 1 Durchgang; Tempo: 2 Durchgänge in 5 Sekunden, insgesamt 3 Minuten). Im Anschluss an diese Übung 30 Sekunden im Sitzen Pause machen. Jetzt den Puls messen und mit den Werten in der Tabelle abgleichen. Am besten klappt die Pulsmessung mit einem Herzfrequenzmesser. Wahlweise Puls für 15 Sekunden am Handgelenk abnehmen und dann mit 4 multiplizieren – so ermitteln Sie die Pulsschläge pro Minute (siehe auch Kasten auf der nächsten Seite). Den Test können Sie nutzen, um alle 4 Wochen Ihre Ausdauer zu überprüfen.

(Angegebener Wert = Pulsschläge pro Minute)

Alter	**18-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**
Sehr gut	‹ 74	‹ 78	‹ 80	‹ 82
Gut	74-80	78-82	80-84	82-86
Mittel	81-83	83-86	85-88	87-90
Schwach	84-94	87-94	89-98	91-98
Sehr schwach	› 94	› 94	› 98	› 98

WAS VERRÄT DIE HERZFREQUENZ ÜBER MICH?

Der Puls kann beim Ausdauertraining als Belastungsgestalter genutzt werden. Allerdings müssen Sie hierfür wissen, wie schnell Ihr Herz maximal schlagen kann. Dieser Wert wird als maximale Herzfrequenz (HF max.) oder Maximalpuls bezeichnet. An diesem Wert orientieren sich die unterschiedlichen Belastungszonen (siehe Seite 66) beim Training. Der Ruhepuls, also der Wert bei null Belastung, gibt an, mit wie vielen Schlägen das Herz in absolutem Ruhezustand (etwa beim Schlafen) auskommt.

Wie ermittle ich meine maximale Herzfrequenz?

Die exakte maximale Herzfrequenz (HF max.) kann nur in einem speziellen Leistungsdiagnostik-Labor ermittelt werden, aber auch Selbsttests bringen brauchbare Ergebnisse. Ganz wichtig, bevor Sie sich völlig verausgaben: Lassen Sie im Vorfeld bei Ihrem Hausarzt ein Belastungs-EKG machen, um eventuelle Herzfunktionsfehler frühzeitig zu erkennen. Hier zwei Test-Varianten für Ihre Lieblingssportarten:
Der Test für Radfahrer 30 Minuten locker warmfahren, das bringt Sie in Tritt. Um sich zu verausgaben, benötigen Sie einen Berg mit zirka 6 bis 8 Prozent Steigung, den Sie mit Vollgas hochjagen können. Die Übersetzung so wählen, dass Sie mit etwa 80 Kurbelumdrehungen pro Minute fahren. 90 Sekunden voll durchziehen, dann Pulswert auf der Uhr kontrollieren.
Der Test für Läufer Wichtig ist das intensive Aufwärmen. Es sollte mindestens 15 Minuten dauern. Am Ende der Aufwärm-Einheit sollten Sie einige Male mit sehr hohem Tempo laufen. Es folgt dann ein 5-minütiger Steigerungslauf, bei dem Sie das Tempo stetig anziehen. Die letzte Minute mit voller Leistung laufen, dann den Puls ermitteln.
Hinweis für ambitionierte Sportler Ob Sie abnehmen oder bei einem Marathon ins Ziel kommen wollen – für eine seriöse Trainingsplanung benötigen Sie einen Herzfrequenzmesser. Nur so können Sie Ihre Belastung während des Trainings kontrollieren. Preisgünstige Einsteiger-Geräte, die EKG-genaue Daten anzeigen, gibt's von Polar (FS1, um 40 Euro) oder Sigma (PC 3, zirka 30 Euro).

Gibt es für den Maximalpuls auch eine einfache Rechenformel?

Ja, aber die Regel 220 minus Lebensalter ist nur ein sehr grober Richtwert. Sie kann zwar stimmen, kann aber auch 10 bis 15 Schläge danebenliegen. Das gibt sogar die American Heart Association zu, die einst diese Formel erstellte. Wer seine Trainingsbereiche mit dieser ungenauen Formel ermittelt, wird sich mit großer Wahrscheinlichkeit über- oder unterfordern. Bedenken Sie, dass Ihr Körper eine Hightech-Einrichtung ist, die Sie stets sorgfältig steuern sollten.



WIE MESSE ICH OHNE TECHNISCHES EQUIPMENT MEINEN PULS?

Falls Sie Ihren Puls ertasten wollen, sollten Sie sich an folgende Anleitung halten: Das Pochen des Blutes können Sie an zwei Stellen ertasten, entweder an der Halsschlagader (neben dem Kehlkopf) oder am Handgelenk (auf der Daumenseite). In beiden Fällen legen Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger mit leichtem Druck auf. Bei schwachem Pulsschlag ist es ratsam, diesen an der Halsschlagader zu messen, denn dort ist das Pochen stärker zu spüren. Versuchen Sie nicht, den Puls mit dem Daumen zu ertasten, da dieser einen eigenen Schlag hat und somit das Ergebnis verfälschen kann. Zählen Sie 15 Sekunden lang die Schläge. Diesen Wert multiplizieren Sie mit 4 und erhalten so Ihre Herzfrequenz pro Minute.
Achtung: Gerade beim Ausdauertraining macht es wenig Sinn, den Puls mit der Hand zu messen – denn dafür müssten Sie anhalten. Auch Messungen mit Ohrclips oder durch Pulsgriffe an Kardiogeräten führen zu ungenauen Messungen.

AUSDAUER

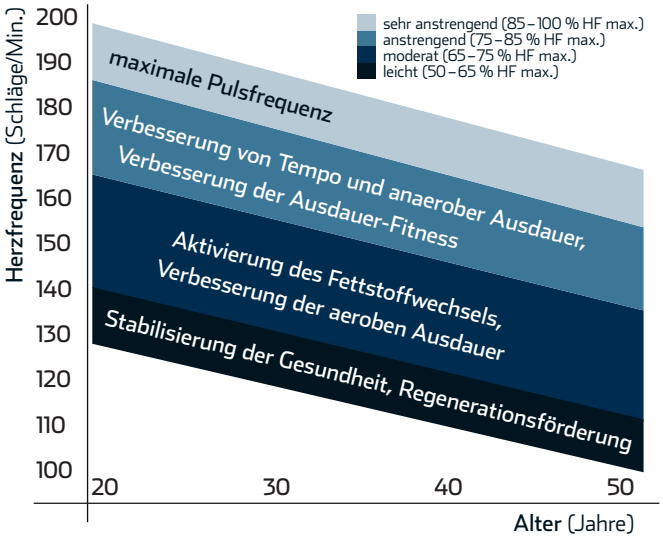
AN WELCHEN PULSBEREICHEN SOLLTE ICH MICH ALS EINSTEIGER ORIENTIEREN?

Prinzipiell gilt: eher langsam Sport treiben als zu schnell. Für den Breitensportbereich empfehlen sich folgende 4 Trainingszonen, die von der maximalen Herzfrequenz abgeleitet werden und sich für unterschiedliche Trainingsschwerpunkte eignen. Einsteiger oder Übergewichtige sollten anfangs im regenerativen oder Fettstoffwechsel-Bereich Sport treiben. Das perfekte Abnehm-Laufprogramm finden Sie auf Seite 82.

Das regenerative Training 50 bis 65 Prozent HF max.
Beim Grundlagentraining ist die Beanspruchung eher gering, etwa beim Aufwärmen oder Cool-down. Ideal: die Dauermethode, also 60 Minuten in langsamem Tempo laufen.

Das Fettstoffwechsel-Training 65 bis 75 Prozent HF max.
Das extensive Training aktiviert Ihren Fettstoffwechsel: Körpereigene Fette sind jetzt größter Energielieferant – ein besonders ökonomischer Trainingsbereich, um abzunehmen. Energie wird weiterhin aerob, also unter Nutzung von Sauerstoff gewonnen. Trainingseinheiten in diesem Bereich sorgen dafür, dass das Herz-Kreislauf-System ökonomischer arbeitet. Ideal: extensive Dauerlaufeinheiten von 60 Minuten bei moderatem Tempo.

Das Ausdauer-Fitness-Training 75 bis 85 Prozent HF max.
Die Zone intensiven Trainings bringt Ihre Grundlagenausdauer



auf ein höheres Niveau. Die aerobe Energiebereitstellung wird entscheidend verbessert. Grund dafür ist eine Zunahme der Enzyme und der Mitochondrien: Die sitzen in der Muskelzelle und sind die Kraftwerke der aeroben Energiegewinnung. Ideal: intensive Dauermethode, also etwa 45 Minuten zügiges Training.

Das leistungsorientierte Training 85 bis 100 Prozent HF max.
Nur versierte Läufer sollten hart trainieren. Die aerobe Schwelle wird erreicht und teilweise überschritten. Die Folge: Der Körper muss Energie zunehmend ohne Sauerstoffverwertung gewinnen. Der Fettstoffwechsel ist fast ausgeschaltet, es kann schnell zu einer Übersäuerung der Muskulatur kommen. Solches Training verbessert vorrangig das Tempo. Ideal: Tempo- und Intervalleinheiten mit besonders hohen Belastungsspitzen.

Muss ich beim Sport regelmäßig trinken?

Wer ungefähr eine halbe Stunde lang läuft, radelt oder schwimmt, braucht keinen Tankstopp einzulegen. Die Flüssigkeit, die Sie dabei verlieren, bremst Sie kaum – Sie können beruhigt zu Hause nachfüllen. Dann sollten Sie Mineralwasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2 zu 1 trinken, denn beim Schwitzen gehen diese Mineralstoffe in diesem Verhältnis verloren. Bewegen Sie sich länger, sollten Sie den Flüssigkeitsverlust bereits unterwegs ausgleichen. Nehmen Sie ein kohlenhydrathaltiges Getränk mit auf den Weg, denn das sorgt gleichzeitig dafür, dass Ihre Energiespeicher voll bleiben. Zu viele Kohlenhydrate belasten jedoch besonders bei Ausdauersportlern schnell den Magen, weil dieser permanent durchgeschüttelt wird. Eine Saftschorle im Mischungsverhältnis 3 Teile Mineralwasser, 1 Teil Fruchtsaft ist ideal – am sinnvollsten in Traubensaft. Gönnen Sie sich von Ihrem Ausdauersport-Drink 0,5 bis 1 Liter pro Stunde, am besten so aufgeteilt, dass Sie alle 15 Minuten etwa 100 bis 250 Milliliter davon nippen.

GELTEN DIE PULSBEREICHE FÜR ALLE SPORTARTEN?

Ihr Trainingspuls hängt auch davon ab, welche Sportart Sie betreiben. Meist wird beim Laufen der höchste Punkt erreicht, weil der Körper fast alle verfügbaren Muskeln bewegen muss. Auf dem Rad ist er im Bereich des Fettstoffwechseltrainings dagegen 15 bis 20 Schläge niedriger. Beim Schwimmen hat die Wassertemperatur Einfluss auf das Pulsverhalten: Bei Wassertemperaturen zwischen 25 und 28 Grad liegt der Puls im Schnitt 10 Schläge unter vergleichbaren Werten beim Lauftraining. Darüber hinaus erreichen Schwimmer mit einer schlechten Technik meistens keine hohen Pulswerte.



Wie errechne ich beim Sport meinen Kalorienverbrauch?

Hierzu benötigen Sie Ihren täglichen Kalorien-Grundumsatz (siehe Kasten links unten). Joggt ein 35-Jähriger mit 80 Kilo Körpergewicht bei einem Tempo von 10 km/h, gilt der Faktor 7 (siehe Tabelle). Mit diesem Wert wird nun der Grundumsatz multipliziert. Das Ergebnis ist der Kalorienumsatz für einen Tag, also für 24 Stunden oder 1440 Minuten. In Zahlen: 12649 kcal. Da die wenigsten Sportler 24 Stunden am Stück joggen, muss die tatsächliche Laufzeit noch in die Berechnung einfließen. Das funktioniert so: Tages-Kalorienumsatz geteilt durch 1440 Minuten mal tatsächliche Laufzeit in Minuten. Wenn der Beispiel-Mann also 30 Minuten läuft, dann lautet die Rechnung: (12649 : 1440) × 30 = 264 Kalorien. Auch das ist nur ein Richtwert – allerdings ein sehr realistischer. Der exakte Energieverbrauch hängt von der tatsächlichen, individuellen Belastungsintensität und den äußeren Umständen ab.

Die Verbrennungswerte-Tabelle

Hier finden Sie die Wertigkeit ausgewählter Sportarten, die Sie zur Ermittlung des Kalorienverbrauchs benötigen.

→Segeln	3
→Radfahren (Ergometer)	5,5
→Fechten	6
→Gewichtheben (Training)	6
→Ringen	6
→Laufen (mit 10 km/h)	7
→Skilanglauf	7
→Basketball (Wettbewerb)	8
→Beachvolleyball	8
→Eishockey	8
→Zirkeltraining	8
→Fußball	10
→Schwimmen (Freistil)	11
→Squash (Wettbewerb)	12
→Tauchen	12
→Skateboard (Wettbewerb)	15
→Radfahren (> 32 km/h)	16
→Ski-Abfahrt	16,5
→Laufen (mit 17 km/h)	18

WIE VIELE KALORIEN VERBRENNT MEIN KÖRPER AM TAG?

Der Grundumsatz, also die Anzahl an Kalorien, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe verbraucht, ist vom Alter, Körpergewicht und Leistungszustand abhängig. Mit folgenden Formeln können Sie ihn relativ genau errechnen.

Bis 18 Jahre **17,3 × Körpergewicht in kg + 651**
19 bis 30 Jahre **15,3 × Körpergewicht in kg + 679**
31 bis 60 Jahre **11,6 × Körpergewicht in kg + 879**
Über 60 Jahre **13,5 × Körpergewicht in kg + 487**

Rechenbeispiel für einen 35-Jährigen mit 80 kg: 11,6 × 80 + 879 = 1807 kcal. Ihr Körper verbrennt im Ruhezustand innerhalb von 24 Stunden 1807 Kalorien. Jede Bewegung, die Sie extra ausführen, verbraucht weitere Energie. Sportler, die sehr aktiv sind, verbrennen deutlich mehr Kalorien.



Sollen nur Dicke im Fettstoffwechselbereich laufen?

Weit gefehlt! Auch Ausdauersportler trainieren im Fettstoffwechselbereich. Ein Marathonläufer strebt diesen Bereich allerdings nicht deshalb an, weil er abnehmen möchte, sondern damit der Körper so lange wie möglich Energie aus Fetten bezieht und dafür die Kohlenhydratspeicher schont. Mit Fettenergie könnte man theoretisch stundenlang laufen, Kohlenhydratspeicher reichen dagegen nur ungefähr anderthalb Stunden.

AB WANN WIRD BEIM SPORT FETT VERBRANNT?

Der Körper ist keine Zeitschaltuhr. Es gibt auch kein Nacheinander, sondern immer nur ein Nebeneinander der verschiedenen Arten der muskulären Energiebereitstellung. Bei moderaten Belastungen speist sich die aerobe Energiegewinnung von Anfang an aus Fetten und Kohlenhydraten.

Ich hab's geschafft!

BERG- UND TALFAHRT

Den Mann wirft niemand aus dem Sattel: Durch Radfahren nahm er 36 Kilo ab. Lesen Sie seine Geschichte, lernen Sie von seinen Ratschlägen



Kenia gab den Ausschlag. Denn während Alexanders Traumurlaub wollte einfach keine Ferienstimmung aufkommen. „Am Strand fühlte ich mich mit meinen Pfunden unwohl, zu Hause gaben mir dann Urlaubsbilder von mir den Rest", erzählt der 31-Jährige. Etwas musste passieren. Alexander kaufte sich ein Trimmrad, setzte sich drauf, fiel 10 Minuten später völlig fertig vom Sattel und verbannte das Sportgerät in die Garage.

FORTSCHRITTE MACHEN

Erst vier Monate danach war der Leidensdruck wieder so groß, dass er es noch einmal anging, diesmal aber mit einer kleinen Motivationshilfe: dem Fernseher. „Mit der Ablenkung durch meine Lieblingsserien schaffte ich es vier- bis fünfmal die Woche aufs Rad", sagt Alex. Dabei wurden die Trainingseinheiten immer länger: Am Ende radelte er sogar 3,5 Stunden am Stück.

RÜCKSCHRITTE VERMEIDEN

Nach zwei Jahren wog Alex 25 Kilo weniger. Das Strampeln vor der Glotze und kleine, aber dafür konsequente Einschränkungen bei der Ernährung hatten sich gelohnt. Es ging jedoch nur schleppend weiter, der Mannheimer fuhr ein Jahr lang im Leerlauf. Aber die Angst, das bereits Erreichte zu verlieren, und ein Kumpel, der ebenfalls abnehmen wollte, brachten Alexander wieder in Bewegung – diesmal zusätzlich im Fitness-Studio, bei Rennrad- und Mountainbike-Touren sowie beim Wandern im Gebirge. Nach mittlerweile 36 Kilogramm weniger und der Geburt seines Sohnes steht das Abnehmen für Alexander nicht mehr so im Vordergrund. Inzwischen ist es für ihn viel wichtiger, beim Radfahren noch länger durchzuhalten und im kommenden Strandurlaub riesige Sandburgen zu bauen.



NAME Alexander Münd, 31
WOHNORT Mannheim
GRÖSSE 1,95 Meter
BERUF IT-Consultant
SEINE ABSPECKMETHODE
Ein Trimmrad, das erst in der Garage verschwand, brachte alles ins Rollen. In sechs Jahren hat Alex 36 Kilo weggestrampelt. Heute steht Leistungssteigerung für ihn im Vordergrund.

Zuerst Ausdauer- oder Krafttraining?

In der Sportmedizin gilt: erst Kraft, dann Ausdauer. Medizinisch ist es nie verkehrt, nach dem Muskelaufbau das Ausdauertraining zu absolvieren. Denn nach der Ausdauereinheit sind die Muskeln müde. Wer dann noch an den Geräten arbeiten möchte, der muss viel Power aufbringen. Eine leichte Ausdauereinheit vor dem Workout erwärmt die Muskeln für das Krafttraining.
Daher: Eine gesunde und ausgeglichene Kombination beider Methoden ist das Beste.



AUSDAUER

Kann ich meine Ausdauer durch entsprechendes Essen verbessern?

Leider nein – aber Sie können die Leistung der an der Atmung beteiligten Muskeln verbessern. Laut einer Studie der Universität Nottingham verfügen Apfelesser über eine höhere Lungenkapazität als Menschen, die keine oder lediglich hin und wieder Äpfel essen. Die Früchte enthalten Pflanzenstoffe (Flavonoide), die vom Körper aufgenommen werden und einen gesundheitsfördernden Effekt auf die Lunge haben. Zudem schützen sie vor Infektionen. Schon ein Apfel pro Tag reicht, um Ihr Atmungsorgan in Top-Form zu bringen.



2

Ist es sinnvoll, auch dann Sport zu treiben, wenn ich einen Muskelkater habe?

Nicht verwechseln: Ein Muskelkater ist keine Übersäuerung, sondern ein Produkt ungewohnter, exzentrischer Muskelkontraktionen. Durch die Überbelastung der motorischen Einheiten wird die Muskelfaserstruktur beschädigt und kleinste Risse treten auf – was dann zu den typischen Schmerzen in den Muckis führt. Wenn Sie trotzdem trainieren, kann es zu Verletzungen und zu einer technischen Verschlechterung kommen. Besser ist eine Pause, bis der Schmerz abgeklungen ist. Die besten Soforthilfen gegen Muskelkater finden Sie auf Seite 72.



GIBT ES EINE BESTIMMTE ATEMTECHNIK, MIT DER ICH MEINE LUNGENLEISTUNG VERBESSERN KANN?

Na logisch! So bekommen Sie bald mehr Luft in die Lunge: Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, atmen Sie so tief ein, dass die Hände angehoben werden. Füllen Sie die Lunge bis in den Bauch hinein, nicht nur bis in den Brustkorb. Beim Ausatmen spannen Sie das Sixpack (beziehungsweise die bei Ihnen vorhandene Bauchmuskulatur) an und drücken die Luft dann regelrecht heraus. Machen Sie diese Übung jeden Tag dreimal, jeweils 3 Minuten lang. Dabei immer je 3 Sekunden ein- und 3 Sekunden ausatmen.



2

Wie ermittle ich meinen Ausdauer-Leistungsstand?

Hierfür eignet sich am besten der so genannte Cooper-Test, der Ihre aerobe Ausdauer bestimmt. Ziel ist es, in 12 Minuten eine möglichst lange Strecke zu laufen. Am besten klappt es mit der exakten Messung, wenn Sie für den Ausdauertest eine Kunststoff-Laufbahn (400 Meter je Runde) wählen. Tipp: mehrmals im Jahr absolvieren und Fortschritte protokollieren. Sie werden merken, dass Sie mit weniger Kilos auf den Rippen schneller laufen werden. **Hier die Auswertung (Angaben = zurückgelegte Strecke in Kilometern)**

Alter	20-29	30-39	Ab 40
Sehr gut	Über 2,63	Über 2,50	Über 2,45
Gut	2,4-2,63	2,34-2,50	2,24-2,45
Mittel	2,11-2,39	2,10-2,33	2,00-2,23
Schwach	1,95-2,10	1,89-2,09	1,82-1,99
Ungenügend	unter 1,95	unter 1,89	unter 1,82

BRINGT ES VORTEILE FÜRS ABNEHMEN, WENN ICH JEDEN TAG TRAINIERE?

Beim Training müssen Reize gesetzt werden, um voranzukommen. Der Körper reagiert, indem er bei der nächsten Einheit (und nach ausreichender Regeneration) mehr Energie freisetzt (Superkompensation). Wird dem Körper nach einem Training eine Ruhepause gegönnt, kann die nächste Einheit somit auf einem höheren Leistungsniveau absolviert werden. Sind die Pausen zu kurz oder zu lang, stagniert die Leistung oder fällt bei Übertraining sogar ab. Im Ausdauersport ist ein 2:1-Rhythmus (2 Tage Training, 1 Tag Pause) für Einsteiger empfehlenswert, ambitionierte Sportler trainieren im Verhältnis 3:1.

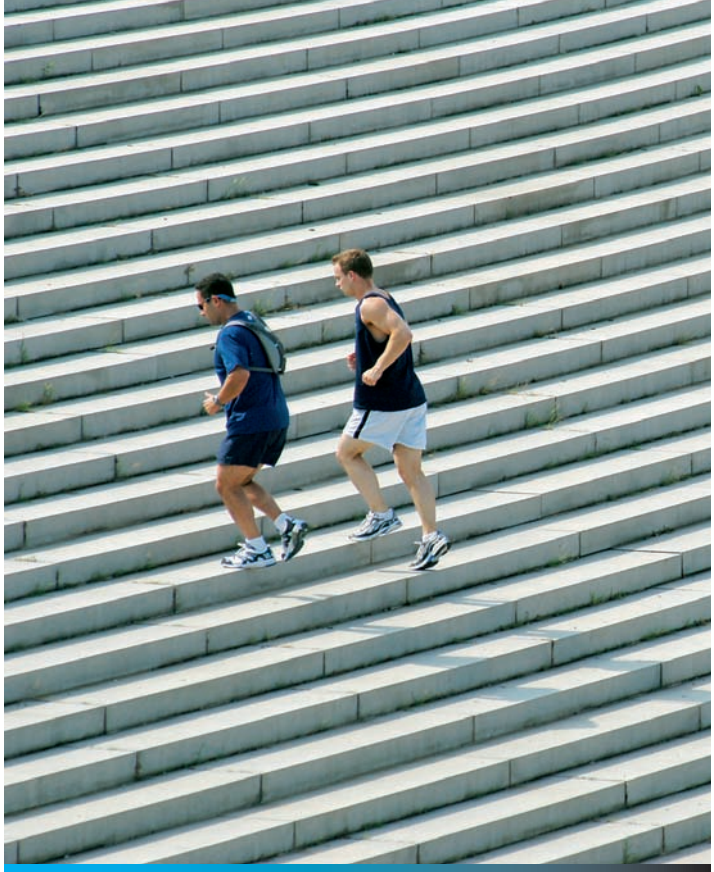
AUSDAUER

Was hilft am besten bei einem fiesen Muskelkater?

Sie können kaum noch Treppen steigen? Diese 6 Methoden bekämpfen die Schmerzen nach einem harten Training.
→ Schmerztabletten Turbo-Medikamente sind übertrieben, ein einfaches Schmerzmittel reicht aus. Ohne das Brennen im Körper bewegen Sie sich lockerer. Ihre Muskulatur wird so besser durchblutet, das beschleunigt die Erholung. Auch Magnesium hilft, denn es nimmt die Spannung aus den Muskeln.
→ Sportsalben Sie fördern ebenfalls die Durchblutung und helfen dadurch bei der Regeneration der Muskulatur. Außerdem kann das Einreiben wie eine Art Lymphdrainage wirken. Der Vorteil: Die Gewebeflüssigkeit wird besser abtransportiert, und die Schwellung geht zurück. Immer zum Herzen hin massieren.
→ Bäder Rein in die heiße Wanne! Denn auch dies kurbelt die Muskeldurchblutung an. Die gleiche Wirkung hat übrigens eine Sauna-Sitzung. Ein kaltes Bad wirkt hingegen wie ein Schmerzmittel. Es lähmt die Nerven, sorgt ebenso für gleichmäßigere Bewegungen. Entscheiden Sie!
→ Sport Bewegung tut gut – solange Sie nicht Vollgas geben. Grund: Stresshormone, die ins Blut schießen, lindern den Schmerz vorübergehend. Das verbessert Ihren Bewegungsradius und hilft der Muskulatur bei der Regeneration.
→ Nichtstun Auch gut! Nach drei Tagen ist der Schmerz in der Regel ohnehin vorbei, außerdem hinterlässt Muskelkater keine bleibenden Schäden. Übrigens: Ein überstandener Muskelkater schützt mehrere Wochen gegen den nächsten.
→ Massagen Beim Muskelkater handelt es sich um verletztes Gewebe mit feinen Rissen. Ihn zu kneten schadet. Besser ist es, die Muskulatur sanft zu streicheln.

WARUM KOMMEN DICKE MENSCHEN SO SCHNELL AUS DER PUSTE?

Bei Übergewicht muss der Körper zusätzliche Arbeit verrichten und benötigt deshalb auch mehr Sauerstoff. Den Lungen fällt es bei Belastungen schwer, den gesamten Bedarf zu decken – darum keuchen Dicke.



ICH WÜRDE GERNE MEINE AUSDAUER VERBESSERN, BIN ABER KEIN LÄUFER- ODER BIKER-TYP. WAS TUN?

Ohne Bewegung und damit einhergehender Aktivierung der Herzfrequenz können Sie Ihre Ausdauer nicht optimieren. Bei der Verbesserung Ihrer Kondition helfen Ihnen folgende 3 Übungen.
JUMPING JACKS: 1. Sie stehen aufrecht, haben die Arme locker seitlich am Körper. 2. Springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig ab, spreizen Sie die Beine und führen Sie die Arme über den Kopf. Aus dem breitbeinigen Stand springen Sie erneut hoch und senken dabei die Arme und führen die Füße zusammen. Training: 3 × 3 Minuten, dazwischen jeweils 1 Minute Pause.
RICOCHETS: Stellen Sie sich vor eine lange Treppe, die Füße geschlossen, die Arme sind leicht angewinkelt. Springen Sie aus dem Stand locker und kontrolliert beidbeinig Stufe für Stufe hoch. Es kommt dabei nicht aufs Tempo an! Sie können zwischendurch (als Kurzpause) die Treppe runterlaufen. Training: 15 Minuten vor oder während des Kraftworkouts absolvieren.
SEILSPRINGEN: Gerade stehen, die Füße hüftbreit auseinander, Seilgriffe mit beiden Händen halten, dann locker springen. Entweder beidbeinig oder abwechselnd tänzeln. Tipp: Wenn Sie mittig auf das Seil treten und die Griffe bis unter die Achseln reichen, hat das Seil hat die richtige Länge. Training: mindestens 10 Minuten.

RUNNER'S WORLD

Personal Trainer



3 x RUNNER'S WORLD + LCD Chronograph für nur € 9,20!

GRATIS

LCD-Chronograph mit Kalorien-Funktion:

Der sportliche Zeitmesser mit Uhrzeit, Datum, Alarm und Stoppuhr verfügt zusätzlich über Pulsmesser- und Kalorienverbrauchsfunktion und einen Speicher für Ihre persönlichen Biodaten. Wasserdicht bis 3 ATM nach DIN 8310, robust und zuverlässig durch geschraubten Edelstahlboden und das Quarzuhrwerk mit Long-Life Markenbatterie.



Ihre Abo-Vorteile:

- attraktiver Preisvorteil
- jede Ausgabe pünktlich frei Haus
- Gratis-Ausgabe bei Bankeinzug

RUNNER'S WORLD – das größte Laufmagazin der Welt. In jeder Ausgabe Tipps zu effektivem Training, Gesundheit und optimaler Erhährung, interessante Porträts, faszinierende Fotoreportagen und die Termine der wichtigsten Laufveranstaltungen.

Jetzt einfach direkt bestellen: www.runnersworld.de/testabo

Oder Coupon einsenden an RUNNER'S WORLD Aboservice, Postfach, 70138 Stuttgart
Fon +49 (0)180 5354050-2593 · Fax +49 (0)180 5354050-2550 · abo@runners-world.de

Bitte Aktionsnummer **624304** angeben. 14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Verlagsgarantie: Ihre Bestellung kann innerhalb von 15 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen werden bei: RUNNER'S WORLD, Aboservice, 70138 Stuttgart oder www.webaboshop.de. Kosten entstehen Ihnen im Fall des Widerrufs nicht. Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, 70162 Stuttgart. Registergericht Stuttgart HRA 9302. Geschäftsführer: Dr. Friedrich Wehrle. Vertrieb: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Dr. Olaf Conrad, Düsternstr. 1, 20355 Hamburg, Handelsregister AG Hamburg, HRB 95752. Lieferung nur solange Vorrat reicht. Ersatzlieferung vorbehalten.

Bitte schicken Sie mir die nächsten **3 Ausgaben RUNNER'S WORLD** zusammen mit dem **LCD Chronograph** für nur € 9,20 (A: € 10,30; CH: sfr 18,–). Falls ich nach dem Test RUNNER'S WORLD nicht weiterlesen möchte, sage ich nach Erhalt der 2. Ausgabe mit einer kurzen Notiz ab. Ansonsten erhalte ich das Magazin weiterhin monatlich mit mit einer Ersparnis von über 8% zum Jahresvorzugspreis von nur € 44,– (A: € 49,90; CH: sfr 86,90; übriges Ausland auf Anfrage) und kann jederzeit absagen.

624304

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass der Verlag mich künftig per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote informiert.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Ort

Telefon/E-Mail

Ich bezahle ☐ per Bankeinzug und erhalte eine **GRATIS-Ausgabe** zusätzlich ☐ gegen Rechnung

BLZ Konto-Nr.

Geldinstitut

Datum, Unterschrift

AUSDAUER

Muss ich mich vor jeder Trainingseinheit stretchen?

Das hängt von der Sportart ab. Wissenschaftliche Tests haben gezeigt, dass sich Schnellkraftleistungen (zum Beispiel bei Sprintern) nach gehaltenem Dehnen verschlechtern. Statisches Stretching ist übrigens auch für Fitness-Sportler im Studio weniger empfehlenswert, weil sich dadurch kleinste Verletzungen in der Muskulatur verstärken können. Besser: leichtes, federndes Stretching zur Vergrößerung der Flexibilität – das senkt auch die passive Muskelspannung und erhöht somit den Muskeltonus. Planen Sie fürs Stretching eigenständige Trainingseinheiten ein, zum Beispiel dreimal die Woche vor dem TV.

WIE SCHAFFE ICH ES, BEIM SPORT LÄNGER DURCHZUHALTEN?

BEIM LAUFEN Finden Sie heraus, welches Tempo für Sie das richtige ist. Gerade beim Joggen kommt man schnell zum Stillstand, wenn man zu viel Gas gibt. Als Neustarter müssen Sie nicht mal flotter unterwegs sein als jemand, der zügig zur Bushaltestelle geht. Ein Pulsmesser zeigt Ihnen, wann Sie sich zügeln müssen.
BEIM RADFAHREN Hohe Gänge rauben viel Energie. Schalten Sie lieber auf die großen Ritzel am Hinterrad und steigern Sie die Trittfrequenz. Ideal sind 70 bis 90 Umdrehungen pro Minute. Am besten überträgt sich die Beinarbeit aufs Rad durch Klickpedale. Üben Sie den runden Tritt: am höchsten Punkt die Ferse senken, am tiefsten heben und den Fuß nach hinten und oben ziehen.
BEIM SCHWIMMEN Falsches Luftholen bringt Sie außer Atem. Beim Kraulen atmen Sie nach zwei oder mehr Zügen zur Seite ein, indem Sie den Kopf leicht drehen, nicht heben. Generell gilt: unter Wasser kräftig ausatmen. Zum Verschnaufen bietet sich eine Bahn im Stil Altdeutsch-Rücken an. Im Gegensatz zur normalen Rückentechnik bewegt man die Arme gleichzeitig nach hinten, der Beinschlag ist wie beim Brustschwimmen. Das entspannt.

Welche Hunderasse eignet sich am besten als Sportpartner?

Der beste Freund des Mannes – der Hund. Mit ihm hat man 77 Prozent mehr Bewegung. Hier sind die besten Trainingspartner.
Radfahren – Deutscher Schäferhund: Vom Körperbau her dem Wolf ähnlich, ist deswegen ein idealer Ausdauerläufer und könnte bei entsprechendem Training sogar eine längere Bike-Tour mitlaufen (mit Profis können die Tiere natürlich nicht mithalten). Er zeigt kaum Jagdtrieb und zerrt Sie nicht vom Mountainbike, wenn hübsche Hasen den Weg queren.
Langstreckenlauf – Riesenschnauzer: Hat lange, kräftige Beine, ist robust, ausdauernd, braucht viel Auslauf. Wenn Sie ihn schrittweise an die Belastung heranführen, kann er Sie auch bei einem Marathon begleiten. Dabei ist er nicht so temperamentvoll wie etwa ein Border-Collie, dem das Laufen allein auf Dauer zu langweilig wäre. Tipp: Lassen Sie Ihren Hund vorher vom Tierarzt durchchecken und stimmen Sie mit dem Doc den Aufbau-Trainingsplan ab. Damit er genauso viel Spaß beim Sport hat wie Sie!



MIT WELCHEM AKTIV-URLAUB VERLIERE ICH AM MEISTEN KILOS?

Urlaub im Sporthotel oder im Aktiv-Club zu machen wäre ein Fehler – es macht nämlich keinen Spaß, sich fett, schlaff und kurzatmig bei glühender Hitze vor den Augen von Bikinischönheiten abzurackern. Außerdem sind Sie für viele der Sportarten dort vermutlich zu schwer. Was tun? Es gibt eine Bewegungsform, bei der Sie massenhaft Kalorien verbrauchen, ohne sich jedoch gefährlich zu überlasten: Bergwandern! Langsam, aber stetig geht es bergauf und bergab, stets in Ihrem eigenen Tempo. Bleibt Ihnen die Puste weg, gehen Sie langsamer oder bleiben einen Moment stehen. Das klingt nach Seniorensport, aber weit gefehlt. Weil wir das selbst nicht glauben konnten, hat Men's Health den Effekt einer Bergtour auf 2000 Metern Höhe getestet. Das Ergebnis: Auf einer moderaten Strecke verheizte unser Versuchskaninchen zwischen 6000 und 12 000 Kalorien pro Tag! Also, der Berg ruft – auf in die Alpen!

Wann und wie dehne ich mich beim Sport richtig?

BEIM KRAFTSPORT
Vorher: 15 Minuten Warm-up
Nachher: Beine, Brust, Nacken und die trainierten Partien nach dem Cool-down stretchen. Wer den soeben beanspruchten Muskel direkt nach der Übung dehnt, der stört damit die Regeneration.
Dehnform: Dynamisch (wippende Bewegungen) oder bewegt-statisch. Wichtig: die Dehnposition höchstens 10 Sekunden halten.

BEIM LAUFEN
Vorher: Vorbereitende Dehnübungen überflüssig.
Nachher: 5 Minuten austraben, dabei Muskeln ausschütteln. Erst nach der Dusche Beine, Brust und Nacken dehnen, denn Ihr Körper reagiert 1 bis 2 Stunden nach dem Laufen besser aufs Stretchen.
Dehnform: Dynamisch oder bewegt-statisch. Sanft!

BEIM RADFAHREN
Vorher: 10 Minuten mit geringer Intensität fahren (etwa 80 bis 90 Umdrehungen je Minute), Schulter- und Handgelenke leicht lockern.
Nachher: Nach dem Ausfahren Oberschenkel, Waden, Nacken, Brust, Po, Finger dehnen. Die Gegenbewegung zur Beugehaltung ist wichtig, um Strechfähigkeit zu erhalten. Regelmäßig ins Training integrieren.
Dehnform: Sanft und kurz an der persönlichen Dehnschwelle – nie statisch! (10 bis 45 Sekunden)

BEIM SCHWIMMEN
Vorher: Mit den Gelenken große Bewegungen durchführen, ohne sie zu belasten. Armkreisen sorgt in den belasteten Schultern für Gelenkschmiere. Brustmuskel-Stretching behindert die Leistungsfähigkeit.
Nachher: Brust-, Kraul- und Delfinschwimmer sollten nachdehnen, Rückenschwimmer nicht. Vor allem die vordere Schultermuskulatur muss gestretcht werden, da sich sonst die Rundung der Brustwirbelsäule verstärkt, was zu ungesunder Haltung führt.
Dehnform: Dynamisch oder bewegt-statisch. Kurz!



2

BRINGT'S WAS, WENN ICH NUR EINMAL PRO WOCHE SPORT TREIBE?

Wenig ist besser als nichts. Anfänger können ihre Leistung schon mit einer Stunde wöchentlichen Trainings steigern. Fortgeschrittene sollten versuchen, mindestens zwei- bis dreimal pro Woche zu trainieren. Trotzdem ist eine Einheit besser als keine: Sie reicht, um Ihr sportliches Niveau zu halten, und sorgt dafür, dass Sie nicht die Lust an der Bewegung verlieren.



2

Ich trainiere seit vier Wochen, sehe aber keine Fortschritte. Woran liegt das?

Wir setzen voraus, dass Sie wirklich trainiert haben. Doch auch wenn sich Ihr Spiegelbild nicht verändert hat: Bänder, Sehnen und Gelenke haben Sie auf jeden Fall gestärkt und die Durchblutung Ihrer Muskulatur verbessert. Das ist die Grundlage für mehr Muskeln und weniger Fett. Doch davon abgesehen: Achten Sie mal darauf, was sich in Ihrem Leben sonst noch verändert hat — beispielsweise ob Sie weniger Rückenschmerzen haben, selbstbewusster auftreten oder besser schlafen.

ICH WÜRDE GERNE MIT DEM LAUFEN ANFANGEN, WIE LEGE ICH AM BESTEN LOS?

Gehen Sie das Training erst mal ganz langsam an. Sie müssen ja nicht gleich eine Stunde am Stück laufen. Einsteiger überfordern sich oft und verlieren dann die Lust. So könnte der Einstieg aussehen: Legen Sie nach 10 Minuten eine 3-minütige Pause ein, um zügig zu gehen. So können Sie kurz verschnaufen, halten den Puls aber auf hohem Ruheniveau.

Wie kann ich meine Fettverbrennung beim Lauftraining steigern?

Länger, nicht schneller Wie viel Energie Ihr Körper aus Zucker, wie viel er aus Fett zieht, ist eine Frage der Belastung. Bei moderatem Tempo ist der prozentuale Fettanteil höher. Zudem spricht für langsames Laufen: Sie halten länger durch, verbrauchen insgesamt also mehr Kalorien. Bei Läufen von mehr als 60 Minuten gehen dem Körper außerdem irgendwann die Zuckerreserven aus – er muss auf Fette zurückgreifen.
Abwechslung, keine Routine Nach einigen Wochen mit regelmäßigem Training hat sich Ihr Körper an Laufbelastungen gewöhnt. Glückwunsch, Ihr Fettstoffwechsel läuft!
Durch Tempowechsel können Sie Ihren Fettstoffwechsel optimieren: ein paar Minuten schnell laufen, dann wieder ein bisschen langsamer (zum Beispiel flott gehen). So bringen Sie Ihrem Fettstoffwechsel bei, schneller anzuspringen.
Nüchtern, ohne Frühstück Trainieren Sie auf nüchternen Magen. Das stresst den Stoffwechsel besonders, denn es fehlen ihm schnell verwertbare Zuckerstoffe. Ein zusätzlicher Verbrennungsturbo ist Espresso.



Welche Umstände sind ideal zum Joggen?

Der Boden Mit dem richtigen Schuhwerk können Sie überall laufen. Falls Sie viel im Gelände laufen sollten, empfiehlt sich ein stabiler Schuh mit griffiger Sohle. Tipp: im Sommer ab und zu barfuß auf einer Wiese joggen – super für die Regeneration.
Das Wetter Hitze, Kälte, Regen können Ihnen nichts anhaben, wenn Sie atmungsaktive, wasser- und windabweisende Funktionskleidung (mehrlagig) tragen. Nicht vergessen: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Klamotten.
Die Zeit Optimalerweise trainieren Sie immer zur selben Tageszeit. Der Biorhythmus bestimmt, wann es sich am besten läuft. Kommen Sie morgens nicht hoch, lassen Sie es besser, sonst schieben Sie das Training ständig auf.



WORAUF MUSS MAN BEIM EQUIPMENT ACHTEN?

LAUFSHIRT Das Shirt sollte sich dem Körper anpassen, aber nicht Ihre Bewegungen einschränken. Bitte auch kein Schlabber-Look, dann kann das Shirt seine Funktion nicht erfüllen: ein angenehmes Trageklima zu schaffen und die Feuchtigkeit vom Körper zu leiten. Gut geeignet für Laufshirts sind Hightech-Materialien, die atmungsaktiv sind und schnell trocknen. Feuchte Textilien leiten die Körperwärme drei- bis fünfmal schneller ab als trockene Kleidung – es droht Unterkühlung.
LAUFHOSE Sie sollte eng sitzen, aber im Schritt nicht kneifen. Achten Sie darauf, dass die Bündchen der Hose an den Beinen anliegen, aber nicht einschnüren. Die Hose sollte Feuchtigkeit abgeben. Das klappt gut, wenn spezielle Materialien an bestimmten Körperzonen (zum Beispiel im Schritt) erhöhte Atmungsaktivität gewährleisten.
SCHUHE Am wichtigsten ist, dass der Laufschuh perfekt zu Ihrem Fuß passt. Professionelle Beratung liefert nur der Fachhandel. Bei der Anprobe sollte der Verkäufer mit Ihnen eine Video-Laufband-Analyse machen. Tipp: Fragen Sie im Läufer-Bekanntenkreis nach, welcher Lauf-Shop empfehlenswert ist.



2

Worauf muss ich als Lauf-Einsteiger achten?

» 1. Machen Sie zwischen zwei Läufen einen Tag Pause. Dadurch laufen Sie nicht Gefahr, dass Ihnen nach drei Wochen die Lust wieder vergeht. Außerdem vermeiden Sie eine Überlastung der Füße, Gelenke sowie des Rückens und erzielen auch noch einen höheren Trainingseffekt. Steigern Sie den Trainingsumfang pro Woche nie mehr als 10 Prozent. Sonst können die Muskulatur und die Bänder nicht mithalten. Stagnation in der Entwicklung ist die Folge, das Verletzungsrisiko wächst – und der Spaß bleibt auf der Strecke.

» 2. Das Lauftraining mit kurzen Gehphasen zu unterbrechen ist keine Schande. Besonders Anfänger können so den Trainingserfolg steigern, denn aus der einzelnen Einheit wird eine Form des Intervalltrainings. Faustregel: nicht weniger als 1, aber auch nicht mehr als 5 Minuten das Lauftraining unterbrechen und nie stehen bleiben. Am besten, in den Pausen marschieren Sie flott.

» 3. Für das Tempo von Einsteigern gilt generell: Weniger ist mehr. Die meisten stürmen drauflos und tun sich und ihrem Körper damit alles andere als einen Gefallen. Ihr Kreislauf mag beim hohen Tempo mithalten, Gelenke oder Rücken aber sind verletzungsgefährdet. Tipp: Wenn Sie sich beim Laufen noch locker unterhalten können, haben Sie das richtige Tempo gewählt.

» 4. Gehen Sie am Ende Ihres Trainings vom Gas und laufen Sie mit deutlich reduzierter Geschwindigkeit aus. Damit signalisieren Sie Ihrem Körper, dass er sich bald erholen darf. Auf keinen Fall zum Schlusssprint ansetzen – das ist kontraproduktiv.

» 5. Laufen Sie mit Freunden oder in einer Laufgruppe. Gemeinsames Laufen fällt leichter – nicht zuletzt wegen der Möglichkeit, sich zu unterhalten. Außerdem haben Sie im Team eher die Kontrolle darüber, ob Sie für Ihre körperliche Konstitution zu schnell laufen. Unterhalten Sie sich einfach mit Ihrem Mitläufer – können Sie ein Gespräch ohne viel Geschnaufe führen, laufen Sie im Plan. Dritter Vorteil: die Motivation. Ihnen wird es ungleich schwerer fallen, Ihr Training ausfallen zu lassen, wenn Sie dies erst mal vor Ihrem Laufpartner rechtfertigen müssen.

» 6. Apropos Motivation: Wenn Sie nach dem zehnten Mal Ihre Laufstrecke langweilt, dann laufen Sie sie andersherum. Sie werden von den neuen Eindrücken desselben Wegs überrascht sein.

» 7. Legen Sie Ihren Trainingsplan im Voraus fest, indem Sie ihn von Anfang an in Ihre Wochenplanung mit einbeziehen. Ausreden wie „Ich habe keine Zeit“ gehören damit der Vergangenheit an. Und wenn Sie tatsächlich mal keine längere Trainingseinheit einbauen können, splitten Sie Ihr Training. 3 × 10 Minuten Lauftraining am Tag sind ähnlich effektiv zum Kalorienverbrennen wie 1 × 30 Minuten. Jeder Schritt zählt beim Abnehmen.

» 8. Besonders Untrainierte fürchten sich vor Seitenstechen. Wir haben für Sie ein Mittel dagegen: Atmen Sie bewusst aus, wenn Sie mit dem Bein der nicht schmerzenden Seite auftreten. Auf diese Weise wird das Zwerchfell gelockert und schmerzende Spannung nach und nach aufgelöst. Beim Ausatmen sollten Sie unterstützend Ihre Hand auf die stechende Stelle drücken. Und: bloß nicht stehen bleiben, immer weitergehen!

» 9. Der beste Zeitpunkt zum Laufen ist gleich nach dem Aufstehen. Studien belegen, dass zu diesem Zeitpunkt die Fettverbrennungsmaschine besonders leicht anspringt – somit ist der Frühtau-Lauf auch für Abnehmwillige interessant. Wer nicht mit nüchternem Magen laufen will, kann sich eine Banane oder eine Apfelschorle gönnen. Essen Sie aber nicht mehr: Ihr Körper hat über Nacht keine Nährstoffe bekommen und würde seine Kräfte auf die Nahrungsverarbeitung konzentrieren.

» 10. Laufen geht durch den Magen. Mit der falschen Ernährung machen Sie es sich beim Laufen unnötig schwer. 2 bis 3 Stunden vor dem Training sollten Sie keine große Mahlzeit mehr einnehmen. Wenn sie unbedingt vor dem Lauf noch etwas essen wollen, dann etwas Leichtes (Fruchtschnitte). Besser: ein Glas Schorle (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) trinken. Nach dem Training füllen Sie Ihre Kohlenhydratspeicher auf, zum Beispiel mit einer Banane.

FLIEGEN-GEWICHT

Ich hab's geschafft!

Mit einer Wampe landet man nicht bei den Frauen. Keiner weiß das besser als unser Leser Rene. Der Pilot verrät, wie man 15 Kilo im Fluge verliert



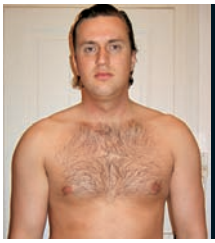
„Früher, an der Bar im Flughafen, interessierte sich eine Frau nach spätestens fünf Minuten für mich", sagt Rene. Später, mit zwei Zentnern auf den Rippen, musste er für ein Lächeln stundenlang baggern. Und dann kam das Abi-Treffen: Wegen seines runden Gesichts nahmen seine ehemaligen Schulkameraden an, Rene hätte sich die Weisheitszähne ziehen lassen.

ZIEL BESTIMMEN

Rene wollte die Figur zurück, die er mal hatte. Dafür gab er sich 90 Tage. Um Druck aufzubauen, erstellte er die Website www.iwantmybodyback.tv und dokumentierte jeden Tag: „Sonntag, der Abschied von doppelt Bacon, Käserand und Barbecuesoße." Er bestellte die letzte Pizza. Tags drauf strich er weitere Sünden: Pizza, Döner, Nudeln. Dafür gab's nun fünf Mahlzeiten am Tag, bestehend aus Salat, Gemüse und Hühnchen.

SCHUB GEBEN

Um sechsmal die Woche im Fitness-Studio trainieren zu können, bat Rene seinen Chef, seine Arbeitszeit zu kürzen. Programm: eine Stunde auf dem Crosstrainer, anschließend ein Workout. Er setzte auf ein Splittraining, das jeden Tag neue Muskeln beansprucht. So konnte Rene beinahe täglich pumpen gehen, ohne dabei Verletzungen zu riskieren. In den ersten vier Wochen lief's gut, dann jedoch kam der Einbruch. Seine Motivation war die Website: „Ich wollte mich nicht blamieren."



NAME Rene Schuchow, 28
WOHNORT Berlin
GRÖSSE 1,90 Meter
BERUF Pilot
SEINE ABSPECKMETHODE
In seinem Blog kündigte er an, innerhalb von 90 Tagen zu einer sportlichen Figur zurückzufinden. Der Druck, vor allen als Versager dazustehen, falls er scheitert, ließ ihn dabei durchhalten.

WIEDER LANDEN

Rene beendete sein Projekt erfolgreich nach den angepeilten drei Monaten. Das Ergebnis: 15 Kilo weniger und (wieder) eine höhere Aufmerksamkeit bei den Mädels an der Flughafenbar – auch wenn er mittlerweile in festen Händen ist.

WIE SOLLTE DAS LAUFTRAINING AUFGEBAUT SEIN?

Wenn Sie beim Laufen viele Kalorien verbrennen wollen, müssen Sie schneller und ausdauernder werden. Das bedeutet: Ihre aerobe Leistung muss gesteigert werden. Sie sollten hierfür lange und zügig laufen. Sportwissenschaftler empfehlen, etwa 40 bis 60 Minuten so schnell zu laufen, dass Sie gerade noch ausreichend Luft bekommen. Der Lohn: In 4 Wochen steigt die Lungenleistung um 30 Prozent. 2 Tage später laufen Sie 5 × 1000 Meter in der Geschwindigkeit, die Sie auf der 5000-Meter-Strecke gerne erreichen würden. Wenn Ihre Wunschzeit über 5 Kilometer beispielsweise 22 Minuten beträgt, dann laufen Sie die 1000 Meter jedes Mal in 4:24 Minuten. Dazwischen gönnen Sie sich jeweils eine Pause von gleicher Länge. 2 Tage nach den 5 1000-Meter-Läufen absolvieren Sie in moderatem Tempo 6 kurze Bergauf- oder Treppenläufe, die jeweils zirka 90 Sekunden dauern. Nach der letzten Einheit laufen Sie noch 15 Minuten locker in der Ebene.

Wann ist im Sommer die beste Zeit zum Laufen?

Für die heiße Jahreszeit gilt: Zwischen 11 und 15 Uhr ist Laufpause angesagt, denn frühmorgens und spätabends ist die Sonneneinstrahlung viel geringer. Sie sollten aber zu jeder Zeit eher auf schattigen Strecken im Wald trainieren als in der prallen Sonne. Tipp: Eine Stunde früher aufstehen und mit Sport in den Tag starten – das ist der Hit!

AUSDAUER

Verbrennt ein Nordic-Walker mehr Kalorien als ein Jogger?

Nein. Der angeblich höhere Kalorienverbrauch beim Nordic-Walking aufgrund des Stockeinsatzes lässt sich nicht bestätigen. Die Stöcke müssten dafür sehr offensiv eingesetzt werden, aber das macht keiner. Jogger verfeuern in der Regel mehr Energie, weil sie schneller sind als Nordic-Walker. Und so spielt es mit Blick auf die Gesamt-Fettverbrennung zumeist keine Rolle, dass beim gemächlichen Walking-Tempo prozentual mehr Energie aus Fett bezogen wird. Stark übergewichtigen Leuten wird Nordic-Walking empfohlen, weil sie dabei länger durchhalten als beim Laufen.



Manchmal fällt es mir schwer, mich zum Sport aufzuraffen. Sind solche Pausen schlimm?

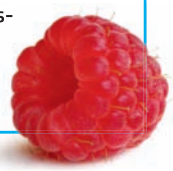
Eine Pause ist nicht schlimm, eine konstruierte Ausrede, das Training ausfallen zu lassen, allerdings schon. Hand aufs Herz: Haben Sie jemals nach dem Sport schon einmal bereut, dass Sie was für Ihren Körper getan haben? Na also. Denken Sie bei Motivationsproblemen daran, dass Sie sich im Anschluss doch stets besser fühlen als vorher – das sollte Ihnen Beine machen.

WAS WIRD BEIM NORDIC-WALKING AM HÄUFIGSTEN FALSCH GEMACHT?

Eine Studie des Deutschen Walking-Instituts in Zusammenarbeit mit der Uni Karlsruhe hat an 714 Walkern und Nordic-Walkern die drei häufigsten Fehler aufgedeckt: a) **Die Rotation zwischen Schulter- und Beckenachsen wird entweder gar nicht oder nur mangelhaft ausgeführt.** Das kann zu Nackenproblemen führen und die Wirbelsäule belasten. b) **Der Stock wird neben oder sogar vor dem Körper aufgesetzt.** Das führt zu einer Fehlbelastung des Schultergürtels und in der Folge zu Verspannungen im Nackenbereich. c) **Die Schritte sind viel zu lang.** Eine Dreierkombination dieser Fehler führt zu einer Fehlbelastung der Knie, der Hüften und des Rückens. Tipp: Versuchen Sie, leiser zu gehen, ohne langsamer zu werden. Bleiben Sie locker und halten Sie sich nicht krampfhaft an den Stöcken fest. Wer sich zu sehr darauf abstützt, gewöhnt sich an ein falsches Gangmuster.

Worauf muss ich achten, wenn ich in der Stadt laufe?

Bei starker körperlicher Beanspruchung atmen Sie mehr als das zehnfache Quantum an umweltverschmutzenden Stoffen ein wie im entlasteten Zustand. Meiden Sie deshalb das Laufen zu Stoßzeiten entlang viel befahrener Straßen. Und mischen Sie frisches Obst in Ihr Frühstücks-Müsli, bevor Sie loslaufen. Denn vor allem Erdbeeren, Himbeeren und Trauben enthalten reichlich Antioxidantien, die toxische Substanzen abpuffern.



SIND LAUFEINHEITEN AN KALTEN TAGEN GEFÄHRLICH?

Kalte Luft kann zu Reizungen der Schleimhäute in den Atemwegen führen. Die Folgen sind Entzündungen, Atemnot und Schwellungen der Schleimhäute. Sobald Sie das Gefühl haben, dass Ihnen im Winter die kalte Luft zusetzt, sollten Sie durch ein Tuch atmen, um die Luft anzuwärmen. Eine gute Wahl sind die Multifunktions-Halstücher der Firma Buff. Wenn Ihnen immer noch zu kalt ist, steigen Sie aufs Laufband in einem Fitness-Studio.



Manchmal finde ich Ausdauersport so langweilig, dass ich vorzeitig abbreche. Wie kann ich das in Zukunft vermeiden?

Eine Studie hat ergeben, dass gedankliche Zerstreuung während einer Belastung die Aufgeberquote um 50 Prozent senkt. Hören Sie beim Laufen Musik oder stellen Sie Ihr Ergometer vor den Fernseher. TV und Musik gleichzeitig kann nerven, wirkt jedoch effizienter. Ausnahme: Klingelton-Werbung bei Musiksendern. Auch gut: Suchen Sie sich Mitstreiter und nutzen Sie die Sporteinheiten, um sich mit Freunden und Bekannten zu unterhalten. Das bringt Motivation fürs Training, und Sie halten länger durch.



WIE BEWAHRE ICH MIR AUCH BEI FRUST DIE LUST AM LAUFEN?

Manchmal sind's kleine Nerver, die einem den Spaß am Sport vermiesen – mit diesen Anti-Stress-Strategien wird's besser.

» **Blase am Fuß** Sie entsteht, wenn neue Schuhe oder schlecht sitzende Socken an der Haut reiben. Mit einem Silikonpflaster (zum Beispiel von Compeed) abkleben, zur Vorbeugung Talkumpuder auftragen. Und, ganz wichtig: stets frisch gewaschene Funktionsfasersocken tragen!

» **Fliege im Auge** Hängt sie unter dem Oberlid, dann die oberen Wimpern über die unteren ziehen, hochgleiten lassen (wirkt so wie eine Bürste). Ist sie unter dem Unterlid: Lid runterziehen, mit Taschentuch vorsichtig raustupfen.

» **Hundekot unterm Schuh** – je feiner die Sohle, desto hartnäckiger. Das Gröbste mit einem Ast entfernen, abspülen (am besten mit einem Dampfstrahler), mit Essig abtupfen.

Wie sieht der perfekte Wampe-weg-Lauftrainingsplan aus?

Am schnellsten wird das Fett verheizt, wenn Sie in moderatem Tempo laufen. Dieser Einsteigerplan hilft Ihnen, sich in den kommenden 8 Wochen auf 45 Minuten zu steigern und fleißig Kalorien zu verbrennen. Wichtig ist, dass Sie sich an das Programm halten, denn es berücksichtigt die perfekte Kombination aus Belastung und Erholung. Dann kommt Freude auf, und die Kilos verschwinden.

	MONTAG	MITTWOCH	SAMSTAG
1. Woche	2 × 10 Minuten zügig laufen, dazwischen 2,5 Minuten zügig gehen	20 Minuten langsam laufen	2 × 10 Minuten zügig laufen, dazwischen 2,5 Minuten zügig gehen
2. Woche	2 × 12 Minuten zügig laufen, dazwischen 2,5 Minuten zügig gehen	25 Minuten langsam laufen	2 × 12 Minuten zügig laufen, dazwischen 2,5 Minuten zügig gehen
3. Woche	3 × 8 Minuten zügig laufen, dazwischen 1,5 Minuten zügig gehen	30 Minuten langsam laufen, danach 2 Steigerungen	3 × 8 Minuten zügig laufen, dazwischen 1,5 Minuten zügig gehen
4. Woche	3 × 10 Minuten zügig laufen, dazwischen 2,5 Minuten zügig gehen	35 Minuten langsam laufen, danach 2 Steigerungen	3 × 10 Minuten zügig laufen, dazwischen 2,5 Minuten zügig gehen
5. Woche	25 Minuten langsam laufen	40 Min. langsam laufen, danach 2 Steigerungen	25 Minuten langsam laufen
6. Woche	25 Minuten langsam laufen	45 Min. langsam laufen, danach 3 Steigerungen	25 Minuten langsam laufen
7. Woche	3 × 8 Minuten zügig laufen, dazwischen 2 Minuten zügig gehen	45 Minuten langsam laufen, danach 3 Steigerungen	3 × 8 Minuten zügig laufen, dazwischen 2 Minuten zügig gehen
8. Woche	3 × 10 Minuten zügig laufen, dazwischen 2 Minuten zügig gehen	45 Minuten langsam laufen, danach 3 Steigerungen	3 × 10 Minuten zügig laufen, dazwischen 2 Minuten zügig gehen

Langsam laufen: Sie können sich beim Joggen noch problemlos unterhalten
Zügig laufen: Sie können sich nicht mehr unterhalten, haben aber keine Atemnot
Steigerung: Lauf über 50 bis 80 Meter mit Temposteigerung (traben bis sprinten)

MUSS ICH BEIM LAUFEN EINE SPEZIELLE ATEMTECHNIK BEACHTEN?

Der Organismus ist so konzipiert, dass er sich so viel Sauerstoff nimmt, wie er benötigt. Strikte Vorgaben, wie die Atmung organisiert sein muss, gibt es daher nicht. Wichtig ist, dass Sie kräftig ausatmen. Nur so wird Platz für den nächsten Sauerstoff-Schub geschaffen. Atmen Sie durch den Mund ein, denn die Luftwege durch die Nase sind kleiner, die Sauerstoff-Ausbeute ist deshalb geringer.



Wie messe ich meine Laufstrecke?

Je genauer Sie wissen, wie lang Ihr Laufstrecke ist, desto optimaler lässt sich die Verbesserung Ihrer Ausdauer überprüfen. Und Fortschritte motivieren nicht nur beim Abnehmen. Folgende Messmethoden stehen Läufern zur Auswahl.

GPS: Mehrere Satelliten funken Signale aus dem All an einen Empfänger, den der Sportler trägt. Seine Position wird ständig aktualisiert und so die zurückgelegte Distanz ermittelt. Sehr präzise, falls ausreichend Satelliten vorhanden sind. Gut: Computer-Auswertung möglich. Nachteil: Die Anzeige der aktuellen Laufgeschwindigkeit ist ungenau. Tipp: Modell Forerunner 305 von Garmin, um 250 Euro, www.garmin.de

Bewegungssensor: Der Sensor befindet sich entweder im Laufschuh oder wird an der Schnürung befestigt. Er misst penibel, wie schnell der Fuß beim Laufen beschleunigt wird. Daraus berechnet er erstaunlich exakt die aktuelle Geschwindigkeit. Mit günstigen Sensoren wie zum Beispiel dem Nike+ Sport Kit in Verbindung mit einem iPod (um 30 Euro ohne iPod, www.nikeplus.com) lassen sich brauchbare Ergebnisse erzielen.

Online-Map: In Zeiten von Google Maps & Co. brauchen Sie für die Streckenmessung nicht mehr aus dem Haus zu gehen. Im Internet haben Sie die Möglichkeit, Wegpunkte auf einer digitalisierten Karte zu markieren und sich auf die Art eine eigene Route zusammenzubasteln. Anschließend können Sie Informationen wie Distanz und Höhenprofil ablesen und auf modernen Websites sogar die Laufstrecke auf Ihr GPS-Gerät laden (zur besseren Orientierung). Tipp: das kostenlose Internetangebot www.runnersworld.de/laufstrecken

Schrittzähler: Ein Erschütterungssensor ermittelt die Anzahl der zurückgelegten Schritte und berechnet daraus die Distanz. Der Nachteil ist, dass es an der Messgenauigkeit hapert. So ein Gerät ist eher etwas für Walker. Praktischer sind Handgelenks-Schrittzähler wie etwa der Ex-Ped Go von Silva (um 48 Euro, www.silva-outdoor.de).

Fazit: Wenn Sie Ihr Training nachvollziehbar und damit optimierbar gestalten möchten, brauchen Sie exakte Daten. Eine möglichst genaue Angabe zur absolvierten Strecke hilft Ihnen, in Verbindung mit der benötigten Zeit Ihre Laufgeschwindigkeit – auch Pace genannt – genau zu ermitteln. Hier haben GPS-Geräte knapp vor den Bewegungssensoren die Nase vorn. Diese beiden Methoden bieten die mit Abstand genauesten Messwerte.

AUSDAUER

WIE SOLL ICH MEINE ARME BEIM LAUFEN BEWEGEN?

Schieben Sie Ihre Unterarme wie die Kolben einer Dampflok nach vorn? Schade, denn so verschwenden Sie unnötig Energie und schaden den Gelenken. Profis laufen mit spitzem Ellenbogenwinkel, ziehen den Arm eng am Körper in Laufrichtung nach vorn oben. Die Hand erreicht ungefähr Brusthöhe.

Schadet regelmäßiges Joggen den Gelenken?

Das Gegenteil ist der Fall! Laufen schützt Sie sogar davor, dass sich Ihre Gelenke abnutzen. Durch die Bewegung wird die Gelenkschmiere dünnflüssiger und versorgt den Knorpel besser mit Nährstoffen. Auch die Muskeln, die Sie durch das Laufen aufbauen, entlasten Ihre Gelenke im Alltag. Laufneulinge sollten es trotzdem erst mal langsam angehen lassen. Am besten, Sie halten sich an den Lauf-Einsteigerplan auf Seite 82. Auf diese Weise verhindern Sie, dass Sie Ihre Bänder und Sehnen überlasten. Wichtiger Hinweis: Wer übergewichtig ist (BMI über 30 – siehe auch Seite 30) oder ausgeprägte X- oder O-Beine hat, sollte anfangs besser mit Nordic-Walking beginnen, um den Körper schonend auf kommende Belastungen vorzubereiten.

Kann ich auch trotz Erkältung Ausdauersport betreiben?

Ihre Nase läuft mit Ihnen um die Wette? Aus einem harmlosen Schnupfen wird schnell ein ausgewachsener Infekt. Wer seinen Körper trotz Krankheit weiter belastet, der riskiert eine Herzmuskelentzündung. Bakterien können sich durch Sport im Blutkreislauf ausbreiten und an den Herzklappen niederlassen. Diese werden dann irreparabel geschädigt. Daher: Ab einer Körpertemperatur von 38 Grad Celsius gehören Sie ins Bett. Auch wenn Sie morgens mit einem kratzenden Hals oder verstopfter Nase aufwachen, sollten Sie Ihr Training ausfallen lassen. Faustregel: Sobald Sie sich den Kopf darüber zerbrechen, ob Sie laufen gehen oder nicht, pausieren Sie.



WELCHE LÄNGE HAT DER IDEALE LAUFSCHRITT?

Oft sind bei Joggern die Schritte zu raumgreifend. Die Gefahr dabei ist: Sie setzen den Fuß zu weit vor dem Körperschwerpunkt auf – Energieverschwendung, denn mit dieser Technik ist es fast unmöglich, sich vom Boden abzudrücken.
Lösung: Machen Sie ein Experiment, zählen Sie beim nächsten Lauf Ihre Schritte und streben Sie zwischen 170 und 180 pro Minute an. Laufen Sie im Wechsel mit übertrieben langen und sehr kurzen Tippelschritten. Spüren Sie die Auswirkungen der Technikvarianten?



Worauf muss ich achten, wenn ich mir ein Laufband kaufen will?

Eigentlich ist Laufen ein Ganzjahressport – aber manchmal möchte man nicht vor die Tür. Dann empfiehlt sich das Training auf einem Laufband. Beachten Sie diese Tipps bei einem Kauf.
MOTORENLEISTUNG Wichtig ist, dass der Motor über mindestens 1,5 PS verfügt. Für sportliches Training sind 2 bis 2,5 PS besser. Die Geschwindigkeit sollte stufenlos bis mindestens 13 Kilometer pro Stunde verstellbar sein. 40 Zentimeter muss das Laufband mindestens breit sein, um ausreichend Lauffläche zu bieten. Ein Gummipuffer oder auch eine Dämpfungsmatte schont Ihre Gelenke. Prüfen Sie schon vorab im Geschäft, ob ein Neigungswinkel von mindestens 12 Prozent eingestellt werden kann.
RAHMENBEDINGUNG Ein stabiler Rahmen ist sehr wichtig, ebenso fünf Jahre Garantie als Minimum. Unter 1000 Euro ist kaum ein gutes Laufband zu bekommen, professionelle Bänder liegen bei 6000 bis 8000 Euro. Bei Platzproblemen ist ein leicht zusammenklappbares Gerät genau das Richtige für Sie.
AUSSTATTUNG Ganz wichtig: ein Notschalter, damit das Gerät bei Gefahr stoppt. Er sollte an den seitlich angebrachten Bügeln zu finden sein. Alternative ist der Safety-Key: Er verbindet Körper und Gerät – wird die Verbindung unterbrochen, wird die Leistung des Geräts runtergefahren, und das Laufband stoppt sofort.
MOTIVATIONSSCHUB Voreingestellte Programme erweitern die Trainingsmöglichkeiten und bringen Abwechslung in Ihren Laufalltag. Unter www.ifit.com haben Sie die Möglichkeit, interaktiv zu trainieren. Ist Ihr Gerät kompatibel, muss es lediglich an Ihren Computer angeschlossen werden. Es reagiert dann auf digitale Signale – Widerstand, Geschwindigkeit und Neigungswinkel werden automatisch gesteuert. Vorteil: Auf diese Weise können Sie zu Hause mit anderen Läufern auf der ganzen Welt trainieren.

2

Verschwinden die Kilos nur beim Schwitzen?

Das ist Blödsinn, denn Schwitzen hat nichts mit Fettverbrennung zu tun, sondern mit dem Verlust von Wasser und Nährstoffen. Wichtig ist, dass Sie den Wasserverlust rechtzeitig ausgleichen, um länger im Kampf gegen den Speck durchzuhalten. Schon bei einem Flüssigkeitsverlust von 1 Prozent des Körpergewichts sind Leistungseinbußen messbar. Bei einem 90-Kilo-Mann sind das 900 Milliliter – auf diesen Wert kommt man nach etwa einer halben Stunde intensiver Belastung. Wer sich länger als eine halbe Stunde bewegt, sollte einen Tankstopp einlegen.

MEIN KUMPEL BEENDET DIE LAUFRUNDE IMMER MIT EINEM SPRINT. HAT DAS VORTEILE?

Sprints am Ende des Laufs bringen physiologisch nichts – im Gegenteil: Die Verletzungsgefahr steigt, weil dem Körper aufgrund der vorangegangenen Belastung Kraftreserven fehlen. Zudem wird der Laktat-Abbau im Körper verlangsamt. Besser, Sie absolvieren das Tempotraining am Anfang der Trainingseinheit nach zehnminütigem Einlaufen. Dann sind Sie ausgeruht und können sich voll auf die richtige Ausführung konzentrieren. Schnelles Laufen erfordert schließlich mehr Koordination als langsames Traben.



Wie nehme ich beim Radfahren richtig ab?

Das klappt am besten mit langen und ruhigen Ausfahrten. Im Vergleich zum Laufen können Untrainierte und Übergewichtige auf dem Rennrad oder Mountainbike länger trainieren. Grund: Der größte Teil des Körpergewichts wird vom Sattel getragen, der Anteil der an der Bewegung beteiligten Muskeln ist geringer als beim Laufen. Wählen Sie die Geschwindigkeit so, dass Sie sich dabei gerade noch unterhalten können, dann bewegen Sie sich im Fettstoffwechselbereich (siehe auch Seite 66).

WIE KANN ICH MEINE LEISTUNG AUF DEM RAD VERBESSERN?

Wer schnell fahren will, muss langsam trainieren. Gehen Sie die Rennrad- oder Mountainbike-Ausfahrten also ruhig an. Die meisten Freizeitfahrer sind viel zu schnell. Durch zu hohes Tempo verlängert sich nicht nur die Regenerationsphase, auch die Gefahr einer Infektion steigt, da das Immunsystem geschwächt ist. Wenn Sie also ernsthaft Ihre Ausdauer verbessern wollen, müssen Sie in Ihren individuellen Pulsbereichen trainieren. Die Faustregel: je mehr Trainingseinheiten, desto ruhiger die Mehrzahl der Ausfahrten.

Worauf muss ich bei der Sitzposition achten?

Sitzhöhe Messen Sie die Innenbeinlänge (barfuß, im Stehen) und multiplizieren Sie diesen Wert mit 0,885. Dann erhalten Sie den Abstand von der Satteldecke bis zur Mitte des Tretlagers. Wenn die Hüfte beim Treten wackelt, ist der Sattel zu hoch. **Sattelposition** Die Oberfläche des Sattels muss waagerecht sein, sonst zwickt's im Schritt – am besten prüfen Sie das mithilfe einer Wasserwaage. **Vorbaulänge** Entscheidendes Maß für das Lenkverhalten und den Sitzkomfort. Mountainbiker wählen 100 Millimeter und kürzer, Rennradfahrer fahren am besten mit einem 120 Millimeter langen Modell. **Lenkerbreite** Ein schmaler Lenker stört die Atmung im Brustraum. **Faustregel:** Die für Sie geeignete Lenkerbreite sollte Ihrer Schulterbreite entsprechen.

Welche Rahmengröße passt zu mir?

Für die Sitzposition ist in erster Linie das Verhältnis von Ober- zu Sitzrohr entscheidend. Bei sportlichen Rahmen ist das Oberrohr gleich lang oder sogar einen Tick länger. Um die richtige Höhe auszurechnen, müssen Sie Ihre Schrittlänge (gemessen im Stehen und ohne Schuhe) mit dem Wert 0,66 multiplizieren. Das Ergebnis ist die Rahmenhöhe in Zentimetern. Ausnahmen gibt es bei Rennradrahmen, die ein zum Hinterrad hin stark abfallendes Oberrohr haben. Die Größen dieser Modelle werden in Small, Medium, Large oder X-Large angegeben.

KANN ICH EIN GUTES RAD AUCH IM INTERNET KAUFEN?

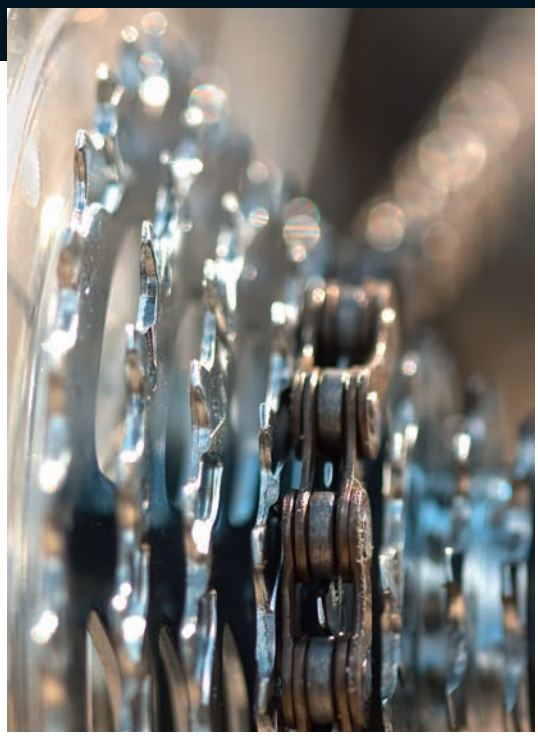
Fakt ist, dass im Internet die Räder deutlich günstiger sind – und ebenfalls mit Top-Material aufwarten (zum Beispiel canyon.de, rose.de oder radon-bikes.de). Wer beim Fahrradkauf genau weiß, was er will, liegt hier richtig. Falls Sie Wert auf eine Probefahrt und persönlichen Service vor Ort legen, sollten Sie im Shop um die Ecke kaufen.

Beim Rennradfahren schmerzt mein Nacken häufig – was kann ich dagegen tun?

Da Sie auf dem Renner ständig den Kopf im Nacken haben, verengen sich die Nervenwurzellöcher. Treten die Beschwerden nur auf dem Rad auf, müssen Sie handeln und die Sitzposition verändern. Ziel ist es, die Sitzposition aufrechter zu gestalten. Der Vorbau sollte kürzer und steiler gewählt werden, damit der Lenker höher kommt. Das entlastet den Rücken und somit auch den Nacken. Tipp: Wechseln Sie zudem beim Fahren öfters die Griffposition.

Gibt es eine optimale Tritt-Technik?

Machen Sie es wie Lance Armstrong. Der hat eine Trittfrequenz wie eine Nähmaschine. Trainieren auch Sie mit einer hohen Drehzahl. Vorteil: Die Beinmuskulatur ermüdet langsamer, Sie halten länger durch. Zählen Sie 15 Sekunden jede komplette Kurbelumdrehung und multiplizieren Sie diesen Wert mit 4. Der ermittelte Wert sollte zwischen 75 und 90 liegen und ergibt die Trittfrequenz in einer Minute.



Was muss ich für ein gutes Rennrad anlegen?

Für knapp 1000 Euro bekommen Sie mittlerweile Rennräder, mit denen Profis Rennen gewinnen können. Die meisten Modelle in dieser Preisklasse wiegen weniger als 9 Kilo und haben einen sehr guten, steifen Aluminiumrahmen und hochwertige Komponenten. Allgemein gilt: je höher der Preis, umso leichter das Rad.

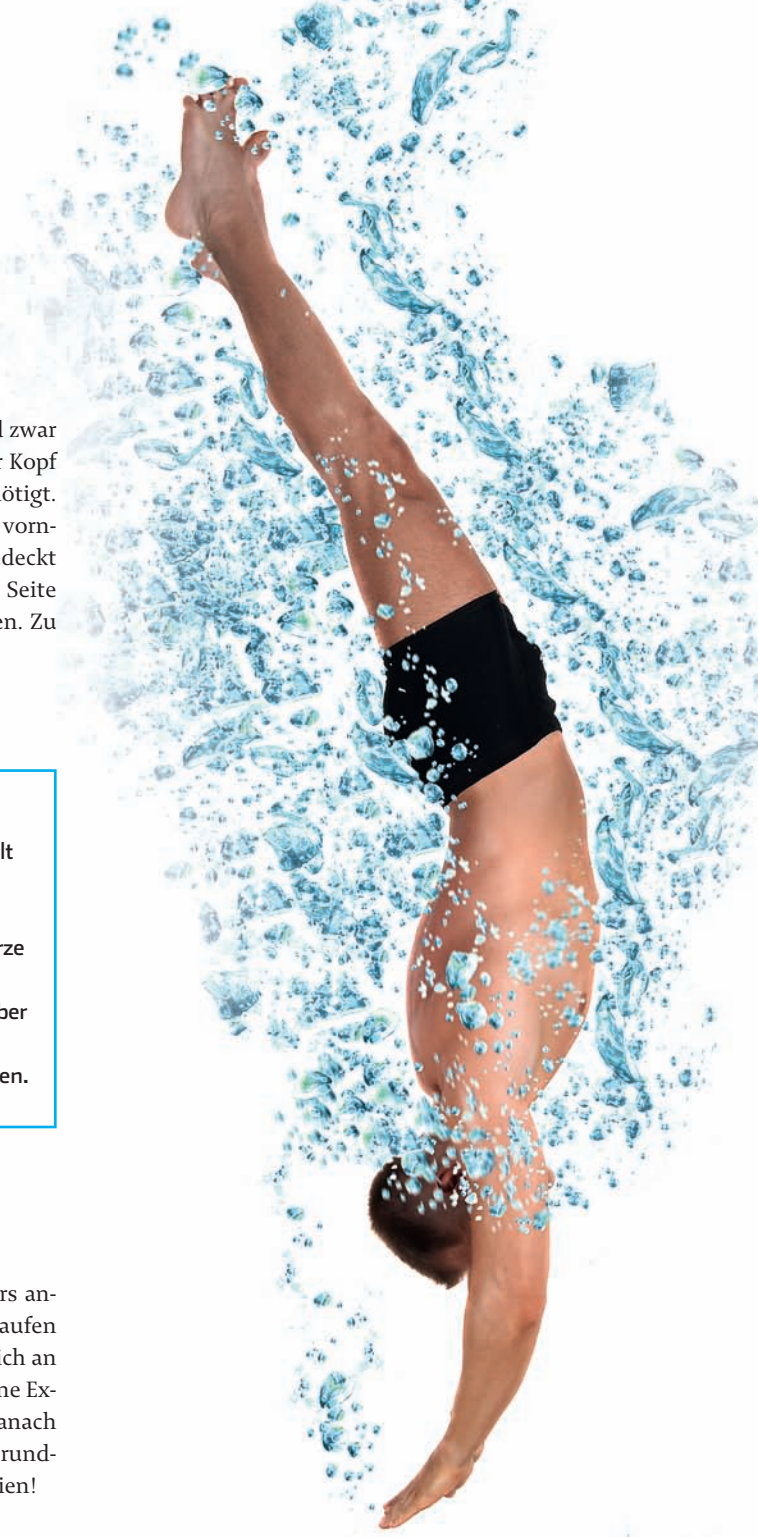
SOLL ICH ALLEIN FAHREN ODER IN DER GRUPPE?

Unterhaltsamer ist Rennradfahren in der Gruppe – falls alle auf dem gleichen Leistungsstand sind. Wenn nicht, dann fahren Sie besser allein (oder im Windschatten). Wer nur den anderen hinterherfahren muss, verliert schnell die Lust am Rennradfahren. Tipp: Tempo so wählen, dass Sie sich noch unterhalten können.

AUSDAUER

ICH KOMME BEIM SCHWIMMEN SCHNELL AUSSER ATEM. WAS TUN?

Konzentrieren Sie sich beim Schwimmen auf das Ausatmen – und zwar ausschließlich in der Unterwasserphase. Die Zeit, in der sich Ihr Kopf beim Kraulen über dem Wasser befindet, wird zum Luftholen benötigt. Tipp: Üben Sie das aktive Ausatmen. Dazu einfach im flachen Wasser vornüber beugen und das Gesicht ins Wasser tauchen, bis die Ohren leicht bedeckt sind. Jetzt aktiv ausatmen, bis alle Luft aus den Lungen ist. Kopf zur Seite drehen, kurz und kräftig Luft holen und wieder unter Wasser ausatmen. Zu beiden Seiten wiederholen, dann beim Kraulen umsetzen.



Welche Technik verbrennt am meisten Fett?

Am schnellsten purzeln die Pfunde beim Kraulen. Die Bewegungen sind am gleichmäßigsten, die Leistung am stabilsten. Allerdings halten Einsteiger diesen Stil nicht lange durch. Deswegen empfiehlt sich intensives Intervalltraining. Kraulen Sie 50 Meter am Stück und machen Sie danach eine kurze Pause (etwa 30 Sekunden). Der Stoffwechsel bleibt in Betrieb, aber Sie können sich erholen. Ideales Training: 10 bis 15 Wiederholungen.

WARUM IST SCHWIMMEN SO EFFEKTIV?

Bei jeder Bewegung müssen alle Muskeln gegen den Druck des Wassers ankämpfen – und der ist natürlich stärker als der Luftwiderstand beim Laufen oder Radfahren. Die Muskeln, die Sie dadurch aufbauen, zerren zusätzlich an Ihren Fettdepots, und zwar auf zwei Wegen. Zum einen brauchen Sie eine Extraportion Energie für deren Bildung, zum anderen verheizen Sie auch danach mehr Kalorien, denn: je mehr Muskeln, desto größer ist der tägliche Grundumsatz. Jedes Kilo mehr Muskelmasse verbrennt pro Tag 50 Extra-Kalorien!

Wie viele Kalorien verbrenne ich beim Schwimmen?

Abhängig von Stil und Tempo verbrennen Sie beim Schwimmen bis zu 1000 Kalorien pro Stunde. Und was viele nicht wissen: Im Wasser verbrennt Fett besonders effektiv. Das liegt daran, dass die Wärmeleitfähigkeit von Wasser etwa 25-mal größer ist als die der Luft. Ihr Körper kühlt im Wasser also schneller aus und versucht permanent, diesen Wärmeverlust durch erhöhten Stoffwechsel auszugleichen. Am meisten Fett wird verbrannt, wenn das Wasser eine Temperatur von 24 bis 27 Grad hat.

Was brauche ich für ein Equipment beim Schwimmen?

Das Beste beim Schwimmen: Mit bereits wenig Material können Sie viel für sich erreichen. Diese Tools sind im Pool unverzichtbar.
→ **Schwimmhose** Sollte auf jeden Fall eng sitzen, schließlich wollen Sie nicht den Extra-Wasserwiderstand einer Badeshort spüren. Sie mögen die engen Höschen nicht? Kein Problem, knielange, enge Hosen (zum Beispiel Speedo Aquablade Short oder Arena Cycle Short Powerskin) sitzen klasse und sehen auch bei Dicken gut aus.
→ **Schwimmbrille** Hauptsache, sie passt. Tipp beim Anprobieren: Das Gehäuse muss auch ohne Gummiband halten. Top-Modell: Speedo Speedsocket. Wenn es bequemer sein soll, das große Visier der Kaiman von Aqua Sphere wählen.
→ **Kappe** Damit die Haare nicht vor dem Gesicht schwimmen. Wählen Sie ein Modell aus Silikon, das ziept nicht so an den Haaren.
→ **Schwimmbrett** Für optimalen Auftrieb und die perfekte Position im Wasser sorgt ein Kickboard. Damit können Sie sich voll auf den Beinschlag konzentrieren. Modell: Elite Pullkick von Speedo.

WELCHES SIND DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR SCHWIMM-EINSTEIGER?

Tipp 1 Lernen Sie verstehen, dass Sie nicht durch das Wasser schwimmen, sondern Ihren Körper über das Wasser ziehen. Diese Einsicht erleichtert die Umsetzung der Technik.
Tipp 2 Nutzen Sie Ihre volle Länge im Wasser. Das gilt sowohl für Ihre Wasserlage (Körperspannung) als auch beim Armzug. Greifen Sie beim Armzug so weit wie möglich nach vorn und holen Sie den Arm so spät wie möglich wieder aus dem Wasser. Wer seinen Bewegungsspielraum richtig einsetzt, benötigt weniger Züge, ist schneller und spart Kraft.
Tipp 3 Der Blick geht unter Wasser nach unten und nicht nach vorn. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie beim Kraulen bergab schwimmen, machen Sie alles richtig.

Wie kann ich meine Kraultechnik verbessern?

	Durchatmen	Durchtreten	Durchziehen	Durchhalten
FEHLER	Sie strecken beim Luftholen den Nacken aus dem Wasser und erhöhen so den Wasserwiderstand.	Sie treten zu stark aus den Knien heraus, Ihre Oberschenkel ermüden schneller, und Sie ziehen eine Bugwelle nach sich.	Sie paddeln mit Ihren Händen wie ein Dackel mit den Pfoten, statt sich mit Ihren Unterarmen durchs Wasser zu ziehen.	Sie schwimmen regelmäßig, aber ohne Trainingskonzept, Ihr Schwimmen verkommt zur besseren Plantscherei.
LÖSUNG	Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist ein Pfeil, der durch das Wasser schießt. Sehen Sie nach unten, nicht nach vorn. In der Ausholbewegung auf die Seite drehen, den Kopf neigen, um einen Atemzug zu nehmen.	Treten Sie aus der Hüfte heraus – auf diese Weise treiben Sie kleine, rhythmische Bewegungen viel schneller voran. Beugen Sie Ihre Knie mit jedem Schlag nur ein wenig und strecken Sie Ihre Füße so weit wie möglich aus.	Legen Sie in Gedanken Ihre Unterarme auf einen Swiss Ball und stellen Sie sich vor, wie Sie den Körper darüber hinwegziehen. Das hat den Effekt, dass Sie zur Fortbewegung im Wasser die Unterarme und nicht Ihre vergleichsweise schwachen Finger nutzen.	Profis trainieren in Sätzen. Beginnen Sie Ihr Training mit langsamen Einheiten, und schließen Sie es mit einem Sprint ab. Anschließend locker ausschwimmen. Auf die Weise haben Sie bald die Ausdauer eines Wals.
ÜBUNG	Schwimmen Sie 3 Züge Freistil, wechseln Sie dann in die Rückenlage. So 10 × 50 Meter bewegen, je 10 Sekunde Pause zwischen den Bahnen.	Sie schwimmen mit Flossen und in Rückenlage, die Arme über Kopf, die Bizepse gegen die Ohren gepresst. Legen Sie auf diese Art 10 × 50 Meter zurück, dazwischen jeweils 90 Sekunden Pause.	Sie sind mit Ihren Fäusten unterwegs – im Wasser! Effekt: Sie müssen sich dabei voll auf Ihre Unterarme verlassen, schulen Technik und Kraft gleichzeitig. Legen Sie so insgesamt 4 × 50 Meter zurück.	Schwimmen Sie alle Bahnen (5 × 100 Meter) in gleich vielen Zügen. Die ersten 25 Meter locker angehen, die nächsten mit halber Kraft, die dritten mit 75 Prozent. Am Ende geben Sie alles.

AUSDAUER

Laufen

→**Einsteiger** sollten am Anfang daran arbeiten, eine gute Ausdauer aufzubauen, bevor ein gezieltes Lauftraining zum Abnehmen beginnt. Grund: Zu schnelle Einheiten überlasten Ihren Körper und senken die Motivation. Für Anfänger und Übergewichtige ist Walken ein guter Einstieg in ein Leben mit mehr sportlicher Bewegung, auch wenn man dabei weniger Kalorien als beim Laufen verbrennt. Tipp: drei- bis fünfmal pro Woche 45 Minuten flott marschieren.

→**Fortgeschrittene** Für leicht übergewichtige Läufer mit Lauferfahrung gilt: Wenn man schneller läuft, wird noch mehr Fett verbrannt. In einer Studie der Laval-Universität in Québec (Kanada) wurde festgestellt, dass bei einem intensiven Programm zwischen drei- und viermal so viel Körperfett verbrannt wurde wie bei der weniger intensiven Belastung, während der Kalorienverbrauch weniger als die Hälfte betrug. Ideales Training: ein schneller Tempo-Lauf pro Woche, der 45 Minuten dauert.

→**Profis** Für erfahrene Läufer, die allerdings mit Gewichtsproblemen kämpfen, eignet sich das Tempowechseltraining, bei dem schnelle und ruhige Abschnitte einander abwechseln. Das erhöht den Kalorienverbrauch und lässt die Kilos purzeln. Auch gut: Fahrtspiele auf kleinen, verwinkelten Pfaden (Trail-Running).

2

WIE SEHEN DIE ABNEHM-PROGRAMME FÜR EINSTEIGER, FORTGESCHRITTENE UND PROFIS AUS?

Radfahren

→**Einsteiger** Suchen Sie sich für Ihre ersten Runden eine leichte Strecke aus. Ideal: etwa 40 bis 50 Kilometer, dann sind Sie etwa 2 Stunden beschäftigt. Eng anliegende Kleidung erleichtert die Sache, weil weniger Luftwiderstand produziert wird. Auf keinen Fall sollten Sie ohne Helm losfahren.

→**Fortgeschrittene** Wer bereits einige Kilometer in den Beinen hat, kann sich an 60 bis 70 Kilometer herantasten – falls möglich in hügeligem Gelände. Da die Belastung auf jeden Fall Ihre Energiereserven anknabbert, ist eine kleine Zwischenmahlzeit Pflicht. Bevor Sie die Tankstelle stürmen, sollten Sie sich lieber etwas Proviant in die Trikottasche stecken, zum Beispiel Bananen.

→**Profis** Die Streckenlänge sollte etwa einer Belastung von 4 Stunden angepasst werden, das können je nach Gelände etwa 90 bis 120 Kilometer sein. Kurbeln Sie mit hoher Trittfrequenz (85 bis 90 Umdrehungen pro Minute) im Grundlagenausdauerbereich und streuen Sie zwei Blöcke mit harten Intervallen ein, zum Beispiel 6 bis 8 × 5 Minuten mit hohem Tempo. Das macht auf Dauer nicht nur schnelle Beine, sondern verbrennt massig Kalorien.



2

Schwimmen

→Einsteiger Hauptproblem für viele Schwimm-Anfänger ist eine mangelnde oder gar nicht vorhandene Kraul-Technik. Wenn Sie keinen Kumpel im Bekanntenkreis haben, der Ihnen Schwimmen beibringt, lohnt sich ein Kurs. Fitness-Studios oder die Betreiber der städtischen Hallenbäder bieten Schwimmkurse an. Top-Seminare gibt's auch unter www.swimpower.de.

→Fortgeschrittene Wer schwimmen kann, muss sich nach längerer Pause erst wieder an das Wasser gewöhnen. Ideal sind kurze, aber knackige Intervall-Programme. Zum Beispiel: 20 × 50 Meter Kraul. Wobei die 50 Meter innerhalb von 1 Minute absolviert werden müssen. Legen Sie die Strecke in 45 Sekunden zurück, haben Sie 15 Sekunden Pause. Es gilt: Wer schneller schwimmt, hat länger Pause. Wichtig: Ein- und Ausschwimmen, regelmäßiges Technik-Training.

→Profis Auch echte Wasser-Cracks verbrennen mit Intervall-Training am meisten Kalorien. Erhöhen Sie die Strecke und reduzieren Sie die Pausen – jede Wette: Das macht dicke Arme und einen flachen Bauch. Auch gut: Pyramidenschwimmen, also 50, 100, 150, 200, 250, 200, 150, 100 und 50 Meter. Achten Sie darauf, dass Sie stets die gleiche Pausenlänge einhalten (30 Sekunden).

KRAFTTRAINING

Gezieltes Krafttraining unterstützt nicht nur beim Abnehmen, sondern sprengt die allerletzte

3



WARUM HILFT KRAFTTRAINING BEIM ABNEHMEN?

Eine gute Figur ist nicht nur dünn, sondern auch athletisch. Krafttraining ist der eleganteste Weg zu einer guten Figur. Denn wer Muskeln aufbaut, erhöht dauerhaft seinen Grundumsatz. Bis zu 100 Kalorien verbrennt 1 Kilo Muskelmasse am Tag im Ruhezustand! Diese 4 Tipps tunen auch Ihre Energiebilanz.

1. Muskelgewebe ist stoffwechselaktiv, verbraucht rund um die Uhr Energie. Mit jedem Gramm mehr Muskeln ist der Grundumsatz dauerhaft erhöht und unterstützt den Fettabbau.

2. Einsteiger sollten mit einem Ganzkörpertraining starten. Dadurch wird das Muskelwachstum an vielen Stellen gleichzeitig angekurbelt.

3. Konzentrieren Sie sich auf die großen Muskelgruppen, also auf Oberschenkel, Po, Brust und den oberen Rücken. Diese Muskeln haben das Top-Muskelwachstumspotenzial und weisen höchste Verbrauchswerte auf.

4. Idealerweise sollten die Übungen mehrere Muskeln ansprechen. Bizeps-Curls im Stehen kann man etwa mit Ausfallschritten kombinieren.

Fettschicht. Folgende Workout-Tipps helfen Ihnen dabei!





WAS IST BESSER: HANTELTRAINING ODER DAS WORKOUT MIT EINER STATIONÄREN MASCHINE?

Es gibt viele gute Gründe, die für ein Training mit Lang- und Kurzhanteln sprechen: weniger Staus an Geräten, größere Spiegel, um den korrekten Bewegungsablauf zu kontrollieren, und außerdem ein gezielteres Workout, weil Maschinen mit ihren festgelegten Bewegungsradien oft nur wenig Variationsmöglichkeiten bieten. Das verhindert ein umfassendes Training der Muskulatur. Aber: Für Einsteiger ohne Trainingserfahrung eignet sich das Maschinentraining, da die geführten Bewegungen mehr Sicherheit bieten, als das Freihantel-Workout.

Worauf soll ich vor meinem ersten Training im Fitness-Studio achten?

Ein Gesundheits-Check sollte zum Standard gehören. Der aktuelle Fitness-Zustand lässt sich in standardisierten Tests ermitteln, mögliche Krankheiten und Risiko-Faktoren erfragen. Das ist vor allem dann nötig, wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben. Der Check liefert Infos zur Dosierung des individuellen, gesundheitssportlich ausgerichteten Trainings. Wenn Ihr Club das nicht anbietet, sollten Sie Ihren Hausarzt oder einen Sportmediziner aufsuchen und mit dessen Ergebnis zum Trainer gehen. Oder Sie suchen sich gleich ein Studio, das mehr Wert auf das Wohlergehen und die Sicherheit seiner Mitglieder legt.

WIE WÄRME ICH MICH FÜRS KRAFTTRAINING AUF?

Vor jedem Workout unbedingt 10 Minuten auf dem Laufband, oder dem Fahrrad–Ergometer aufwärmen, um den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen. Zudem empfiehlt sich ein Aufwärmsatz mit etwa 60 Prozent des maximalen Widerstands. Aber: Erschöpfen Sie sich nicht dabei, denn Aufwärmsätze sind dazu da, Muskeln auf die nachfolgende Herausforderung vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen.

Ausdauer oder Krafttraining: Was verbrennt mehr Kalorien?

Beim Ausdauertraining verbrennen Sie etwa 600 bis 800 Kalorien pro Stunde, ebenso viele wie beim Krafttraining. Wichtig ist hierbei, dass Sie nur kurz zwischen den Sätzen und Übungen pausieren (30 bis 60 Sekunden). In dieser Zeit baut sich die Milchsäure in den Muskeln ab. Der Puls bleibt aber hoch, es werden so mehr Kalorien verbrannt.

Bei welchem Krafttraining verliere ich die meisten Pfunde?

Am meisten Kalorien verbrennt das Supersatz-Training. Jede Einheit besteht aus 5 Übungskombinationen mit einem Gewicht, das Sie maximal 10- bis 15-mal pro Satz stemmen können. Optimal sind 2 bis 3 Doppelsätze je Übungskombination. Führen Sie dabei 2 Übungen nacheinander ohne Pause aus – erst dann dürfen Sie 60 Sekunden durchatmen. Trainingsbeispiel: Direkt nach einem Satz Bankdrücken (Lang- oder Kurzhantel) ziehen Sie kraftvoll einen Satz Trizeps-Dips durch. Die Einheiten teilen Sie am besten wie folgt ein: **Montag** Brust und Trizeps. **Mittwoch** Beine und Bizeps. **Freitag** Rücken und Schulter (jeweils 3 Übungen für die größere der Muskelgruppen und 2 für die kleinere).



GIBT ES EINEN TEST, MIT DEM ICH MEINE KRAFTWERTE ÜBERPRÜFEN KANN?

→ **Oberkörper** Wie viele Klimmzüge schaffen Sie? Die Stange schulterbreit greifen, die Handflächen zeigen zum Körper. Dann das Kinn ohne Schwung über die Stange ziehen und wieder absenken.

< 7 = schlecht	7-10 = mittel	> 10 = gut

→ **Körpermitte** 30 Sekunden Sit-ups: auf den Rücken legen, Beine gerade ausstrecken, Arme hinter den Kopf. Oberkörper aufrichten. Die Ellenbogen berühren die Knie. Nun, wie viele schaffen Sie?

< 13 = schlecht	13-20 = mittel	> 20 = gut

→ **Unterkörper** Weitsprung! Beidbeinig auf einem weichen Untergrund stellen, in die Knie gehen, Oberkörper vorbeugen. Arme nach hinten, dann schnell nach vorn schwingen, kräftig abstoßen.

< 200 cm = schlecht	200-230 cm = mittel	> 230 cm = gut

KRAFTTRAINING



3

WIE SOLL ICH TRAINIEREN?

Wichtig ist, dass Sie sich klar werden, was Sie erreichen wollen. Das Training muss an Ihr anvisiertes Ziel und Ihre Zeit angepasst werden. Folgender Plan verrät Ihnen die wichtigsten Infos für die Ziele „Weniger Fett“, „Mehr Kraft“ und „Dickere Muskeln“. Viel Spaß beim Trainieren!

	WENIGER FETT	MEHR KRAFT	DICKERE MUSKELN
Wiederholungen	15-25	10-15	8-12
Sätze	2-3	1-3	1-3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	30-60 (aktiv)	30-60	60-180
Einheiten pro Woche	2-3	1-3	2-5
Bewegungstempo (Sekunden)	1-2 hoch, 1-2 runter	2 hoch, 1 halten, 4 runter	2 hoch, 3 halten, 2 runter

Eiweiß-Shakes beschleunigen die Regeneration. Soll ich sie eher vor oder nach dem Workout trinken?

Auf jeden Fall danach. Ansonsten belastet das Ihren Magen zu stark! Außerdem kann es Ihnen passieren, dass der Körper das enthaltene Eiweiß anstelle von Kohlenhydraten nutzt, den Energiebedarf beim Training zu decken. Ihre Muskeln kriegen dann nicht mehr viel vom Eiweißkuchen ab. Auch riesige Proteinmengen bringen Sie nicht wirklich weiter, denn mehr als 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht kann der Körper pro Tag ohnehin nicht verwerten.

Woran erkenne ich einen guten Fitness-Trainer?

Auf den ersten Blick ist nicht immer klar, wer da im Fitness-Studio vor Ihnen steht. So prüfen Sie, mit wem Sie es zu tun haben.
1. Er fragt Sie nach Ihrem Befinden Ihr Körper ist Ihre Trainingsgrundlage. Daher ist es wichtig zu wissen, welche Verletzungen Sie in der Vergangenheit hatten und ob aktuell Beschwerden vorliegen. Das ist nicht nur eine wichtige Voraussetzung für einen optimal auf Sie abgestimmten Trainingsplan, sondern auch notwendig, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden. Daher: Lassen Sie die Finger von Trainern, die an Ihrer Gesundheit ganz offenkundig kein Interesse zeigen!
2. Er stellt Sie auf den Prüfstand Um sicher zu sein, wo Sie leistungsmäßig stehen, sollte der Coach das erste Training, zumindest aber die ersten Übungen gemeinsam oder unter Aufsicht mit Ihnen durchführen. Das gibt ihm die Möglichkeit, muskuläre Defizite oder Dysbalancen zu entdecken und Ihr Trainingsprogramm individuell auf Sie abzustimmen.
3. Er besitzt eine gute Ausbildung Scheuen Sie nicht davor, nach der fachlichen Ausbildung des Trainers zu fragen. Ein guter Beleg ist ein Abschluss an einer staatlich geprüften und zugelassenen Ausbildungsstätte wie etwa dem Deutschen Sportstudio-Verband. Zudem ist interessant, welche Qualifikation er genau mitbringt – es gibt eine Menge spezielle Ausbildungsmöglichkeiten, etwa für leistungsorientiertes Krafttraining und Kardiotraining. Oder hat er eine Ausdauer-Trainer-Lizenz?
4. Er redet sehr viel und gerne Der beste Trainer nützt Ihnen nichts, wenn er sein Wissen nicht vermitteln kann oder will. Er sollte also kommunikativ sein, verständlich erklären können und erst dann zufrieden sein, wenn Sie alles begriffen haben. Auch bei Nachfragen, die Ihr gutes Recht sind, sollten Sie sich stets ernst genommen fühlen. Wenn es der Coach dann noch schafft, Sie zu Höchstleistungen zu motivieren und Spaß am Training zu vermitteln, sind Sie garantiert in guten Händen.
5. Es gibt auch Dinge, die er nicht weiß In den meisten Fällen wird Ihr Trainer kein studierter Mediziner sein. Daher sollte er Sie bei auftretenden Beschwerden, die nicht eindeutig zuzuordnen sind, zu einem Facharzt schicken. Das ist ein weitaus größerer Kompetenzbeweis, als wenn er für jede Verletzung den stets passenden Tipp auf Lager hat. Im Übrigen gilt das auch für Ratschläge aus dem Bereich Ernährung. Manche Studios haben auch einen ausgebildeten Ernährungsberater, den Sie bei speziellen Problemen nach Bedarf fragen können.
6. Er will nur Ihr Geld Leider gibt es immer noch Typen, die Ihnen bei einer Probestunde dubiose Nahrungsergänzungsmittel aufschwatzen wollen. Meist geschieht dies im Einklang mit der Studio-Philosophie, und das bedeutet für Sie: nichts wie raus aus dem Laden – Sie verdienen Besseres!

WIE GELINGT ES MIR, MICH ZUM TRAINING ZU MOTIVIEREN?

Indem Sie jetzt anfangen! Dieser 2-Stufen-Plan bringt Ihre Muskeln in diesem Jahr ganz groß raus.
Stufe 1: Schreiben Sie alle Ihre Fitness-Ziele auf – je konkreter, desto besser: „Fit werden“ ist zu allgemein. Besser: „Brust und Arme definieren“ oder „keine Rückenschmerzen mehr“.
Stufe 2: Planen Sie sofort Ihre ersten Trainingstage – der beste Weg zur Routine. Zwischen den Einheiten maximal 3 Ruhetage einlegen. Was brauchen Sie? Ein Hantelset? Professionelle Hilfe? Holen Sie sich beides. Für Einsteiger am einfachsten: im Fitness-Studio anmelden. Geben Sie sich ab jetzt noch eine Schonfrist von maximal 2 Wochen. Die Zeit läuft!



Ich hab's geschafft!

EIN PUNKT FÜR IHN

Mit dem Points-System der Weight Watchers und neuer Lust am Sport hat Fedi Choukair 16 Kilo verloren. Lernen Sie von dem Ex-Couch-Potato



Das kleine Foto unten entstand während Fedis letztem Urlaub in Kitzbühel. Als er es hinterher zum ersten Mal sah, war er schockiert. „Normalerweise zeige ich Urlaubsfotos immer gern im Bekanntenkreis herum. Aber in diesem Fall war das ganz anders. Ich schämte mich richtig für mein Aussehen", sagt Fedi. Die Österreich-Fotos blieben der Öffentlichkeit verborgen. Der erste Gedanke, der ihm damals in den Sinn kam: „Wie konnte ich das meiner Freundin Iris bloß so lange zumuten?"

SCHNELLER ANFANG Am nächsten Tag findet er sich in einer Weight-Watchers-Gruppe wieder, allein unter Hausfrauen. Aber das stört ihn nicht: „Die Idee hinter dieser Diät erschien mir am sinnvollsten." Jedes Lebensmittel hat eine Punktzahl, ein Hamburger (sein Leibgericht) hat 6. Fedi darf täglich auf 32 Punkte kommen. Für den Überblick führt er von nun an Tagebuch.

FESTER TERMINPLAN Tags darauf legt er sich Nordic-Walking-Stöcke zu. „Früher war der TV-Sender Eurosport mein einziger Sport", erzählt er. Jetzt gibt's bis zu zehnmal die Woche Bewegung. Und Ausreden zählen nicht. „Ich habe mir ein Fitness-Studio gesucht, das bis 22 Uhr aufhat. Und vor der Arbeit gehe ich schwimmen." Sein Traum, dem er schon ganz nahe ist: im Sommer entspannt in einem T-Shirt der Größe S rumzulaufen.



NAME Fedi Choukair, 34
WOHNORT Hanau
GRÖSSE 1,71 Meter
BERUF Event-Manager
SEINE ABSPECKMETHODE
Seit November 2006 zählt Fedi Punkte mit den Weight Watchers. Und je weniger er wiegt, desto mehr Lust verspürt er, noch mehr abzunehmen – sozusagen eine Selbstläufer-Diät.

NEUES LEBEN Zwischenergebnis: „Meine Freundin Iris ist jetzt nicht nur verrückt nach mir, sondern auch nach meinem Körper", sagt Fedi. „Ich habe plötzlich viel mehr Lust auf das Leben, sogar auf den Job und noch mehr Sport." Den Appetit auf Hamburger hat er dagegen verloren. Und eines ist ganz sicher: Die nächsten Urlaubsfotos aus dem Sommer werden wieder stolz im Freundeskreis präsentiert – auch oben ohne.

3

Welche Intensitätstechniken gibt es beim Krafttraining?

REDUKTIONSSÄTZE Wenn die Muskulatur streikt, wird der Widerstand des Geräts (zum Beispiel das Gewicht) so weit reduziert, dass zusätzlich noch einige Wiederholungen möglich sind. Das ist eine auch für Einsteiger einfache und sichere Methode, um die Muskeln auszulasten.
INTENSIVWIEDERHOLUNGEN Wenn Sie aus eigener Kraft keine weitere saubere Wiederholung schaffen können, lassen Sie sich helfen – und zwar genau so weit, dass noch ein paar zusätzliche Wiederholungen drin sind. Bei einarmigen Übungen kann man sich selbst mit der anderen Hand unterstützen. Ansonsten brauchen Sie in jedem Fall einen Partner, der hilft.



Worauf muss ich bei der Wahl eines Fitness-Studios achten?

→ Lage und Öffnungszeiten Das Studio sollte leicht erreichbar sein, am besten in der Nähe der Wohnung, des Arbeitsplatzes oder auf dem Weg zwischen beiden liegen. Planen Sie, zu welchen Zeiten Sie trainieren wollen: Wenn ein Studio erst 1 Stunde vor Ihrem Arbeitsbeginn öffnet, dann ist ein morgendliches Training illusorisch. Tipp für Vielreisende: Bundesweite Studioketten erlauben oftmals das Training in allen Städten.
→ Philosophie des Studios Viele Fitness-Studios haben die Betreuung und ihren Gerätepark auf ein bestimmtes Trainingskonzept ausgerichtet. Klären Sie vorher ab, ob Sie mit Ihren Trainingszielen dort gut aufgehoben sind. Wer exzessiven Muskelaufbau betreiben will, der ist bei einem Studio ohne Freihantel-Angebot und mit Trainern, die penibel auf die Einhaltung des 1-Satz-Trainings bestehen, garantiert an der falschen Adresse.
→ Andrang Nutzen Sie das Probetraining, um zu überprüfen, wie voll der Laden ist. Nichts ist nerviger, als vor den Geräten Schlange zu stehen. Gehen Sie zu der Zeit hin, zu der Sie zukünftig trainieren wollen – oder unter der Woche abends, wenn am meisten los ist.
→ Atmosphäre Sie sollten sich im Studio rundum wohlfühlen, schließlich verbringen Sie hier bald mehrere Stunden pro Woche. Also: Gefällt Ihnen die Einrichtung? Gibt es Hintergrundmusik, und können Sie damit leben? Sind Lüftungsmöglichkeiten für heiße Sommertage vorhanden? Wie dicht stehen die Geräte? Wichtig ist der Publikums-Check: Wenn Sie die prollige oder versnobte Klientel schon im Vorfeld anwidert, sollten Sie woanders hingehen.
→ Betreuung und Personal Besonders für Sie als Einsteiger ist eine professionelle Betreuung wichtig. Geschulte Trainer sollten alles Notwendige zum Training vermitteln und Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen. Umso besser, wenn dann noch attraktives Personal hinter der Bar zu Höchstleistungen beim Training animiert.
→ Angebot der Geräte Prüfen Sie, ob genügend Stationen zur Verfügung stehen. Schauen Sie nach Wartungshinweisen und fragen Sie, in welchen Abständen Geräte erneuert werden.
→ Sauberkeit Geräte, Toiletten, Duschen – all das teilen Sie mit vielen Studiomitgliedern. Umso wichtiger, dass Verhaltensregeln eingehalten werden: Kein Gerät wird ohne Handtuch benutzt, im Duschbereich sind Badelatschen an der Tagesordnung, und es gibt einsehbare Protokolle des Reinigungspersonals.
Was wollen Sie noch? Das Angebot in einigen Studios ist beeindruckend: Dutzende von Kursen, opulente Wellness-Oasen, großzügige gastronomische Angebote, ein Schwimmbecken. Doch das alles schlägt sich im Beitrag nieder. Überlegen Sie, was Sie brauchen und wofür Sie Ihr Geld wirklich ausgeben wollen.



DARF ICH PAUSEN MACHEN?

Auch wenn Sport Spaß macht: Wer seinem Körper keine Zeit zur Regeneration lässt, wird weder schneller noch stärker, das gilt für Kraft- und Ausdauertraining. Muskeln brauchen etwa 48 Stunden Zeit, um sich von der Belastung einer harten Einheit zu erholen. Wenn Sie sich in der Regenerationsphase anstrengen, dann veranlasst das den Körper eher dazu, überschüssige Kalorien in Energie umzuwandeln und diese nicht in den Muskelaufbau zu investieren.

Wie finde ich unter der Woche Zeit fürs Training?

Ganz einfach, indem Sie Ihre Prioritäten verändern. Wenn Sie wirklich abnehmen wollen, müssen Sie nicht nur Ihre Essgewohnheiten umstellen, sondern auch Sport treiben. **Tipp 1:** Legen Sie sich am Abend Ihre Sportsachen vors Bett, stehen Sie am nächsten Morgen eine Stunde früher auf, und los geht's! **Tipp 2:** Sporteln Sie in der Mittagspause. Fangen Sie eine halbe Stunde früher zu arbeiten an, damit Sie mittags trainieren können. Klären Sie Ihr Vorhaben mit dem Chef im Vorfeld ab. **Tipp 3:** Auf dem Weg nach Hause im Fitness-Studio halten – wenn Sie erst mal zu trainieren begonnen haben, kann Sie garantiert nichts mehr aufhalten. Schon gar keine faulen Ausreden.

IST ES WICHTIG, DASS KRAFTTRAINING ZU VARIIEREN?

Wer seine Muskeln ausschließlich mit isolierten Übungen, beispielsweise an der Beinstrecker-Maschine, trainiert, verzichtet auf zusätzliches Muskelwachstum. Denn bereits einfach zu absolvierende freie Übungen wie Ausfallschritte fördern mit ihren komplexen Bewegungsabläufen die Zusammenarbeit unterschiedlicher Muskelgruppen. Zwar ist die Anstrengung größer, doch die Ergebnisse sind auch sehr viel besser. Denn Ihr Körper reagiert auf die Beanspruchung, indem die Hirnanhangdrüse mehr Wachstumshormone ausschüttet, um die Extra-Leistung zu kompensieren. **Tipp:** Trainieren Sie während des Workouts nicht nur isoliert die Muskeln, sondern absolvieren Sie stets auch Klassiker wie Bankdrücken oder Kniebeugen.





Welche Fitness-Kette passt zu mir?

Damit Sie besser vergleichen können – die größten Fitness-Ketten im Vergleich (Stand Oktober 2008)

	ELIXIA	FITNESS FIRST	KIESER TRAINING	MCFIT
Internet-Info (www.) Beitrag (€/Monat) Öffnungszeiten Aufnahmegebühr (€)	elixia.de 63-112 studioabhängig Mo-Fr 6.30-23 Uhr Sa/So 9-21 Uhr 25	fitcom.de 30-105 Mo-Fr 7/9-22 Uhr Sa/So 10-20 Uhr studioabhängig	kieser-training.de 33-47 Mo-Fr 7.30-21.30 Uhr keine	mcfit.de 16,90 24 Stunden geöffnet 19 (für Member-Card)
Clubs in Dtl. Mitglieder	27 90000	110 280000	120 252000	100 700000
Geräteangebot	alle wichtigen Geräte, Freihanteln	alle wichtigen Geräte, Freihanteln	spezielle Med-X-Geräte, keine Freihanteln	alle wichtigen Geräte, begrenztes Freihantelangebot kein Kardio
Kursangebot	riesiges Kursangebot, z.B. Yoga und Aqua-Fitness	viele Kurse, z.B. Pilates und Spinning	keine	keine
Wellness	Sauna, Solarium, teilweise Pool	Sauna, Solarium	keine	keine
Philosophie	Entspannung und Wohlfühlen stehen im Vordergrund	Fitness-Training für jedermann	gesundheitsorientiertes Krafttraining (1-Satz-Training)	tageszeitunabhängiges Training in Eigenregie
Fazit	Wellness und Fitness in gehobenem Ambiente; nichts für den kleinen Geldbeutel	Nach Mitgliederzahlen größte Kette; bietet gute Trainingsmöglichkeiten	Gezielter Muskelaufbau kaum möglich; schlichte Ausstattung	Für Sparfüchse, die auf Betreuung und Ambiente verzichten können; tolle Öffnungszeiten

KRAFTTRAINING

Wie lauten die größten Fehler, die ich im Studio machen kann?

Unser Studio-Knigge zeigt Ihnen, womit Sie beim Training peinlich auffallen können – oder sogar ungesund trainieren.

→ **AUF HILFE PFEIFEN** Es ist keine Schande, einen Trainer um Rat zu fragen – denn dafür ist er da. Besser, als sich mit einer miesen oder ungesunden Übungsausführung lächerlich zu machen.

→ **VIEL HAUT ZEIGEN** Auch die dicksten Muckies sind noch lange kein Grund, mit dünnem und ausgeleiertem Netzhemdchen oder gar freiem Oberkörper an den Geräten zu sitzen. Es ist empfehlenswert, mit Shorts und Shirt zu trainieren und lieber mit Leistung als mit schweißbeperlten Muskelbergen zu glänzen.

→ **DEN BRÜLLAFFEN GEBEN** Gepflegte Konversation ist immer erlaubt – vorausgesetzt, sie erfolgt nicht in Marktschreier-Lautstärke, sodass alle Anwesenden im Raum mithören müssen.

→ **MASCHINEN BLOCKIEREN** Wer mit seinem Handtuch Geräte besetzt und dann an anderen Geräten trainiert, der fällt unangenehm auf. Schließlich sind Sie nicht in Mallorca am Pool. Besser: vor dem Päuschen Übung durchziehen und Gerät räumen.

→ **FRAUEN ANBAGGERN** Pst, wir verraten Ihnen hier mal ein Geheimnis: Auch die Frauen im Club sind dorthin gekommen, um zu trainieren. Mit Sicherheit hat keine von ihnen in der stillen Hoffnung das Studio betreten, von Ihnen plump angemacht zu werden.

→ **SICH ÜBERSCHÄTZEN** Ein echter Kerl muss möglichst viel Gewicht bewegen – das denken Sie! Die anderen hingegen denken: Was für ein Blender. Achten Sie lieber auf korrekte Bewegungsabläufe und die Einhaltung Ihres Trainingsplans.

→ **ANDERE VOM TRAINING ABHALTEN** Schön, dass Sie so redselig sind. Ein ungeschriebenes Gesetz im Studio ist es aber, die anderen in Ruhe trainieren zu lassen. Besonders dann, wenn diese gerade dabei sind, eine 50-Kilo-Hantel zu wuchten.

→ **DEM WASSER ENTSAGEN** Ihrer Gesundheit, aber auch der Leistungsfähigkeit zuliebe: Trinken Sie beim Training Wasser ohne Kohlensäure. Selbst wenn Sie zu den Wenigschwitzern gehören.



3



GIBT ES EINE MÖGLICHKEIT, BEIM HANTELTRAINING AUCH DIE BAUCHMUSKELN ZU TRAINIEREN?

Wenn Sie Übungen mit Gewichten auf nur einem Bein durchführen, sprechen Sie damit den queren Bauchmuskel an. Der trägt gezielt zur Taillenbildung bei. Nehmen Sie sich ein paar Kurzhanteln und heben Sie den linken Oberschenkel, bis er parallel zum Boden ist. Das Knie ist im rechten Winkel gebeugt. Standbein leicht knicken und so einen Satz Nackendrücken, Bizeps-Curls oder Schulter-Seitheben ausführen. Bei jedem Satz die Beinstellung wechseln.

Men's Health

3 Ausgaben Men's Health frei Haus zusammen mit dem Men's Health Sportsbag zum Superpreis!

Sie packen das!



Einfach praktisch und immer dabei. Multifunktionell ausgestattet packt der **Men's Health Sportsbag** Ihr Equipment – für Sport, Reise oder Freizeit. Zwei Tragegurte plus gepolsterter Schultergurt. Seitenfach mit Belüftungsfunktion für Schuhe. Große, separate Außentasche mit Reißverschluss. Geräumige, wasserdichte Haupttasche mit separatem, verschließbarem Nasswäsche-Beutel. Zusätzliches Innenfach für Wertsachen, etc. Material: strapazierfähiges Polyester (600 D), schmutzabweisender Gummi-Boden. Maße: ca. 60 × 27 × 29 cm.

GRATIS-EXTRA

Sichern Sie sich zusätzlich einen 10 Euro Reisegutschein von weg.de! Einfach auf dem Coupon ankreuzen.



Men's Health – das Lifestyle-Magazin für den modernen Mann.

Mit News und Facts, Ideen und Trends rund um alle Themen, die Männer interessieren: Sport und Fitness, Partnerschaft und Erotik, Gesundheit und Ernährung, Mode, Stil und vieles mehr. **Jeden Monat neu!**



Garantiert nur Vorteile!

- 3 Ausgaben plus Sportsbag zum Superpreis
- jede Ausgabe topaktuell frei Haus
- eine GRATIS-Ausgabe zusätzlich bei Bankeinzug

Direkt bestellen: **abo@menshealth.de** · Telefon +49 (0)180 5354050-2590* · Telefax +49 (0)180 5354050-2550* · www.menshealth.de/abo

☐ **Ja,** ich bestelle die nächsten 3 Ausgaben von **Men's Health** zusammen mit dem Men's Health Sportsbag für nur € 12,95 (A: € 14,25; CH: SFr. 23,70;**) frei Haus. Bei Bankeinzug erhalte ich zusätzlich eine weitere **GRATIS-Ausgabe.** Falls ich nach dem Test Men's Health nicht weiterlesen möchte, sage ich nach Erhalt der 2. Ausgabe mit einer kurzen Notiz ab. Ansonsten erhalte ich das Magazin weiterhin monatlich mit über 14% Preisvorteil zum Jahresvorzugspreis von zurzeit nur € 41,– (A: € 45,90; CH: SFr. 83,90; **weitere Auslandspreise auf Anfrage) und kann jederzeit absagen.

622125

☐ **GRATIS-EXTRA:** Ja, ich möchte jetzt meinen 10 Euro Reisegutschein von weg.de und bin damit einverstanden, dass Men's Health und die Motor Presse Stuttgart mich künftig per Telefon und E-Mail über weitere tolle Extras und attraktive Angebote informieren.

Verlagsgarantie: Ihre Bestellung kann innerhalb von 15 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen werden bei: Men's Health, Aboservice, 70138 Stuttgart oder www.webaboshop.de. Kosten entstehen Ihnen im Fall des Widerrufs nicht. Motor Presse Stuttgart GmbH & Co.KG, 70162 Stuttgart. Registergericht Stuttgart HRA 9302. Geschäftsführer: Dr. Friedrich Wehrle. Vertrieb: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Dr. Olaf Conrad, Düsternstraße 1, 20355 Hamburg. Handelsregister AG Hamburg, HRB 95752.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Ort

Telefon, E-Mail

☐ **Ja, ich will noch zusätzlich eine GRATIS-Ausgabe und bezahle per Bankeinzug.**

BLZ Konto-Nr.

Geldinstitut

Datum, Unterschrift

Coupon ausfüllen und einsenden an:
Men's Health Aboservice,
Postfach, 70138 Stuttgart

Direktbestellung: abo@menshealth.de
Telefon +49 (0)180 5354050-2590*
Telefax +49 (0)180 5354050-2550*

*14ct/min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen

Viele weitere interessante Angebote im Web:

www.menshealth.de/abo

Alles, was Männer haben müssen!

SOLL ICH MIT SCHLECHTER LAUNE TRAINIEREN?

Wenn Sie wütend sind, beschränken Sie sich auf wenige Übungen. Zorn und üble Laune rufen in Ihrem Körper ein starkes Kampf- und Fluchtpotenzial hervor. Nutzen Sie diese Hormonflut für sich, indem Sie sie in mehr Kraft umwandeln. Wenn Sie das nächste Mal wütend werden, könnte der Adrenalinschub helfen, Ihre Muskeln zu neuen Höchstleistungen anzutreiben. Wählen Sie nur wenige, aber komplexe Übungen. Optimal sind Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen. Absolvieren Sie bei jeder Übung 2 bis 3 zusätzliche Sätze und erhöhen Sie dabei gegen Ende kontinuierlich das Gewicht. Wetten, danach geht's Ihnen besser!

Was kann ich alternativ zu Eiweiß-Pulver trinken?

Damit die Muskeln nach dem Workout wachsen, benötigt Ihr Körper leicht verdauliches Eiweiß. Ideal ist ein großes Glas (500 Milliliter) Kefir, Soja- oder Buttermilch. Wer will, kann noch ein Stück Banane oder eine Handvoll Beeren pürieren und dazugeben. Trinken Sie Ihren Shake am besten direkt nach dem Training, denn je schneller Sie Ihrem Körper Eiweiß zuführen, desto effektiver ist der Muskelaufbau. Dazu kommt: Während Sie schuften, verbrennen Sie nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß. Auch dem Blut werden Proteine entzogen – und das schwächt die Abwehrkräfte. Wenn Sie das Defizit zügig ausgleichen, kann sich der Körper wieder voll auf den Muskelaufbau konzentrieren.

Verschwindet das Fett dort, wo man Muskeln aufbaut?

Schön wär's! Der Körper hat nur ein Stoffwechselsystem, deshalb kann das Fett nicht gezielt an bestimmten Stellen verbrannt werden. Am schnellsten wird das Fett im Gesicht abgebaut. Erst danach greift der Körper auf andere und meist viel hartnäckigere Fettdepots zu, etwa an den Hüften oder am Bauch. Der Vorteil: Ihren Mitmenschen fällt der Gewichtsverlust im Gesicht am schnellsten auf und Sie erhalten motivierenden Zuspruch – das ist der beste Anreiz, um weiter hart und konsequent an sich zu arbeiten!



BEIM TRAINING GEBE ICH ALLES. WARUM NEHME ICH TROTZDEM NICHT AB?

Dafür könnte es drei Gründe geben – und drei Gegenstrategien!
1. FALSCHES TRAINING 3 × 20 Minuten Intervalltraining pro Woche lässt 10 Prozent Ihres Körperfetts schmelzen, so eine Studie der University of New South Wales in Australien. Tipp: im Wechsel 8 Sekunden sprinten, dann 12 Sekunden locker laufen, insgesamt 5 Minuten lang. Das Programm viermal nacheinander durchziehen.
2. FALSCHE SNACKS Ein hoher Eiweißanteil in der Ernährung sättigt am besten, außerdem verbrennen Sie am Tag 71 Kalorien mehr. Menü-Tipp nach dem Training: bunter Kichererbsensalat.
3. FALSCHES ESSTEMPO Wer langsam kaut, isst pro Tag 201 Kalorien weniger, fand die University of Rhode Island in den USA heraus. Ihr Hirn braucht 20 Minuten, um zu peilen, dass Sie genug gefuttert haben. Ihre Freundin merkt das sicherlich schneller.



Ich bin so kaputt. Kann ich nicht das ein oder andere Training aussetzen, um mich zu regenerieren?

Ja, aber nicht mehr als 3 Tage, oder genauer: 72 Stunden. Machen Sie eine längere Pause, fallen Sie langsam wieder auf Ihr ursprüngliches Leistungsniveau zurück. Die Regeneration des Körpers können Sie aktiv vorantreiben, etwa durch 10-minütiges lockeres Radeln direkt nach dem Workout, gefolgt von einem Saunagang. All das beschleunigt den Abtransport von Stoffwechselprodukten, die beim Training entstehen.

3

BEI MIR IM STUDIO WERDEN SO GENANNTE KETTLEBELL-KURSE ANGEBOTEN. IST DAS AUCH WAS FÜR EINSTEIGER?

Die Rundhanteln, auch als Kettlebells bekannt, sind schon seit Jahren ein Trend in den USA (diese Trainingsform gibt es sogar schon über 100 Jahre). Mit den gusseisernen Hanteln wird frei trainiert, das Bewegungsmuster spricht alle Muskelgruppen im Körper an. Für Einsteiger ist dieses Training aber zu komplex und gefährlich, weil noch keine muskuläre Substanz vorhanden ist.



Wieso erkenne ich keine Fortschritte?

Sehen Sie auch richtig hin? Vielen fällt es überhaupt nicht auf, wie sie sich langsam verbessern, da sich der Körper auch nur langsam verändert. Führen Sie daher ein Trainingsprotokoll, in dem Sie das jeweils bewältigte Gewicht und die Zahl der Wiederholungen notieren. Messen Sie in regelmäßigen Abständen Puls, Bauchumfang und Körpergewicht und feiern Sie auch kleinste Erfolge. Wir garantieren: Wenn Sie regelmäßig trainieren, tut sich auch etwas, spätestens nach 4 Wochen.

ICH TRAINIERE NICHT GERN ALLEINE. WAS KANN ICH NUR GEGEN DIE LANGEWEILE TUN?

Suchen Sie sich einen Trainingspartner. Er kann Sie nicht nur bei Laune halten, sondern Ihnen auch assistieren – zum Beispiel indem er Sie bei den letzten Wiederholungen unterstützt, damit Sie Ihre Muskulatur vollständig auslasten können. Sie wissen nicht, wo Sie suchen sollen? Gehen Sie immer an den gleichen Wochentagen und zu den gleichen Tageszeiten ins Studio. Mit Leuten, die Sie regelmäßig treffen, kommen Sie irgendwann ganz von selbst ins Gespräch. Oder überreden Sie einen Kumpel, dass er Sie zukünftig zum Sport begleitet.

Wie lauten die Antworten auf die häufigsten Ausreden, nicht zu trainieren?

Ausrede: „Ich habe für Krafttraining keine Zeit." Okay, Sie müssen ja nicht gleich ins Fitness-Studio. Ein Paar Kurzhanteln oder auch Tubes (Gummizugbänder) passen in jede Wohnung. Auch gut: gleich nach dem Aufstehen 3 × 15 Liegestütze. Dauert 3 Minuten.

Ausrede: „Ich habe keine Lust auf ein Workout." Wer ohne Plan ins Studio geht, sitzt schnell gelangweilt herum. Besorgen Sie sich also ein Workout, das Ihre Vorhaben berücksichtigt. 8 bis 10 Übungen sind ideal. Konzentriert absolvieren, dann kommt auch der Spaß am Training! Die besten Ideen für Ihr Workout finden Sie jeden Monat in Men's Health!

Ausrede: „Es kommt Fußball im Fernsehen." Jedes Fitness-Studio hat TV-Geräte. Kein Grund also, das Training ausfallen zu lassen. Auch gut: Hantel- und Sixpacktraining (siehe Seite 96) vor der Glotze im Wohnzimmer absolvieren.

WIE WIRD MEIN WORKOUT WIEDER SPANNEND?

Wenn Sie gelangweilt sind, sollten Sie die Reihenfolge ändern. Auch wenn es trainingstechnisch nicht immer sinnvoll ist, den Ablauf Ihrer Übungen beim Krafttraining zu wechseln: Probieren Sie es aus. Starten Sie Ihr Training mit isolierten Übungen, wie etwa Kurzhantel-Curls für die Arme. Das ist eigentlich der Klassiker am Ende des Trainings, wenn die Muskeln erschöpft sind. Allerdings haben Ihre Muskeln zu Beginn mehr Kraft und können so mehr Gewicht bewältigen. Das kann Sie motivieren, beim Training stets am Ball zu bleiben. Übrigens: Dieses Prinzip funktioniert auch beim Laufen erstklassig. Absolvieren Sie Ihre Jogging-Runde nächstes Mal also andersrum – das bringt neue Einsichten und beugt Langeweile vor.

Was tun, wenn mir mein Terminkalender einen Strich durch die Rechnung macht?

Sie können sich nicht mal zweimal die Woche 60 Minuten für Ihre Gesundheit freischaufeln? Auch nicht vor der Arbeit oder in Ihrer Mittagspause? Mann, Sie sind wirklich beschäftigt! Unsere Lösung: Kombinieren Sie Dinge, die Sie ohnehin tun, mit Sport. Gehen Sie mit Geschäftspartnern spazieren oder joggen, um Besprechungen abzuhalten. Verabreden Sie sich mit Ihrer Neuen zum Skaten. Machen Sie mit Ihrer Familie eine Bootstour, statt sich ins Eiscafé zu setzen – oder fahren Sie einfach mit dem Rad zur Arbeit.



ICH STECKE VOLLER ELAN – GIBT ES EIN GUTE-LAUNE-TRAINING?

Wenn Sie gut drauf sind, sollten Sie umdenken. Jetzt ist es an der Zeit, schwierigere Übungen auszuprobieren, um dadurch Trainingsroutinen aufzubrechen. Versuchen Sie beispielsweise, Ihr komplettes Kurzhanteltraining für den Oberkörper auf einem Bein zu absolvieren. Oder setzen Sie sich auf einen Swiss-Ball und machen Sie dort Ihre Übungen für Bauch, Brust oder Arme. Ihr Körper bekommt auf diese Weise neue Impulse, und so trainieren Sie auch solche Muskeln, die normalerweise nicht auf dem Übungsplan stehen.

KRAFTTRAINING



→ 1. DER FITNESS-KREISEL

Ein ideales Gerät für Koordinations- und Balance-Übungen. Auf der wackeligen Unterlage lernen Ihre Muskeln, präziser zusammenzuarbeiten und schneller zu reagieren.
Qualitäts-Check Der Kreisel sollte eine raue Oberfläche haben. Optimal: ein Durchmesser von 40 bis 50 und eine Höhe von etwa 10 Zentimetern. Preis: um 20 Euro, etwa bei erhard-sport.de

→ 2. DER SWISS-BALL

Ein idealer Ersatz für eine Trainingsbank, etwa bei Hantelübungen. Sie trainieren damit sogar effektiver, weil Sie mehr Muskeln aktivieren. Beim Bankdrücken zum Beispiel arbeiten nicht nur Arm- und Brust-, sondern auch Rücken- und Rumpfmuskulatur. Auch für gezielte Rückenübungen ist der Gummiball bestens geeignet.
Qualitäts-Check Prüfen Sie die Maximalbelastung: Gute Modelle halten einem Gewicht von mindestens 300 Kilo stand. Im Idealfall entspricht der Durchmesser dem Abstand zwischen Schultern und Fingerspitzen. Preis: um 15 Euro, etwa bei www.sissel.de



WIE SIEHT DIE STARTER-AUSRÜSTUNG FÜR DAS HEIM-WORKOUT AUS?

Sparen Sie sich den Monatsbeitrag – wir zeigen Ihnen, wie Sie zu Hause das perfekte Fitness-Studio einrichten! Kosten: etwa 100 Euro. Für die folgenden 5 Utensilien benötigen Sie nicht viel Platz



→ 3. DAS DEHNBAND

Die elastischen Gummibänder werden auch Tubes genannt. Je dicker sie sind, desto intensiver ist das Workout. Praktisch alle Muskelgruppen lassen sich damit trainieren, der Oberkörper allerdings etwas leichter. Man fixiert das Seil, indem man sich draufstellt oder es um einen Gegenstand wickelt.
Qualitäts-Check Ummantelte Gummiseile sind strapazierfähiger, Griffe aus Schaumstoff angenehmer als Kunststoffhenkel. Und die Zugkraft des Dehnbandes sollte mindestens 5 Kilo betragen. Preis: um 15 Euro, etwa bei www.schmidtsports.de

→ 4. DAS SPRINGSEIL

Das Mini-Kardiogerät trainiert Ihre Ausdauer. Länge: Wenn man mittig draufsteht, sollten die Griffe bis unter die Achseln reichen.
Qualitäts-Check Gute Seile haben Kugellagergelenke, schwingen so gleichmäßiger. Schwere Seile (200 Gramm) kräftigen Arme und Schultern.
Preis: um 10 Euro, etwa bei www.kuebler-sport.de



→ 5. DIE TÜR-RECKSTANGE

Ein platzsparendes Hilfsmittel, vor allem für enge Klimmzüge oder als Halterung für die Dehnbänder (siehe Punkt 3). Zeigen die Handflächen beim Klimmzug zum Körper, fordern Sie vorwiegend Ihren Bizeps. Wenn Sie andersherum zupacken, muss der Latissimus (der breiteste Rückenmuskel) die Hauptarbeit leisten. Eine weitere Trainingsvariante: Beinhebe-Übungen für die Bauchmuskulatur.
Qualitäts-Check In Mietwohnungen sollten Sie eine längenverstellbare Stange wählen, die lediglich in den Türrahmen gespreizt wird. Gehört die Wohnung Ihnen, können Sie sich auch für eine Reckstange entscheiden, die mit Schrauben von mindestens 20 Millimeter Länge fixiert werden kann (hält super, ruiniert aber den Türstock).
Preis: um 20 Euro, etwa bei www.schmidt-handel.com





→ 1. DIE FITNESS-MATTE

Diese rund 1 bis 2 Zentimeter dicke Sportmatte schont die Bandscheiben und die Gelenke – besonders bei Trainingseinheiten, die man liegend oder kniend am Boden macht. Dazu gehören insbesondere Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch zu empfehlen bei explosiven Übungen, etwa Klatsch-Liegestütze.
Qualitäts-Check Glatte Matten kann man zwar leichter reinigen, besser sind aber solche mit Struktur, also Rillen oder Noppen. Besonders gut: Unterlagen aus wasserabweisendem Material wie Schaumstoff. Preis: um 50 Euro, etwa bei www.airex.de

WIE ERGÄNZE ICH DIE BASIS-AUSSTATTUNG SINNVOLL?

Das Fundament bilden ein üppig ausgestattetes Kurzhantelset, eine Trainingsbank sowie eine Trainingsmatte. Kosten: um 250 Euro und mehr Platz

→ 2. DIE KURZHANTELN

Das Basis-Equipment für den Heim-Kraftsportler. Standardsets haben meist ein Gesamtgewicht von ungefähr 10 Kilo (inklusive Gewicht der Stangen), das Sie mindestens verdoppeln sollten. Für den Einsteiger ist folgende Zusammenstellung von Gewichtsscheiben sinnvoll: 4 × 2,5 Kilo, 4 × 1,25 Kilo, 4 × 0,5 Kilo.



Qualitäts-Check Je griffiger die Hantelstange, desto besser. Preis: um 50 Euro für 2 Stangen mit den oben empfohlenen Gewichten, etwa bei www.hammer.de

→ 3. DIE TRAININGSBANK



Klassiker fürs Kurzhantel-Workout. Ist für Übungen mit sitzender oder liegender Startposition geeignet. Die meisten der für das Heimtraining konzipierten Modelle lassen sich dementsprechend verstellen.
Qualitäts-Check Sitz und Lehne sollten in mindestens 3 Stufen verstellbar sein, das Polster nicht zu weich. Auf Prüfsiegel (TÜV, GS) achten. Preise: ab 150 Euro, etwa bei www.kettler.de

3

ICH BIN BEREITS GUT AUSGESTATTET – WAS FEHLT MIR NOCH ZUM SUPER-HOME-GYM?

Sie haben noch Platz und Geld für weiteres Equipment? Dann sollten Sie in ein professionelles Fahrrad-Ergometer und eine Kraftstation investieren – mit diesen Tools ist dann das Home-Gym komplett!



→ 1. DAS ERGOMETER

Ist hochwertiger als ein Heimtrainer, zeigt die Leistung in Watt an. Diverse Trainingsprogramme zur Auswahl, beispielsweise zur Fettverbrennung.
Qualitäts-Check Sitzposition muss fein justierbar sein. Gutes Modell: Daum Ergobike 8008 TRS 3, um 1200 Euro. Infos: www.daum-onlineshop.de



→ 2. DIE KRAFTSTATION

Kombi-Kraftstationen bieten eine Vielzahl an Übungen. Natürlich sind die Geräte individuell auf die Körpergröße einstellbar, sodass Sie zu Hause genauso professionell trainieren können wie im Studio. Wer Platz hat, ist mit Kraftstationen gut bedient.
Qualitäts-Check Bietet die Maschine genug Gewicht zum Trainieren? Lässt sie sich gut verstellen? Passt die Kraftstation in Ihre Wohnung? Vor dem Kauf die wichtigsten Übungen ausprobieren. Tipp: die Bio Force von Finnlo, um 1000 Euro. www.finnlo.de

SIXPACK

Ein trainierter Bauch sieht nicht nur spitze aus, sondern hilft Ihnen auch, viel besser im Sport

4



WARUM IST EIN SIXPACK SINNVOLL?

Der Waschbrettbauch ist die letzte Veredelungsstufe des männlichen Körpers. Den Moment, an dem Sie zum ersten Mal dieses Rillenmuster am Bauch erahnen, vergessen Sie nie wieder im Leben. Außerdem ist eine starke Bauchmuskulatur die ideale Voraussetzung für eine aufrechte Haltung. Dadurch wird zum Beispiel auch die Wirbelsäule entlastet, und das ist die beste Prävention gegen Rückenschmerzen. Zusätzlich stabilisieren die Bauchmuskeln den Rumpf, der als Widerlager für alle Bewegungen der Extremitäten dient und hilft, diese zu kontrollieren. In dieser Funktion ist er unentbehrlich für jede Art von Sport.

und im Alltag zu bestehen. Wir begleiten Sie auf dem Weg zum Waschbrett





4

Wie motiviere ich mich zum harten Sixpack-Training?

Am besten, Sie legen sich ein Sixpack-Tagebuch an, um die Fortschritte zu protokollieren. Das muss alles rein:
Fotos Sie wollen doch Ergebnisse sehen, oder? Ein frontales Vorher-Foto sollte Ihnen genug Ansporn sein, damit Sie sich an den Ess- und Trainingsplan halten.
Tipp Am besten kleben Sie ihn auf die Kühlschranktür.
Körperdaten Mit dem Zentimeter-Maßband Bauch-, Brust- und Bizepsumfang messen. Alle vier Wochen überprüfen und die Ergebnisse protokollieren.
Gewicht Steigen Sie auf die Körperwaage, einmal die Woche reicht. Dann aber immer zur gleichen Tageszeit.
Kraft Notieren Sie die Zahl der maximal möglichen Crunches (Workout siehe Seite 95).

WIE ZEICHNET SICH MEIN SIXPACK AM BESTEN AB?



Herzlichen Glückwunsch, falls Sie Ihr ersehntes Ziel, das Sixpack in der Bauchmuskulatur, endlich erreicht haben. Nun kommt es noch auf die beste Präsentation an. Machen Sie es wie ein Men's-Health-Cover-Model und bringen Sie Ihre Pakete mit diesen Tipps voll zur Geltung – schließlich können Sie Ihren Bauch nun mit Stolz herzeigen.

→ **Rasieren Sie sich Brust und Bauch.** Wenn Sie von vorn aussehen wie Tom Selleck, sollten Sie die langen Haare anfangs mit einem Langhaar-Schneider trimmen. Das Finish übernimmt dann der Nassrasierer. Tipp: nach dem Duschen rasieren, dann fällt die Rasur am gründlichsten aus.

→ **Tragen Sie hüfttiefe Hosen.** Liegt zudem das Shirt enger an, zeichnet sich Ihr harter Bauch unter dem Stoff ganz deutlich ab. Wählen Sie ein einfarbiges T-Shirt – am besten in Weiß, das sieht am coolsten aus.

→ **Zeigen Sie, was Sie haben, aber nur bei passender Gelegenheit.** Etwa am Strand oder im Schwimmbad. Ein bis zum Nabel aufgeknöpftes Hemd will keiner sehen. Übrigens: Auch im Fitness-Studio ist bauchfrei tabu.

Worauf kommt es beim Sixpack-Training an?

1. Jede Übung muss so schwer sein, dass Sie mit 10 bis 12 Wiederholungen die Leistungsgrenze erreichen. Gut: 3 bis 5 Sätze.
2. Absolvieren Sie alle Übungen langsam und ohne Schwung. Ganz wichtig: immer bei der Belastung aktiv ausatmen!
3. Halten Sie in jedem der Sätze die Muskelspannung, auch wenn's bereits brennt.
4. Trainieren Sie in jeder Workout-Einheit mindestens 5 unterschiedliche Rumpf-Übungen mit unterschiedlichen Muskelschwerpunkten (gerade, schräge, obere und untere Bauchmuskulatur).
5. Nach jedem Training ist eine Auszeit von 48 Stunden obligatorisch – nur in dieser Ruhephase gibt es Wachstum!

Ich bin leidenschaftlicher Jogger. Welche Übung hilft mir, meine Rumpfmuskeln fürs Laufen zu verbessern?

Ein Top-Workout hierfür ist der Seitstütz. So funktioniert die Übung: Auf die Seite legen und mit den Ellenbogen abstützen, sodass sich dieser senkrecht unter der Schulter befindet. Der Unterarm ist so gedreht, dass die Handinnenflächen nach oben zeigen. Strecken Sie nun die Beine durch und heben Sie die Hüfte an, sodass Ihr Körper eine Linie bildet. Für mehr Stabilität können Sie den oberen Fuß vor dem unteren auf den Boden setzen. Jetzt das obere Bein anheben, bis es etwa parallel zum Boden steht, und den oberen Arm senkrecht in die Höhe strecken. Ein paar Sekunden halten, dann Arm und Bein in die Ausgangsposition zurückführen. Nach 6 bis 8 Wiederholungen die Seite wechseln. Insgesamt 4 Sätze absolvieren.



4



4

WORAN MERKE ICH, DASS ICH EINE ÜBUNG FALSCH AUSFÜHRE?

1. Wenn es Ihnen nicht gelingt, diese Übung kontrolliert zu absolvieren.
2. Wenn Sie während der Übung den unteren Rücken nicht mit Ihrer Muskelkraft stabil halten können (und zum Beispiel ins Hohlkreuz fallen). Hier besteht dann die Gefahr, dass Sie Rückenprobleme bekommen.

Ich habe bereits ein Sixpack. Wie werden meine Bauch-Muckis noch dicker?

Trainieren Sie alle Muskel-Partien des geraden Bauchmuskels mit unterschiedlichen Übungen (10 bis 12 erschöpfende Wiederholungen). Hierbei sollten Sie nicht nur Übungen für den oberen (Rumpfbeugen) und für den unteren Anteil (Beckenaufrichten) kombinieren, sondern diese auch in unterschiedlichen Winkelstellungen (zum Beispiel am Schrägbrett) ausführen. Auf diese Weise lassen können Sie auch die sichtbaren Muskelpakete unterschiedlich akzentuieren.

Ist das prägnante Sixpack eine Frage der Vererbung?

Genetische Unterschiede zwischen Menschen lassen sich nicht leugnen – bekannt ist die Einteilung nach Körpertypen (pyknisch, athletisch, leptosom). Wie sichtbar und definiert die Bauchmuskulatur wird, hängt allerdings von der Ausprägung des Unterhautfettgewebes ab. Und wie stark die Muskulatur auf Verdickung reagiert, bestimmt ebenfalls die genetisch festgelegte Muskelzusammensetzung. Fast jeder kann eine ausgeprägte Bauchmuskulatur erreichen, aber der dafür nötige Aufwand ist von Mensch zu Mensch verschieden: Den einen ist es in die Wiege gelegt, andere wiederum müssen hart dafür arbeiten.

NORMALE CRUNCHES SIND MIR ZU LANGWEILIG. WAS IST DIE HÄRTESTE ÜBUNG DER WELT?

Ohne Zweifel: Upside-Down-Crunches mithilfe von Gravity-Boots. Diese Stahlmanschetten (zum Beispiel erhältlich unter gravity-boots.de) werden um die Fußfesseln geschnallt. Damit können Sie sich dann an einer Klimmzugstange aufhängen. Der Kopf hängt somit in der Ausgangsposition nach unten – bei keiner anderen Übung fordern Sie die Bauchmuskeln mehr. Nun den Oberkörper leicht vorspannen. Die Hände an die Schläfen legen und mit der Kraft aus der Bauchmuskulatur langsam nach oben aufrichten. Ganz wichtig: ohne Schwung arbeiten!





Wie oft und hart trainiert eigentlich ein Men's-Health-Cover-Model?

Das weiß Moritz Tellmann, Gewinner des Men's-Health-Cover-Model-Contests. Mit diesen Tipps kam er auf den Titel!
Moritz' Tricks für mehr Muskeln: Wichtig ist zeiteffizientes Training. Eine Einheit dauert maximal 60 Minuten, die konzentriert genutzt werden müssen. Um jede Muskelfaser zu beanspruchen, setzt Moritz Tellmann auf das Supersatztraining, also Kombinationen verschiedener Übungen, zwischen denen er keine Pause macht, zum Beispiel Liegestütze mit unterschiedlichen Griffpositionen und Bankdrücken. Zudem nutzt er fast jede Gelegenheit, um Übungen in seinen Alltag zu integrieren. Beispielsweise Dips am Balkongeländer oder Klimmzüge an den Haltestangen von Zügen – wer kreativ ist, findet Möglichkeiten.
Moritz' Tipps für besseres Essen: Möglichst natürlich und ausgewogen, das ist sein Geheimnis. Protein, wie es in Fisch oder Hühnchen vorkommt, spielt eine sehr wichtige Rolle in Moritz' Ernährung. Beilagen wie Reis, Brot oder Nudeln bevorzugt er in der Vollkorn-Variante. Zudem studiert er bereits beim Einkauf ganz bewusst die Nährwerte der Lebensmittel.



Aus welchen verschiedenen Muskelgruppen besteht mein Waschbrett eigentlich?

Vier Muskelpartien werden unterschieden. **1.** Gerader Bauchmuskel. **2.** Äußerer seitlicher Bauchmuskel (liegt über dem inneren seitlichen Bauchmuskel). **3.** Innerer seitlicher Bauchmuskel (liegt über dem queren Bauchmuskel). **4.** Querer Bauchmuskel.



Wie wird mein Sixpack noch definierter?

Das Basis-Waschbrett ist vorhanden? Jetzt geht's darum, den Körperfettanteil noch weiter zu senken – durch intensives Ausdauertraining und eine verschärfte Ernährungsumstellung. Versuchen Sie weitgehend auf Kohlenhydrate – egal in welcher Form – zu verzichten. Auch Fett und Salz sollten Sie weitgehend reduzieren. Das geliebte Hühnchen wird demnach nicht mehr in der Pfanne gebraten, sondern gedünstet. Auf dem Speiseplan stehen Magerquark, Hüttenkäse und ungekochtes Gemüse wie Kohlrabi, Karotten oder Paprika.

AM ENDE DES TRAININGS KANN ICH MICH IMMER NUR SCHWER AUFRAFFEN, NOCH CRUNCHES ZU MACHEN. WAS KANN ICH TUN?

A. Machen Sie unmittelbar nach dem Bankdrücken 25 Crunches, am besten noch auf der Bank – das ist die optimale Methode, um sicherzugehen, dass Sie die Crunches tatsächlich machen. Außerdem müssen Sie nicht zuerst nach einer freien Matte suchen. Achten Sie darauf, dass nicht bereits zehn Leute in der Warteschlange fürs Bankdrücken stehen.

B. Absolvieren Sie gleich zu Beginn des Trainings das Bauchmuskel-Workout. Sie sind dann noch ausgeruht und können sich somit voll auf das Bauchmuskeltraining konzentrieren. Wenn sich erst mal die muskuläre Grundlage gebildet hat, macht das Sixpack-Training richtig Spaß. Also, halten Sie durch und denken Sie an den späteren Erfolg!



4

Wie funktioniert ein klassischer Crunch?

1. Legen Sie sich mit Ihrem Rücken auf den Boden. Winkeln Sie die Beine an (etwa 90 Grad), sodass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen. Die Arme zur Seite nehmen und mit den Fingerspitzen sachte die Schläfen berühren – und nicht am Kopf ziehen!
2. Heben Sie nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Ihren Oberkörper, bis die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren – mehr muss nicht sein. Den Rücken dabei möglichst gerade, den Kopf stets in der Linie Ihres Oberkörpers halten. Ein paar Sekunden die Endposition halten, dann Oberkörper langsam und kontrolliert absenken. In der niedrigsten Position stets die Muskelspannung im Bauch aufrechthalten. Wenn's brennt, machen Sie es richtig.



An was soll ich beim Sixpack-Training denken?

Das Training für Ihren Waschbrettbauch ist sehr anstrengend. Umso wichtiger, dass die Motivation stimmt. Denken Sie an folgende Vorteile. Ein starker Rumpf ...

... bringt Extra-Power Vor allem das Training für die schräge Bauchmuskulatur stärkt die Rotationskraft Ihres Rumpfes und verleiht Ihnen bei Sportarten Kraft, bei denen es auf die Wurf- oder Stoßbewegung ankommt.

... sorgt für eine gute Haltung Läufer und Radfahrer kämpfen mit Problemen, die verkürzte Muskeln im unteren Rücken verursachen. Das Sixpack-Training gleicht Dysbalancen aus und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.

... ist ein starker Schutz Die meisten Bauchmuskelübungen stärken die quer verlaufenden Bauchmuskeln. Dieses Muskelband schützt auch die inneren Organe.

GIBT'S EINEN TRICK FÜR MAXIMALES BAUCHMUSKEL-WACHSTUM?

Wenn Sie das Tempo bei der Durchführung einer Bauchübung variieren, können Sie den Muskel dadurch verstärkt zum Wachstum anregen. Bei den ersten 8 Wiederholungen einer Übung investieren Sie sowohl in die Positiv- als auch in die Negativbewegung jeweils 4 Sekunden. Bei den nächsten 4 Wiederholungen führen Sie den Körper dann in der halben Zeit, also in jeweils 2 Sekunden, auf und ab. Mit dieser Taktik fordern Sie Ihren Muskeln alles ab.

WIE SIEHT DER PERFEKTE SIXPACK-TRAININGSPLAN AUS?

Wer einen Waschbrettbauch haben will, braucht einen Plan – mit dieser Anleitung kommt der Erfolg

	Einsteiger	Fortgeschrittener	Profi
Häufigkeit	3 × pro Woche	3 × pro Woche	4 × pro Woche
Sätze je Übung	2 bis 3	2 bis 4	5 bis 7
Wiederholungen je Satz	10 bis 15	10 bis 15	10 bis 15
Tempo	hoch: 2 bis 3 Sek. runter: 2 bis 3 Sek.	hoch: 3 bis 4 Sek. runter: 3 bis 4 Sek.	hoch: 4 bis 5 Sek. runter: 4 bis 5 Sek.
Pausen zw. den Sätzen	90 bis 120 Sekunden	60 bis 90 Sekunden	45 bis 60 Sekunden

Bauchmuskeln ohne Crunches: geht das überhaupt?

Ein ausgeprägtes Sixpack gibt es nur mit einem isolierten Bauch-Workout. Vorschläge hierfür finden Sie auf der Seite 126. Sicher ist aber, dass Sie auch ohne ein reines Waschbrettbauch-Programm einen starken Rumpf erzielen können. Zum Beispiel mit dem Adlerlauf beim Joggen. Strecken Sie hierzu die Arme beim Laufen seitlich oder wahlweise nach oben aus. Vorteil: Die Arme können so nicht mehr den Drehbewegungen des Oberkörpers entgegenwirken. Mit dem Ergebnis, dass der Rumpf Sie auf Linie halten muss, und das schafft er nur durch Anspannung. Sie werden einen positiven Effekt spüren, auch wenn so das Workout nicht ersetzt wird. Bei jedem Lauf mehrmals für etwa eine Minute in dieser Position joggen.

WIE BRINGE ICH ABWECHSLUNG IN MEIN SIXPACK-TRAINING?

HEBEN SIE DIE FÜSSE Crunches mit aufgestellten Füßen fordern vor allem den oberen Teil der Bauchmuskulatur, und der ist hauptverantwortlich für das Sixpack. Um auch die unteren Anteile stärker zu trainieren, sollten Sie die Füße ein paar Zentimeter vom Boden anheben.

BERÜHREN SIE IHRE BRUST Die Position der Hände beeinflusst den Schwierigkeitsgrad der Crunches. Wenn Sie die letzte Wiederholung eines Satzes nicht mehr schaffen, verschränken Sie die Hände vor der Brust – wetten, Sie schaffen noch zwei weitere Crunches? Also, strengen Sie sich an!

ERHÖHEN SIE DEN WIDERSTAND Wenn die Bauchmuskulatur gut trainiert ist, reicht Ihr Körpergewicht als Widerstand bei den Crunches nicht mehr aus. Dann ist es an der Zeit, Gewichtsscheiben, Medizinbälle und Kabelzüge ins Training zu integrieren. Außerdem gut: die Arme nach hinten über den Kopf strecken.



SIXPACK



4

WIE SIEHT DER FAHRPLAN ZUM SIXPACK AUS?

1. WOCHE: DURCHSTARTEN Jeder hat den Bauch, den er verdient. Sie haben es also selbst in der Hand, ob daraus ein Waschbrett wird. Erzählen Sie Freunden und Verwandten von Ihrer Mission, damit sich der Erfolgsdruck auf Sie erhöht.

2. WOCHE: UMGEWÖHNEN Trainieren Sie vor dem Frühstück, dann brauchen Sie abends keine Ausreden mehr, das Training ausfallen zu lassen. Seien Sie auch bei der Ernährung konsequent – Ausrutscher kommen noch früh genug!

3. WOCHE: ZÄHNE ZEIGEN Jetzt sollten Sie keinen Muskelkater mehr bekommen. Ihr Vorteil: Sie können nun noch härter trainieren. Ohne Fleiß kein Preis – auch Men's-Health-Cover-Models müssen sich für ihr Waschbrett richtig schinden.

4. WOCHE: AUSTESTEN Ein Blick auf die Waage, in den Spiegel und in Ihr Sixpack-Trainingstagebuch sollte Ihnen ein kleines Lächeln ins Gesicht zaubern. Bleiben Sie stets fokussiert, vor allem, wenn Sie mal bei der Ernährung gesündigt haben.

5. WOCHE: PROGRAMM ÄNDERN Ihre Muskulatur braucht für Wachstum in regelmäßigen Abständen neue Reize. Integrieren Sie daher immer wieder neue Bauchübungen. Sie wissen keine mehr? Dann MensHealth.de/workoutfinder anklicken.

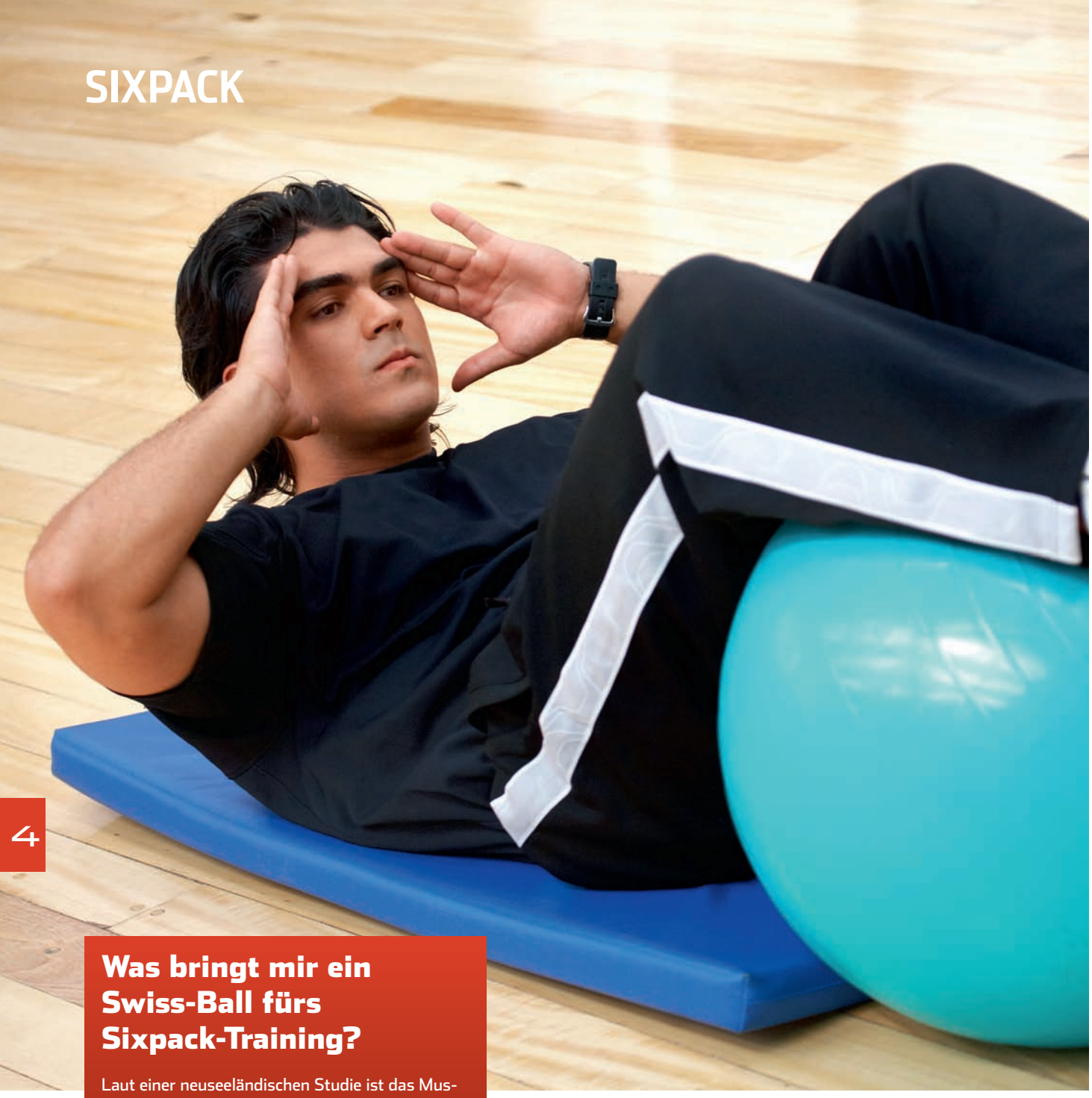
6. WOCHE: MEHR TRINKEN Das Hungergefühl kann richtig an die Nerven gehen, vor allem wenn Sie sich sehr kohlenhydratarm ernähren (was Sie unbedingt tun sollten). Tipp: Trinken Sie 3 bis 5 Liter Wasser am Tag. Das füllt den Magen und lenkt ab.

7. WOCHE: RICHTIG ESSEN Achten Sie auf Ihre Zwischenmahlzeiten. Proteinhaltiges wie Tunfisch (in Wasser eingelegt), gegarte Hühnchenbrust oder Hüttenkäse ist als Zwischenmahlzeit ohne Einschränkung erlaubt. Auch eine Handvoll Nüsse ist okay.

8. WOCHE: HÄRTER TRAINIEREN Intensität vor Dauer – das gilt vor allem bei einem harten 10-Wochen-Plan. Strengen Sie sich also richtig an. Halten Sie die Pausen kurz (30 bis 45 Sekunden zwischen den Sätzen) und lassen Sie sich nicht ablenken.

9. WOCHE: TRAININGSPARTNER Holen Sie sich Beistand für Ihr Bauchprogramm. Der Trainingspartner hilft nicht nur bei der Motivation, sondern kann auch unterstützend eingreifen, wenn Sie Ihre letzten Crunch-Wiederholungen nicht mehr schaffen.

10. WOCHE: TURBO ZÜNDEN Machen Sie einen Fototermin aus, auf den Sie gezielt hinarbeiten können. Zufrieden mit dem Ergebnis? Dann mailen Sie uns unbedingt Ihr Vorher-Nachher-Foto: leserbriefe@menshealth.de! Viel Spaß und Erfolg!



4

Was bringt mir ein Swiss-Ball fürs Sixpack-Training?

Laut einer neuseeländischen Studie ist das Muskeltraining auf dem Swiss-Ball effektiver als auf der Hantelbank. Denn beim Krafttraining mit einem Swiss-Ball als Unterlage wird zusätzlich die Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur beansprucht. Diese Stabilisierung macht der Körper automatisch. Vorteil der Mehrarbeit: Sie steigern Balancegefühl und Koordinationsvermögen. Zudem hilft die Belastung der Rückenmuskeln bei chronischen Schmerzen in Nacken und Rückgrat.

WELCHER SWISS-BALL PASST ZU MIR?

Das ist abhängig von Ihren Maßen. Ab einer Körpergröße von 1,75 Meter sollten Sie einen Ball mit mindestens 75 Zentimeter Durchmesser wählen. Pumpen Sie den Ball beim ersten Mal nur zu 80 Prozent auf – dann gewöhnt sich das Material an die Dehnung. Nach zwei Stunden nachfüllen und den Ball 24 Stunden liegen lassen. Swiss-Balls gibt zum Beispiel in Sportkaufhäusern oder im Internet.

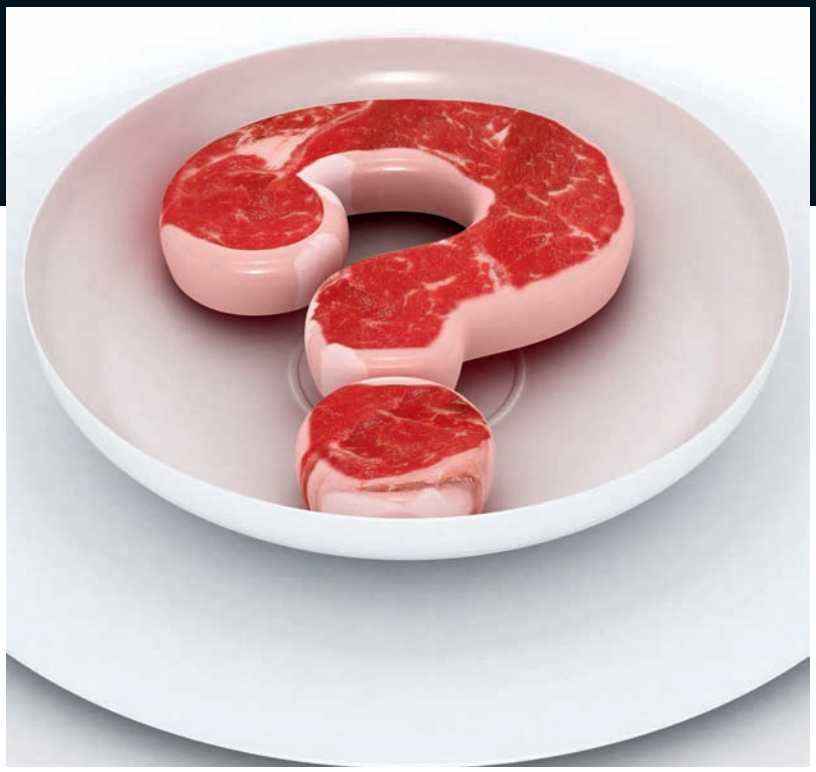
Wie integriere ich als berufstätiger Familienvater das harte Sixpack-Training in meinen Alltag?

Das klappt mit Disziplin und gutem Zeitmanagement – denn mehr als 24 Stunden hat ein Tag einfach nicht. Folgende Tipps helfen.
→ Machen Sie Ihrer Familie klar, dass es sich um ein für Sie wichtiges und zeitlich begrenztes Projekt handelt. Mit genug Hintergrundinfos steigt auch bei den Mitmenschen das Verständnis, und Ihre Frau erträgt (wenn auch mitunter kopfschüttelnd) Ihre neuen Essgewohnheiten.
→ Wenig Zeit fürs Training? Absolvieren Sie das Sixpack-Training beim Fernsehen. Nutzen Sie jede Werbepause für 3 Sätze Crunches.
→ Planen Sie die Einkäufe besser. Seien Sie ehrlich: Wie oft machen Sie unter der Woche kleine Besorgungen? Einmal Einkaufen pro Woche spart die entsprechende Zeit, die Sie ins Training investieren können.
→ Sie haben Kinder? Dann lassen Sie sich von denen beim Joggen begleiten. Der Wettstreit mit Papi macht auch den Kleinen Spaß.
→ Achten Sie beim Kochen darauf, dass Ihre Familie nicht mitleiden muss. Stellen Sie Gerichte so zusammen, dass Sie einfach die kohlenhydratreichen Beilagen weglassen können. Dann gibt's keinen Stress.



Muss ich fürs Sixpack nur noch Eiweiß futtern?

Eiweiß ist das Gelbe vom Ei – zumindest, wenn es um den Stellenwert als wichtigster Nahrungsbestandteil für Männer geht. Protein aus hochwertigen Quellen (Fisch, Fleisch, Milchprodukte) ist der Grundbaustoff, aus dem der Körper Muskeln produziert. Wie bei jedem Essen zählt die Dosis. Ein Mangel macht den Körper schwach. Achten Sie darauf, dass Sie als Sportler etwa 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht aufnehmen. Das ist die maximale Aufnahmemenge. Jedes Gramm mehr scheidet der Körper aus.



WARUM MUSS ICH BEIM VERZEHR VON KOHLENHYDRATEN AUFPASSEN?

Sie sind die Dickmacher Nummer eins! Grund: Jedes nicht verbrannte Gramm landet zunächst in Form von Glykogen in Leber und Muskeln. Wenn die Speicher voll sind, wandern alle überschüssigen Kohlenhydrate in die Fettdepots. Schränken Sie also die tägliche Aufnahme auf maximal 100 bis 150 Gramm ein und nehmen Sie vorwiegend komplexe Kohlenhydrate (zum Beispiel Hülsenfrüchte) zu sich. Diese führen nur zu minimalen Schwankungen im Blutzuckerspiegel.

SIXPACK



Marco Krahl, Textchef

Björn Krause, Redakteur

Oliver Bertram, Fitness-Director

Ist ein Sixpack-Training gesund?

Das hängt davon ab, wie Sie es gestalten. Prinzipiell sollten Sie sich für die Mission Waschbrett einen zeitlichen Rahmen stecken. 6 bis 10 Wochen, dann fällt die Motivation leichter. Denn eine Sache steht fest: Es wird hart, die Riffel im Bauch herauszuarbeiten. Sie müssen sich im Klaren sein, dass Wochen der Entbehrung vor Ihnen liegen. Wichtig ist, dass Sie nie den Spaß-Aspekt aus den Augen verlieren. Achten Sie außerdem darauf, ausreichend Vitamine und Nährstoffe aufzunehmen – Obst, Gemüse und viel Wasser sind daher unverzichtbar. Und lassen Sie die Finger von irgendwelchen „Wundermitteln" aus dem Internet. Wir, die Redakteure von Men's Health (siehe Bild oben), haben es auch ohne geschafft.

Warum ist ein niedriger Blutzuckerspiegel so wichtig?

Wenn Kohlenhydrate verzehrt werden, steigt der Blutzuckerspiegel und die Bauchspeicheldrüse sondert das Hormon Insulin aus. Das begünstigt die körpereigenen Fettdepots und hemmt den Fettabbau. Für ein sichtbares Sixpack ist es darum empfehlenswert, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten. Wichtig sind deshalb Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index, zum Beispiel Linsen, Bohnen oder Äpfel.



IST FETT WÄHREND DES SIXPACK-TRAININGS TABU?

Auf keinen Fall. Zwar ist Fett der energiereichste Nährstoff, doch er lässt den Insulinspiegel nicht steigen. Wählen Sie gesunde ungesättigte Fettsäuren, etwa kaltgepresstes Oliven-, Raps- oder Leinöl, Nüsse, Nussmus ohne Zucker sowie Fettfische wie Lachs oder Hering. Auch vorwiegend gesättigte tierische Fette wie in Eiern oder Rindfleisch gehören zu einer ausgewogenen Sixpack-Ernährung: Sie brauchen energiereichen Ersatz für die reduzierte Kohlenhydrat-Menge. Auch zu wenig Kalorien sind nicht gut fürs Sixpack: Wer am falschen Ende spart, verpulvert Eiweiß als Brennstoff, statt es für den Muskelaufbau zu nutzen.

Wie sieht ein Sixpack-Speiseplan aus?

DIE HARTE VARIANTE:

7:00 Uhr Direkt nach dem Training ein Snack, etwa ein mit Wasser angerührter Proteinshake oder ein Becher Hüttenkäse.
10:00 Uhr Frühstück: Rührei aus 5 Eiweiß und 2 Eigelb mit Tomaten und Zwiebeln, dazu eine halbe Grapefruit.
12:00 Uhr Snack: Mit Wasser angerührter Proteinshake oder wahlweise ein Becher Hüttenkäse.
14:00 Uhr Mittagessen: Große Portion gedünstetes Gemüse oder wahlweise frischer Salat mit 250 bis 300 Gramm Huhn, Rind oder Fisch (gedünstet).
16:00 Uhr Snack: 2 Vollkorn-Reiswaffeln, mit 2 Scheiben gekochtem Schinken belegt.
19:00 Uhr Abendessen: 250 bis 300 g Huhn, Rind oder Fisch (gebraten) mit Gemüse – 1 bis 2 EL Olivenöl sind erlaubt.
22:00 Uhr Snack: 2 TL Erdnussmus ohne Zucker und ohne Salz.

DIE GEMÄSSIGTE VARIANTE

7:00 Uhr Direkt nach dem Training ein Snack, zum Beispiel ein mit Magermilch angerührter Proteinshake.
10:00 Uhr Frühstück: Rührei aus 4 Eiern, dazu Kochschinken auf Vollkornbrot, 6 EL Haferflocken, mit Milch und einem zerriebenen Apfel vermengt. Lecker!
12:00 Uhr Snack: Mit Wasser angerührter Proteinshake oder wahlweise ein Becher Hüttenkäse und 1 TL Rosinen.
14:00 Uhr Mittagessen: 250 bis 300 g Huhn, Rind oder Fisch (gebraten) mit Gemüse – dazu eine Handvoll Vollkornnudeln.
16:00 Uhr Snack: 1 bis 2 Stück Obst, etwa 1 Apfel oder 1 Portion frische Ananas.
19:00 Uhr Abendessen: 250 bis 300 g Huhn, Rind oder Fisch mit Gemüse, dazu Vollkornreis mit Tomatensauce.
22:00 Uhr Snack: 1 Handvoll Nüsse, dazu 2 Scheiben Hartkäse (z. B. Appenzeller).

WIE OFT SOLLTE ICH AM TAG EIWEISS ESSEN?

Es ist wichtig, ungefähr alle 2 bis 3 Stunden eine proteinreiche Mahlzeit zu essen, denn so befindet sich immer eine Portion muskelaufbauendes Eiweiß im Blut. Bei häufigeren kleinen Mahlzeiten werden die Nährstoffe außerdem besser vom Körper verwertet, als dies bei 2 oder 3 großen Mahlzeiten der Fall wäre.

Weshalb ist es so wichtig, dass ich beim Training viel Wasser trinke?

Wasser ist das Lösungs- und Transportmittel der Nährstoffe im Körper und zusätzlich ein wichtiger Baustoff der Muskulatur. Zudem regt eine hohe Wasseraufnahme den Stoffwechsel an und unterstützt die Nieren, die wiederum durch die erhöhte Eiweißzufuhr mehr leisten müssen. Für Ihr Sixpack ist es deswegen wichtig, täglich 3 bis 5 Liter Wasser zu trinken. Am besten positionieren Sie überall dort, wo Sie sich aufhalten, zum Beispiel am Arbeitsplatz oder im Auto, eine stets gefüllte Flasche Wasser. Achten Sie darauf, dass das Wasser Ihrer Wahl natriumarm ist – Natrium führt zur Wasserspeicherung und verschleiert so die Sicht auf Ihr Waschbrett.



GIBT ES LEGALE TURBOS FÜR DAS SIXPACK?

Erlaubt ist **Creatin,** der Treibstoff für die Muskeln. Es führt zu Kraftzuwächsen, lagert aber auch Wasser im Körper ein. Die Folge: Man schwemmt auf. Für beste Wirkung etwa 5 Gramm direkt nach dem Training einnehmen, entweder als Kautablette oder in Pulverform in einem Proteinshake. **L-Carnitin** transportiert die im Blut zirkulierenden Fettsäuren zu den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, und optimiert so den Fettstoffwechsel. Am besten 30 Minuten vorm Training 1000 bis 1500 mg auf nüchternen Magen einnehmen. **Amino-Ampullen** enthalten reines Lactalbuminhydrolysat, also hochwertiges Milcheiweiß. Durch die flüssige Form werden die Aminosäuren schnell aufgenommen. Für die Proteinversorgung der Muskeln 1 bis 2 Ampullen nach dem Training einnehmen. **Proteinpulver:** Direkt nach dem Training als Shake einnehmen, sehr gut für die Muskelregeneration – oder als Zwischenmahlzeit.



1. Kabel-Crunches im Stehen

a. Befestigen Sie einen Seilgriff an einem hohen Kabelzug. Sie stehen gerade und mit dem Rücken zum Zugturm, die beiden Enden des Seils halten Sie rechts und links von Ihrem Kopf.
b. Nach vorn beugen und dabei den Rumpf aus den Bauchmuskeln heraus einrollen. Position halten und Spannung im Bauch spüren. Anschließend geht's zurück in die Ausgangsposition.

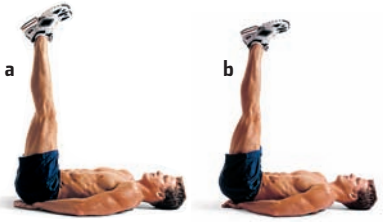
2. Crunches mit Gewicht

a. Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und legen Sie sich eine Hantelscheibe auf die Brust. Sie sind Einsteiger? Dann können Sie das Gewicht auch erst mal weglassen.
b. Richten Sie den Oberkörper langsam auf, bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen. Halten Sie die Position, dann legen Sie sich wieder flach hin. Wichtig: während eines Satzes den Kopf und die Schulterblätter nicht ablegen!

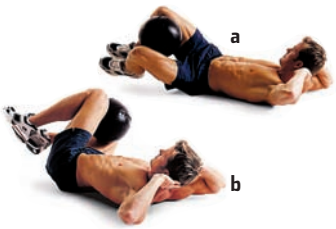


3. Beckenheben

a. Auf den Rücken legen, Beine gerade in die Höhe strecken. Schieben Sie jetzt die Hände unters Steißbein.
b. Hüfte nach oben bringen, sodass sie sich leicht von Boden und Händen löst. Die Position einen Moment halten, dann geht's wieder zurück in die Ausgangsstellung.



WIE FUNKTIONIEREN DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR IHR SIXPACK?



4. Achter-Crunches

a. Auf den Rücken legen, die Füße aufstellen. Ober- und Unterschenkel bilden jeweils einen 90-Grad-Winkel. Einen leichten Medizinball zwischen die Knie klemmen und die Beine seitlich abkippen. Die Hände an die Ohren legen und dann Kopf, Schultern und Füße langsam vom Boden heben.
b. Oberkörper oben halten und mit den Knien in der Luft eine liegende 8 schreiben (das entspricht einer Wiederholung).

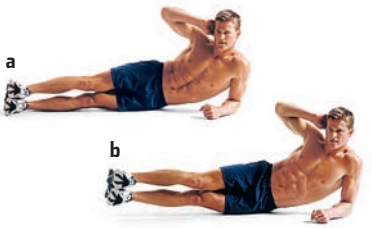


5. Rumpfrotation mit Medizinball

a. Knien Sie sich hin und setzen Sie sich auf die Fersen. Vor Ihrem Körper halten Sie einen Medizin- oder Basketball. Schnell nach links drehen, den Ball hinter den Füßen ablegen.
b. Schnell zur rechten Seite drehen, den Ball dort aufnehmen und nach einer Linksrotation erneut hinter den Füßen ablegen. Den Oberkörper dabei stets gerade halten. Jede Umrundung des Körpers mit dem Ball ist eine Wiederholung.

6. Seitliches Klappmesser

a. Auf die linke Seite legen, mit dem linken Ellenbogen abstützen. Beine leicht anwinkeln, minimal vom Boden heben. Die rechte Hand führen Sie hinter das rechte Ohr.
b. Die Beine hochdrücken, Oberkörper fixieren. Halten, Spannung an der rechten Hüfte spüren. Beine langsam senken, ohne sie ganz abzulegen. Nach einem vollständigen Satz die Seiten wechseln.

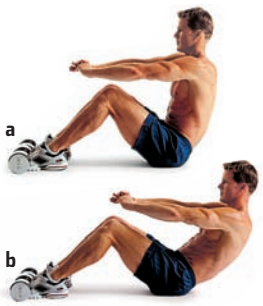


4



7. Zweipunkt-Brücke

a. Gehen Sie in die Liegestützposition, Arme durchgestreckt, Finger nach vorn.
b. Heben Sie zeitgleich den rechten Arm und das linke Bein. Die Position 5 Sekunden halten, dann absetzen, Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein wiederholen. Dauer: 90 Sekunden.



8. Negativ-Crunches

a. Hinsetzen, Füße schulterbreit auf den Boden stellen und mit Hanteln fixieren. Die Arme nach vorn durchstrecken.
b. Den Oberkörper aus aufrechtem Sitz langsam nach hinten neigen. Leichten Rundrücken machen, Bauchmuskeln anspannen. Steht der Oberkörper zirka 45 Grad zum Boden, geht's langsam zurück in die Ausgangsposition.

9. Rumpfheben

a. Auf eine Rückenstation legen, Füße und Becken fixieren. Drehpunkt: Hüfte. Arme gerade über dem Kopf ausstrecken. Rumpf senken, bis die Arme knapp über dem Boden sind.
b. Oberkörper aufrichten, bis er schräg zum Boden steht. In dieser Position haben Sie einen leichten Bogen im Rücken (ansonsten möglichst gerade halten!) und ziehen die Schulterblätter zusammen. Die Position kurz halten, dann zurück.



10. Rumpfheben, drehend

a. Legen Sie sich auf eine Rückenstation, wie bei Übung 9, aber mit einem Unterschied: Die Hände befinden sich hinter dem Kopf, und die Ellenbogen zeigen nach außen. Oberkörper senken, bis Ihr unterer Rücken rund wird.
b. Dann den Oberkörper aufrichten und dabei nach rechts drehen. Position kurz halten und zurück. Bei der nächsten Wiederholung drehen Sie dann den Oberkörper zur linken Seite.



Jetzt bei MensHealth.de

INTERNET FÜR MÄNNER



Wir machen Männer schlank ...

...mit dem Men's Health Abnehm-Coach. Das Wichtigste dabei ist eine optimale Kombination aus Ernährung und Training. Deshalb erstellen wir zunächst einen Ernährungs- und Trainingsplan nach Ihren Vorgaben. Auf Ihrer persönlichen Coach-Seite haben Sie Ihren Abnehm-Erfolg jederzeit unter Kontrolle und Sie erhalten wertvolle Tipps und Ratschläge. Per E-Mail steht Ihnen unser Experten-Team jederzeit zur Verfügung. Und das Ganze ab 1,92 Euro pro Woche. Informieren Sie sich gleich unter MensHealth.de/abnehmcoach. Alles was Männer über Fitness, Gesundheit, Ernährung, Partnerschaft und Mode wissen müssen: MensHealth.de

LEXIKON

AUF EINEN BLICK: HIER FINDEN SIE ALLE FACHBEGRIFFE RUND UMS THEMA ABNEHMEN

Aminosäure wird zur Vereinfachung als Synonym für die proteinogenen Aminosäuren eingesetzt, die wiederum als Bausteine der Proteine fungieren.
Antioxidantien sind Inhaltsstoffe, die menschliche Zellen vor Schädigung schützen. Sie verhindern biochemische Reaktionen mit Sauerstoff.
Appetit beschreibt einen psychologischen Zustand und muss demnach vom physiologischen Gefühl des Hungers unterschieden werden. Appetit äußert sich im lustvoll geprägten Verlangen nach einem bestimmten Essen.
Ausdauertraining ist eine Trainingsform, durch die der Körper über einen ausgedehnten Zeitraum Leistung erbringen kann. Ausdauertraining wird oft auch als Kardiotraining bezeichnet.

★

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, meist Kohlenhydrate. Ballaststoffe kommen in Getreide, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten vor.
Blutzuckerspiegel ist der Gehalt an Zucker im Blut, der im Rahmen des Kohlenhydrat-Stoffwechsels entsteht. Er dient als Brennstoff für Körperzellen.
BMI Abkürzung für Body-Mass-Index. Gibt einen groben Richtwert über die körperliche Zusammensetzung an. Er wird aus der Körpergröße und dem Gewicht berechnet. Aussagekräftiger ist der Bauchumfang: Mehr als 94 Zentimeter bedeuten laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) Übergewicht, bei über 102 Zentimeter ist man fettleibig.

★

Cool-down steht für Abkühlphase und sollte am Ende jedes Ausdauertrainings absolviert werden, um die Herzfrequenz herunterzufahren.
Crunch ist eine sehr effektive und einfache Bauchmuskelübung. Crunches gibt es in unterschiedlichen Varianten.

★

Depotfett ist überschüssiges, nicht als Energie verwertetes Fett. Es ist in Fettzellen gespeichert und kann bei Bedarf mobilisiert werden. Stellt die letzte Fettreserve dar.
Diät bedeutet eine Auswahl bestimmter Nahrungsmittel und den Verzicht auf andere, meist mit dem Ziel, abzunehmen. Der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel kann zu Mangelerscheinungen führen und ist meistens nicht zu empfehlen. Gewichtsreduktion durch Diät ist auf lange Sicht oft erfolglos und kehrt sich häufig in das Gegenteil um (Jo-Jo-Effekt).

Eiweiß Umgangssprachliche Bezeichnung für Proteine. Die großen, aus Aminosäuren aufgebauten Moleküle sind Grundbausteine für Muskeln und andere Körperstrukturen.
Energiebilanz setzt sich zusammen aus verbrauchter Energie (also dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz) und der durch aufgenommene Nahrung gewonnenen Energie. Eine positive Energiebilanz sorgt für eine Gewichtszunahme, eine negative führt zu Gewichtsverlust.

★

Fett ist der beste Energielieferant des Körpers – bei der Verbrennung von 1 Gramm Fett werden etwa 9 Kalorien gewonnen. Im Umkehrschluss bedeutet das aber, dass hart und viel gearbeitet werden muss, um Fett zu verlieren. Fett ist auch ein Geschmacksträger und eine wichtige Substanz bei der Vitamin-Aufnahme.
Fettarm ist laut EU-Verordnung die Bezeichnung für Lebensmittel, die weniger als 3 Gramm Fett pro 100 Gramm aufweisen (weniger als 1,5 Gramm Fett pro 100 ml bei flüssigen Lebensmitteln und weniger als 1,8 Gramm Fett pro 100 ml bei teilentrahmter Milch).
Fettsäuren sind natürliche Fettbestandteile. Sie werden in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren eingeteilt. Gut für den Organismus sind einfache (zum Beispiel in Olivenöl) und mehrfach ungesättigte Varianten (etwa in Nüssen). Gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischen Fetten vorkommen, gelten als weniger gesund.
Fettstoffwechsel bezeichnet den Prozess im Organismus, bei dem die Zerlegung von Nahrungsfetten im Zuge der Verdauung stattfindet.
Fettverbrennung ist der Vorgang der Energiebereitstellung durch Fettsäuren im Fettstoffwechsel. Das Fett kann sowohl aus dem Fettgewebe des Körpers als auch aus Nahrung stammen.
Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe mit hoher gesundheitlicher Wirkung – vor allem beim Schutz vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

★

Glucose ist eine einfache Zuckerart und zählt demnach zu den Kohlenhydraten. Glucose wird auch oft vereinfacht als Traubenzucker (Dextrose) bezeichnet.
Glykämischer Index, auch als GLYX oder GI bekannt, gibt die Blutzuckerwirkung kohlenhydratreicher Lebensmittel an. Je höher der glykämische Index, desto höher ist auch die Ausschüttung des Hormons Insulin. Ein hoher Insulin-Ausstoß führt zu einer schnellen Absenkung des Blutzuckers. Der Körper reagiert darauf mit Hunger.
Glykämische Last berücksichtigt zum glykämischen Index zusätzlich den Kohlenhydratgehalt einzelner Lebensmittel.
Glykogen ist eine aus Glucose bestehendes Kohlenhydrat. Diesen Vielfachzucker erzeugt der Körper aus aufgenommener Nahrung und speichert ihn in Leber und Muskeln.
Glykogenspeicher sind die in Form von Glykogen im Körper deponierten Kohlenhydrate. Sie befinden sich zu etwa zwei Drittel in der Muskulatur und zu einem Drittel in der Leber. Bei hoher Ausdauerbelastung liefern die Glykogenspeicher für etwa 90 Minuten Energie.
Grundumsatz definiert die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt.
Gym Abkürzung für Gymnasium – hat aber nichts mit der Schule zu tun, sondern wird in den USA als Synonym für das Fitness-Studio verwendet.

★

Herzfrequenz, die Anzahl der Herzschläge pro Minute, ist abhängig von der Belastung, dem Alter und der Physis. Die maximale Herzfrequenz richtet sich ebenfalls nach Alter und Fitness-Zustand.
Hülsenfrüchte Hierzu zählen unter anderem Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Hülsenfrüchte bestehen aus komplexen Kohlenhydraten mit einem niedrigen glykämischen Index.
Hunger entsteht im Gehirn – hier bündeln sich die Informationen, die den Energiezustand des Körpers betreffen. Obwohl die Kontraktionen der Magenwände bei leerem Magen zunehmen (Magenknurren), ist die Füllung des Magens nicht allein ausschlaggebend für den Hunger. Entscheidender sind der Insulinspiegel und das Glucoseniveau.
Hüttenkäse ist auch als körniger Frischkäse bekannt. 100 Gramm Hüttenkäse haben nur 91 Kalorien, davon 11,9 Gramm Protein, 2,3 Gramm Kohlenhydrate und 3,9 Gramm Fett. Er ist also ein idealer Snack, der nicht dick macht.

Insulin ist ein Hormon, das bei Zuckerzufuhr in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Blutzuckerspiegel senkt. Ein auf Dauer hoher Insulinspiegel mästet die Fettzellen und verhindert den fürs Abnehmen wichtigen Fettabbau. Wichtig: Fett wird erst bei niedrigem Insulinspiegel freigesetzt.
Intensität bezeichnet bei Ausdauer- und Krafttraining die Belastung während der Ausführung. Je höher die Intensität, desto anstrengender das Training.

★

Kalorien ist eine Maßeinheit für Energie. 1 Kalorie ist nötig, um 1 Gramm Wasser 1 Grad zu erwärmen. Bei Nahrungsmitteln sind Kalorien ein Maß für den Brennwert. Die Angabe erfolgt in Kilokalorien (kcal). 1 kcal sind in Wirklichkeit 1000 Kalorien, doch das wird umgangssprachlich ignoriert. Ein anderes, weniger häufig benutztes Maß für den Brennwert ist Joule. 1 Kalorie entspricht zirka 4,2 Joule.
Kardiotraining ist ein Synonym für Ausdauertraining. Ziel ist es, über einen längeren Zeitraum Leistung zu bringen.
Kohlenhydrate bilden mit Fetten und Proteinen die wichtigsten Grundnahrungsstoffe und Energielieferanten des menschlichen Körpers. Gespeichert werden diese Kohlenhydrate als Glykogen im Glykogenspeicher.
Koordination Beschreibt das harmonische Zusammenwirken von Muskulatur und Nervensystem innerhalb eines Bewegungsablaufes.
Körperfettanteil bezeichnet das im Körper eingelagerte Fett im Verhältnis zum Gesamtgewicht.
Krafttraining zielt auf eine Steigerung der Kraftfähigkeiten und der Muskelmasse ab. Je nach Art des Krafttrainings können unterschiedliche Ziele (zum Beispiel Muskelaufbau) erreicht werden.

★

Light oder leicht darf ein Lebensmittel-Produkt erst dann von einem Hersteller genannt werden, wenn es im Vergleich zu einem herkömmlichen Produkt mindestens 30 Prozent des Energiegehalts einspart.

Magermasse ist das Körpergewicht minus der Fettmasse. Es gibt spezielle Fettmess-Waagen, die die Magermasse angeben können – allerdings ist dieser Wert ungenau. Exakte Ergebnisse liefert zum Beispiel eine Hautfaltendickemessung.
Milchsäure, auch als Laktat bekannt, ist ein Stoffwechselprodukt, das in der Muskulatur gebildet wird, wenn diese nicht ausreichend zur Energiebildung mit Sauerstoff versorgt wird.
Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe, die der Organismus nicht selbst herstellen kann – daher müssen sie ihm mit der Nahrung zugeführt werden.
Mitochondrien erzeugen in den Zellen Energie, damit diese Aufgaben wie zum Beispiel die Kontraktion von Muskeln ausführen können – sie werden daher als Kraftwerke der Zellen bezeichnet.
Muskeln sind kontraktile Organe, die durch ihr Erschlaffen (Relaxion) und ihr Zusammenziehen (Kontraktion) die Fortbewegung des Körpers und die Bewegung von Organen ermöglichen. Jeder Muskel enthält die Proteine Actin und Myosin, und jeder Muskel ist von einer Hülle aus Bindegewebe umgeben. Der Mensch hat etwa 650 Muskeln (über 50 davon im Gesicht).
Muskelkater entsteht nicht – wie oft irrtümlich verbreitet – durch die Einlagerung von Milchsäure, sondern durch feinste Risse in der Muskulatur. Diese Mikrorisse lösen die Schmerzen aus.
Muskeltonus Muskeln sind meist weder völlig locker noch völlig entspannt. Dieser Spannungszustand wird als Muskeltonus bezeichnet.

★

Nährstoffe ist die Bezeichnung für alle verwertbaren Baustoffe, aus denen Lebensmittel bestehen. Energie liefern aber nur Fette, Proteine und Kohlenhydrate**.**

★

Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe der ungesättigten Fettsäuren. Da sie zu den essenziellen Fettsäuren gehören, sind sie lebensnotwendig. Sie können nicht vom Körper hergestellt werden. Lachs und Leinöl haben einen sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

★

Protein ist ein wichtiger Grundnahrungsstoff und vor allem für die Muskelbildung sehr wichtig.

★

Regeneration bezeichnet eine Phase des Körpers, in der er sich von einer Belastung erholt. Durch Nahrung oder Schlaf wird in dieser Zeit zerstörtes Gewebe wieder durch gesunde Zellen ersetzt.
Rumpfmuskeln umfassen alle Muskeln der Körpermitte, also beispielsweise sämtliche Bauchmuskeln und die des unteren Rückens. Sie sorgen für eine aufrechte Körperhaltung.

★

Satz beschreibt beim Krafttraining mehrere nacheinander ausgeführte Wiederholungen. Ein Satz wird durch die Anzahl der Wiederholungen bestimmt.
Sixpack nennt man die sechs Muskelpakete der geraden Bauchmuskulatur. Jeder Mann hat ein Sixpack – oft ist es nur verdeckt.
Smoothies sind cremige Getränke, die meist komplett aus Früchten hergestellt werden. Basis ist meist Fruchtmark oder Fruchtpüree, das mit Saft und eventuell Proteinpulver vermischt wird.
Spa steht für „sanus per aquam" und bedeutet übersetzt „gesund durch Wasser". In so genannten Spas werden Anwendungen aus dem Wellness-Bereich angeboten, zum Beispiel Massagen.
Stoffwechsel beschreibt alle Vorgänge, bei denen Körpersubstanzen abgebaut, umgewandelt oder aufgebaut werden.
Stretching Synonym für Dehnen oder Strecken. Ziel ist die Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit.
Superkompensation bezeichnet ein beim Training zu beobachtendes Phänomen, bei dem der Körper in der Regeneration sein Leistungsvermögen nicht nur wiederherstellt, sondern über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert.
Swiss-Ball ist ein großer Übungsball (etwa 85 Zentimeter Durchmesser), der im Krafttraining eingesetzt wird.

★

Trainingsprogramm ist ein systematisches Vorgehen zum Erreichen von Trainingszielen. Es beinhaltet die Auswahl der Trainingsinhalte und -mittel und die Dosierung der Trainingsbelastung.
Tubes Flexibles Gummiband aus Naturlatex, das als Tool beim Krafttraining eingesetzt werden kann.

★

Übertraining tritt auf, wenn die Belastungen zu hoch sind und die Regeneration zu kurz. Die Leistung nimmt dann stetig ab.

★

Warm-up bezeichnet das Aufwärme, das den Körper schonend auf die kommenden Belastungen vorbereitet.
Wiederholung beschreibt die Ausführung einer Bewegung. Mehrere nacheinander ausgeführte Wiederholungen ergeben einen Satz.
Workout bezeichnet eine Übungseinheit im Kraft- und Ausdauertraining.

COACH
Men's Health KOMPAKTWISSEN FÜR MÄNNER

REDAKTION COACH

Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg
Telefon +4940 / 85 33 03-0, Fax +4940 / 85 33 03-933
E-Mail: leserbriefe@menshealth.de
www.Coach.MensHealth.de

CHEFREDAKTEUR Wolfgang Melcher
REDAKTIONSLEITER Markus Stenglein
ARTDIRECTOR Stefan Siegl
CHEFIN VOM DIENST Anette Liening-Ewert
REDAKTION Oliver Bertram, Andreas Stumpf, Rufus Rieder, Arndt Ziegler
FOTOREDAKTION Christine Jürgensen, Elke Krüger
GRAFIK Kirsten Lorenzen
SCHLUSSREDAKTION Volker Hummel
MITARBEIT Martin Leifholz, Kirsten Segler
WWW.MENSHEALTH.DE Dr. Detlef Icheln (Ltg.), Marco Demuth, Christine Naefeke, Peter Schneider, Caroline Willenborg

VERLAG UND ANZEIGEN

COACH ERSCHEINT ALS MEN'S-HEALTH-SONDERHEFT

Rodale-Motor-Presse Verlag GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft,
Postfach, 70162 Stuttgart, Tel. 0711/182-01
GESCHÄFTSFÜHRER Henry Allgaier
BRAND MANAGER Stefan Wolters
ANZEIGENLEITUNG Sascha Gröschel, Tel. 040/85 33 03-86
ANZEIGENVERKAUFSLEITUNG Katja Wiedemann, Tel. 040/85 33 03-83
ANZEIGENVERKAUF Julia Vollstedt
VERTRIEBSLEITUNG Sascha Klose, DPV Deutscher Pressevertrieb

PRODUKTION

REDAKTIONSTECHNIK Dieter Folmert
HERSTELLUNG Günther Goutier
LITHO MWW Medien GmbH, Hamburg
DRUCK Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

VICE PRESIDENT, DIRECTOR OF RODALE INTERNATIONAL Michelle Meyercord
VICE PRESIDENT, EXECUTIVE EDITORIAL DIRECTOR Steve Madden
EDITORIAL DIRECTOR John Ville
EXECUTIVE DIRECTOR, FINANCE Robert Novick
BUSINESS DEVELOPMENT DIRECTOR Kevin LaBonge
ASSOCIATE MARKETING DIRECTOR Lucio Grimaldi
SENIOR PRODUCTION MANAGER Darleen Malkames
SENIOR EDITOR Laura Ongaro
INTERNAT. BUSINESS MANAGER Seana Williams
INTERNAT. MARKETING MANAGER Linda Stevens
CONTRACTS ANALYST Jessica Campbell
ASSOCIATE EDITOR Veronika Ruff
BUSINESS DEVELOPMENT AND MARKETING ASSOCIATE Adrienne Wender
FINANCIAL ASSISTANT Habiba Sanda
EDITORIAL ASSISTANT, RESEARCH Rebecca Shillenn

BILDNACHWEIS

Fotos: Shutterstock. Außer: Seite 6, 10, 16, 18, 21, 26, 28, 68, 71, 75, 78, 104: Getty Images; Seite 13, 99: Ute Schmidt/bildfolio; Seite 15, 27, 32, 37, 39, 67, 81, 105: fotolia; Seite 33: Karin Vogel; Seite 43, 69: Berd Bostelmann/bildfolio; Seite 53: Ulrich Baatz; Seite 79: Dirk Mathesius; Seite 83, 115: Walter Fey; Seite 95: istockphoto; Seite 110: Corbis; Seite 116: Daryl Estrine, Illustration: Molly Borman; Seite 124: Dietrich Halemeyer; Seite 126, 127: Beth Bischoff; Titel: David Venni, Model: sam

HIER KÖNNEN SIE WEITERE HEFTE BESTELLEN:
TELEFON 0711 / 182-2616, FAX 0711 / 182-1756

Men's Health COACH erscheint in einem Joint Venture der Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. © by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung.

Men's Health COACH ist erhältlich im Bahnhofsbuchhandel und im Zeitschriftenfachhandel. ISSN 1867-8718

Schlank per Mausklick

Sie wollen noch mehr individuelle Tipps? Kein Problem, der Men's Health Abnehm-Coach hat bereits Tausenden von Männern zu einem schlankeren Körper verholfen. Jetzt sind Sie dran! Einfach unter www.MensHealth.de/abnehmcoach anmelden. Wir erstellen Ihnen einen maßgeschneiderten Trainings- und Ernährungsplan, der Ihre Kilos zum Schmelzen bringt. Erfolgsberichte und Leistungsanalysen motivieren Sie auf Ihrem Weg zum Traumkörper. Sie können täglich Ihre Fortschritte verfolgen. Mit unseren Tools finden Sie nicht nur das perfekte Fitness-Training, der Abnehm-Coach sagt Ihnen auch, was in Ihren Lieblingsgerichten und -drinks steckt.
Das Beste: Sie entscheiden selbst, wann und wie Sie trainieren, unsere Experten greifen Ihnen jederzeit unter die Arme. Worauf warten Sie? Machen Sie Ihren Pfunden Beine.



→ Über 12000 Rezepte und mehr als 500 Ernährungstipps von den besten Experten

→ Mehr als 200 Übungen und 180 Workout-Videos bringen Sie in Bestform

→ Machen Sie mit! Eine dauerhaft schlanke Figur gibt's schon ab 1,92 Euro pro Woche

MensHealth.de
INTERNET FÜR MÄNNER

Besuchen Sie uns auch im Netz. MensHealth.de ist das führende Männer-Lifestyle-Portal. Melden Sie sich unter MensHealth.de/newsletter an, dann gibt's zweimal pro Woche exklusive Fitness- und Gesundheits-Tipps für die wichtigsten Menschen: Männer!

Workoutfinder

Auf der Basis von rund 260 Übungen gibt's unter www.MensHealth.de/workoutfinder für Profis und Einsteiger maßgeschneiderte Trainingspläne für jedes Fitness-Ziel.

COMMUNITY

In der Gruppe macht die Bauch-weg-Challenge mehr Spaß! Tauschen Sie sich mit anderen aus: www.MensHealth.de/forum

DARAUF IST VERLASS: MEN'S HEALTH KÜMMERT SICH UM SIE!

Men's Health gibt es seit 1996 in Deutschland – mit mittlerweile über einer Million Leser pro Ausgabe. Lassen auch Sie sich jeden Monat mit den besten Tipps zu Sport und Fitness, Gesundheit und Ernährung, Mode, Stil und Pflege, Partnerschaft, Reise und Beruf motivieren!



→ Bestellen Sie noch heute 3 Ausgaben für 7,60 Euro unter MensHealth.de/abo