

*Fatloss*  
**GUIDE**

by Loris Novo

*love your healthy body*



# Fatloss GUIDE

Effektiv & nachhaltig Fett  
verbrennen

Mythen, die du vergessen solltest

Die besten Übungen, um die  
Fettverbrennung anzukurbeln

*love your healthy body*



# DISCLAIMER

Beim vorliegenden Dokument handelt es sich geistiges Eigentum der Stronger GmbH. Es darf nicht kopiert, verkauft, veröffentlicht oder umverteilt werden, weder voll noch teilweise, ohne die Erlaubnis von Stronger GmbH, Selina Wittenwiler oder Loris Novo (Inhaber).

Wir sind weder Ärzte noch Ernährungsberater und unsere Texte sollen nicht als ärztlicher Rat verstanden werden. Sie sollen nicht dazu dienen, medizinische Diagnosen, Behandlungen oder Therapien zu stellen und dürfen nicht als solches interpretiert werden.

Es sollte immer ärztlicher Rat beigezogen werden, bevor eine Diät, ein Fitness- oder Trainingsprogramm oder ein Lifestylewandel in Angriff genommen wird, die die Gesundheit betreffen.

Die Nutzung der in unseren Texten und spezifisch in diesem Ebook zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt strikt auf eigene Gefahr. Die Autoren und die Stronger GmbH lehnen jegliche Haftung bezüglich direkt oder indirekt verursachten Schäden, die durch die Nutzung der Informationen in diesem Programm entstehen können, ab.

**LORIS NOVO**  
**SELINA WITTENWILER**

[www.strongercoaching.ch](http://www.strongercoaching.ch)  
[info@strongercoaching.ch](mailto:info@strongercoaching.ch)

**© STRONGER GMBH**

8049 Zürich

# FETT VERBRENNEN

Meine Fitnessreise begann, als ich 15 Jahre alt war und die Mädchen meiner Schulklasse beeindruckt wollte. Aus dem TV und den Heftchen - Men's Health und dergleichen - wusste ich, dass dazu ein definiertes Sixpack, muskulöse Arme und ein satter Brustmuskel nötig ist.

Ich begann zu trainieren. Mit den Mädchen half es damals nicht viel, aber ich verliebte mich dafür ins Krafttraining.

Inzwischen habe ich vieles dazugelernt - zum Glück! Gemeinsam verfügen wir über viele Jahre Trainings- und Ernährungserfahrung, haben selber vieles ausprobiert und viele Menschen bei ihren Fat-Loss-Reisen und Muskelaufbauprogrammen unterstützt.

Fett zu verbrennen ist simpel, aber nicht ganz einfach. Wir erläutern die vier Säulen, auf denen nachhaltiger Fettabbau ruht und beschreiben die wichtigsten Schritte, die du gleich umsetzen kannst, um erfolgreich und vor allem nachhaltig Fett zu verbrennen, zu definierten Kurven zu gelangen und dich in deiner Haut wohler zu fühlen.

Anschliessend decken wir dann noch ein paar Mythen der Fettverbrennung auf und korrigieren diese.

Und los geht's!

[Übrigens: Auf unserer Website haben wir einen ausführlichen Artikel zum Thema Fat Loss, der ergänzende Informationen zu diesem Guide enthält!](#)

# Fett und Übergewicht

## WOHER KOMMT ES UND WIE GEHT ES WIEDER?

**M**ythen ranken sich vor allem deshalb um den Fettabbau, weil man damit viel Geld verdienen kann. Das Problem ist, wenn man das als Problem bezeichnen will, dass man seinen Lifestyle umstellen muss, um nachhaltig abzunehmen, und dieser Schritt ist vielen zu mühsam. Deshalb greifen viele auf Fat-Burner und andere Supplemente, Abnehmpillen, die verschiedensten Diäten, die gerade auf Instagram angepriesen werden und Trainingsmethoden, die schnelle Fettverbrennung versprechen, zurück, solange sie selbst nicht zu viel Einsatz geben müssen. Die Fitnessindustrie ist leider voll von nutzlosen Mittelchen und „Tipps“, getrieben von der Gier nach schnellem Geld und beflügelt vom allgemeinen Wunsch, schnell und ohne grossen Aufwand abnehmen zu können.

Eines deshalb vorweg: Ohne etwas Disziplin und Verzicht, und ohne Bewegung und etwas Training wird es extrem schwierig bis unmöglich, Gewicht, und vor allem Fett, loszuwerden. Glücklicherweise ist der Prozess an und für sich aber relativ simpel. Legen wir los: Woher kommt Fett und wie werden wir es wieder los?

## WOHER KOMMT FETT?

Unser Körper braucht, ähnlich wie ein Fahrzeug Treibstoff, Energie, um alltägliche Funktionen zu erfüllen. Dazu gehören Bewegung (von Zähneputzen bis zum Sprinten ist alles dabei), Denken, Herzschlag, Atmung, Verdauung, etc. Diese Energie nehmen wir aus der Nahrung.

Unser Körper hat während seiner Evolution über die letzten paar Jährchen einen sinnvollen **Überlebensmechanismus** entwickelt: Wenn wir mehr Energie aufnehmen, als wir im Moment verbrauchen, wird es im Körper **gespeichert**. Zuerst in den Muskeln und in der Leber als Glykogen (=Kohlenhydrate, Zucker), und wenn diese Speicher voll sind, dann als **Fett(-zellen)** um die Organe herum, am Bauch, Rücken und den Extremitäten.

Diese Fettspeicher sind nahezu endlos auffüll - und erweiterbar.

Nun offenbart sich eigentlich ja auch schon das Problem: Wenn wir nicht ausreichend Energie verbrauchen, und konstant mehr als nötig zu uns nehmen, speichern wir sie in Form von Fett!

# UND WIE WERDEN WIR ES WIEDER LOS?

Wenn wir den oben beschriebenen Mechanismus verstehen, ist die Antwort eigentlich einfach, oder?

Wir müssen dafür sorgen, dass der Körper mehr Energie verbraucht, als ihm zugeführt wird, damit er seine (Fett-)Reserven ausschöpft. Dann verbrennen wir Fett, wir nehmen ab. Das geht auf zwei Arten:

1. Wir essen weniger, als wir verbrauchen
2. Wir verbrauchen mehr, als wir essen

Ein kleiner aber feiner Unterschied. Wer kennt den Spruch „*You can't outrun a bad diet*“? Richtig, wer nicht auf die Ernährung schaut, kann fast nicht genug Sport treiben, um dennoch abzunehmen. Deshalb müssen wir uns auf den ersten Punkt konzentrieren und das Zu- oder Abnehmen grundsätzlich über die Ernährung steuern. Natürlich ist eine Kombination am besten.

Kommen wir nun zu den vier wichtigsten und gleich auch umsetzbaren Schritten, um nachhaltig und effektiv abzunehmen und dabei tolle Kurven aufzubauen und sich wie ein majestätisches Einhorn zu fühlen.

*Ach ja, noch ein kleines semantisches Anliegen: Was meinen wir eigentlich, wenn wir **abnehmen** sagen? Nun, in der Regel ist **Fettverbrennung** gemeint! Denn das **Aussehen** wird nicht vom Gewicht per se, sondern vom Muskel-Fett-Verhältnis bestimmt.*



# SÄULE 1: ERNÄHRUNG

Wie vorhin angedeutet, ist die Ernährung essenziell für die Fettverbrennung. Dabei muss einiges beachtet werden. Unterschiedliche Lebensmittel haben unterschiedlich nützliche Nährstoffe und unterschiedlich viele Kalorien (total und pro 100 Gramm). Wie viele Kalorien wir brauchen lässt sich mehr oder (eher) weniger präzise berechnen.

*[Hier gibt's die Erklärung dazu!](#)*

Die Kalorienbedürfnisse können extrem stark variieren. Ein grosser, muskulöser Mann, der körperlich arbeitet und am Wochenende viel wandern geht, braucht vielleicht **3500-4000 Kalorien pro Tag**, während eine kleine Frau mit Bürojob und wenig Bewegung rund **1500 Kalorien pro Tag** benötigt, um das Gewicht zu halten. Das spannende ist, dass wir diesen Wert erhöhen (oder senken) können! Dazu später mehr. Gehen wir für unsere Erklärung von einem Tagesbedarf von **2000 Kalorien** aus, das macht das Rechnen etwas einfacher. Die Kalorien entnehmen wir den Makronährstoffen, was uns zur nächsten Frage führt:

***Welche Nährstoffe brauchen wir denn überhaupt?***

Konzentrieren wir uns auf die drei Makronährstoffe, die auch auf jeder Lebensmitteltabelle aufgeführt sind: Proteine, Kohlenhydrate (=Zucker) und Fette.

**Proteine** sind wichtig für diverse Funktionen im Körper, häufig auf zellulärer Ebene, Muskelaufbau, sorgen für ein hohes Sättigungsgefühl, etc. Sie bestehen aus Aminosäuren, wovon einige essenziell sind, müssen also über die Nahrung aufgenommen werden. Proteine sind an und für sich ebenfalls im biologischen Sinne essenziell, wir brauchen sie also, um zu überleben.

**Fette** sind, teilweise, ebenfalls essenziell. Einige Fettsäuren sind für unsere Gesundheit und sogar für unser Überleben unabdingbar. Auch sie werden für einige Funktionen im Körper benötigt und sind auch an gewissen Strukturen, zum Beispiel den Zellmembranen, beteiligt.

**Kohlenhydrate** sind als einziges nicht essenziell, wir könnten also ohne sie überleben. Trotzdem können sie sehr nützlich sein, da sie eine schnelle und einfache Energiequelle für den Körper darstellen. Diese sind aber nur dann sinnvoll, wenn wir auch vermehrt Energie benötigen, zum Beispiel beim Bewegen oder Trainieren.

[Im Artikel zu Fat Loss](#) haben wir festgehalten, dass wir ca. 1.6-2.2g Protein pro kg Körpergewicht und Tag empfehlen. Das ergibt, je nach Gewicht, **120-200g Protein pro Tag**.

Bei den Fetten gibt es ebenfalls eine Mindestmenge von ca. 0.5g pro kg Körpergewicht, also **30-40g Fett pro Tag**. Mehr ist auch möglich. Ganz wichtig ist hier, dass wir auf gesunde Fettquellen zugreifen, dazu später mehr.

Da die Kohlenhydrate nicht essenziell sind, gibt es auch keine gesundheitlich relevante Mindestmenge. Wie viel Kohlenhydrate wir essen, hängt also davon ab, wie viele Kalorien wir über Proteine und Fette abdecken, was, abgesehen von den Mindestmengen, Geschmackssache ist.

Wenn wir vom Beispiel oben ausgehen (2000kcal/Tag), ergibt sich folgende mögliche Berechnung:

140g Protein = **560kcal**

80g Fett = **720kcal**

Nun sind wir bei 1280kcal und haben noch **720 kcal** zur Verfügung, die wir mit 180g Kohlenhydraten auffüllen können.

Schauen wir uns hier nun ein paar Beispiele von Lebensmitteln an, um zu verstehen, wie sie unsere Fettspeicherung oder -verbrennung beeinflussen. Entscheidend ist immer auch, wie sich die Lebensmittel auf das **Sättigungsgefühl** auswirken (1. aufgrund der Menge an sich und 2. wegen der Komplexität der Nährstoffe).

Proteine sind am sättigendsten, dann Fette, dann Kohlenhydrate. 500g Lebensmittel im Magen halten natürlich länger satt, als 100g.

### Also, her mit den Beispielen<sup>1</sup>:

Lebensmittel (100g)	kcal	Fett	Kohlenhydrate	Protein	Menge bis 2000kcal
Milchschoggi	620	47g	44g	4g	320g
Pouletbrust	110	1g	0g	25g	1.8kg
Brokkoli	34	0g	3g	4g	5.8kg
Reis (gekocht)	107	0g	23g	2g	1.8kg

Wir sehen aus obigen Beispielen, wieso Süssigkeiten (und Salziges) zu einem grossen Teil für unsere Gewichtszunahme zuständig sind. Nur schon ein paar Chips oder ein wenig Schokolade bringen sehr viele, und vor allem auch nutzlose Kalorien mit sich (keine Mikronährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente).

Hingegen könnten wir unseren Tagesbedarf, statt mit 320 Gramm Schoggi, mit, zum Beispiel, 600g Poulet, 600g Brokkoli und 400g Reis abdecken, dazu ein Salat mit etwas Olivenöl (sehr gesund!), und wir wären immer noch im Kaloriendefizit. Apropos Defizit:

## Das Kaloriendefizit

Ausgehend von obigem Beispiel müssen wir 2000 Kalorien konsumieren, um den täglichen Bedarf abzudecken. Würden wir genau 2000 Kalorien essen, würde das Gewicht gleich bleiben. Wollen wir aber abnehmen, also Fett verbrennen, müssen wir ja weniger essen, als wir verbrauchen. Bei der Ernährung müssen wir deshalb darauf achten, weniger als 2000 Kalorien zu essen. Ein zügiger aber realistischer Fettverlust beträgt ca. 2kg pro Monat, was ein Defizit von 500 Kalorien pro Tag bedeutet. Heisst: nur 1500 Kalorien essen, während der Körper 2000 Kalorien verbraucht.

<sup>1</sup> Die Nährwertangaben stammen von [www.yazio.com](http://www.yazio.com)



# Umsetzung

Man kann Kalorien zählen, und essen was man will. Wer auf keinen Fall auf Schoggi, Chips, Bier und/oder Confi-Brötchen verzichten und trotzdem abnehmen will, dem bleibt nichts anderes übrig. Kalorien von allen Lebensmitteln zählen, schauen dass man das Minimum für gesunde Fette und Proteine erfüllt und schauen, dass man nicht über die errechnete Kalorienmenge gerät.



Für viele ist das dauernde Kalorienzählen allerdings keine realistische Option. Es geht aber auch einfacher! Wenn man grösstenteils auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel setzt, und viel Gemüse konsumiert, kommt man nur schwer regelmässig auf **zu viele** Kalorien. Wir haben oben beim Beispiel berechnet, dass man 1.6kg Lebensmittel zu sich nehmen kann, und dabei immer noch abnimmt! Diese 1.6kg werden einen satt halten, so dass man abnimmt, ohne gross zu hungern, ausserdem liefern das Fleisch und Gemüse wertvolle Nährstoffe (Vitamine, schon mal gehört?), die im Brot oder der Ovi-Schoggi fehlen.

Gut, und was soll ich jetzt bitteschön essen?

**Entscheidend ist für die Auswahl des Ernährungsstils folgende Frage:**

*„Kann ich mir vorstellen, mich für immer so zu ernähren?“*

Genau in diesem Punkt scheitern die meisten Diäten, denn sie verfolgen einen kurzfristigen Ansatz: ein paar Wochen Kalorien sparen, abnehmen und fertig. Doch was passiert dann? Man verfällt wieder der gleichen Ernährungsweise, die uns dieses Schlamassel eingebrockt hatte und betreibt dann Jahre oder Jahrzehnte lang systematisches „Jojo-Diäten“.

Wir suchen also nach einer „Diät“, einer Ernährungsweise, die langfristig funktioniert. Wie oben beschrieben! Dann hat es nämlich auch - ab und zu - Platz für Dessert, Süßes oder Salziges. Aber eben nur ab und zu.

## Also die Grundregeln:

### 1. Viel Gemüse und auch Früchte

### 2. Natürliche Lebensmittel (Fleisch, Eier, Hüttenkäse, Gemüse, Früchte)

### 3. Vorsicht bei einigen Fallen: Wie viel Milch ist im Kaffee? Wie viel Öl in der Salatsauce?

### 4. So wenig (oder keine) Süßgetränke, und Süßigkeiten wie möglich

### 5. Langsam essen und auf Sättigungsgefühl achten

Eventuell genügt dies in ein paar wenigen Fällen nicht, um in ein Kaloriendefizit zu geraten. Im folgenden Kapitel schauen wir uns den Verbrennungsteil der Gleichung genauer an.

## Wie schaffe ich es, einen gesunden Ernährungsstil durchzuziehen?

Und wie halten wir uns jetzt daran? Dies wäre eigentlich ein eigenes Buch, dennoch geben wir dir hier ein paar Tipps, die hoffentlich auch dir weiterhelfen!

Die anfängliche Motivation verfliegt schnell und ewige Disziplin kann anstrengend sein (euch meine ich nicht, die ihr mit einem eisernen Willen gesegnet worden seid!). Erfolgreich sind diejenigen, die gesundes Essen zu ihrer alltäglichen Routine, zu ihrer Gewohnheit machen. Natürlich braucht das am Anfang Disziplin und es kann anstrengend sein. Wir verfolgen aber das Ziel, gesund zu essen zu einem Automatismus zu machen, über den man irgendwann nicht mehr viel nachdenken muss, weil es einfach - eben „automatisch“ - passiert. Gleiches gilt übrigens für Bewegung und Sport! Bewegung, Sport und gesundes Essen **müssen** Bestandteil eines gesunden Lebens sein!

### Und so geht's:

Sicherlich müssen die meisten in kleinen Schritten beginnen. Während es für ein paar wenige Menschen am besten geht, alles auf einmal auf den Kopf zu stellen, muss die grosse Mehrheit sich schrittweise an solch umfassende Änderungen annähern.

Zum Beispiel beginnt man damit, bei jedem Einkauf eine Frucht und ein Gemüse zu kaufen und bei jedem Gericht etwas Gemüse mit zu kochen (und zu essen, natürlich!) Nach zwei Wochen passiert das vielleicht automatisch.

Dann setzen wir zum nächsten Schrittlein an und achten darauf, bei jedem Frühstück mindestens 20g Proteine zu essen (Eier, Fleisch, Hüttenkäse, Proteinshake). Nach zwei Wochen müssen wir uns nicht mehr überwinden, weil wir automatisch nach dem Proteinpulver oder den gekochten Eiern greifen.

Die nächsten zwei Wochen arbeiten wir zum Beispiel daran, vor und während jeder Mahlzeit ein grosses Glas Wasser zu trinken.

*Und so weiter...*

Oben aufgeführt sind lediglich Beispiele, denn jede und jeder hat seine eigenen Ziele und muss Unterschiedliches zur Routine machen. Sei es nun auf genügend Proteine zu kommen, Gemüse zu essen oder auf Süssgetränke zu verzichten.

Noch ein wichtiger Tipp, den ich von *Atomic Habits* von James Clear<sup>2</sup> ausgeliehen habe: Routinen lassen sich am einfachsten einführen und durchsetzen, wenn wir es uns so einfach wie möglich machen, an diesen dran zu bleiben und diese an bestehende Routinen koppeln. Da muss auch jeder auf sich abgestimmt kreativ werden. Beispielsweise gehört das Gemüse zu vorderst und auf Augenhöhe in den Kühlschrank, der Schüttelbecher für das Protein gleich neben der Kaffeemaschine, die ich sowieso jeden Morgen benutze. Die Kleider für den morgentlichen Spaziergang legt man sich gleich am Bettrand bereit - oder schläft schon darin. Vielleicht ein Post-it an der Bürotür, damit wir ans Trinken denken, usw.

Und im Gegenzug dazu sollte man die Verhaltensweisen, die man ablegen will, möglichst erschweren. Keine Süssgetränke und Schokolade im Haus. Klar, ich darf das essen, aber ich muss zuerst in den Laden spazieren um es zu kaufen. Vielleicht hält mich das bereits davon ab. Das Bier kommt zu unterst und ganz hinten in den Kühlschrank oder in den Keller. Die Fernbedienung kommt in die Schublade, während ich das Buch, das ich schon immer lesen wollte, auf das Tischchen lege (da, wo sonst die Fernbedienung wäre, vielleicht?). Es braucht Zeit, alle gesunden Verhaltensweise zur Routine zu machen, aber in kleinen Schritten klappt es.

Es bedarf aber einer Portion Selbstkenntnis, denn nur wer seine eigenen Verhaltenweisen - und deren Ursachen - kennt, kann optimal an denen arbeiten.

---

<sup>2</sup> Clear, James. 2018. *Atomic Habits*. Penguin Random House. New York.

# SÄULE 2: TRAINING

Das Problem mit dem Training wurde weiter oben eigentlich schon beschrieben. Um die Kalorien aus einer Tafel Schokolade (100g) wieder weg zu trainieren, müssten wir eineinhalb bis zwei Stunden Joggen gehen.

Wenn wir bei 2000kcal Tagesbedarf sind, und wir mit Süssigkeiten, Chips, oder fettiger Salatsauce aber bei 2300 Kalorien landen, was noch gar nicht so schlimm ist, **müssten wir aber jeden Tag etwa eine Stunde trainieren, nur um wieder bei Null zu sein!**

Kann Training also überhaupt nützlich sein? Nun, das sicher, aber eben nicht wirklich, um gegessene Kalorien wieder zu verbrennen, dieses Spiel verliert man über kurz oder lang immer (ausser man hat vor, bis ans Lebensende pro Tag eine Stunde zu trainieren). Wir haben beim vorigen Kapitel schon gesagt, dass man das benötigte Kaloriendefizit für die Fettverbrennung am besten über die Ernährung steuert.

Das Training erfüllt einen anderen, ebenfalls sehr wichtigen physiologischen Prozess, der langfristig beim Fettverbrennen und Gutaussehen hilft! Aber von welcher Art von Training sprechen wir überhaupt?

## Krafttraining

*Was?! Nicht Joggen, Schwimmen oder auf dem Stepper? Ich dachte, bei Ausdauertraining und HIIT verbrennt man die meisten Kalorien?*

Ja, das stimmt schon. Aber gerade haben wir doch gesagt, dass es beim Training nicht um die paar hundert verbrannten Kalorien geht, oder?

**Wieso ist also Krafttraining entscheidend für unsere Ästhetik?** Dies hat zwei Gründe. Erinnerst du dich an die Beispiele von vorhin, bei dem wir gesagt haben, dass eine Frau mit Bürojob und wenig Sport vielleicht 2000 Kalorien weniger benötigt, als ein muskulöser Mann, der viel Sport treibt?

Es ist fast unmöglich, dass wir die 1500-Kalorien-Frau auch auf 3500 Kalorien bringen (oder den entsprechenden Mann!). Aber vielleicht können wir sie auf einen Tagesumsatz von 1800 oder 2000 Kalorien bringen. Das wäre doch sensationell, nicht wahr? Es würde jedenfalls das Abnehmen, also das Kaloriendefizit angenehmer machen, so viel ist sicher. Denn niemand will - und sollte! - weniger als 1500 Kalorien pro Tag essen (mit ein paar weniger Ausnahmen).

Wenn also Person A, die nur 1500 Kalorien pro Tag benötigt, 2-3x pro Woche Krafttraining betreibt, und ein wenig Muskulatur und Kraft aufbaut, dann erhöht sich der Grundumsatz wie durch Zauberhand.

### Her mit den Muskeln!

**Fakt ist: Muskeln sind aktives und teures Gewebe!** Obwohl noch nicht ganz erforscht ist, wie und wieso dies passiert, ist dennoch ganz klar, dass Menschen mit mehr Muskulatur einen höheren Grundumsatz haben, also Tag ein, Tag aus mehr Kalorien benötigen, als Menschen mit weniger Muskeln. Ist doch toll! Also ab ins Krafttraining!

## Liebe Frauen

Nein, ihr werdet nicht wie Hulk aussehen. Die grosse Angst, zu viel Muskulatur aufzubauen, ist zwar nachvollziehbar, aber unbegründet. Sicher, auch Frauen bauen Muskeln auf, wenn sie diese trainieren. Allerdings in einem viel geringeren Ausmass, als dies bei Männern beobachtbar ist (dies ist grösstenteils der hormonellen und biologischen Veranlagung geschuldet). Ausserdem geschieht dies nicht über Nacht, man kann also jederzeit die Notbremse ziehen und mit dem Krafttraining aufhören, sobald man mit seinem Äusseren zufrieden ist.



## Zwei Beispiele:

Links: Selina, nach ca. zehn Jahren Krafttraining. **Sexy, kurvig, stark und attraktiv?** Auf jeden Fall!

Rechts<sup>3</sup>: Eine Bodybuilderin nach viel zu viel Steroidinjektionen (naja, Geschmacksache). Das schafft man als Frau auf natürliche Weise schlicht nicht.

Viele Frauen haben das Gefühl, nach zwei Krafttrainings auszusehen, wie die Frau rechts. Dies wird, wohl oder übel, nicht der Fall sein, das verspreche ich euch! Stattdessen werdet ihr mit der Zeit Kurven an den erwünschten Stellen ausbilden und euren Körper kräftigen, was nicht nur euren Grundumsatz ankurbelt sondern auch noch den Alltag leichter macht.

Noch Fragen zum Krafttraining? Auf unserem [Blog](#) gibt es weitere Infos.

<sup>3</sup> <https://www.boldsky.com/insync/life/2016/shocking-transformation-of-women-who-took-steroids/articlecontent-pf123608-102322.html>

# Der Trainingsplan

Natürlich sollte der Trainingsplan individuell auf die Person abgestimmt werden, um die bestmöglichen Effekte zu erzielen und den Körper nicht zu überlasten. Ein paar Grundsätze lassen sich dennoch für die Allgemeinheit formulieren, dies gilt im Übrigen für beide Geschlechter, liebe Herren Disco-Pumper!

**1. Fokus auf die effektivsten Übungen!** Das sind diejenigen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und viel Energie brauchen.

- Squats (Kniebeugen)
- Lunges (Ausfallschritte)
- (Romanian) Deadlifts ([rumänisches] Kreuzheben)
- Pullups (Klimmzüge)
- Rows (Rudern)
- Bench Press (Bankdrücken)
- Overhead Press (Schulterdrücken)
- Rumpf (Kräftigung und Stabilisierung)

**Ladies, gut aufpassen!** Bitte keine Ausdauertrainings mit Gewichten! Keine 50-100 Wiederholungen, ok?

Man muss auch nicht alle Übungen (am gleichen Tag) machen! 3 Sätze pro Übung, 8-15 Wiederholungen, 2-3x pro Woche. 8-15 Wiederholungen bedeutet übrigens, dass das Gewicht jeweils so schwer sein muss, dass man nach der letzten Wiederholung keine weiteren sauberen Wiederholungen machen kann!

*Um den Rahmen nicht zu sprengen, gehe ich nicht noch weiter ins Detail, aber sicherlich findest du auf unserer [Website](#) weitere Infos oder Guides zum Thema Krafttraining. Ausserdem lohnt es sich vielleicht, unser [Online Coaching](#) abzuchecken! Wir besprechen dabei die Ziele und Umstände und erstellen einen idealen und individuell abgestimmten Trainingsplan für dich. Der Trainingsplan kann dann selber im Fitnessstudio oder zuhause durchgeführt werden. Ernährungcoaching und natürlich Troubleshooting gehört ebenfalls zum Online Coaching!*

**2. Fokus auf gute Ausführung und den ganzen Bewegungsumfang!** Das bedeutet häufig, das Gewicht etwas leichter zu machen, und dafür die Bewegung möglichst perfekt durchzuführen. Wer abkürzt, mindert die Ergebnisse, die Studien sind diesbezüglich mittlerweile glasklar. Das gilt für den Bizeps-Curl wie auch für den Squat!

**3. Fokus auf Intensität und Frequenz!** Das heisst, wie oben schon gesagt, dass sich die Übungen einigermaßen anstrengend anfühlen müssen, und zwar schon nach 8-15 Wiederholungen. Dies ist für den Einstieg optimal, weil etwas Kraft und Muskulatur aufgebaut wird. Sobald man keine saubere Wiederholung mehr hinkriegt (oder ein kleines bisschen vorher, so 1-2 Wiederholungen), stoppt man den Satz. Dann gibt's 60-90 Sekunden Pause. Frequenz heisst, dass man die Muskeln jeweils 2-3 Mal pro Woche trainiert.

Wer nach diesem Grundsatz mit dem Krafttraining beginnt, sollte innert 8 Wochen erste kleine Ergebnisse sehen. Also geduldig sein und dranbleiben!

***Krafttraining ist langfristig nützlicher für eine gute Figur!  
Allerdings kann zusätzliches Ausdauertraining beim Verbrennen  
von Kalorien helfen. Ausserdem ist Ausdauertraining sehr gesund  
für das Herz-Kreislauf-System!  
Übrigens: Cardio muss nicht immer nur Joggen oder Indoor-Cycling  
sein!  
Hat's in deinem Gym einen Schlitten?***



# SÄULE 3: NEAT

Damit ist nicht die „Neue Eisenbahn-Alpentransversale“ gemeint, sondern *Non Exercise Activity Thermogenesis*.

Häh, bitte was?!

Einfach ausgedrückt, sind die Kalorien gemeint, die man im Alltag zusätzlich verbraucht, aber ohne Sport. Während wir bei den Krafttrainingseinheiten vielleicht 200-300 Kalorien verbrennen, bildet die durch sonstige Bewegung verbrauchte Energie einen viel grösseren Bestandteil des Fettverbrennungskuchens.

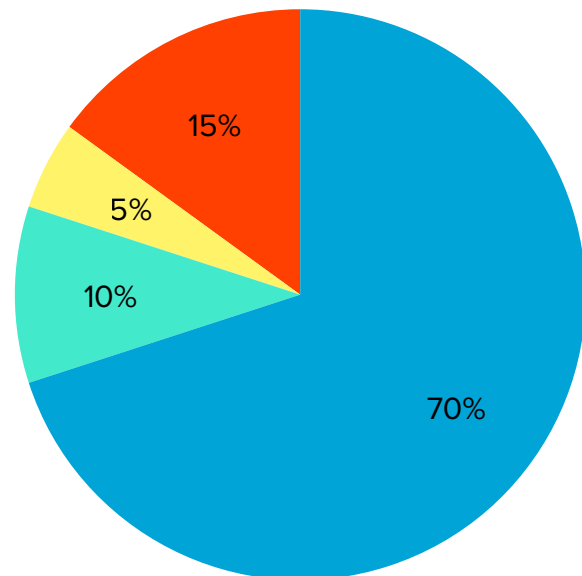
Hier ebendieser Kuchen nach [www.strongerbyscience.com](http://www.strongerbyscience.com):

Die Körperfunktionen werden traditionellerweise als BMR zusammengefasst (=basal metabolic rate) und bezeichnet die Energie, die wir verbrauchen würden, täten wir nichts anderes als regungslos da zu liegen. Dies beträgt rund 70% des Energieverbrauchs (wenn wir uns auch noch ein bisschen bewegen, ansonsten macht es natürlich bis zu 90% aus. Das ist übrigens der Wert, der unter anderem gesteigert wird, wenn wir mehr Muskeln haben.

Die Essensaufbereitung ist wenig variabel und bezeichnet die Energie, die benötigt wird, um das Essen auch aufzunehmen (Verdauung, etc.). Etwas höher bei Proteinen und Fetten, tiefer bei Kohlenhydraten.

Wir sehen, dass die Trainings eher eine kleine Rolle im Kalorienverbrauch darstellen. Dieser Wert ist aber nur ungefähr, da jemand, der viel trainiert, hier mehr Kalorien verbrennt, als ein Stubenhocker.

● Körperfunktionen ● Essensaufbereitung ● Trainings  
● NEAT



## Grösser ist der NEAT-Teil, der bis zu 15% ausmachen kann.

Dieser beinhaltet das Spazieren, im Büro herumlaufen, Hausarbeit, das Beinzucken beim Sitzen, die Kopfbewegung, wenn das Lieblingslied läuft usw.

Unter dem Strich musst du folgendes wissen: Je mehr Bewegung, desto besser. Wäsche, Kochen und Aufräumen sind gute Beispiele. Am wichtigsten sind hier aber die Schritte!

### Diese 10'000 Schritte!

Es müssen ja nicht ausgerechnet 10'000 sein. Aber wer den ganzen Tag nur im Bürostuhl, Autositz, auf dem Sofa und am Esstisch sitzt, verbraucht deutlich weniger Energie (=Kalorien), als ein Automechaniker, Schreiner oder Personal Trainer (\*Zwinker\*).



# Mehr Bewegung bitte!



Seien wir ehrlich, die meisten heutzutage sitzen zumindest teilweise im Büro oder Home-Office. Man kann diesen Missstand des Bewegungsmangels aber relativ leicht beheben, es braucht nur etwas Zeitinvestment! Ein paar Inputs:

1. Am einfachsten geht es, in dem man **täglich spazieren** geht. Morgens vor der Arbeit mit dem Hund, abends alleine, mit der Partnerin oder den Kindern. Eine Stunde halbwegs zügig spazieren liefert schon 6000-8000 Schritte!
2. Im Büro kann man beispielsweise auch die Toilette einen Stock höher oder tiefer nehmen, häufiger zum Drucker gehen, und am Mittag einen kurzen, **10-minütigen Verdauungsspaziergang** mit den Kollegen machen.
3. Wer hat denn gesagt, dass man sich beim Einkaufen unbedingt um die nächsten Parkplätze streiten muss? Etwas weiter weg das Auto abstellen gibt auch jedes Mal ein paar zusätzliche Schritte.
4. Man darf hier ruhig etwas kreativ sein und sich die Bewegung aussuchen. Treppensteigen statt Aufzug, mit dem Velo zur Arbeit, ein Hobby wie Kampfsport, Wandern, Squash oder Schwimmen aufnehmen, jedesmal bei der Kaffeemaschine 10 Kniebeugen machen, nach jedem (auch kleinen) Essen einen kurzen Spaziergang, usw.

Abschliessend fasse ich nochmals zusammen, dass die Bewegung entscheidend sein kann und sollte, um mehr Kalorien zu verbrennen. Wenn wir jeden Tag **200 zusätzliche Kalorien** durch Spazieren und Treppensteigen verbrennen, sind wir, um nochmals das gleiche Beispiel aufzugreifen, **bei 2200 Kalorien, statt 2000. Stark, oder etwa nicht?**

# SÄULE 4: SCHLAF UND ERHOLUNG

Last but not least, wie es so schön heisst. Und obschon in letzter Zeit häufig darüber gesprochen wird, halte ich das Thema Schlaf immer noch für unterbewertet - *underrated*, wie die coolen Kids sagen.

Es ist mittlerweile klar, dass die guten Dinge während der Erholung passieren. So weiss man zum Beispiel, dass die Muskulatur im Training gereizt wird (einige sagen, sie wird „kaputt“ gemacht), und der Körper baut sie in der Erholungsphase, während des Schlafs, stärker und grösser wieder zusammen. Man weiss auch, dass im Schlaf die Hormone reguliert, Erinnerungen gefiltert und Energie wiederhergestellt werden. **Und dennoch scheinen die allermeisten ihren Schlaf völlig zu vernachlässigen! Wieso?**

Nun, einerseits ist es verständlich, man kommt nach einem langen, stressigen Arbeitstag heim, kocht und isst zu Abend und schon ist 21:00 Uhr. Da will man ja noch etwas von der Freizeit haben, muss/will noch spazieren gehen, Netflix schauen, sich mit dem Partner unterhalten, mit den Kollegen telefonieren, mit den Kindern spielen oder was weiss ich noch was alles. Und dies geht häufig eben nur, wenn wir den Schlaf etwas zurückschieben und **statt 7-9 Stunden vielleicht nur 6 Stunden schlafen**, das geht ja schliesslich gut genug.

Andererseits ist die Schlafqualität häufig unterdurchschnittlich, und vielfach merkt man das gar nicht, weil man schon seit Jahren schlecht schläft und man das Gefühl entwickelt hat, es gehöre schlicht zum Leben dazu, müde aufzuwachen und den ganzen Tag müde zu sein.

**Kleiner Hinweis: Tut es nicht!**

Ich kann für das erste Problem nicht wirklich Abhilfe schaffen, denn manchmal geht es nicht anders, und ich werde niemandem sagen, es wäre sinnvoll, weniger zu arbeiten um früher ins Bett zu kommen. Diese Rechnung muss jeder für sich selbst begleichen. Ich halte lediglich fest, dass ein Minimum von sieben Stunden in den meisten Fällen drin liegen sollte, und die meisten,

**Babys wissen es, Tiere wissen es auch, die Erwachsenen haben es vergessen: Schlaf ist wichtig!**



die behaupten, ihnen genügen 6 Stunden, würden mit 8 Stunden wahrscheinlich trotzdem viel besser funktionieren. *Probier es doch mal aus!*

Zum zweiten Aspekt lassen sich dann doch ein paar Punkte erwähnen. Die allermeisten Menschen haben immer die gleiche **Aufwachroutine**. Wecker aus machen, ins Badezimmer gehen, Kaffee machen, anziehen, Frühstück, Schuhe, Schlüssel und losfahren. Oder so ähnlich.

Und beim Schlafengehen, bis auf das Zähneputzen kurz vorher vielleicht, ist völliger Zufall, was davor passiert. Dabei wäre es ratsam, und für den Körper viel angenehmer, sich auch eine Zu-Bett-Geh-Routine zusammenzustellen. Diese sollte 1-2 Stunden vorher beginnen, vielleicht dimmt man das Licht, man duscht, liest noch 20 Minuten lang etwas, nimmt seine Supplemente, putzt sich die Zähne und legt sich hin. Auch hier muss ja jeder seine Umstände selber einschätzen. Ich werde nur noch kurz sagen, was eine gesunde Schlafroutine ausmacht, damit du dir dann deine selber zusammenstellen kannst:

Helles, „blaues“ Licht, das auf die Augen und den Körper einfällt, sagt uns, dass es noch Tag ist. Dies bremst die Melatoninproduktion, ein Hormon, das uns beim Einschlafen hilft. **Lösung:** Keine Elektronik 1 Stunde vor dem Schlafengehen, blaulichtblockierende Brillen wenn es nicht ohne Elektronik geht, gedimmtes, warmes Licht. **Kein Licht im Schlafzimmer.** Jedes noch so kleine Lämpchen stört uns beim Schlafen, auch wenn wir es nicht unbedingt spüren. Der Wecker sollte also nicht digital sein, oder der Screen sollte im Dunkeln nicht leuchten. Fernseher gehört sowieso nicht ins Schlafzimmer, aber das kleine rote Lämpchen, das im Standby immer leuchtet, gehört abgedeckt. Und verdunkelnde Vorhänge sind ein absoluter Game-Changer!

**Sport** kurz vor dem Schlafengehen hält die meisten auch davon ab, gemütlich einzunicken, weil der Körper erst noch „runterfahren“ muss. Wer kann, sollte also möglichst nicht erst am Abend ins Training, obschon dies nur ein kleiner Punkt ist - denn lieber am Abend als gar nicht!

**Koffein hat eine Halbwertszeit von ca. 5-7 Stunden!** Das bedeutet, dass nach sieben Stunden die Hälfte der konsumierten Menge noch im Körper umher schwimmt. Auch wenn wir das längst nicht mehr merken, und deshalb schon die nächste Tasse in der Hand halten, erschwert uns das Koffein das Einschlafen zum Teil drastisch. Ich trinke auch gerne viel Kaffee, man muss sich aber im klaren sein, dass sich das Koffein noch sehr lange im Körper hält und es deshalb ratsam ist, nach einer gewissen Uhrzeit auf Koffein zu verzichten. Interessanterweise sind die individuellen Unterschiede teilweise riesig, man muss es aber ausprobieren. Gleich wie beim Schlaf haben viele das Gefühl, das Koffein beim Schlafengehen nicht zu bemerken, bis sie einen 4-wöchigen Entzug machen und besser schlafen, als je zuvor. Also nochmals: *Ausprobieren lohnt sich!*

Ach, und übrigens: **Entspannung** sollte auch im Alltag Platz haben. Ich will nicht einen auf Meditationsguru machen, aber es ist ratsam, den Stress ab und zu abzuschalten, vielleicht liegt ein 5-minütiger Block Atmungsübungen in der Vormittagspause und am Abend drin, oder eine kurze Meditation, wenn man nach Hause gekommen ist. Was immer einen den Stress verarbeiten lässt, denn dieser ist, wirklich sehr ungesund!

Es gibt viele Entspannungstechniken, die man anwenden kann, die nicht „wischi-waschi“ sind, sondern wissenschaftlich fundiert dabei Helfen, den Alltagsstress zu verdauen.

# Die grössten Fehler beim Abnehmen

Bevor wir abschliessen, möchte ich noch kurze einige Fehler auflisten, die uns wohl allen schon einmal widerfahren sind und die uns beim Abnehmen ausbremsen oder es gar komplett verunmöglichen.

Meistens liegt es daran, dass eine Umstellung nicht langfristig aushaltbar ist, wodurch wir früher oder später aufgeben - bevor wir unser Ziel erreicht haben, oder aber, wir erreichen unser Ziel und fallen wieder zurück. Letztlich kann es auch sein, dass wir etwas machen, von dem wir meinen, es helfe, tatsächlich aber nutzloser ist, als ein Kühlschranks auf dem Nordpol.

## #1: JOGGEN BIS ZUM UMFALLEN

Wer abnehmen will, muss joggen gehen oder sonst ein Ausdauertraining machen, richtig? Falsch! Es kann helfen, oder aber auch hinderlich sein, das muss individuell entschieden werden und ist bei jedem anders. Tatsache ist, dass man beim Ausdauertraining, abhängig von der Art und der Intensität, einigermassen viel Kalorien verbrennt ([Hier kannst du nachlesen, was Kalorien sind und wie man sie berechnet](#)). Allerdings, dies haben wir zu Beginn des eBooks festgehalten, muss zuerst die Ernährung stimmen.

Beim Ausdauertraining gilt das gleiche wie bei der Ernährung: Kann ich mir vorstellen, das in 2, 5 und 20 Jahren immer noch zu machen? Wenn ich jede Woche 5 Mal Joggen gehe, bis ich die Traumfigur erreicht habe, gewöhnt sich der Körper an die Auslastung. Was passiert, wenn wir mit der Figur zufrieden sind und das Ausdauertraining zurückfahren? Wir nehmen direkt wieder zu, was sehr, wirklich sehr schade ist!

Also: Wenn es **Spass** macht, gerne! **Gesund** ist es auch, das Volumen sollte aber langfristig erhaltbar sein! Und es muss ja nicht joggen sein, wandern, schwimmen, velofahren, klettern, etc. sind alles fabelhafte Optionen!

## #2: ZU VIEL AUF EINMAL

Wir haben schon besprochen, dass es wohl am effektivsten ist, sofern die Ergebnisse langfristig bleiben sollen, die Umstellungen langsam und schrittweise vorzunehmen. Dies hängt natürlich auch davon ab, wie viel man verändern will oder muss.

Jeder kennt die anfängliche Motivation, dank derer man gleich neue Sportkleider kauft, ein Fitnessabo löst, inspirierende Playlists speichert und Fitness-Kanäle auf Youtube abonniert. Und jeder weiss, dass dieses Gefühl nach ein paar Tagen oder Wochen wieder verfliegt und alles wieder in sich zusammenfällt. Wir können gegensteuern, indem wir die Sache geduldig und smart angehen. Ausserdem legt es einem lahm, wenn man am ersten Tag gleich volles Rohr durchstartet und man dann fünf Tage lang Muskelkater und Gelenkschmerzen hat.

## #3: ZU WENIG, ZU SPÄT

Das Gegenstück zu #2. Klar ist, dass man Opfer bringen muss, wenn man grundlegend etwas verändern will. Wenn man **zugunommen** hat, weil man nur noch sitzt und arbeitet, sich selber

vernachlässigt und viel ungesundes gegessen hat, kann man nicht **abnehmen**, indem man genau das gleiche wiederholt. Wenn du abnehmen willst, vor allem wenn du Fett verbrennen willst, und wenn du willst, dass die Ergebnisse bleiben, dann musst du einiges verändern. Du brauchst viel Geduld. Und auch etwas Disziplin, denn du wirst dich mehr bewegen müssen, du wirst beim Feierabendbier mit den Kollegen Wasser oder Coke Zero trinken müssen, du wirst den Osterhasen aus Schokolade stehenlassen, teilen oder weiterverschenken müssen.

Wir sind keine Absolutisten und finden, dass es in einer gesunden Ernährungsweise immer auch für solche Dinge Platz haben sollte. Aber man muss, sicherlich für eine gewisse Zeit, die meiste Zeit, auf die Sachen verzichten, die einem das Schlamassel eingebrockt haben. Natürlich kann man immer noch beim Geburtstagsfest ein Stück Kuchen genießen, oder mal mit den Freundinnen anstossen, das gehört alles zum Leben dazu und wird es auch immer. Es ist aber sinnvoll, sich damit auseinanderzusetzen: Braucht es wirklich fünf Kuchenstücke, oder reichen vielleicht auch zwei oder drei?

## #4: MISSVERSTANDENE SELBSTLIEBE

Leider ist es akzeptabel geworden, sich unter dem Deckmantel der „Selbstliebe“, man entschuldige mir den folgenden Ausdruck, vollzustopfen.

*Ich hab mich gern, darum gebe ich mir nur Schokolade und Chips und McDonalds zu essen!*

**Ganz sicher nicht! So läuft das nicht, Freundchen!**

Selbstliebe sollte jede und jeder haben und praktizieren. Selbstliebe heisst aber, sich selbst Sorge zu tragen. Dies geht, indem man auf seinen Körper achtet und ihm Gutes tut. Das bedeutet, einen gesunden Körper zu haben, zu entspannen, nicht die ganze Zeit für jemanden (den Chef z.B.) gestresst zu sein, den es nicht interessiert, wie es einem geht. Zeit mit denjenigen zu verbringen, die einem gut tun. Wenn der Tierarzt zu uns sagt, unser geliebtes Haustier ist übergewichtig und muss dringend abnehmen, sonst wird es gesundheitlich gefährlich, dann setzen wir unser geliebtes Hündi auf Diät und gehen mehr mit ihm spazieren und rennen.

Wenn die Kinderärztin sagt, unser Kind müsse täglich diese und jene Tablette nehmen, um wieder gesund zu werden, stellen wir sicher, dass unser Kind die Medikamente auch schluckt.

Und wir selber? Was, wenn wir ungesund sind, Medikamente, Erholung, Bewegung und gutes Essen brauchen?

## #5: WER HAT SCHON LUST DAZU?

Schon oft habe ich gehört „Ich bin halt einfach kein sportlicher Mensch“, oder „ich sitz lieber faul rum, statt rumzurennen“, oder „auf Sport habe ich keine Lust“, „Krafttraining mag ich nicht“, und so weiter...

Na und? Du bist erwachsen, oder? Wir alle würden lieber rumhocken, Netflix einschalten, Burger bestellen und Nabelschau betreiben. Aber mit unserer Existenz, insbesondere in der heutigen, vernetzten Gesellschaft, haben alle etwas (Eigen-)Verantwortung zu tragen.

Du schuldest es dir selbst und deinen Mitmenschen, ein bisschen auf dich zu achten. Bei steigendem Übergewicht, das sehr häufig mit vielen anderen Erkrankungen zusammenhängt und die Gesundheitskosten Jahr für Jahr in die Höhe steigen lässt, bleibt bald niemand mehr übrig, der gesund und leistungsfähig ist.

Wir wurden alle in den Körper eines Menschen geboren, und der ist *perfekt* für Bewegung gebaut. Vielleicht haben wir es schon lange nicht mehr gemacht und man fühlt sich deshalb zu Beginn etwas unwohl. Kann ich gut verstehen. Als Erwachsene haben wir schon lange nichts Neues mehr getan, und etwas nicht zu beherrschen fühlt sich schlecht an. Man putze mal mit der schwachen Hand die Zähne, da fühlt man sich gleich wieder wie ein unkoordiniertes Kleinkind. Aber man gewöhnt sich dran, man lernt es, man wird gut darin.

Du wirst stärker und fähiger sein, entspannter, besser aussehen **und dich besser fühlen**, mehr Energie und mehr Selbstvertrauen haben, das Leben wird einfacher und „geiler“, wenn man Sport treibt, Kraft und Ausdauer aufbaut!

Schliesslich ist es kein Zufall, dass beim und nach dem Sport der Körper Glückshormone ausschüttet, oder?! Nutzen wir also diesen Mechanismus aus! Es braucht zu Beginn Überwindung, denn nicht einmal ein Spaziergang ist so bequem wie das Sofa, aber mein Gott - es lohnt sich!



LET'S  
GO!

