



Leseprobe

Mark Maslow

Dranbleiben!

Die Erfolgsformel für lebenslange Fitness und Gesundheit – das Buch zum Nr. 1 Podcast »Fitness mit M.A.R.K.« vom Bestsellerautor von »Looking Good Naked«

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



ca. Seiten: 192

Erscheinungstermin: 18. Dezember 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Entdecke das Geheimnis anhaltender Gesundheit und Fitness, an der du auch in stressigen Lebensphasen dranbleibst!

Mark Maslow, der Bestsellerautor und Profi-Coach hinter Deutschlands Nr. 1 Fitnesspodcast *Fitness mit M.A.R.K.*, zeigt dir die 5 Erfolgsprinzipien, wie du gesunde Gewohnheiten, Ernährung und Training so in dein Leben integrierst, dass es sich leicht anfühlt.

Fehlt dir manchmal die Energie fürs Training oder die Zeit zum gesunden Essen? Mit diesem Buch holst du dir die Kontrolle über deine Lebensqualität zurück. Denn egal, wo du gerade stehst, egal, was du über dich glaubst oder nicht glaubst: Du kannst dranbleiben!

Wie wäre es, wenn du die Vergangenheit zurücklässt und beginnst, deinen eigenen Weg zu finden, wie du gesund und fit lebst? Einen Weg, der Fehler zulässt. Also vergiss den Perfektionsgedanken, lies dieses Buch und bleib dran – und zwar so, dass du dir damit guttust.

DU ERFÄHRST:

- Wie du deinen Alltagsstress reduzierst und ohne Extra-Zeitaufwand bessere Entscheidungen triffst, die deiner Gesundheit und Fitness guttun.
- Wie du bewusstere Entscheidungen beim Essen triffst, die dich schlank und stark machen – ohne auf alles verzichten zu müssen.
- Wie du dir mit nur zweimal 30 Minuten pro Woche Training ein starkes Muskelkorsett zulegst, das dir die Freiheit gibt, im Leben die Abenteuer zu bewältigen, die dir wichtig sind.

Dieses Buch gibt dir eine Auswahl bewährter Tools an die Hand, die funktionieren - ohne dass Gesundheit und Fitness für dich zum Fulltime-Job werden.

Mark Maslow

DRANBLEIBEN!

VORWORT

»Nach der Arbeit bin ich einfach platt. Ich frage mich,
wie andere sich da noch zum Sport aufraffen.«

»Die meisten Menschen in meinem Alter haben
Rückenschmerzen. Ich bin halt keine 20 mehr.«

»Mein Bauch wird immer größer, aber Abnehmen
funktioniert bei mir nicht.«

»Ich habe keine Zeit für Sport und ausgewogene
Ernährung – wer hat das schon mit zwei Kindern?«

»Ich würde schon mehr Sport machen, aber Krafttraining
geht wegen meiner Gelenke nicht.«

»Nicht mit einem Glas Sekt anzustoßen, wäre doch un-
höflich. Und was hätte ich mit dem Kuchen sonst machen
sollen? Ihn wegschmeißen?!«

»Ich bin schwanger – ich kann gerade keinen
Sport machen.«

»Für Sex fühle ich mich nicht wohl genug
in meiner Haut.«

Wir alle haben unsere Gründe dafür, warum wir unser Leben so gestalten, wie wir es tun. Warum wir uns so ernähren, wie wir uns ernähren. Warum wir uns wie viel bewegen. All diese Gründe haben ihre Berechtigung. Sie spiegeln unser Leben wider. Ein Leben, das aus jeder Menge Verantwortung und Verpflichtungen besteht. Ein Leben, in dem wir häufiger fremdbestimmt sind, als uns lieb ist. In dem wir nicht alles unter Kontrolle haben.

Wir fühlen uns häufiger fremdbestimmt,
als uns lieb ist.

Wie das Leben sich verändert, wenn eine wichtige Verantwortung dazukommt, habe ich in den letzten Monaten selbst erfahren dürfen. Meine Frau und ich sind Eltern geworden. Unsere wundervolle Tochter erfüllt uns jeden Tag mit Glück. Gleichzeitig merken wir: Wir haben nun deutlich weniger Zeit für uns, schlafen weniger, stellen unsere eigenen Bedürfnisse häufiger hinten. Und da sind dann ja auch noch unsere Jobs, Freunde, Familie und so weiter.

Auch unsere Klienten, die mein Team und ich als Fitness-Coach unterstützen, äußern immer wieder diese Problematik: zu wenig Zeit für zu viele Aufgaben. Deshalb habe ich mich entschieden – ergänzend zu meinen beiden ersten Büchern –, ein Buch ganz speziell für Vielbeschäftigte zu schreiben.

Ich denke, auch dein Leben hat sich in den letzten Jahren verändert. Vielleicht ist es komplexer geworden. Weil du im Job mehr Verantwortung trägst. Oder eine Familie gegründet hast. Oder in deiner Freizeit engagiert bist. Oder sogar alles zusammen.

Das Leben mit all seinen Facetten fordert uns – manchmal überfordert es uns sogar. Dann taucht eine Frage auf, irgendwo zwischen Mitarbeitergesprächen, Vereinstreffen und Familienausflügen: Wo bleibst eigentlich du?

Tu dir gut, du verdienst es

Vielleicht hast du intuitiv zu diesem Buch gegriffen, weil du spürst, dass du dir etwas Gutes tun möchtest. Gut möglich, dass du gerne wieder energiegeladener in den Tag starten möchtest. Oder du willst dich wieder richtig wohl in deinem Körper fühlen. Vielleicht möchtest du fitter sein. Oder einfach den Alltag ohne Rückenschmerzen bewältigen.

Ganz gleich, was dein konkretes Ziel ist: Du wünschst dir, dass sich in deinem Leben etwas verändert. Dabei wartest du nicht einfach ab, sondern holst dir Unterstützung in Form dieses Buches. Du willst aktiv etwas verändern. Das finde ich großartig!

Denn all die Sätze, die am Anfang dieses Kapitels stehen, all die Aussagen, die begründen, warum jemand nicht gesund essen oder sich nicht ausreichend bewegen kann, haben eines gemeinsam: Die Absender ergeben sich dem Schicksal. »Das ist halt so ... in meinem Alter ... in meinem Zustand ... in meiner aktuellen Lebenssituation ...«

Du aber hast die Kraft in dir, diesem vermeintlich ausweglosen Schicksal die Stirn zu bieten. Du kannst dem Alter trotzen, dich gegen die widrigen Bedingungen stellen. Du kannst dir die Kontrolle über deinen Körper, deine Lebensqualität zurückholen.

Du kannst dir die Kontrolle über deine Lebensqualität zurückholen.

Denn es ist nicht zu spät. Es ist nie zu spät, gesünder, wacher, ausgewogener, glücklicher zu leben. Ganz im Gegenteil: Jetzt ist für dich der perfekte Zeitpunkt, um zu starten. Denn du verdienst es. Der Glaube, es ginge jetzt gerade nicht, ist ein Irrglaube. Nur junge Menschen können gut neue Muskeln aufbauen? Nichts als ein Mythos, höchst offiziell widerlegt durch die Wissenschaft.¹ Eltern müssen ihre eigenen Bedürfnisse hintanstellen? Ein limitierender Glaubenssatz. Das Älterwerden ist zwangsläufig beschwerlich? Nur ein Bild in unserem Kopf, das uns blockiert.

Das erwartet dich ...

Was du in diesem Buch allerdings nicht finden wirst, ist eine Anleitung für Leistungssportler und Fulltime-Fitnessmodels. Du wirst, wenn du Kapitel 4, mein Kapitel über Ernährung, gelesen hast, auch kein Paul Bocuse werden und stundenlang in der Küche stehen. Aber dafür bekommst du alles an die Hand, was du brauchst, um das Fundament für einen gesunden, fitten Lebensstil zu legen. Und mit »alles« meine ich: Du findest **genau das**, was du brauchst, um fitter und gesünder zu leben.

Du entdeckst eine Antwort auf die Gretchenfrage, die so viele Menschen umtreibt, die Verantwortung übernehmen, ob im Business oder in der Familie: »Wenn ich nur begrenzte Zeit und Ressourcen habe, was hilft mir am meisten, um mehr Fitness, Gesundheit, Energie, Lust und Spaß am Leben – mehr Lebensqualität – zu bekommen?«

Das Schöne an den Tools, die ich dir vorstellen möchte, ist: Du kannst **mit minimalem Aufwand ein Maximum an positiver Wirkung** erzielen. Die Früchte, die du ernten kannst, hängen tief!

Warum? Lass mich dir kurz von Tomaten erzählen.

»Wenn ich nur begrenzte Zeit und Ressourcen habe,
was hilft mir am meisten?«

Als Vilfredo Federico Pareto, ein italienischer Ingenieur und Soziologe, Ende des 19. Jahrhunderts in seinem Garten Tomaten anbaute, machte er eine erstaunliche Entdeckung. 20 Prozent der reifen Stauden werfen 80 Prozent des Ertrages ab. An diesen Stauden wuchsen die fetten Tomaten. Die übrigen 80 Prozent der Stauden lieferten nur dürre 20 Prozent der Tomatenernte.

Das Tückische ist, dass Pareto die gleiche Mühe in die ertragsschwachen 80 Prozent der Stauden investierte wie in die Top-20-Prozent. Hätte er von vornherein gewusst, auf welche 20 Prozent er sich konzentrieren müsste, so hätte er sich die übrigen 80 Prozent Aufwand sparen können – und dennoch eine reiche Ernte eingefahren.

Pareto stellte fest, dass das heute nach ihm benannte Prinzip in unzähligen Lebensbereichen gilt. Damit stellt sich die Frage, was wirklich zählt, wenn du dieses Prinzip auf deine Fitness überträgst: Was sind die 20 Prozent, die dir 80 Prozent Ertrag bringen?

Und genau diese 20 Prozent erwarten dich in diesem Buch.

Die M.A.R.K.-Formel

Ich mag den Leitgedanken des Ökonomen und Unternehmensberaters Peter Drucker: »Es ist besser, das Richtige zu tun, als etwas richtig zu tun.«

Was ist das Richtige für dich? Ich bin überzeugt: Dir tut es gut, mehr für dich, dein Körpergefühl und deine Gesundheit zu tun. Um möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Dafür brauchst du einen Weg, der dir Fortschritte auf eine so leichte Weise ermöglicht, dass du langfristig dranbleibst. Wie sieht dieser Weg aus?

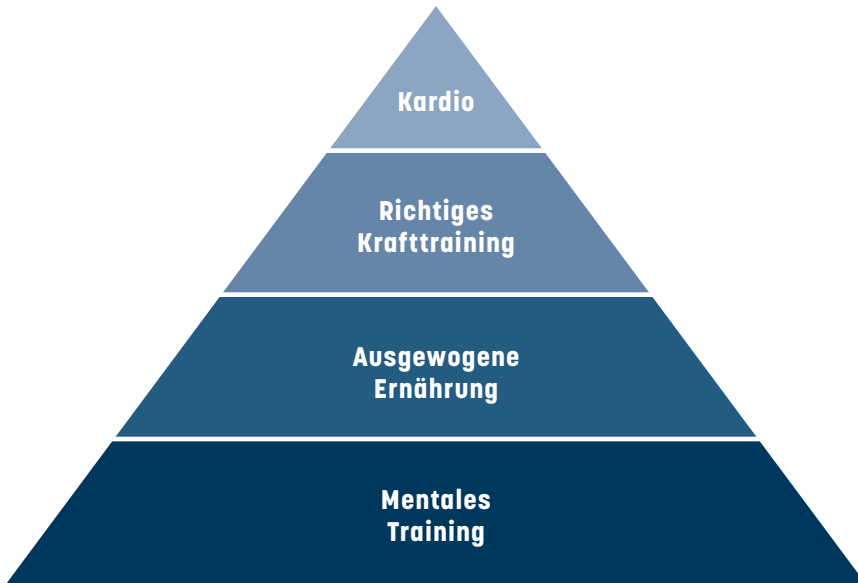
Gar nicht so einfach, das bei der überwältigenden Flut an Informationen zu erkennen, die sich zudem oft zu widersprechen scheinen. Als ich vor vielen Jahren mit meinem Podcast »Fitness mit M.A.R.K.« startete, gab es fast keine Fitness-Podcasts. Mittlerweile sieht das anders aus. Es gibt unendlich viele Bücher und Beiträge über Fitness, die du lesen kannst. Du kannst dich auf Instagram inspirieren lassen oder auf YouTube Videos schauen. Die Auswahl ist gewaltig.

Das Thema Fitness begeistert mich schon seit mehr als 25 Jahren, seit meiner Ausbildung zum Offizier. Und ein großes Anliegen von mir ist es, meinen Lesern und Hörern die Qual der Wahl abzunehmen. Das Gleiche gilt für die Klienten, die mein Team und ich betreuen. Wir wollen es ihnen leichter machen.

Aus der Psychologie wissen wir: Je größer die Auswahl ist, desto schwerer kommt man ins Handeln. Das zeigt ein bemerkenswertes Experiment von Iyengar und Lepper aus dem Jahr 2000, bei dem das Forscherteam den Kunden eines Supermarkts verschiedene Erdbeermarmeladen zum Kosten anbot.² Einmal sechs verschiedene, einmal 24 verschiedene Marmeladen. Ergebnis: Die größere Auswahl erregte zwar mehr Aufmerksamkeit, aber nur ein Zehntel kaufte schließlich. Und bei denen sank auch noch die Zufriedenheit. Die Leute waren einfach überfordert. Dieses Phänomen betrifft alle Lebensbereiche. Zu viele Optionen paralysieren, machen entscheidungsmüde und unzufrieden. Wir leben in einer Welt stetig wachsender Wahlmöglichkeiten – mehr Podcasts, mehr Serien und Dokus, mehr Kommunikationskanäle: Smartphones, Streaming, Social Media ... Kein Wunder, dass sich die meisten Menschen überfordert fühlen.

Mein Fazit: Die Fähigkeit, dich bewusst abzugrenzen und Nein zu sagen, wird immer wichtiger. Nur so kannst du die beste Auswahl für dich treffen und dann aus vollem Herzen Ja sagen zu den Dingen, die dir wirklich wichtig sind. Wo du dich früher überfordert hast, ist ab sofort weniger mehr. Deswegen habe ich vor rund zehn Jahren die M.A.R.K.-Formel entwickelt.

Die M.A.R.K.-Formel stärkt diese Fähigkeit und macht es dir leichter, die richtige Auswahl zu treffen – und dann auch dranzubleiben. Damit du deinem Training und gesunden Gewohnheiten nicht den Rücken zukehrst wie die Kunden vor der zu großen Erdbeermarmeladen-Auswahl.



Die M.A.R.K.-Formel macht es für dich leichter,
die richtige Auswahl zu treffen – und dann auch dranzubleiben.

Also quäl dich nicht durch die Unmengen an Informationen. Hier kommen sie – die 20 Prozent, mit denen du 80 Prozent Fitness-, Gesundheits- und Lebensqualität-Ertrag erntest.

Aus meiner Erfahrung sind es diese vier Bereiche, die es abzudecken gilt, um dich mental und körperlich zu stärken – für mehr Fitness, Energie und Lebensqualität.

Dies sind die vier Elemente der M.A.R.K.-Formel:

1. Mentales Training
2. Ausgewogene Ernährung
3. Richtiges Krafttraining
4. Kardiotraining und Alltagsaktivität

Das mentale Training, dein gedankliches Rüstzeug, besitzt dabei eine fundamentale Bedeutung, denn damit legst du die Basis für dein weiteres Vorankommen mit Freude, Lust und Erfolg.

Aus diesem Grund lege ich in diesem Buch einen besonderen und ganz neuen Fokus auf dieses Element. Ich habe das mentale Training erweitert, um dir das Dranbleiben noch leichter zu machen. Auch bei Stress. Auch wenn die Zeit knapp ist. Auch

Element 1: Mentales Training

Warum sind die Fitnessstudios im Januar schlagartig voll, im März schon wieder gähmend leer? Was ist mit all den guten Vorsätzen, mit denen die Menschen ins neue Jahr starteten? Warum beginnen so viele damit, sich etwas Gutes zu tun, sich mehr zu bewegen, gesünder zu leben, zu trainieren – und bleiben nicht dran? Ich habe mich das lange gefragt: Was macht Menschen zu Dranbleibern? Es sind nicht die Trainings- und Ernährungspläne, nicht die guten Ratschläge, was du tun solltest – egal ob in sozialen Medien, Ratgebern oder Videos. Es ist die Art zu denken, die dich dazu bewegt, dranzubleiben.

Deswegen beginnt alles mit dem Denken. Mit deinen mentalen Programmen, den unsichtbaren Skripten. Viele Menschen besitzen an dieser Stelle – so wie ich selbst früher – einen blinden Fleck. Denn wenn ich gefragt werde: »Was soll ich tun, um fitter zuwerden?«, dann werde ich so gut wie nie gefragt: »Was soll ich denken?«

Jeder Handlung geht ein Gedanke voraus, der manchmal bewusst, meist aber unbewusster abläuft. Daher basieren 99 Prozent deines Erfolgs auf mentalen Programmen: Du setzt dir Ziele und richtest dein Handeln darauf aus, sodass du sie nachhaltig erreichst. Deswegen starten wir genau dort, wo du Wege kennenlernenst – und simple Strategien an die Hand bekommst –, wie du dir eine neue »Gehirnsoftware« installierst. Und zwar genau so, wie du sie brauchst und haben willst – ohne störende Bugs, überflüssige Apps und Programme, die jede Verbesserung im Keim ersticken.

Die richtige mentale Einstellung und Motivation bilden die Grundlage für deinen Erfolg. Das beginnt mit Zielen, die dich begeistern.

Ich mag den unternehmerischen Ansatz, den Simon Sinek in seinem Bestseller *Frag immer erst: warum* aufzeigt: Langfristig erfolgreich sind vor allem die Betriebe, die ein klares »Why« formulieren – und alles Weitere daraus ableiten. Das Gleiche hilft auch dir: Du brauchst ein klares Zielbild, um dich auf den Weg zu machen und dann auch feststellen zu können, ob du auf Kurs bist. Dein Zielbild findest du, sobald du dir darüber klar wirst, was dich inspiriert und antreibt. Dein ganz persönliches Warum also.

Das Ziel setzt den Kurs, dein Warum ist der Wind in den Segeln.

Wie das geht? Du trainierst deine mentale Basis, indem du dich um deine Ziele und um dein Warum kümmerst – die Anleitung lernst du in Kapitel 2 »Wie du dich motivierst« kennen. Dort bekommst du Werkzeuge an die Hand, mit denen du deine mentale Software so veränderst, dass du dein Handeln immer mehr und automatisch auf dein Ziel ausrichtest.

Ich möchte zum Beispiel 100 Jahre alt werden. Mein Ziel ist, das in meiner Macht Stehende dafür zu tun. Mein Warum? Der Gedanke, auch im hohen Alter mit meiner Familie aktiv zu sein und schöne Erlebnisse zu erschaffen, begeistert mich. Diese

Vision ist der Wind, der mich antreibt. Natürlich wird mein Körper sich verändern und ganz sicher werde ich dann nicht mehr so aussehen wie mit Mitte 40. Das ist okay! Und je früher ich die Weichen stelle, desto leichter fällt es mir, meine Gesundheit in älteren Jahren schon jetzt positiv zu beeinflussen. Es gibt zu viele Menschen, deren Leben ein Gefängnis aus Schmerzen und Einschränkungen ist. Fitness bedeutet für mich Freiheit, und diese Freiheit möchte ich bis ins hohe Alter genießen. Um ein Vorbild für unsere Tochter zu sein, um geistig und körperlich mithalten zu können und um gemeinsam unvergessliche Erfahrungen zu machen.

Ein Klient sagte zu mir: »Mark, ich bin jetzt in der Situation, dass meine Kinder bald aus dem Haus sind und ich die nächsten zehn, zwanzig Jahre endlich Zeit habe, mit meiner Frau Wanderungen zu unternehmen, zu verreisen. Der Gedanke, dann endlich all das tun zu können, was ich in den ganzen Jahren wegen meines Jobs zurückgestellt habe – dieser Gedanke spornt mich an.«

Die Veränderungen, die du angehen willst, deine Motivation, an deinen persönlichen Zielen zu arbeiten, beginnen im Kopf. Und dort in deinem Kopf findest du auch deinen Weg, trotz knapper Zeit an deinen Zielen dranzubleiben.

Schon als ich mein erstes Buch *Looking Good Naked* schrieb, wurde mir bewusst, wie sehr die Zeit sich in unserer Welt verdichtet hat. Seitdem sind die Ansprüche an uns weiter gestiegen: Unternehmen fordern von ihren Mitarbeitern mehr Output in weniger Zeit, und diese Veränderungen machen auch vor unserem Privatleben nicht halt. Deswegen ist es immer wichtiger, dass du das mentale Rüstzeug zur Hand hast, um mit dieser knappen Zeit umzugehen. Du willst deinen persönlichen Weg erkennen. Einen Weg, der gesund ist, der zu deinen Zielen passt.

Die passenden Tools findest du in Kapitel 3, »Wie du dranbleibst«. Du lernst, dein Denken so zu formen, dass du deine Zeit für deine Lebensqualität und Fitness besser und effektiver nutzt. Denn (Achtung, Spoiler!) das Problem ist in den seltensten Fällen fehlende Zeit. Die meisten Menschen haben ihre Prioritäten nicht klar gesetzt und die Entscheidungen, die gut und passend für sie wären, haben sie nicht getroffen.

Das Problem ist nicht fehlende Zeit. Es sind fehlende Prioritäten.

Apropos Entscheidungen ... Was wirst du heute noch essen?

Element 2: Ausgewogene Ernährung

Auch auf die Gefahr hin, dass du sagst: »Hey, Mark, jetzt wirst du aber banal ...« Es steckt mehr als ein Funken Wahrheit in dem allseits bekannten Spruch »Du bist, was du isst«.

Meine Erfahrung ist, dass Menschen den Einfluss ihrer Ernährung oft unterschätzen. Die Sache ist die: Solange deine Ernährung nicht zu deinen Zielen passt, kannst du dir beim Training noch so sehr den Allerwertesten aufreißen. Bei vielen, die zu meinem Team und mir kommen, um ihren Körper zu stärken, ist die Ernährung der limitierende Faktor. Kurzum: Wer fitter sein möchte, wer an seiner Lebensqualität arbeiten möchte, sollte auf eine ausgewogene Ernährung achten. Sie ist das schmackhafte Bindeglied zwischen deinem Denken und dem dritten Element der M.A.R.K.-Formel, dem richtigen Krafttraining.

Wie fit, gesund und leistungsfähig dein Körper ist, bestimmst du wesentlich durch das, was du isst. Nur so erhältst du die Baustoffe, die dein Körper braucht, um richtig gut zu funktionieren. Damit die Hormone, die dich schlank, stark und sorgenfrei leben lassen, hergestellt und ausgeschüttet werden. Damit du Muskeln aufbauen kannst. Damit dein Stoffwechsel das in deinem Körper reparieren kann, was der tägliche Verschleiß, der Stress, die Umwelt, die tickende Uhr beschädigen.

Mit deiner Ernährung liegt ein bedeutender Hebel in deiner Hand, um deine Fitnessziele zu erreichen. Ein Hebel, mit dem du leicht, ohne gewaltige Mühe und Zeit-Invest viel bewirken kannst.

Deine Ernährung ist ein Schlüssel zum Erreichen deiner Ziele.

Unsere Klienten bemerken oft bereits dann Verbesserungen, wenn wir ihnen ein paar Richtlinien an die Hand geben, die ihnen ein Gespür für das geben, was da Tag für Tag auf ihrem Teller landet. Sie lernen ihre Ernährung, das, was ihnen die benötigte Energie liefert, kennen und verstehen.

Keine Sorge: Das heißt nicht, dass auf deinem Speiseplan ab sofort nur noch Salat und Wasser stehen dürfen. Und ich will dir auch keine Diät andrehen. Schon gar keine, die dir märchenhaften Erfolg im Handumdrehen verspricht: »Deine Traumfigur in vier Wochen«, oder: »Lies mein Buch, allein davon purzeln die Pfunde!«

Was ich dir rate, sind zu deinem Tagesablauf, deinem Leben passende kleine, aber gut durchdachte Veränderungen deiner Essgewohnheiten. Keine Strohfeuer, sondern Veränderungen mit langfristigem Effekt. Diese Veränderungen betreffen die Energiemenge, die du täglich aufnimmst und die deine Fitness und dein Wohlbefinden beeinflusst. Viele unserer Klienten wollen abnehmen. In dem Fall führt kein Weg an der Erkenntnis vorbei, dass du eine Idee davon haben willst, wie viel Energie du aufnimmst und verbrauchst. Körperfett »schmilzt« nur dann, wenn du mehr Energie verbrauchst als nachtankst. Die meisten Menschen glauben, Fettabbau bedeute Hungern und Verzicht – und stehen sich damit selbst im Weg. Deswegen lernst du hier einen anderen Weg kennen. Einen Weg, bei dem du mehr von dem essen darfst, das dir schmeckt, und der dich voranbringt.

Wer mit Krafttraining anfängt, der fängt sich wieder – das ist meine Erfahrung aus der Arbeit mit Klienten. Keine Art von Training verändert den Körper so schnell wie richtiges Krafttraining – und diese Veränderung des Körpers verändert dein Leben.

Starke Muskeln helfen dir nicht nur dabei, schlank zu werden. Sie geben dir auch die Freiheit, deine Traumfigur ein Leben lang zu halten – ohne am Esstisch auf alles verzichten zu müssen. Denn Muskeln verändern den Stoffwechsel. Und sie geben dir mehr Spielraum, weil sie 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, im Training und in Ruhe Kalorien fressen.

Durch richtiges Krafttraining produziert dein Körper Hormone, die dich schlank, fit, glücklich und selbstbewusst machen.

**Durch richtiges Krafttraining produziert dein Körper Hormone,
die dich fit und glücklich machen.**

Der erste Hauptsatz der Thermodynamik besagt, dass Energie nicht vernichtet werden kann. Sie kann lediglich von einer Form in eine andere umgewandelt werden. Das bedeutet: Wenn du das richtige Krafttraining vernachlässigst, so wird überschüssige Energie, die du durch deine Ernährung aufnimmst, überwiegend in Fett umgewandelt – und für viele Menschen damit auch in eine »fette Unzufriedenheit«.

Richtiges Krafttraining maximiert nicht nur den Energieverbrauch deiner Muskulatur, dem stoffwechselaktivsten Organ deines Körpers. Es vergrößert auch die Energiespeicher in deinen Muskeln – was, vereinfacht gesagt, dazu führt, dass überschüssige Kalorien eher in den Muskeln landen als auf den Hüften. Das macht Krafttraining für mich magisch: Es schenkt dir mehr Stärke, Zufriedenheit und Freiraum, sodass du leichter und gesünder durchs Leben gehst.

Dabei hatte Muskeltraining – und damit meine ich ein Training mit Gewichten – nicht immer das beste Image. Als ich ins Training einstieg, wurden Kraftsportler, Bodybuilder, mit vielen Negativ-Klischees belegt. Selbst manche Ärzte rieten davon ab.

Das ist heute zum Glück anders. Wobei sich gewisse Vorurteile gegenüber Krafttraining hartnäckig halten ... Eine schwangere Klientin erzählte mir: »Ich war einkaufen, in einem Geschäft für Baby- und Kinderausstattung. Uns fehlte noch ein Kindersitz. Ich finde also den passenden Kindersitz, hebe ihn hoch. Da steht eine Verkäuferin neben mir, mein Alter, denke ich, und will mir den Sitz aus der Hand nehmen. »Nein, nein, das geht nicht!«, sagt sie, »Sie dürfen in Ihrem Zustand nicht mehr schwer heben!« Und das in einem Fachgeschäft. Auch meine Frauenärztin, eine schon etwas ältere Dame, riet mir zunächst, als ich ihr erzählte, dass ich noch ins Gym gehe: »Kein Krafttraining! Machen Sie doch Yoga ...« Dann hat sie aber recherchiert und mir grünes Licht fürs Training gegeben. Moderat natürlich ... aber meinen Trainingsplan haben wir ja eh schon angepasst.«

Vielleicht denkst du jetzt: »Yoga ist doch aber auch gut!« Stimmt, und an dieser Stelle möchte ich dir versprechen, dass ich keine Sportart unter den Teppich kehren oder verteuflern möchte. Der Punkt ist der: Wenn du wenig Zeit hast, ist Krafttraining am effektivsten. Heute verschreiben Ärzte Krafttraining für ein stärkeres Herz-Kreislauf-System. Sie haben erkannt, dass richtiges Krafttraining für stärkere Knochen sorgt und Sarkopenie, den altersbedingten Muskelabbau, stoppt und umkehrt. Psychologen empfehlen es als Antidepressivum oder um das Selbstvertrauen zu erhöhen.

Wobei die Betonung auf »richtigem« Krafttraining liegt. Es gibt einen effektiven und einen ineffektiven Weg, wie du deine Muskeln fordern kannst. Und so kommt es auch beim Krafttraining auf die richtige Methodik an. Dazu biete ich dir in Kapitel 5, »Wie du dich stärkst«, alles, was du wissen musst, um den für dich und deine Ziele passenden Ansatz zu erkennen und mit Freude am Training dranzubleiben.

Ein solches Training ist ein Training nach Prinzipien, denn Trainingsprogramme sind wie Modetrends, sie kommen und gehen – aber die Prinzipien, die ein Training effektiv machen, verändern sich nicht. Wenn du dein Training auf der Grundlage dieser Prinzipien gestaltest, liegst du immer richtig.

Die richtige Methodik macht Krafttraining zu einem bedeutenden Element für ein zufriedenes Leben. Denn egal, wie du bisher gelebt hast, egal, welches Geschlecht du hast, ob du dich jung oder alt fühlst, ob du beruflich total eingespannt bist, den Haushalt schmeißt oder Kinder großzieht – richtiges Krafttraining wird dir guttun und deine Lebensqualität steigern. Vor allem dann, wenn du dein Krafttraining auf die für dich passende Weise mit Kardiotraining, also Bewegung, ergänzt.

Element 4: Kardiotraining und Alltagsaktivität

Unter Kardiotraining fällt alles, was dich in Bewegung hält, große Muskelgruppen aktiviert, deine Atem- und Herzfrequenz merklich und über eine längere Zeit pusht und so deinen Kalorienverbrauch zusätzlich ankurbelt. Zum Kardiotraining gehören Ausdauersport mit konstantem Tempo, hochintensive Intervalle, die sich mit kurzen Pausen abwechseln, und zusätzliche Bewegung, die du möglichst mühelos in deinen Alltag integrierst. Für jemanden, der Fett abbauen will, ist Kardiotraining ein ganz hervorragender Booster. Wenn du es strategisch mit einer ausgewogenen Ernährung und dem richtigen Krafttraining kombinierst, verwandelt sich dein Körper nach und nach in eine ausdauernde Fettverbrennungsmaschine.

Kardiotraining ergänzt die übrigen drei Elemente und bildet die Spitze der Pyramide. Es setzt deinem gesamten Training die Krone auf und rundet es ab. Dein mentales Training motiviert dich und lässt dich deine Zeit so nutzen, dass du dich besser fühlst. Ein gutes Ernährungsprogramm bringt deine körperliche Transformation in Gang und sorgt dafür, dass du dich gesünder fühlst. Aber fitter wirst du nur dann, wenn du dich mit Krafttraining stärkst und wenn du dich auch bewegst. Großes

