

ANDREAS NEICHSNER

# Schritt für Schritt zur Traumfigur

Training und Ernährung  
nach neuesten Erkenntnissen –  
gönnen Sie sich Ihren  
eigenen Personal Trainer!



Mit Extra-Tipps von TV-Moderatorin  
**ANDREA KAISER**

# **Schritt für Schritt zur Traumfigur**

*Training und Ernährung nach neuesten  
Erkenntnissen - gönnen Sie sich Ihren eigenen  
Personal Trainer!*

Andreas Neichsner

Copyright 2012:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Fotomaterial: Ulrich Hartmann  
Gestaltung und Satz: Johanna Wack, Börsenmedien AG  
Lektorat: Stefanie Barthold  
Korrektorat: Hildegard Brendel

Druck: fgb – Freiburger Graphische Betriebe  
9783864700668

Herzlichen Dank an die Firma adidas, Herzogenaurach,  
für das Sponsoring von Outfits

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen  
Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der  
Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen  
vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.



Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 92219051-0 • Fax: +49 92219051-4444

E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)





# Inhaltsverzeichnis

Titel

Impressum

Kapitel 1 - Die Traumfigur - was ist das eigentlich?

Kapitel 2 - Motivation - der Schlüssel zum Erfolg

Kapitel 3 - Starten Sie mit Ihrem Istzustand

Kapitel 4 - Definieren Sie realistische Ziele

Kapitel 5 - Trainingsplanung von A bis Z

Kapitel 6 - Welche Ernährungsform ist die beste?

Kapitel 7 - Der Einkauf vor dem Trainingsstart

Kapitel 8 - Das Training kann beginnen

Kapitel 9 - Sie haben Ihr Ziel erreicht - was nun?

Kapitel 10 - Nahrungsergänzungsmittel - der entscheidende Kick zu mehr Leistung

Kapitel 11 - Personal Training - der schnellere Weg zum Erfolg?

Kapitel 12 - Personal Onlinetraining - die Betreuungsform der Zukunft

Anhang - Meine Lieblingsrezepte für eine Traumfigur

Anhang - Normwerte

***Als ich vor 15 Jahren*** mit der Arbeit als Personal Trainer begann – ich war damals auch noch Trainer in einem Fitnessstudio –, hätte ich nie gedacht, irgendwann mal ein Fitnessbuch zu veröffentlichen. Eines ist mir aber damals schon aufgefallen: Es gab keine Literatur, die auf leicht verständliche Art und Weise Antworten auf wichtige Fragen zu Training, Ernährung, Motivation und Gesundheit gab. Bei den Büchern, die ich in der Hand hatte, musste man schon beinahe ein Fachmann sein, um alles zu begreifen. Und noch dazu unterschieden sich die Tipps und Anleitungen sehr voneinander.

Dieses Buch ist anders. *Schritt für Schritt zur Traumfigur* ist kein Ratgeber für Fitnesstrainer oder Sportprofis, sondern für alle, die gerade erst mit dem Training anfangen möchten oder schon etwas fortgeschritten sind. Wichtig war für mich, alles so einfach und verständlich wie möglich zu beschreiben und dabei auf verkomplizierendes Fachvokabular zu verzichten. Dieses Buch beruht auf meinen jahrelangen Erfahrungen als Personal Trainer. Ich begleite Sie von der Istanalyse über die Definition Ihrer individuellen Ziele bis hin zur Zielerreichung, räume auf mit immer wiederkehrenden Fitnessmythen und beleuchte das Thema Nahrungsergänzungsmittel aus der Sicht eines Anwenders und Trainers. Ganz gleich, welche Ziele Sie verfolgen – mit diesem Ratgeber haben Sie einen idealen Leitfaden, der Sie auf Ihrem Weg zu einem besseren, schöneren und gesünderen Körper begleitet. Aufgrund wertvoller Tipps, Tricks und Beispiele aus der Praxis bekommen Sie hier das Know-how, das andere erst nach jahrelangem Training erreichen. Sie können dieses Buch von vorne bis zum Ende durchlesen oder sich einzelne Kapitel gezielt herauspicken.

Besonders freue ich mich darüber, dass Sat.1-Moderatorin Andrea Kaiser mit tollen Fotos und speziellen Tipps an diesem Buch mitgearbeitet hat. Danke, Andrea, für die

angenehme Zusammenarbeit und Respekt dafür, dass du  
mein Training ganz ohne Muskelkater überstanden hast!  
Ihnen, liebe Leser, möchte ich dabei helfen, ein  
selbstbewussteres, gesünderes und sportlicheres Leben zu  
führen. Gehen wir es an.

Ihr **Andreas Neichsner**  
Berlin, im Juli 2012





*Andreas Neichsner ist Personal Fitness Trainer mit Erfahrung und Leidenschaft. Seit 15 Jahren coacht der ehemalige Leichtathletik-Leistungssportler und Fitnessfachmann prominente wie nicht so prominente Männer und Frauen in allen Altersgruppen zu körperlicher Fitness und gutem Aussehen.*

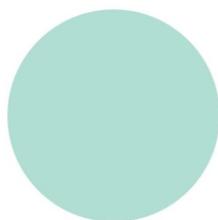


---

*Andrea Kaiser begann ihre Karriere 1996 beim Radio. Über Stationen beim Disney Channel und dem DSF kam sie im Jahr 2009 zum Fernsehsender Sat.1. Hier etablierte sie sich in kürzester Zeit als eines der festen Sat.1-Gesichter und moderiert heute verschiedene Formate aus Sport und Unterhaltung. Die begeisterte Reiterin lebt in München. Sie ist seit 2010 mit dem ehemaligen Profifußballer Lars Ricken verheiratet.*

# **Kapitel 1**

***Die Traumfigur - was ist das eigentlich?***







## ***Wie sieht sie denn eigentlich aus, diese „Traumfigur“?***

Diese Frage stelle ich allen meinen Kundinnen und Kunden im Rahmen meiner Arbeit als Personal Trainer, und die Antworten, die ich erhalte, sind genau so unterschiedlich und individuell wie die Menschen, die ich betreue.

„Traumfigur“ – was für ein Begriff. Anhand einer kleinen Geschichte möchte ich kurz darstellen, wie weit die Vorstellung vom „idealen Traumkörper“ führen kann.

Vor ein paar Jahren kam eine knapp 40-jährige Frau zu mir, die – wie sich bereits im Eingangsgespräch herausstellte – sehr konkrete Vorstellungen hatte. Auf die Frage, wie sie sich ihren Traumkörper vorstelle, gab sie mir eine verblüffende Antwort. Sie legte mir drei Fotos verschiedener Topmodels vor die Nase und teilte mir mit, sie wolle von jeder dieser Damen die ihrer Ansicht nach schönsten Körperteile kopieren. Oder besser gesagt: Sie wünschte sich von mir, dass ich sie ihren Idealvorstellungen näherbringe. Natürlich war das nicht möglich, denn aufgrund der individuellen genetischen Voraussetzungen, des Figurtyps also, gibt es auf dem Weg zur „Traumfigur“ die eine oder andere natürliche Grenze. Deshalb direkt vorab das Allerwichtigste: Ihre Zielsetzung muss realistisch sein. Sie haben sicher schon mal von der Unterscheidung in Apfel- und Birnentyp gehört, stimmt's? Wenn Sie also eher der Birnentyp sind, dann können Sie selbst durch intensives Training und die allerbeste Ernährung nicht den Körper einer Eva Padberg bekommen. Geht leider nicht. So viel Realismus muss sein. Leider sind die wenigsten Menschen bei der Beurteilung ihres eigenen Körpers und bei der Formulierung einer ihnen entsprechenden „Traumfigur“ realistisch. Ein guter Personal Trainer kann Ihnen dabei helfen.

Was gilt heute eigentlich allgemein bei Männern und Frauen als „Traumfigur“? Eine klare Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Sehen wir uns mal Brad Pitt an – was für einen

durchtrainierten Körper hatte er in dem Film *Troja*? Wow. Ich kenne allerdings viele Frauen, die damit gar nichts anfangen können. Oder Model Gisele Bündchen: Bei einer Größe von 1,80 Metern und den „Traummaßen“ 86-65-92 wog sie kurz nach der Geburt ihres Sohnes weniger als 59 Kilo. Ist das eine Traumfigur? Ich finde nicht. Aber jeder von uns sieht das anders.

Auf dem Weg zum eigenen Traumkörper ist vor allem eines ganz entscheidend: die seelische Verfassung. Sie bestimmt über Erfolg oder Misserfolg. Auch hier möchte ich ein Beispiel sprechen lassen. Bei meiner Arbeit in Hamburg kam über eine Empfehlung eine stark übergewichtige Frau auf mich zu. Die Geschichte ihres Körpers war ein ständiges Zunehmen über Jahre mit kurzen, radikalen Unterbrechungen, die allgemein als Diäten bezeichnet werden. Nach nur wenigen Terminen war mir klar, was bei ihr schief lief. Probleme in der Partnerschaft und zu viel Stress im Berufsleben veranlassten sie dazu, sich mit dem maßlosen „Genuss“ von Süßigkeiten zu belohnen. Das ständige Zunehmen nagte so sehr an ihrem Selbstwertgefühl, dass sie sich nichts mehr zutraute und kaum noch Energie für körperliche Betätigung hatte. Sie war in einem negativen Kreislauf gefangen, aus dem sie sich nur schwer befreien konnte.

Für viele Menschen ist der Start in eine sportliche Zukunft eine große Überwindung. Wenn grundsätzliche Probleme im Alltag diesen Start zusätzlich erschweren, ist es für einen Personal Trainer eine große Herausforderung, die zu betreuende Person auf das vorher bestimmte Ziel zu fokussieren. Deshalb ist die gesunde Seele ein Garant für den Erfolg. Die wenigsten Menschen schaffen es wirklich, ihren Kopf freizubekommen und schwerwiegende emotionale Belastungen auszublenden. Darum ist es wichtig, die psychische Gesamtsituation zu kennen und im Training bestmöglich zu berücksichtigen.

## Messdaten einer Traumfigur

Die Frage ist nun: Was macht meine Traumfigur eigentlich aus und wie ermittle ich sie? Ich möchte Ihnen ein paar Hilfsmittel an die Hand geben, von denen meine Kunden immer wieder profitieren. Abgesehen vom eigenen Geschmack und dem individuellen Schönheitsempfinden gibt es doch einige Körpermesswerte, die herangezogen werden können, um ein allgemeines Bild einer „gesunden Schönheit“ entstehen zu lassen. Beginnen möchte ich mit dem für mich wichtigsten Messpunkt, dem Körperfettgehalt.

Der **Körperfettgehalt** gibt den Anteil des Fettes im Verhältnis zur Gesamtmasse des Körpers wieder. Die meisten Menschen haben einen Fettanteil, der ausreichen würde, um fünf Wochen ohne Nahrung auszukommen. Der Fettgehalt schwankt aufgrund körperlicher Betätigung und unterschiedlichem Essverhalten zwischen 8 Prozent (Sportler, Bodybuilder), 15 bis 25 Prozent (Normalgewichtler) und manchmal über 50 Prozent (Menschen mit starkem Übergewicht beziehungsweise Adipositas). Die Messung des Körperfettgehalts ist ganz gut mit einer Körperanalysewaage und einem sogenannten Caliper möglich. Ich kombiniere beide Messmethoden, sofern der Kunde einverstanden ist. Bei der Messung mit dem Caliper, einer Körperfettzange, wird eine Hautfalte an mehreren Punkten des Körpers gemessen. Da sich der größte Teil des Fettes unter der Haut befindet, ist diese Art der Messung sehr praktikabel. Ich messe meist an sieben verschiedenen Hautfalten (zum Beispiel Brust- oder Bauchfalte) und kann dann mithilfe eines Computerprogramms den Körperfettgehalt bestimmen. Was Ihr perfekter Körperfettgehalt ist, dazu kommen wir später.

Ein weiterer Parameter für Ihre Traumfigur ist der **Muskelgehalt**. Ich formuliere es gern so: Muskeln sind

Kosmetik von innen. Nicht nur dass mehr Muskeln den Grundumsatz des Körpers an Kalorien erhöhen, nein, ein Körper mit einem maßvollen Muskelanteil sieht in der Regel auch „gut“ aus. Heute weiß man, dass der Körper bei einem Pfund zusätzlicher Muskelmasse 50 Kalorien pro Tag mehr verbrennt. Genau deshalb spielt das Muskeltraining auch so eine wichtige Rolle – beim Abnehmen und in Bezug auf das anschließende Halten des Gewichts. Ihren Muskelgehalt können Sie ebenfalls gut mit einer Körperanalysewaage bestimmen.

Auch zu diesem Thema möchte ich Ihnen eine kurze Geschichte erzählen. Vor etwa drei Jahren kam ein Mann zu mir, der bei einer Größe von 1,80 Metern gute 110 Kilo wog. Durch seine sehr gute Muskulatur sah man ihm das Gewicht gar nicht an. Nach nur sieben Wochen Training hatte er zwölf Kilogramm Körperfett verloren und seinen ersten Halbmarathon hinter sich gebracht. Wenngleich Ihnen das unglaublich erscheint: Das können Sie auch! Und Sie können sich ruhig mehr als sieben Wochen Zeit dafür nehmen.

Kommen wir zum nächsten Punkt, der zur Ermittlung der „Traumfigur“ sehr wichtig ist. **Körperumfangsmessungen** spielen eine entscheidende Rolle bei der Ist- und Sollbestimmung verschiedener Werte unseres Körpers. Sie geben Auskunft über Proportionen, unseren Körperbautyp, Veränderungen in der Phase einer Ernährungsumstellung oder über Verbesserungen von Muskelpartien nach gezieltem Training. Die Bestimmung des Körperbautyps ist sehr wichtig für die spätere Zielprognose. Es gibt drei verschiedene Typen: den ektomorphen, den mesomorphen und den endomorphen.

- Der **ektomorphe** Typ ist durch einen kurzen Oberkörper, lange Beine und Arme, schlanke Hände und Füße und eine geringe Fettspeicherung gekennzeichnet. Oft haben diese Personen einen kleinen Brustkorb und

schmale Schultern. Ihre Muskulatur ist meist lang und dünn.

- Der **mesomorphe** Typ hat einen mächtigen Brustkorb, einen Körper in V-Form (Sanduhrform bei Frauen) und Fetteinlagerungen meist nur an Bauch und Hüfte. Weitere Merkmale sind große Hände und Füße, ein langer Oberkörper, kräftige Muskulatur und große Körperkraft.
- Der **endomorphe** Typ ist erkennbar an einer weichen Muskulatur, kurzen Beinen und Armen, einem runden Gesicht und einem kurzen Hals. Breite Hüfte und starke Fettspeicherungen vervollständigen das Bild. Oft sind diese Personen klein und fettleibig.

In den seltensten Fällen kann man Personen nur einem einzigen Körperbautyp zuordnen, und dennoch bieten diese Definitionen einen guten Anhaltspunkt für die Bestimmung des Istzustands.

Zwei Werte, die im Zusammenhang mit den Umfangsmessungen unbedingt genannt werden sollten, sind „Waist-to-Height Ratio“ (Taille-zu-Größe-Verhältnis) und „Waist-to-Hip Ratio“ (Taille-Hüft-Verhältnis), denn sie sagen etwas über die Verteilung des Körperfetts aus. Die Auswertung dieser Messungen kann nicht nur Auskunft über das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geben, sondern beeinflusst stark unser Aussehen. Dazu später mehr. Jetzt kommen wir zum entscheidenden Punkt: Eine Person, die vom Körperbautyp endomorph ist, kann nie superschlank werden. So auszusehen wie Eva Padberg, ist in diesem Fall einfach unmöglich.



*Seien Sie realistisch und offen für Ihre ganz individuelle Definition*

*Ihres ganz individuellen Traumkörpers.*

Ganz am Ende meiner Messempfehlungen stehen für mich das **Körpergewicht** und der daraus resultierende **Body-Mass-Index**. Beides hat für mich keine hohe Priorität, ich möchte es aber trotzdem erwähnen, da das Gewicht für viele Menschen die alles entscheidende Messgröße ist. Letztens las ich in einem Forum zum tausendsten Mal etwas zum Thema Idealgewicht und BMI. Glauben Sie mir, ein Idealgewicht gibt es nicht. Lassen Sie sich bitte nicht durch irgendwelche Berechnungen durcheinanderbringen. Erinnern Sie sich noch an die Faustregel „Körpergröße - 100 = Idealgewicht“? Solche Empfehlungen sind absurd und entbehren jeglicher Grundlage. Im Gegenteil: Wenn man den gesundheitlichen Standpunkt betrachtet, weiß man, dass die Menschen, die zehn Prozent oberhalb ihres sogenannten idealen Körpergewichts liegen, am längsten bei guter Gesundheit sind.

Lassen sie mich ein kleines Beispiel dafür bringen, wie fehlerhaft das sogenannte Idealgewicht und die Bestimmung des BMI sind. Seit nun 30 Jahren mache ich Sport und habe mit meinen 93 Kilo bei einer Größe von 1,78 Metern mein Wohlfühlgewicht gefunden. Mein Fettanteil liegt bei 16 Prozent und meine Bauchmuskeln sind gut erkennbar. Und dennoch, bei der Heranziehung von Idealgewicht und BMI liege ich auf verlorenem Posten. Für das Idealgewicht wiege ich mindestens 15 Kilo zu viel und misst man nur den BMI, bin ich übergewichtig, nahe an der Grenze zum Adipösen. Daran sehen Sie die Grenzen solcher Berechnungen. Für Personen wie Sportler oder Schwangere sind sie nicht anwendbar. Trotzdem haben diese Daten für viele von uns einen psychologischen Aspekt bei der Aufrechterhaltung der Motivation. Um Ihre Traumfigur zu bekommen, müssen Sie aber vor allem das für Sie richtige Gewicht finden, das Ihnen am besten steht und mit dem Sie

sich am wohlsten fühlen. Wie Sie es ermitteln, dazu kommen wir später.

## ***Was stand Ihrer Traumfigur bisher im Wege?***

Bevor wir uns mit den Idealvorstellungen von unserem künftigen Körper beschäftigen können, müssen wir die Gründe erkennen, warum es bis heute nicht geklappt hat, unsere Ziele zu erreichen. Das ist wichtig, um fortan Fehler zu vermeiden. Im Folgenden möchte ich die Erfahrungen aus meiner 15-jährigen Tätigkeit als Fitnesscoach und Personal Trainer einfließen lassen und an Beispielen aufzeigen, was bei Ihnen vielleicht in der Vergangenheit schiefgelaufen sein könnte.

Wie alles Große im Leben – und ich denke, unseren Körper von Grund auf zu verändern, ist etwas Großes – bedarf es einer Planung des vor uns liegenden Weges. Wie singt Xavier Naidoo so schön? „Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer ...“ Das trifft es! Lassen Sie sich von niemandem erzählen, dass das, was Sie vorhaben, ein Kinderspiel wird. Aber eines kann ich Ihnen versprechen: Sie werden gestärkt aus diesem Prozess hervorgehen und einen Stolz empfinden wie selten in Ihrem Leben. Am Ende des Weges werden Sie etwas geschafft haben, das nur wenige Menschen schaffen. Etwas, das man mit Geld nicht kaufen kann.

Kaum eine andere Veränderung im Leben bringt uns mehr Lebensqualität als die Verbesserung unserer körperlichen Fitness und die damit einhergehende optische Veränderung. Training und gesunde Ernährung setzen einen Kreislauf positiver Auswirkungen in Gang. Sie werden sich hervorragend fühlen und ein Selbstbewusstsein empfinden, das Sie nicht für möglich gehalten hätten. Probleme, die Sie früher belastet haben, stecken Sie dann viel besser weg. Ich möchte sogar so weit gehen, zu behaupten, dass

auftauchende Schwierigkeiten Sie anspornen werden, weiterzumachen und nicht aufzugeben.

Beschäftigen wir uns aber erst einmal mit Ihrer sportlichen Vergangenheit und analysieren wir, woran es wohl gelegen hat, dass Ihr Traum von einer Traumfigur bis heute nicht in Erfüllung ging. Der Weg zur Traumfigur ist eine Aneinanderreihung vieler kleiner Veränderungen. Ob es nun die Planung, die sportlichen Aktivitäten, die Ernährung oder die fehlende Motivation waren – im Folgenden erkennen Sie sich möglicherweise wieder.

Der Istzustand bestimmt das Ziel

Viele beginnen ihr neues Fitnessleben mit dem zweiten oder dritten Schritt vor dem ersten. Die meisten von uns fangen einfach an zu trainieren, ohne sich Gedanken darüber zu machen, ob ihr Körper für das gewählte Training bereit ist. Darum sollte vor dem Training die genaue körperliche und psychische Bestandsaufnahme stehen. Seelische Probleme wahrzunehmen und ihnen auf den Grund zu gehen, vergessen viele von uns immer wieder – übrigens auch Trainer. Dabei kennt jeder die Situation: Wenn die Anforderungen des Alltags überhandnehmen, ist es für die meisten von uns unmöglich, an Sport zu denken. Gesundheitsfragen, Körpermessdaten, Fitnesstests, Ernährungsanalyse und Informationen über unsere seelische Verfassung müssen also Bestandteil einer umfassenden Istzustandsanalyse sein.

Warum ist das so wichtig? Erst nach Ermittlung Ihres Istzustandes können Sie eine Aussage über Ihre körperliche Konstitution und die damit verbundene Fitness tätigen. Das ist elementar für die spätere Zielsetzung und die Berechenbarkeit Ihrer Erfolge. Auf Grundlage der Ergebnisse sind Sie in der Lage, konkrete Ziele zu bestimmen, die am Ende eines detaillierten Trainingsplans stehen.

80 Prozent meiner Kunden beginnen ihr Training ohne Bestandsaufnahme und die damit verbundene Zieldefinition. Wie soll das gehen? Ohne eine Zielvorstellung ist die erfolgreiche Planung Ihrer Aktivitäten nicht möglich. Hierzu ein kleines Beispiel aus meiner Praxis als Personal Trainer: Vor etwa einem Jahr kam eine 44-jährige Frau zu mir, um für drei Monate mit mir zu arbeiten. Ihre sportliche Vergangenheit war durch ständige Unterbrechungen gekennzeichnet. Sie wusste so gut wie gar nichts über ihren Gesundheitszustand, ihre Körpermaße, ihre Ruheherzfrequenz oder ihren Körperfettgehalt. Auf die Frage, was denn ihr Ziel sei, sagte sie: abnehmen, fitter werden und zehn Kilometer unter einer Stunde laufen. Was sie äußerte, war allerdings kein Ziel, sondern ein Wunsch. Mit einer solch vagen Aussage kann man als Trainer noch nicht viel anfangen, also bohrte ich tiefer und half ihr dabei, nach vollendeter Bestandsaufnahme ein für sie realistisches Ziel zu definieren. In die Trainingsplanung ließ ich alle Informationen einfließen, die wichtig waren, um eine Überbeziehungsweise Unterbelastung zu vermeiden. Auf Grundlage ihrer körperlichen und mentalen Fitness trainierte ich so mit ihr, dass der Spaß am Training im Mittelpunkt stand.

Nach drei Monaten zogen wir Bilanz und sie hatte alles erreicht, was sie sich vorgenommen hatte. Sie wog zwölf Kilo weniger und lief die zehn Kilometer unter einer Stunde. In nur drei Monaten hatte sie es geschafft, ihr Leben total zu verändern. Wie zwölf Wochen erfolgreiches Training einen Menschen auch mental und seelisch verändern können, hat mich bei dieser Kundin besonders beeindruckt. Sie war praktisch ein neuer Mensch mit einem gesunden Selbstbewusstsein geworden.

Zwölf Kilo weniger Körperfett – das ist für viele nicht mehr als eine abstrakte Zahl. Um meinen Kunden aber klarzumachen, was sie vollbracht haben, lasse ich sie nach

Erreichen ihres Ziels einen Rucksack tragen, der genau das Gewicht ihrer Abnahme beinhaltet. Oft sehe ich dann in ihre stolzen Augen und auch bei mir entwickelt sich ein Gefühl der Zufriedenheit. Das sind die Momente, in denen ich weiß, dass ich den schönsten Beruf der Welt habe.

Das Beispiel dieser jungen Frau verdeutlicht, wie wichtig die **Bestandsaufnahme** und die **Zieldefinition** sind. Ohne diese beiden Elemente wären die Erfolge in so kurzer Zeit nicht möglich gewesen. Also nehmen Sie sich Zeit und ziehen Sie Bilanz, was Ihren Körper angeht. Das genaue Analysieren Ihrer Stärken und Schwächen ist mit entscheidend für den späteren Erfolg. Wie Sie das richtig machen, erfahren Sie in den nächsten Kapiteln.

Die optimale Sportbekleidung – viel wichtiger als gedacht

Die passende Kleidung ist ein Muss für jeden, der Sport machen möchte – und glauben Sie mir: Das, was Sie vorhaben, braucht einige Monate. Eine zu lange Zeit, um sich dauerhaft in seinem Trainingsoutfit unwohl zu fühlen, finden Sie nicht? Es ist immer wieder erstaunlich, was manche Menschen beim Sport tragen. Die Spanne reicht von Baumwollbekleidung, die keinen Abtransport von Schweiß ermöglicht, über zu dünne oder dicke Kleidung bis hin zu den falschen Schuhen. Denken Sie mal an Ihren momentanen Alltag. Es wäre doch kontraproduktiv, in Jogginghose zu einem Geschäftsessen zu gehen oder beim Tennis Jeans zu tragen. Beim Training ist eine optimale, dem Wetter angemessene Sportbekleidung unerlässlich. Sie können nur dann persönliche Höchstleistungen bringen, wenn Sie sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen, und dazu gehören Passgenauigkeit und hochwertige Materialien, die den Körper beim Sport atmen lassen und den Schweiß ableiten. Gerade für Ausdauersportarten wie Laufen, Walking oder Nordic Walking, die zum Erreichen der

Traumfigur in der Regel eine wichtige Rolle spielen, ist die richtige Sportbekleidung sehr wichtig.

Eine unpassende Ausrüstung kann eine Menge Unheil anrichten. Ein guter Freund von mir bestritt vor Jahren den Halbmarathon in Berlin. Er war gut trainiert, obwohl er nicht die besten Voraussetzungen für ein solches Projekt mitbrachte. Mit über 90 Kilogramm war er eindeutig zu schwer zum Bewältigen derart langer Strecken. Sein Training bestritt er in erster Linie im Wald, und zwar dreimal die Woche jeweils für eine bis eineinhalb Stunden. Den Halbmarathon lief er dann in zwei Stunden, was für das erste Mal eine ziemlich gute Zeit war.

Die Probleme kamen später. Ungefähr drei Wochen lang hatte er so starke Fuß- und Kniebeschwerden, dass er kaum laufen konnte. Sein Training auf weichem Waldboden war nicht zu vergleichen mit dem Betonuntergrund beim Halbmarathon. Ein Wechsel der Laufschuhe wäre notwendig gewesen, um die Beschwerden zu vermeiden. Schuhe mit einer starken Dämpfung wären für ihn das Richtige gewesen.

Daran können Sie erkennen, wie wichtig die passende Ausrüstung für den sportlichen Erfolg ist. Also tun Sie sich bitte etwas Gutes und investieren Sie lieber ein paar Euro mehr, auch wenn Ihnen das auf den ersten Blick widerstrebt – Ihr Körper wird es Ihnen danken. Sie fühlen sich wohler, werden leistungsfähiger und Ihre Gesundheit bleibt nicht auf der Strecke. Und hinzu kommt: Meistens steht Ihnen spezielle Sportkleidung auch viel besser.

### Die richtige Sportart – eine wichtige Entscheidung

Die meisten von uns machen Sport, weil sie ein bestimmtes Ziel verfolgen. Abnehmen, die Fitness verbessern oder einfach nur trainierter aussehen. Für jedes angestrebte Ziel

gibt es Sportarten, die besonders gut geeignet sind. Personen, die abnehmen möchten, kommen an Ausdauertraining nicht vorbei. Was aber tun, wenn Laufen überhaupt nicht Ihr Favorit ist? Manche Menschen sind einfach nicht die Läufer Typen. Es macht ihnen keinen Spaß und ist deshalb mehr Qual als Vergnügen und Entspannung. Für die Zielerreichung ist die Auswahl der richtigen Sportart ganz entscheidend. Ein dauerhaft erfolgreiches Training ist ohne Freude an der Sache nicht möglich.

Vor nicht allzu langer Zeit kam die Mutter eines zwölfjährigen Jungen zu mir und bat mich, ihrem Sohn beim Abnehmen zu helfen. Nach der Bestandsaufnahme und der Zieldefinition fingen wir mit Walking und Laufen an. Mir fiel auf, dass das Training mit ihm sehr schleppend lief und sich Erfolge so gut wie gar nicht einstellten. Schnell wurde mir klar, dass Laufen und Walken nicht das Richtige für ihn waren. Gerade bei Jugendlichen ist der Spaßfaktor entscheidend für den Erfolg. Wir stellten also das gesamte Training um und machten Trampolinspringen in Verbindung mit Basketball und Fußball. In kurzer Zeit hatte diese Trainingsveränderung Wirkung gezeigt. Er nahm ab und bekam Spaß am Sport, was früher für ihn undenkbar war.

Ein weiterer wesentlicher Punkt ist die Frage: Einzel- oder Mannschaftssportart? Einzelsportarten haben Vor- und Nachteile. Der wichtigste Vorteil ist die individuelle Wahl der Trainingstermine und -orte. Sie bestimmen alleine und sind nicht abhängig von Teammitgliedern. Einzelsportarten lassen sich hervorragend ins Privat- und Geschäftsleben integrieren. Leider gibt es aber auch Nachteile. Als Einzelsportler ist man immer abhängig von der Eigenmotivation und kann nicht, wie beim Mannschaftssport, von der Gruppendynamik profitieren. Ein Mannschaftssport ist also gerade am Anfang sehr vorteilhaft, da das Training mit anderen mehr Spaß bringt und soziale Kontakte gepflegt werden.

Der Start – aller Anfang ist schwer

Der wohl häufigste Grund für einen Misserfolg und ein Scheitern unserer sportlichen Pläne ist der nicht gelingende Einstieg ins Training. Viele Menschen können sich nicht aufraffen, überhaupt zu beginnen. Kennen Sie das auch? Man schiebt das Training von einem Tag auf den anderen und erfindet immer neue Ausreden, nicht anfangen zu müssen. Das gleiche Problem haben viele bei der Ernährungsumstellung, denn wenn eine Feier die andere jagt, Weihnachten oder andere Anlässe dazwischenkommen, ist es um die Disziplin nicht gut bestellt. Warum ist das so?

In einer Gesellschaft, in der der psychische Druck auf jeden Einzelnen im Privatleben, aber auch im Beruf immer größer wird und in der die Angst um den Arbeitsplatz das natürliche „Frühwarnsystem“ unseres Körpers unterdrückt, kommen wir oft nach Hause und verspüren einfach nur noch den Drang nach Ruhe und Entspannung. Nicht umsonst sind psychische Erkrankungen in den vergangenen Jahren immer häufiger geworden und haben Rückenbeschwerden als Berufskrankheit Nummer 1 abgelöst. Da ist es schwer, mit viel Energie, die man ja für unser Vorhaben zwangsläufig braucht, und ausreichender Motivation zu beginnen.

Gerade in solchen Situationen kann wohldosiertes Training in Kombination mit einer angemessenen Ernährung Wunder bewirken. Sport ist ein Stresskiller. Wer es einmal probiert hat, kennt den Effekt: Nach der Trainingseinheit fühlt man sich besser und ausgeglichener. Wie können Sie also Ihren Einstieg ins Training am besten bewerkstelligen? Als Erstes müssen Sie dem Training die gleiche Priorität geben wie zum Beispiel einem Geschäftstermin. Ihr Körper und damit Ihre Gesundheit sind das Wertvollste, was Sie haben. In der heutigen Zeit sind Gesundheit und gesundes Aussehen wichtiger denn je. Prävention, also Sport und gesunde