

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

ANDREAS NEICHSNER

Schritt
für Schritt zur
Traumfigur

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

BOOKS4SUCCESS

Copyright 2012:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

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

Druck: fgb – Freiburger Graphische Betriebe

ISBN 978-3-864700-54-5

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.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 ■ 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 ■ Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort **7**

- 1 Die Traumfigur – was ist das eigentlich? **10**
 - 2 Motivation – der Schlüssel zum Erfolg **30**
 - 3 Starten Sie mit Ihrem Istzustand **46**
 - 4 Definieren Sie realistische Ziele **82**
 - 5 Trainingsplanung von A bis Z **90**
 - 6 Welche Ernährungsform ist die beste? **104**
 - 7 Der Einkauf vor dem Trainingsstart **128**
 - 8 Das Training kann beginnen **140**
 - 9 Sie haben Ihr Ziel erreicht – was nun? **196**
 - 10 Nahrungsergänzungsmittel:
Der entscheidende Kick zu mehr Leistung **204**
 - 11 Personal Training – der schnellere Weg zum Erfolg? **218**
 - 12 Personal Onlinetraining –
die Betreuungsform der Zukunft **228**
- Anhang: Meine Lieblingsrezepte für eine Traumfigur **234**
- Anhang: Normwerte **242**
- Danksagung **251**

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.



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 auszublenken. 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.