



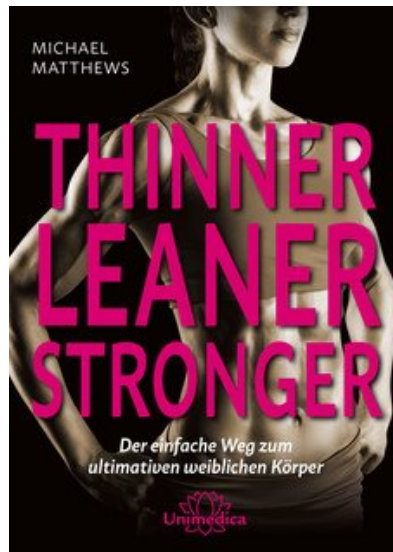
Michael Matthews  
Thinner Leaner Stronger - Mängelexemplar

Leseprobe

[Thinner Leaner Stronger - Mängelexemplar](#)

von [Michael Matthews](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b24809>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>

---

# ÜBER DEN AUTOR

---

Ein gesunder Menschenverstand reicht nicht, um Großes zu erreichen. Du musst wahnsinnig und verzweifelt sein.

LORD NAOSHIGE

**GESTATTEN? MEIN NAME IST MIKE. ICH DENKE, DASS JEDER MENSCH DAS POTENZIAL DAZU HAT**, körperlich in Bestform zu kommen. Und ich gebe mein Bestes, damit alle Leute die Chance bekommen, dieses Potenzial zu entfalten. Dafür gebe ich ihnen praktikable, praxiserprobte und wissenschaftlich basierte Ratschläge an die Hand.

Ich mache seit mittlerweile über einem Jahrzehnt Fitnessstraining und bin dabei auf alle erdenklichen Workout-Programme, Diätempfehlungen und Ergänzungsmittel gestoßen. Ich behaupte nicht, alles zu wissen. Aber ich weiß, was funktioniert und was nicht.

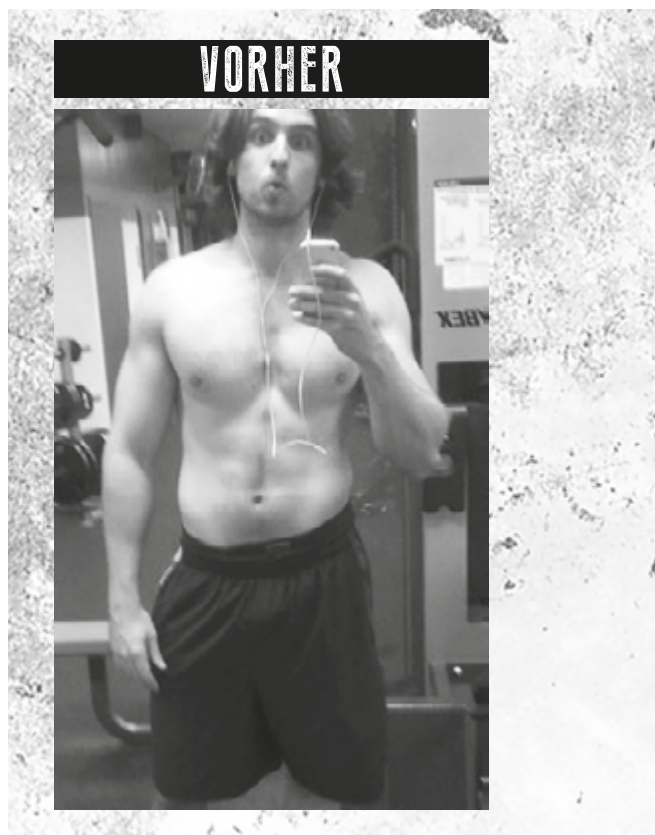
Wie die meisten anderen Leute hatte auch ich zu Beginn des Trainings keinen Plan. Hilfe erhoffte ich mir von Magazinen. Ich verbrachte jeden Tag zwei Stunden im Fitnesscenter und gab jeden Monat Hunderte Dollar für wertlose Ergänzungsmittel aus. Die Erfolge waren relativ überschaubar.

So ging das jahrelang weiter. Ich sprang von einem Workout-Programm zum nächsten. Dabei testete ich alle erdenklichen Split-Programme, Übungen, Satzstrukturen und sonstigen Pläne. Zwar machte ich einige Fortschritte (das bleibt nicht aus, wenn du nicht aufgibst), aber es ging nur langsam voran und am Ende verfiel ich in einen müden Trott.

Mein Gewicht stagnierte über ein Jahr lang, und es gab keine nennenswerten Kraftzuwächse mehr. Und über »gesunde Ernährung« wusste ich kaum mehr, als dass sie viel Protein enthalten sollte. In meiner Not wandte ich mich an verschiedene Trainer, die mir aber auch immer wieder dasselbe

verordneten. Das Fitnessstraining gefiel mir zu sehr, um damit aufzuhören. Aber mit meinem Körper war ich trotzdem nicht zufrieden, und ich wusste nicht, was ich falsch machte.

Dieses Bild entstand nach sechs Jahren regelmäßigem Gewichtstraining:



Nichts, was einen vom Hocker hauen würde ... Es war an der Zeit, etwas zu ändern.

## SCHLAUES TRAINING

---

Ich fasste schließlich den Entschluss, mich genau zu informieren. Ich warf die ganzen Fitness-Ratgeber weg, meldete mich bei den Foren ab und befasste mich mit der Realität, der Physiologie des Muskelwachstums und Fettabbaus. Ich wollte herausfinden, was zum Aufbau eines kräftigen, schlanken und starken Körpers notwendig ist.

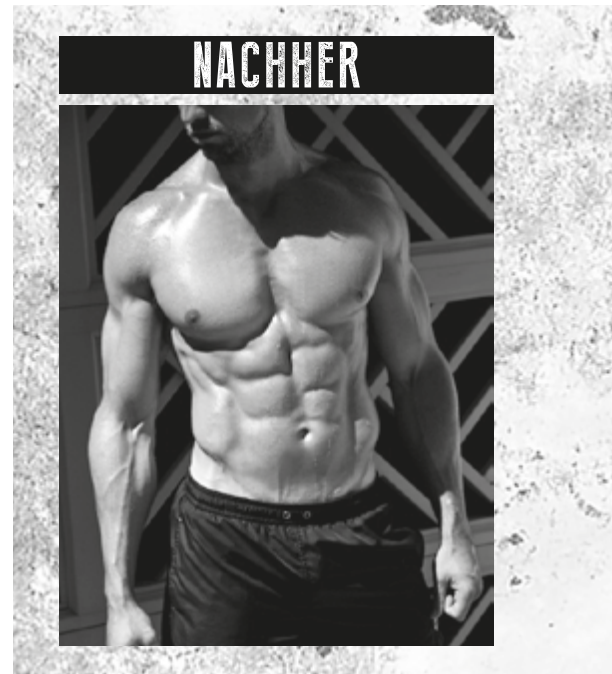
Ich verschaffte mir die Werke der führenden Kraft- und Bodybuilding-Trainer, sprach mit unzähligen Vertretern des Natural Bodybuilding und durchforstete Hunderte wissenschaftlicher Abhandlungen. Am Ende kristallisierte sich ein klares Bild heraus.

Die wahren wissenschaftlichen Hintergründe eines beeindruckenden Körperbaus sind ganz einfach zu erklären – viel einfacher, als es der Gesundheits-, Fitness- und Ergänzungsmittel-Industrie lieb ist. Den ganzen Mist, den du im Fernsehen, in Bodybuilding-Zeitschriften und im Fitnesscenter zu sehen und hören bekommst, kannst du bis auf wenige Ausnahmen getrost vergessen.

Ich habe auf Basis meiner Erkenntnisse mein Training und meine Ernährung grundlegend umgestellt. Es war überwältigend, wie gut mein Körper darauf ansprach. Der Kraftzuwachs war gigantisch. Auch meine Muskeln machten zum ersten Mal seit Jah-

ren wieder Fortschritte, während meine Energiekurve steil nach oben zeigte.

Das ist jetzt gerade einmal gut fünf Jahre her. So habe ich mich körperlich innerhalb dieses Zeitraums verändert:



Ein ziemlicher Unterschied.

## START IN EINE NEUE KARRIERE

---

Meinen Freunden fiel natürlich meine körperliche Entwicklung auf, weshalb sie mich

öfter um Rat fragten. Ich wurde zu ihrem inoffiziellen Trainer.

Unter meinen Freunden und Bekannten gab es einige, die sich mit dem Muskelaufbau schwertaten. Ich half ihnen, innerhalb eines Jahres 13 Kilo Muskelmasse aufzubauen. Daneben gab es Leute, denen es ein Rätsel war, warum sie einfach nicht abnahmen. Mit meinen Ratschlägen schafften sie es, 13 Kilo abzuspecken und dabei deutlich muskulöser zu werden. Es waren auch Menschen über 50 dabei, die dachten, ihr Hormonspiegel sei zu niedrig, um mit dem Sport noch vernünftige Ergebnisse zu erzielen. Zusammen schafften wir es, in puncto Körperfett und Muskeldefinition die Uhr um 20 Jahre zurückzudrehen.

Nach langjähriger Arbeit mit meinen »Klienten« (sprich: mit den Leuten, die ich gratis mittrainieren ließ), kam immer öfter die Frage, ob ich nicht einmal einen Trainingsratgeber schreiben will. Zuerst nahm ich die Anregung nicht ernst. Aber der Gedanke reifte mit der Zeit.

Was, wenn ich als Anfänger so ein Buch gehabt hätte? Ich spann den Gedanken weiter. Wahrscheinlich hätte ich mir eine Menge Zeit, Geld und frustrierende Erlebnisse gespart. Und hätte schon vor Jahren meine Bestform erreicht. Ich genoss es, den Leuten mit meinem Wissen weiterzuhelfen. Wie wäre es, über das Medium Buch Tausenden und sogar Hunderttausenden von

Menschen zu helfen? Der Gedanke faszinierte mich.

Spontan entschloss ich mich dazu, das Buch »BIGGER LEANER STRONGER« zu verfassen, das im Oktober 2012 in Erstauflage veröffentlicht wurde (2017 auf Deutsch im Unimedica-Verlag erschienen). Der Verkauf lief anfangs etwas schleppend. Doch nach einem bis zwei Monaten kamen dann die ersten E-Mails begeisterter Leser. Ich war überwältigt. Danach machte ich mich sofort an die Arbeit für mein zweites Buch. Dazu plante ich noch diverse andere Titel ein.

Mittlerweile habe ich sieben Bücher veröffentlicht. Und das Beste daran: Ich bekomme jeden Tag zahlreiche Mails und Nachrichten über soziale Medien von Lesern, die enthusiastisch von ihren Erfolgen berichten. Die Leute sind genauso verblüfft wie ich selbst vor einigen Jahren. Mir ging es genauso, als ich erfuhr, wie einfach der Aufbau gesunder Muskelmasse sowie der Fettabbau eigentlich sind – ohne zu hungern oder sich schlecht zu fühlen.

Es motiviert mich immer wieder aufs Neue, wenn ich sehe, wie ich das Leben der Menschen positiv beeinflussen kann. Der Enthusiasmus meiner Leser und Follower ist für mich eine riesige Motivationsquelle. Ihr seid einfach die Besten, Leute!

## DER NÄCHSTE SCHRITT

---

Die Recherche und das Schreiben sind meine wahre Leidenschaft. Deshalb bin ich ständig mit neuen Büchern, meiner Website ([www.muscleforlife.com](http://www.muscleforlife.com)) und anderen literarischen Abenteuern beschäftigt.

Dabei habe ich drei große Ziele immer fest im Blick:

1. **Ich will Millionen von Menschen helfen, fit und gesund zu leben.** Diese Vorstellung ist einfach zu verlockend, findest du nicht auch? Ich weiß, dass das ein hochgestecktes Ziel ist. Ich glaube aber, dass ich es schaffen kann. Dabei will ich nicht nur erreichen, dass die Menschen gut aussehen. Es geht auch darum, einige gefährliche Negativtrends aufzuhalten, die wir für die körperliche und seelische Gesundheit im Allgemeinen sehen.
2. **Ich möchte beim Kampf gegen Halbwahrheiten und Augenwischerei mit gutem Beispiel vorangehen.** Leider gibt es in dieser Branche viele Knallköpfe, Lügner und Betrüger, die aus den Ängsten und Unsicherheiten der Leute Kapital schlagen wollen. Dagegen möchte ich etwas tun. Mein Ziel ist, mich als ersten Ansprechpartner für praktische und leicht verständliche Tipps zu etablieren, die auf seriöser Forschung und stichhaltigen Forschungsergebnissen beruhen.
3. **Ich will dazu beitragen, die Branche der Sportergänzungsmittel zu refor-**

**mieren.** Die heimtückischen Pillendreher und Pulvermischer hasse ich am allermeisten. Sie versuchen, die Leute mit allen Mitteln zu täuschen. Da werden sinnlose Zutaten mit wohlklingenden Namen versehen oder ungesunde Füllstoffe wie Maltodextrin und sogar Mehl und Sägemehl zugegeben. Die Hersteller zitieren ominöse Studien und bieten Produkte mit sogenannten »Geheimzutaten« feil. Sie sponsern mit Steroiden vollgepumpte Sportler, damit die behaupten, ihre Erfolge seien auf das Produkt zurückzuführen ... Sie versuchen, mit allen Mitteln, ihre Produkte an die Frau und an den Mann zu bringen.

Nach dieser kurzen Einführung wünsche ich dir viel Spaß mit dem Buch. Ich bin mir sicher: Wenn du die neuen Informationen richtig umsetzt, wirst du ebenfalls deinen Körperbau drastisch verbessern, ohne deinen Speiseplan zu hassen oder dich jeden Tag im Fitnesscenter bis aufs Blut quälen zu müssen.

Bist du bereit? Gut! Dann steigen wir ein ...



# INHALT

<b>EIN MANN, EIN WORT</b>	<b>XV</b>
Die Methode, mit der du deinen Körperbau in überraschend kurzer Zeit drastisch verbessern kannst	
<b>EINLEITUNG THINNER LEANER STRONGER – DER ANDERE RATGEBER</b>	<b>1</b>
Die Geheimnisse der milliardenschweren Fitnessindustrie	
 <b>ABSCHNITT I: GRUNDLAGEN</b>	
<b>1. DIE UNSICHTBARE HÜRDE AUF DEM WEG ZU GESUNDHEIT UND FITNESS</b>	<b>11</b>
Das große und unerwartete Hindernis, das zwischen dir und deinen Zielen steht	
<b>2. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS</b>	<b>15</b>
TEIL 1: DAS EINMALEINS DER PHYSIOLOGIE	
Wenig bekannte Informationen zu den Grundbausteinen des Körpers	
<b>3. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS</b>	<b>19</b>
TEIL 2: ERNÄHRUNG	
Informationen zur Auswirkung der Ernährung, die den meisten Menschen verschlossen bleiben	
<b>4. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS</b>	<b>23</b>
TEIL 3: ALLGEMEINE GESUNDHEIT	
Infos zu den Voraussetzungen allgemeiner Gesundheit, die den meisten Menschen verborgen bleiben	
<b>5. DIE 8 GRÖSSTEN FEHLER BEIM MUSKELAUFBAU</b>	<b>27</b>
Die Gründe, warum die meisten Frauen im Studio trotz großem Einsatz und Zeitaufwand nur wenig oder keine Zuwächse erzielen	
<b>6. DIE 3 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES MUSKELAUFBBAUS</b>	<b>39</b>
Das überraschend einfache Rezept für größere und stärkere Muskeln	
<b>7. DIE 5 GRÖSSTEN FEHLER BEIM FETTABBAU</b>	<b>45</b>
Fallstricke auf dem Weg zur knackigen Figur	
<b>8. DIE 4 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES GESUNDEN FETTABBAUS</b>	<b>55</b>
Die Grundlage aller effektiven Maßnahmen zum Fettabbau	



## ABSCHNITT II: DIE INNERE EINSTELLUNG

- 9. DIE INNERE EINSTELLUNG ZUR FITNESS** **65**  
Weitere Voraussetzungen für einen erstklassigen Fitnesszustand neben dem Trainings- und Ernährungsprogramm
- 10. DAS EINFACHE PRINZIP DER WILLENSKRAFT UND SELBSTKONTROLLE** **69**  
Die Motivation zum täglichen Training und Einsatzfreude als wichtige Erfolgsgrundlagen
- 11. EINFACHE STRATEGIEN ZUR FORMULIERUNG MOTIVIERENDER ZIELE** **97**  
Die effektive Zielsetzung als Geheimwaffe, um mit dem Programm voll ins Schwarze zu treffen

## ABSCHNITT III: ERNÄHRUNG

- 12. MEHR ALS NUR GESUNDE ERNÄHRUNG** **105**  
DER ULTIMATIVE LEITFADEN ZUM EFFEKTIVEN SPEISEPLAN  
Alle Nährstoffe, die der Körper braucht, um an Muskelmasse zuzulegen, abzuspecken und gesund zu bleiben
- 13. PERFEKT GETIMTE NÄHRSTOFFZUFUHR FÜR MAXIMALE TRAININGSERFOLGE** **145**  
Die Ernährung in den einzigen wirklich wichtigen Zeitfenstern vor und nach dem Sport
- 14. LEIBSPEISEN FÜR DEN TRAUMKÖRPER** **155**  
DER TLS-ERNÄHRUNGSPLAN  
Extrem flexible Speisepläne für die individuellen Figurziele
- 15. GESUNDE LEBENSMITTEL FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL** **187**  
Strategien zum Kauf gesunder und günstiger Produkte

## ABSCHNITT IV: TRAINING

- 16. DIE TLS-TRAININGSPHILOSOPHIE** **195**  
Die Trainingsansätze, mit deren Hilfe du hinsichtlich Kraft- und Muskelaufbau dein Potenzial voll entfaltest
- 17. DAS TLS-TRAININGSPROGRAMM** **219**  
Der ultimative Leitfaden zum richtigen Training sämtlicher Muskelgruppen
- 18. DER TLS-TRAININGSPLAN** **263**  
Die Vorlage zu einem Training, mit dem du garantiert stärker und attraktiver wirst
- 19. ERFOLGSKONTROLLE** **279**  
GRADMESSER DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG  
Argumente und Ansätze für die Verlaufskontrolle des Trainings- und Speiseplans

<b>20. VERHALTENSKODEX FÜR TRAININGSPARTNER</b>	<b>285</b>
Voraussetzungen für ein erfolgreiches und motivierendes Training zu zweit	
<b>21. VERLETZUNGSPRÄVENTION</b>	<b>287</b>
Ratschläge zur drastischen Senkung des Verletzungsrisikos und zur Regeneration	
<b>ABSCHNITT V: ERGÄNZUNGSMITTEL</b>	
<b>22. DEIN OBJEKTIVER ERGÄNZUNGSMITTELKATALOG</b>	<b>297</b>
Tops und Flops unter den Produkten	
<b>ABSCHNITT VI: DER EINSTIEG</b>	
<b>23. DER STARTSCHUSS FÜR DEINE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG</b>	<b>331</b>
Der Startpunkt für die Reise zur Traumfigur	
<b>ABSCHNITT VII: ANHANG</b>	
<b>24. FRAGEN UND ANTWORTEN</b>	<b>335</b>
Antworten auf häufige Fragen der Leser und Kunden zu den Themen Training, Ernährung und Lebensstil	
<b>INDEX</b>	<b>343</b>
<b>BEZUGSQUELLEN</b>	<b>349</b>
<b>LITERATURHINWEISE</b>	<b>350</b>

Wenn du den Stoffwechsel »ankurbelst« oder »bremst«, hat das zur Folge, dass sich auch der Grundumsatz erhöht. Das bedeutet, der Körper verbrennt im Ruhezustand mehr oder weniger Kalorien.

Das Kardiotraining – vor allem das sogenannte hochintensive Intervalltraining (kurz: HIIT) – kann den Grundumsatz über den sogenannten Nachbrenneffekt erhöhen. Das klingt nach einem weiteren kurzlebigen Fitnesstrend. Und tatsächlich werden das HIIT und der Nachbrenneffekt oft in kessen Werbeslogans als flotte Schlagworte missbraucht. Das Prinzip ist aber genauso einleuchtend wie erfolgreich: Beim HIIT verbrennt der Körper tatsächlich auch nach dem Sport weiter Energie.<sup>2</sup>

Die Sache ist nur: Wenn die Ernährung nicht stimmt, dann bringen auch der Lauf oder die Radtour am Abend nicht viel.

Nehmen wir einmal an, du willst abnehmen und hast dummerweise 600 Kalorien mehr zu dir genommen, als dein Körper über den Tag hinweg verbrannt hat. Du gehst also abends 30 Minuten lang joggen.

Damit verbrauchst du 300 Kalorien, dazu vielleicht noch 100 Kalorien zusätzlich über den Nachbrenneffekt.

Du liegst also immer noch 200 Kalorien über dem Nullwert. Das bedeutet, dass der Gesamtanteil an gespeichertem Fett an diesem Tag nicht gesunken ist oder vielleicht sogar zugenommen hat.

So könntest du jahrelang weitermachen, ohne jemals schlanker zu werden. Du würdest dabei mit der Zeit sogar immer mehr an Gewicht zulegen. Das ist der am weitesten verbreitete Fehler, den viele Leute machen, die »scheinbar einfach nicht abnehmen können«.

## IRRTUM NR. 3

### DIE NEUE DIÄT IST DER ABSOLUTE BRINGER

---

Die Atkins-Diät, die South Beach-Diät, die Steinzeitdiät, die schreckliche HCG-Diät, die Hollywood-Diät, die Körpertyp-Diät ...

Es sieht fast so aus, als käme alle vier bis acht Wochen eine neue Diät auf den Markt. Unmöglich, da noch den Überblick zu behalten.

Zwar ist nicht jede neue angesagte Diät schädlich. Die Steinzeitdiät sieht zum Beispiel unnötig starke Einschränkungen vor, ist aber trotzdem relativ gesund. Dennoch existiert eine verwirrende Anzahl an Modediäten, die von durchtrainierten Models und Schauspielern beworben werden. Mit der logischen Konsequenz, dass die Leute einfach nicht mehr wissen, welche Me-

thode zum Fettabbau wirklich die richtige ist.

So springen viele Menschen von einer Diät zur nächsten, ohne jemals die gewünschten Resultate zu erzielen. Der Grund, warum sie den Anbietern die vielen lächerlichen Diäten so leicht abkaufen: Sie kennen nicht die zugrundeliegenden Prinzipien des Stoffwechsels und des Fettabbaus – ein Problem, das du nach der Lektüre dieses Abschnitts nicht mehr hast. Daneben gibt es natürlich auch Leute, die diese Grundprinzipien einfach nicht akzeptieren wollen.

Doch die Regeln sind unumstößlich. Darum kannst du dich weder mit irgendeiner neomodischen Diät noch mit einem

Ergänzungsmittel aus Schlangenölextrakt herumwinden.

Der beste Ernährungsplan ist immer noch der, den du auf Dauer durchhalten kannst. Du wirst sehen, dass ein flexibler und ausgewogener Ansatz mit Abstand

am meisten Spaß macht und am effektivsten wirkt. Wenn du das einmal am eigenen Leib erlebt hast, wird dir klar, wie lachhaft die meisten der Diättrends sind, die durch die Fitnesscenter und Medien geistern.

## IRRTUM NR. 4

### ENDLOSE SÄTZE VERBESSERN DIE MUSKELDEFINITION

---

Viele »Fitnessgurus« empfehlen große Satz­längen mit niedrigen Gewichten, um »so richtig in Form zu kommen«.

Das ist aber das genaue Gegenteil dessen, was dir weiterhilft.

Wenn ein Kaloriendefizit vorliegt, ist der Körper voll auf Muskelabbau gepolt. Wenn du dich ausschließlich auf die (sprich: höhere) WDH-Zahlen konzentrierst, nimmt die Muskelkraft rapide ab, während du gleichzeitig deutlich an Muskelmasse einbüßt.<sup>3</sup>

Willst du dir deine Kraft und Muskelmasse erhalten und gleichzeitig abspecken, brauchst du schwere Gewichte. Das Ziel besteht darin, die Muskulatur vor immer größere Herausforderungen zu stellen. So ist dafür gesorgt, dass die Eiweißsynthese

immer auf Hochtouren läuft. Das hilft dir dabei, die Muskelmasse zu erhalten.<sup>4</sup>

Wenn du richtig viele Kalorien loswerden möchtest, konzentriere dich auf Ganzkörperübungen wie Kniebeugen und das Kreuzheben. Das sind die Übungen, mit denen du auch nach dem Workout noch die meisten Kalorien verbrennst.<sup>5</sup>

Zusammenfassend kann gesagt werden: Ein schöner schlanker Körper ist das Ergebnis eines hohen Muskel- und niedrigen Körperfettanteils. Das ist das ganze Geheimnis. Es gibt keine Spezialübungen, mit denen du »die quer gestreifte Muskulatur herausarbeiten« könntest. Wenn du die Muskeln mit unzähligen WDH bearbeitest, bringt dir das für den Körperbau rein gar nichts.

**VORHER**



**NACHHER**



»Der Einstieg ins TLS-Programm war die beste Entscheidung meines Lebens!«

CHRISTIE C.

## IRRTUM NR. 5

### ES IST MÖGLICH, AN EINZELNEN KÖRPERTEILEN ABZUSPECKEN

In den Zeitschriften findest du unzählige Artikel mit Workouts für den Sixpack, schlanke Oberschenkel, schlanke Hüften usw.

Wenn das Leben nur so einfach wäre.

Sobald du eine bestimmte Muskelgruppe in Beschlag nimmst, steigen zwar im betreffenden Bereich die Durchblutung und die Lipolyse (die Umwandlung von Fettzellen zu

nutzbarer Energie). Der Effekt ist allerdings nicht so stark, dass es einen großen Unterschied machen würde.<sup>6</sup>

Wenn du einen bestimmten Körperteil trainierst, verbrennt der Körper Kalorien, während die Muskulatur zum Wachstum angeregt wird. Beides hilft dir definitiv beim Abspecken. Allerdings ist es nicht so, dass dabei direkt die Fettschicht über der betreffenden Muskulatur spürbar abnimmt.<sup>7</sup>

Der Fettabbau funktioniert nur auf den ganzen Körper gesehen. Du kannst nur für die notwendigen Voraussetzungen in Form eines Kaloriendefizits sorgen, um die Fettpolster am ganzen Körper loszuwerden. Dabei ist wichtig, dass der Abbau in manchen Bereichen schneller funktioniert als in anderen.

Du kannst Crunches absolvieren, bis du schwarz wirst. Einen schlanken Bauch wirst du erst dann bekommen, wenn du auch den gesamten Körperfettanteil heruntergefahren hast. Und das geht eben hauptsächlich über die Ernährung.<sup>8</sup>

Wie bereits zuvor erwähnt: Willst du an einer bestimmten Stelle abnehmen, verstärkst du das Problem nur, wenn du die Muskulatur trainierst, ohne gleichzeitig den Körperfettanteil zu senken.

Dann wachsen nämlich die Muskeln unter den Fettpolstern, wodurch der Zielbereich nur noch größer und aufgedunsener aussieht.

Daher hebe ich immer wieder die folgende einfache Faustregel hervor: Je mehr Muskeln ein Mensch aufbaut, umso schlanker muss er sein, um nicht bulliger zu wirken. Hat eine Frau einmal nach einem bis mehreren Jahren Gewichtstraining eine ordentliche Muskelmasse erreicht, sollte sie sich bei oder unter einem Körperfettanteil von 20 Prozent bewegen, um weiterhin sportliche und straffe Arme, einen festen Bauch, schlanke Beine und einen prallen Hintern zu haben. Bei Männern führt ein Wert von 10 Prozent oder weniger zum gewünschten Körper, inklusive eines deutlich sichtbaren Waschbretts, einer schlanken Taille, hervortretenden Adern, praller Muskeln etc.

Nun hat jeder Mensch entsprechend seiner Veranlagung bestimmte hartnäckige Problemzonen. Ich kenne Frauen, bei denen sich das ganze Fett an den Hüften sammelt. Andere haben das Glück, dass sich der Speck gleichmäßig auf den Körper verteilt.

So oder so kannst du dir aber sicher sein: Du kannst so schlank und muskulös werden, wie du willst. Du musst dafür nur die nötige Geduld aufbringen, bis du den gewünschten Körperfettanteil erreicht hast.

## FAZIT

---

Wie beim Muskelaufbau schlagen auch beim Fettabbau viele Leute einen komplett falschen Weg ein. Mit dem Ergebnis, dass sie ihr Wunschgewicht nie erreichen.

Die Regeln des gesunden Fettabbaus sind jedoch genauso leicht verständlich

und hocheffektiv wie die des Muskelaufbaus. Im nächsten Abschnitt will ich dir diese Grundprinzipien vorstellen und dir zeigen, wie du sie am besten in die Praxis umsetzt.

dieren, die der Fitness-Tracker angibt. Diesen Ansatz halte ich allerdings für unnötig kompliziert.

Die oben vorgestellte Berechnungsmethode für den täglichen Kalorienbedarf ist eine genauso gute Grundlage. Sie macht dir das Leben bei der Auswahl deiner Mahlzeiten leichter, da du dich damit jeden Tag an denselben Werten orientieren kannst.

Nur, falls du dich fragst, warum die Multiplikatoren niedriger sind als die Standardwerte nach Katch McArdle und in anderen vergleichbaren Modellen, die du im Internet findest: Die Vorgaben nach Katch McArdle sind zu hoch angesetzt. Wenn du keinen außergewöhnlich schnellen Stoffwechsel hast, kommst du damit auf zu hohe Werte für den täglichen Kalorienbedarf. Das hat

zur Folge, dass du je nach Zielvorgabe dein Gewicht nicht herunterbekommst oder zu schnell zulegst.

Die Mathematik zählt nicht zu deinen Stärken, und du bist jetzt ein wenig verwirrt? Auch dafür gibt es eine Lösung: Du kannst auch ohne eine Berechnung deiner BSR oder deines täglichen Kalorienbedarfs arbeiten. Um die Sache noch mehr zu vereinfachen, stelle ich dir einfache Formeln für die erforderlichen Makronährstoffe auf Basis deines Gewichts, deines ungefähren Körperfettanteils und deiner Ziele zur Verfügung.

Trotzdem ist es sinnvoll, wenn du weißt, wie du auf diese Werte kommst. Es kommt oft vor, dass diese Werte erwähnt werden, ohne dass genauer auf ihre Bedeutung und die Berechnungsgrundlage eingegangen wird.

## EIWEISS

---

Eine eiweißreiche Ernährung ist beim Abnehmen unverzichtbar für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse. Eine eiweißarme Ernährung hingegen bringt dir rein gar nichts – es sei denn, du hast Nierenprobleme. Das ist eine unumstößliche Tatsache.

Einer der häufigsten Fehler bei stagnierenden Leistungen im Studio besteht darin, die tägliche Proteinzufuhr aus den Augen zu verlieren oder Mahlzeiten auszulassen.

Wenn du über die Ernährung Eiweiß aufnimmst, baut der Körper die Proteine ab, um sie zu Aminosäuren umzuwandeln. Die werden gespeichert und anschließend bei Bedarf unter anderem zum Muskelaufbau verwendet. Fährst du über die Nahrung zu wenig Eiweiß zu, kann im Körper ein Mangel an essenziellen Aminosäuren entstehen. Dadurch lässt die Fähigkeit des Organismus

zum Neuaufbau und zur Reparatur von Muskelgewebe nach – und zwar unabhängig davon, ob du trainierst oder nicht.

Die essenziellen Aminosäuren sind für die grundlegenden Prozesse notwendig, die beim Absterben und Neuaufbau von Zellen ablaufen.

Bei regelmäßigem Training – vor allem an den Gewichten – steigt der körperliche Bedarf an Eiweiß und den daraus gebildeten essenziellen Aminosäuren. Der Körper muss irgendwie die Schäden ausgleichen, die du den Muskelfasern zufügst. Und dafür braucht er viele neue Bausteine. Demzufolge ist es auch wenig überraschend, dass Sportler Studien zufolge eine hohe Proteinzufuhr benötigen, um die maximale Leistung abrufen zu können.<sup>1</sup>

Du wirst dich jetzt sicher fragen, wie viel Eiweiß dafür nötig ist ... Bitte sehr:

## Der Eiweißbedarf eines Sportlers

Das amerikanische Institute of Medicine empfiehlt, 10 bis 35 Prozent der täglich zugeführten Kalorien in Form von Eiweiß zu sich zu nehmen.<sup>2</sup>

Eine ziemlich große Spannweite. Selbst, wenn du dich am oberen Limit bewegst, wirst du nicht ausreichend Eiweiß abbekommen, wenn deine allgemeine Kalorienzufuhr zu niedrig ist. Führt du umgekehrt zu viele Kalorien zu, wirst du übers Ziel hinausschießen.

Schauen wir uns einige klinische Studien zum Thema an, um eine eindeutigere Antwort zu bekommen. Beginnen wir mit einer wissenschaftlichen Untersuchung an der kanadischen McMaster University:

Nach dieser Studie ist eine Dosis von 1,3 bis 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht die richtige Menge für die maximale Eiweißsynthese (Proteinbiosynthese).<sup>3</sup> Die Wissenschaftler weisen dabei allerdings auch darauf hin, dass im Fall häufiger oder hochintensiver Trainingseinheiten noch mehr Eiweiß nötig sein könnte. Dasselbe gilt für Diäten und Abspeckprogramme mit eingeschränkter Kalorienzufuhr.

Die Autoren einer häufig zitierten Studie von der kanadischen University of Western Ontario kommen zum selben Schluss: Für einen Sportler können 1,6 bis 1,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht ausreichen. In bestimmten Situationen kann aber auch ein höherer Anteil erforderlich sein. Mögliche Einflussfaktoren sind die Energiezufuhr, die KH-Verfügbarkeit, die Intensität, Dauer und Art des Trainings, die Qualität der zugeführten Proteine, die Trainingserfahrung, das Geschlecht, das Alter, der Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr und vieles mehr.<sup>4</sup>

Du siehst, dass die Angelegenheit alles andere als einfach ist und es wahrscheinlich keine Lösung von der Stange gibt. An dieser Stelle möchte ich eine alte Faustregel aus der Bodybuilding-Szene zitieren, die mit den genannten Ergebnissen vereinbar ist.

- ◆ Seit Jahrzehnten gelten 2,2 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht als Richtschnur fürs Bodybuilding.
- ◆ Für eine Diät zum Fettabbau werden höhere Konzentrationen im Bereich von 2,6 bis 3,3 Gramm pro Kilo Körpergewicht am Tag empfohlen.

Wenn dir das zu hoch gegriffen erscheint, solltest du dir einmal die Resultate einer Studie ansehen, die Forscher der neuseeländischen Auckland University of Technology 2013 veröffentlichten:

---

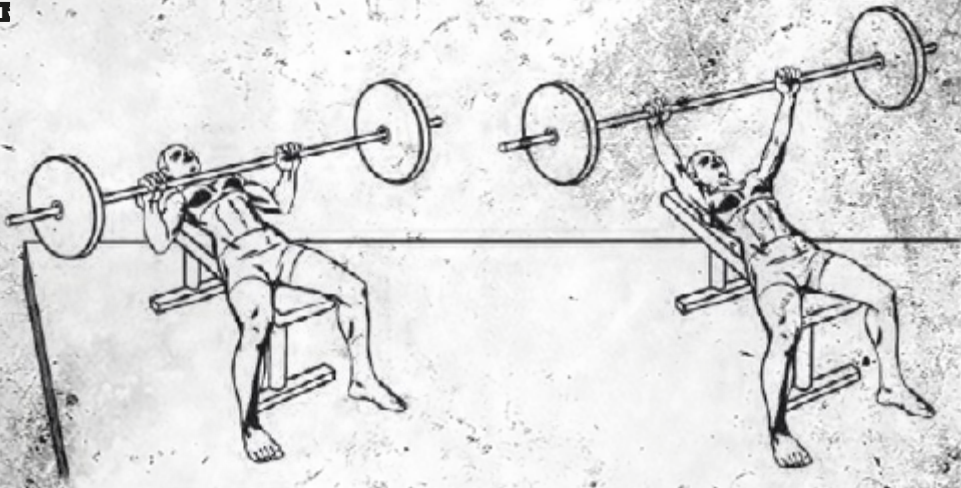
»Was den Eiweißbedarf für den Kraftsport bei limitierter Energiezufuhr betrifft, können wir von Werten zwischen 2,3 bis 3,1 Gramm pro Kilo fettfreier Körpermasse ausgehen. Bei höherer Kalorieneinschränkung und geringerer Körpermasse des Sportlers dürften die Werte noch höher liegen.«<sup>5</sup>

---

Der Begriff »fettfreie Körpermasse« bezieht sich dabei auf die nicht fetthaltigen Anteile des menschlichen Körpers, wie etwa die Skelettmuskulatur, die Knochen und den Wasseranteil. Wissenschaftlich gesehen unterscheidet sich diese Angabe von der schlanken Körpermasse, weil das Knochenmark und die inneren Organe einen gewissen Anteil an essenziellen Fetten enthalten. Die fettfreie Masse beinhaltet also noch einen kleinen Prozentsatz essenzieller Fette. Für die Praxis hat dieser Unterschied allerdings keine große Bedeutung. Das heißt, wir können die fettfreie Körpermasse genauso berechnen wie die fettfreie Masse.

(In meinem Fall läge die fettfreie Masse ebenfalls bei 80 Kilo.) Auf Basis der oben zitierten Forschungsergebnisse müsste ich also 170 bis 240 Gramm Eiweiß pro Tag zu mir nehmen, wenn ich die Kalorienzufuhr einschränke, um abzunehmen.





## Bankdrücken

Wenn du zum ersten Mal ein Fitnesscenter betrittst, werden dir die vielen Männer auffallen, die beim Bankdrücken ihre persönlichen Bestleistungen zu knacken versuchen. Dabei kannst du die unterschiedlichsten Technikfehler beobachten: Entweder wird das Gewicht nicht bis ganz nach unten geführt oder der Rücken ist übermäßig gewölbt. Manche heben den Hintern von der Bank, ziehen die Schultern in der oberen Position nach oben, spreizen die Ellbogen ab usw.

Bei Übungen wie Kurzhantelcurls kannst du ohne großes Risiko auch mal etwas schummeln. Beim Bankdrücken ist das anders. Wenn du dich nicht so gut auskennst und dir große Gewichte auflastest, kannst du dir mit einer falschen Technik schnell Schulterverletzungen zuziehen. Solche Sachen brauchen *eine halbe Ewigkeit*, um richtig auszuheilen.

Mit der richtigen Ausführung stellst du sicher, dass die Schultern geschützt sind und die Brustmuskeln immer muskulöser werden. Sehen wir uns die Übung einmal etwas genauer an.

### VORBEREITUNG

Um auf der Bank gute Leistungen zu bringen, brauchst du eine gute Basis. Und die holst du dir folgendermaßen:

1 Lege dich auf die Bank und dreh die Oberarmknochen in die Schultern hinein. Dafür die Schulterblätter zusammenpressen und nach unten in Richtung Gesäßmuskulatur ziehen. Anschließend den unteren Rücken wölben, sodass er sich eine Faustbreit von der Bank löst. Den gesamten Brustkorb anheben und weiten. Diese Position über den gesamten Satz hinweg beibehalten.

Die Hände etwas mehr als schulterbreit auf die Stange setzen (je nach Körperbau 55 bis 70 cm weit voneinander entfernt). Wenn die Hände zu nah beieinander sind, verschiebst du die Belastung zu stark auf den Trizeps. (Das Bankdrücken im engen Griff ist zwar ein fantastisches Trizepstaining. Aber dazu kommen wir erst später.) Nimmst du die Hände zu weit auseinander, schränkt du dadurch den Bewegungsumfang und die allgemeine Effektivität der Übung ein.

Die Daumen darfst du hier weder von der Stange nehmen noch in der gleichen Rich-

tung wie die anderen Finger um die Stange legen. Verwende stattdessen den normalen Obergriff, bei dem du die Hand wie eine Schraubzwinge auf die Stange setzt. Die Daumen sorgen dabei als Gegenspieler der anderen Finger für den notwendigen Gegendruck. Es gibt zwar verschiedene Argumente für den daumenlosen Griff. Dir kann damit aber bei großen Lasten auch schnell die Hantel aus den Händen rutschen und auf den Brustkorb oder schlimmer den Hals krachen. Wenn du einmal nach »Bench Press accident« googelst, wirst du wissen, was ich meine.

Lege dir die Stange außerdem in die Handflächen, nicht in die Finger. Sonst bekommst du Schmerzen in den Handgelenken. Und spanne die Hände fest um die Stange. Versuche, sie zusammenzudrücken wie eine gekochte Kartoffel. Das gibt dir noch einmal einen zusätzlichen Kraftschub. Versuche dazu, den Unterkörper stabil in Position zu halten. Setze dafür die Füße direkt unterhalb der Knie auf den Boden.

Die Knie selbst sollten etwas nach außen weisen. Spanne die Oberschenkelmuskulatur an und aktiviere die Gesäßmuskeln.

Die Oberschenkel sollten parallel und die Unterschenkel senkrecht zum Boden laufen. So kannst du beim Hochstemmen über die Fersen und Beine zusätzlich Druck ausüben. Auch die Powerlifting-Variante mit angehobenen Fersen ist möglich, falls du diese Art der Ausführung bevorzugst.

Mit diesen Vorbereitungen bist du bestens für den gesamten Satz gerüstet.

### AUSFÜHRUNG

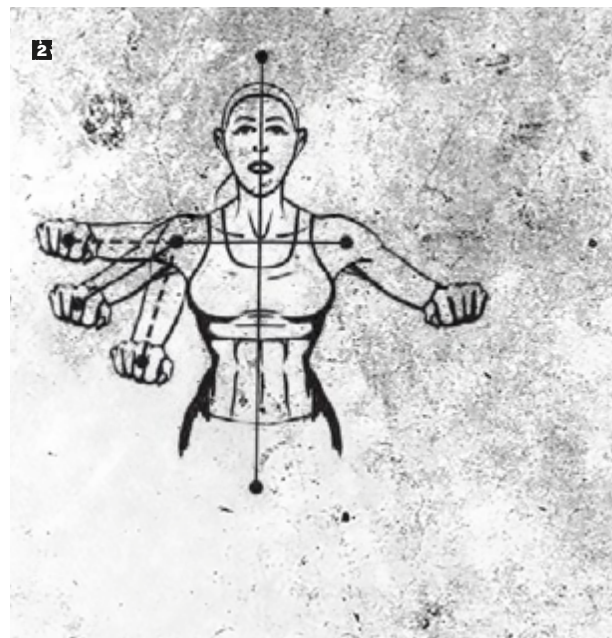
Nimm die Stange aus der Halterung, indem du die Ellbogen durchstreckst. Dann mit weiterhin gestreckten Armen die Stange in Position bringen. Versuche nicht, das Gewicht direkt aus der Halterung zum Brustkorb zu führen. Lass außerdem den Brustkorb nicht zusammensacken und halte die Spannung in der Schultermuskulatur aufrecht, um nicht die Schultern hochzuziehen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Armwinkel von 45 Grad zum Oberkörper mit einem mittelbreiten Griff die beste Art ist, die Schultern beim Bankdrücken zu schonen.<sup>16</sup> Allerdings kann der Winkel individuell auch etwas variieren. Finde einfach eine Haltung zwischen 30 und 60 Grad, die dir persönlich am angenehmsten erscheint. **2**

Die geringstmögliche Spreizung liegt bei 20 Grad. Ein solcher Winkel ist oft beim Powerlifting zu beobachten. Ich selbst finde den Mittelweg mit 45 Grad am angenehmsten. Über 90 Grad solltest du aber nicht hinausgehen, weil du sonst die Schultern in eine ungünstige Lage bringst.

Für eine richtige Ausführung musst du die Stange kontrolliert bis ganz nach unten zum Brustkorb (auf eine Position etwas oberhalb der Brustwarzen) sinken lassen und das Gewicht anschließend explosiv wieder nach oben drücken. Die Stange sollte sich dabei in einer geraden Linie nach oben und unten bewegen. Die Hantel darf nicht in Richtung Gesicht oder Bauchnabel abweichen.

Die Frage, ob die Stange ganz bis zum Brustkorb geführt werden sollte, wird immer noch heiß diskutiert. Viele »Fitnessexperten« empfehlen, die Oberarme maximal bis in die Waagerechte zu führen, um die Schultern nicht zu überlasten. Ich halte das für Humbug.



# INDEX

---

## A

- Abbaumechanismus 18. Siehe auch Katabolismus
- Abendessen, spätes 60
- Abnehmen 159
  - Durch Kardiotraining 49-50, 212-214
  - Empfehlungen 160-163, 166-167
- Abspecken. Siehe Fettabbau
- Abwechslung 34, 273
- Acai-Beeren 320
- Acylation Stimulating Protein (ASP) 127
- Advertorials 3
- Aminosäuren 17
  - Verzweigt-kettige (BCAAs) 303-306
- Anabolismus 18
  - »anaboler Dominoeffekt« 32
- Anfänger 33
- Appetit 60, 73
- Arme 252-254
  - Armtraining 260
  - Warm-up 270
- »Auf dem Drang surfen« 85
- Aufschieben 71
- Aufwärmen. Siehe Warm-Up
- Ausgangsgewichte 271
- Ausreden 45, 66, 81
- Avocados 190

## B

- Ballaststoffe 22, 136-139, 143
- Bankdrücken 230-234, 258
- Basale Stoffwechselrate (BSR) 49, 109-110. Siehe auch Grundumsatz
- Bauchmuskeln 254-257
  - Bauchmuskeltraining 265-267
- BCAAs. Siehe Aminosäuren

- Beine. Siehe auch Waden; Siehe auch Kniebeugen
- Beinpresse 196, 222, 250
- Beintraining 247, 250-252, 260
- Belohnung 72-73, 76, 89, 91
- Bio-Lebensmittel 24
- Bizeps. Siehe Arme
- Blutzucker 20, 120, 125, 138
- Bodybuilding 38, 196, 207
  - Magazine 3-4, 196
  - Szene 111
  - Trainingsmethoden 41
- Body Mass Index (BMI) 25
- Body Recomposition 157
- Brust 243-244
  - Brusttraining 265-266
- Burnout-Training 199

## C

- Carnitin 321
- Chemie 16
- Cholesterin 25, 137, 189
- Core 254-257. Siehe auch Bauchmuskeln
  - Core-Training 265-267
- Cutting 156. Siehe auch Fettabbau

## D

- Darmpassage 117
- Definitionen 16-18, 20-22, 24-25
- Dehydrierung 24
- »Delay Discounting« 76
- Diabetes Typ 2 124, 138
- Diät 20, 50
  - Freie Mahlzeiten 176, 186
  - »Reverse Dieting« (RD) 166

Disziplin 70, 82, 87. Siehe auch Selbstdisziplin  
Divertikulitis 138  
Dopamin 71-73, 89  
Doping 196

## E

Ego-Sportler 35  
Eier 188-189  
Einstellung  
  Frage der 85-86  
  Innere 65-67  
Eiweiß 110-120. Siehe auch Proteine  
  Eiweißpulver 190  
  Eiweißquellen, günstige 188-190  
  Ergänzungsmittel 301-303  
  In Vollwertkost 304  
  Nach dem Workout 149-151  
  Vor dem Workout 146-147  
Element 17  
Energie 16  
Energiebilanz 47-48, 54, 59-61, 108, 127, 156  
Energiepotenzial von Lebensmitteln 47, 108  
Energiezufuhr 48, 107, 111, 140  
Entspannungstechniken 75  
Enzyme 18  
Erbsenproteinpulver 116  
Erfolg 88  
Erfolgskontrolle 279-284  
Ergänzungsmittel 3, 24, 297, 297-327, 298-327, 341  
Erhalt des Körperfettanteils 156  
Ernährung 2-7, 20, 36-37, 42, 103  
  Ernährungsplan 156-158  
  Ernährungsplan zum Fettabbau 158-166, 179  
  Ernährungsplan zum Masseaufbau 167-171, 177  
  Flexible 171  
Ernährungsplan  
  Zum Masseaufbau 177-178  
Ethylester 323

## F

Fasten, intermittierendes 118  
Fatburner 316-323  
  5-HTP 321  
  Acai-Beeren 320  
  Carnitin 321  
  Forskolin 322  
  Garcinia cambogia 319  
  Grüner Kaffee 321  
  Grüntee-Extrakt 320  
  Himbeerketone 318  
  Koffein 318  
  Synephrin 319  
  Yohimbin 322  
Faustregel 53, 85, 111, 119, 152, 172  
Fehler  
  Beim Fettabbau 45  
  Beim Muskelaufbau 27  
Fettabbau 52-53, 156-167, 183, 317  
  Durch Kardiotraining 49-50  
  Energiebilanz 127  
  Ernährung für einen maximalen Fettabbau 158-160, 179-180  
  Gesunder 55-56, 58-62  
  Präparate zum 316. Siehe auch Fatburner  
Fettarmer Hüttenkäse 189  
Fette 16, 131-132, 142  
  In Avocados 190  
  Vor dem Workout 148  
Fettfreie Masse (FFM) 109, 111  
Fettsäuren 22. Siehe auch Gesättigte und Ungesättigte  
  Omega-3- 323  
Fischöl 323-326  
Fokus 208-209  
Forskolin 322  
Fortschritte 88  
Fragen und Antworten 335  
Freedom-Programm 87  
Freie Gewichte vs. Maschinen 32-34  
Frontdrücken 241-243, 259  
Fructose 20, 120-121, 123-124, 191

## G

Galaktose 120  
Ganzkörperübungen 33, 51, 197-198, 234  
vs. Isolationsübungen 33  
Garcinia cambogia 319  
Gas 17  
Gehirn, Dopamin im 71-73  
Gesamt-Energieverbrauch 49  
Gesättigte Fettsäuren 16, 131-132  
Gesetze  
Des gesunden Fettabbaus 55-62  
Des Muskelaufbaus 39-43  
Gesundheit 20  
Gesundheits- und Fitness-Ziele 98-101  
Unsichtbare Hürde auf dem Weg zu 11-14  
Gewebe 16  
Gewichte  
Ausgangsgewichte 271  
Schwere 51  
Zu große 289  
Gewichtstraining 196-209  
Eiweiß in Fleisch für 112  
Kardiotraining vor 214  
Schweres 35, 51, 199-201, 270  
Verletzungsprävention 287, 287-293  
Glukose 20, 120-124. Siehe auch Zucker  
Glutamin 311  
Glykämischer Index 22, 125-126  
Glykogen 20  
Grad Celsius 17  
Gramm 17  
Grundumsatz 49-50, 56, 109, 160, 166.  
Siehe auch Basale Stoffwechselrate (BSR)  
Grüner Kaffee 321  
Grüntee-Extrakt 320

## H

Haferflocken 190  
Hanfproteinpulver 116  
Hanteldrücken 246, 267  
Heißhunger 70, 72, 85, 160, 172, 317  
Herzerkrankungen 124, 131-132, 137  
Herzfrequenzvariabilität 74  
Hex-Bar 239, 259

HGH, Produkte zur Steigerung 298  
Himbeerketone 318  
Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 50, 213-215  
Hormone 21  
Anabole 151, 156-157  
Stress- 72  
Hühnerbrust 189  
Hunger 57, 160  
Hypertrophie 41

## I

Index 21. Siehe auch Glykämischer Index  
Industrielle Verarbeitung 24  
Innere Einstellung zur Fitness 65-67  
Insiderwissen Gesundheit, Ernährung und Fitness 15-25  
Insulin 21, 126-131, 138. Siehe auch Diabetes Typ 2  
Insulinanstieg 151, 322  
Insulinempfindlichkeit 211, 217, 323, 326  
Insulinresistenz 129, 132, 142, 157, 211  
Insulinspiegel 48, 124, 126-127, 130, 137, 141, 151-153  
Intensität 202, 208-210, 288  
Intervalltraining, hochintensives (HIIT) 50, 213-215  
Irrtümer  
Beim Fettabbau 45-54  
Beim Muskelaufbau 27-38  
Isoflavone 115  
Isolationsübungen 28, 33-34, 196-197, 233, 274  
vs. Ganzkörperübungen 34  
Isoleuzin 303

## K

Kabelturm 196  
Kalium 135  
Kalorien 17, 47-49, 56-58, 108-110  
Gefahren versteckter 162-163  
In Form von Eiweiß 111  
Kalorienkick, kurzzeitiger 181-182  
Kalzium 314  
Kardiotraining 49-50

Bester Zeitpunkt 214–215  
Häufigkeit der Cardio-Einheiten 215  
Zum Fettabbau 212–214  
Zum Muskelaufbau 210–212  
Kaseineiweißpulver 114, 314  
Katabolismus 18, 58  
Kilogramm 17  
KLC-Diät (ketogene Low-Carb-Diät) 129  
Kniebeugen 222–229, 265–267  
Koffein 308, 318  
Kohlenhydrate 18, 120–131, 141  
  Einfache 20, 120–121, 124–125  
  Günstige und gesunde Quellen 190–192  
  KH-arme Ernährung 127  
  KH-reiche Ernährung 130  
  Komplexe 20, 121  
  Nach dem Workout 151–152  
  Vor dem Workout 147–148  
Kohlenstoff 17  
Konditions- und Kardiotraining 211  
Konsum 75  
Körner 22  
Körper  
  Fettverbrennungsmodus 47  
  Körpermassindex (BMI) 25  
  Körperzusammensetzung 25  
  Speichermodus 47  
Körperfettanteil 25, 49, 156–160, 167  
  Berechnung des 158  
  Erhalt des 169–171  
Kortisol 130  
Krafttraining 32, 61, 156  
  Neueinsteiger 161  
Kreatin 308–310  
Krebs, Ballaststoffe gegen 136  
Kreuzband 223  
Kreuzheben 234–241, 265–267  
KSS-Trainingsplan 263–283  
Kurzhandeln 196, 206, 230, 244–247, 252–  
  256, 340–341

## L

Langhanteln 32, 196, 206, 221, 227, 229,  
  232, 244–247, 252–254  
Lebensmittel 17  
  Gesunde 187–192, 187–194  
  Nährstoffreiche 174–176

Leichtes Training 341  
Leuzin 113–116, 303  
Linolsäure 22  
Low-Carb-Diät 126–131  
  Ketogene Low-Carb-Diät (KLC) 129

## M

Magnesium 20  
Mahlzeiten  
  Freie 176, 186  
  Häufigkeit der 59–60  
  Mehrere kleine am Tag 59  
  Späte 60  
Maissirup 121–122–124, 192  
Makronährstoffe 20, 29, 58, 108–110, 158,  
  171, 175  
Maltodextrin ix, 147, 302, 307  
Mandeln 189  
Maschinen 32–34  
Masseaufbau 167–169. Siehe auch Er-  
  nährungsplan zum Masseaufbau  
Materie 16  
Mentaltraining 83  
Metabolisches Syndrom 323  
Metabolische Syndrom  
  Ballaststoffe gegen das 137  
Mikronährstoffe 20, 108, 124, 135, 172  
Mikroskopisch kleine Risse in den Muskel-  
  fasern 41  
Milchsäure 32, 40  
Mineralstoffe 24, 108  
  Vitamine und 134–136  
Molekül 17  
Molkenprotein 113–114, 147, 151, 190  
  Für Veganer 116  
Monosaccharide 120–121  
Moralischer Ausgleich 80–81  
Multipresse 33, 196, 227, 340  
Multivitamin-Präparate 312–316  
  Problematik gängiger 313  
Muskeln 16  
  Muskelabbau 31, 51, 58, 112, 118–119-  
  120, 149, 151–153, 156  
  Muskelaufbau 7, 157, 167–171  
  Fehler beim 27–38  
  Gesetze des 39–43  
  Muskelausdauer 51

Muskelgruppentraining 33, 197–198, 203–205  
Muskelkater 210, 271, 291, 339  
Muskelmasse, Erhalt der 210, 213, 273  
Muskelregeneration 61, 210, 321  
Muskelversagen 199, 202, 256, 342  
Mythen 29, 46

## N

Nährstoffe 17, 20  
Beim Kardiotraining 153  
Mikronährstoffe 108  
Nach dem Workout 148–152  
Nährstoffreiche Lebensmittel 135, 173–174  
Vor dem Workout 146–148  
Nahrung 20  
Thermischer Effekt durch 59  
Nahrungsergänzungsmittel 24. Siehe Ergänzungsmittel  
Natrium 135–136  
Naturprodukte 25  
Nerven 24  
Nicht ketogene Low-Carb-Diät (NLC) 129

## O

Oligosaccharide 121  
Omega-3-Fettsäuren 323, 325–326  
Organ 17  
Organismus 16

## P

Partner, Trainieren mit 272–273  
PDCAAS-Wert 112, 114, 116  
Personal Trainer 3–4  
Trainerschein 5  
Pflanzenbasiertes Eiweißpulver 115–116  
Placebo  
Placebo-Studien 149, 320  
Placebo-Effekt 298  
Poliquin, Charles 34  
Polysaccharide 120–121  
Postprandial 47  
Power Rack 273, 340  
Proteine. Siehe auch Eiweiß

PDCAAS-Wert 112, 114, 116  
Proteinpulver  
Aus Eiern 114–115  
Aus Molke 113–114  
Pflanzenbasiertes 115–116  
Proteinzufuhr 58  
Proteolyse 149  
»Pump« 32

## Q

Quadrizeps 33, 228, 240, 247, 250, 258, 260, 274  
Quinoa 191

## R

Raffinose 121  
»Refeeding« 181–182  
Regeneration 201–202, 204, 338  
Kardiotraining und 210  
Nach Verletzungen 291–292  
Regenerationswoche 278  
Reisen, Trainingsprogramm auf 338  
Reisprotein 116  
Resignation 82–83  
»Reverse Dieting« (RD) 166  
Rhythmus 207–208  
Rippetoe, Mark 32, 200, 221  
Rücken 244–245. Siehe auch Kreuzheben  
Rückentraining 265–267  
Rumänisches Kreuzheben 240–241

## S

Saccharide 20, 120–121  
Sauerstoff 17  
Säure 17  
Schlafmangel 75  
Schmerzen, Training unter 291  
Schollenmuskel 247  
Schrägbankdrücken 232–234, 265–267  
Schultern 246  
Schultertraining 265–267  
Schwarze Bohnen 191  
Selbstdisziplin 70–71, 75, 79–82, 86–88  
Selbstkontrolle 71–95

Selbstkritik 82, 85  
Selbsttäuschung 83–84, 93  
Sixpack 52, 254–255-256  
Skelettmuskulatur 16  
Softdrinks 123  
Sojaproteinpulver 115–116  
»Soziale Bewährtheit« (social proof) 78  
Spazierengehen 212  
Speiseplan  
    Flexible Ernährung 171–173  
    Individuell, lecker und effektiv 173–181  
    Leitfaden zum 105–143  
Spirulina 326  
Sprinttraining 213. Siehe auch Intervall-  
    training, hochintensives (HIIT)  
Stärke 21  
Starting Strength Programm 220-221  
Stickk (Webseite) 87  
Stickstoffoxid-Konzentration 298, 312  
Stillstand durch Erfolg 88  
Stoffwechsel 18, 56–57  
    Stoffwechselrate 181  
    Stoffwechselrate (basale) 49, 109  
    Stoffwechselstörung 137  
    Und Kardiotraining 211  
Stolz 82  
Stress 72, 74–76  
Stretching, statisches 290  
Stützmuskulatur der Wirbelsäule 234–235  
Sukrose 121–124, 124  
Sumo-Kreuzheben 239  
Süßkartoffeln 192  
Synephrin 319

## T

Technik, falsche 289–290  
Testosteron 7, 56, 58, 112, 115, 130, 157,  
    181, 298, 322  
Teufelskreis 57, 82  
TLS-Ernährungsplan 155–186  
TLS-Trainingsphilosophie 195–218  
TLS-Trainingsplan 263–278  
    Zu Hause 340  
TLS-Trainingsprogramm 219–261  
    Training im TLS-Stil 243  
Trägheit 75  
Training

    Im nüchternen Zustand 305  
    Mit Partner 272–273  
Trainingsplan  
    3 Einheiten pro Woche 267–268  
    4 Einheiten pro Woche 266–267  
    5 Einheiten pro Woche 264–266  
    KSS- 263–283  
Trainingstagebuch 282–283  
Trans-Fette 17, 132  
Triglyceride 137, 323–325  
Trisaccharide 121  
Trizeps. Siehe Arme

## U

Übergewicht 123–124  
Überlastung, progressive 32, 34, 40–41,  
    206, 244, 256, 273  
Übertraining 2, 30, 30–31, 31, 42, 156  
Übungen. Siehe auch Bankdrücken, Knie-  
    beuge, Kreuzheben  
Übungskatalog 219–261  
    Arme 252–254  
    Beine 247–252  
    Brust 243–244  
    Core 254–257  
    Po 252  
    Rücken 244–245  
    Schultern 246  
Ungesättigte Fettsäuren 16, 113, 131–  
    132. Siehe auch Trans-Fette

## V

Valin 303  
Vegan 113-114, 116, 314  
Vegetarisch 112–113  
Verbindung 17  
Verdauung 18, 114–115, 121, 136  
Verhaltenskodex für Trainingspart-  
    ner 285–286  
Verlangen 71–73, 76, 84–85  
Verletzungen 35, 221  
    Regeneration nach 291–292  
    Verletzungsprävention 287–293  
Verlockungen 71, 73, 76-77, 88  
Vitamine 24. Siehe auch Multivitamin-Prä-  
    parate



Und Mineralstoffe 134–136  
Vitamin A 192, 313–314  
Vitamin D 300–301, 327  
Vitamin E 314–315  
Vollkornprodukte 22  
Vollkornreis 191  
Vollwertkost, Eiweiß in 112, 304

## W

Waden  
Schwache 250–251  
Wadentraining 251–252, 265–267  
Warm-Up 269–270  
Falsches 290  
Waschbrettbauch. Siehe Sixpack  
Wasser 132–134  
Wasserstoff 18  
Weight Gainer 302  
Weißbrot 22  
Weizen 22  
Wiederholungen (WDH) 51, 198–200,  
206

Wille, gestärkter 86–88  
Willenskraft 69–95  
Workout. Siehe Training, Übungen  
Wunsch 71

## X

Xtend (BCAA) 305

## Y

Yohimbin 322

## Z

Zeit, keine für das Training 336  
Zelle 16  
Zellulose 121  
Zucker 20, 120–127, 191. Siehe  
auch Glukose  
Zwillingsmuskel 247, 250

## BEZUGSQUELLEN

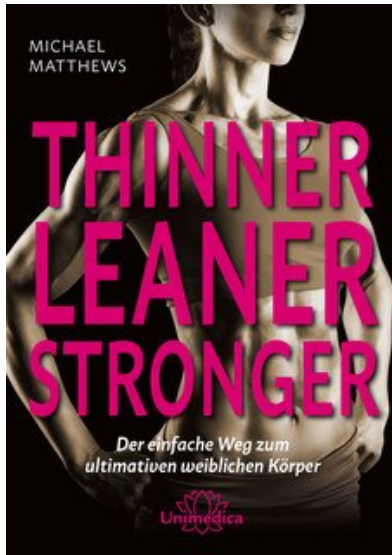
---

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Erdnussbutter, Balsamessig oder Quinoa sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop **www.unimedica.de** in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten.

Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln wie Fischöl, L-Glutamin oder Himbeerketone.

Auch veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Michael Matthews

[Thinner Leaner Stronger -  
Mängelexemplar](#)

Der einfache Weg zum ultimativen weiblichen Körper

400 Seiten, geb.  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)