

4

Es ist höchste Zeit!

3

Countdown für ein neues Ich

Ja, es ist höchste Zeit. Schließlich ist es immer höchste Zeit. Wieso fliegt die Zeit nur so schnell vorbei? Wohin geht sie? Arbeiten, einkaufen, Essen auf den Tisch bringen, Kinder aufziehen, Hausarbeit erledigen, Termine wahrnehmen, ein Ehrenamt ausführen, sich um die Eltern kümmern – all das hält uns ganz schön auf Trab. Und haben wir dann einmal etwas Freizeit, wollen wir sie bestimmt nicht auf dem Laufband verbringen!

Tatsache ist: Die meisten von uns haben zu viel zu tun, um eines jener zeitraubenden Fitnessprogramme, die uns immer empfohlen werden, im Terminkalender unterzubringen. Es braucht daher eine ganz neue Form des effektiven Trainings, die maximale Ergebnisse in kürzester Zeit garantiert: Fitness, die mit der Schnelligkeit unseres Lebens Schritt hält! Genau darum geht es bei der *10-Minuten-Lösung*. Indem Sie den Vorschlägen dieses Buches folgen, das die verschiedensten Übungen in Trainingseinheiten von nur 10 Minuten packt, kommen Sie Schritt für Schritt jenem durchtrainierten Körper näher, den Sie bisher nie erreichen konnten. Und wenn Sie erst einmal fitter geworden sind, wird Ihr Leben sich auch in manch anderer Hinsicht verändern.

Es wird Zeit! Sie könnten bald besser in Form sein als je zuvor, und das mit nur 10 Minuten täglichem Training. Wie Sie sehen können, wenn Sie dieses Buch durchblättern, gibt es Forschungsergebnisse, Studien, statistische Daten und individuelle Fallgeschichten, die den Erfolg des Programms belegen.

2

1

Es begann mit einer Verletzung beim Football

Als ich im zweiten Studienjahr war, verletzte ich mir beim Football mein linkes Knie und musste acht Wochen lang einen Gips tragen. Dieser fühlte sich zunächst sehr eng und unbequem an. Das Schlimmste war, dass ich einen unerträglichen Juckreiz verspürte, sodass ich einen Kleiderbügel zwischen Bein und Gips schieben und mich damit kratzen musste. Doch dann begannen die Muskeln sich zurückzubilden, und nach einiger Zeit konnte ich mit der Hand in den Gips fassen und die juckende Stelle erreichen. Als der Gips schließlich abgenommen wurde, hatte ich ein starkes Bein und ein ganz dünnes, das aussah, als gehörte es einem alten Mann. Ich konnte das Bein weder beugen noch darauf stehen. Ja, ich konnte es kaum bewegen. Dem Alter nach war das Bein 19, hinsichtlich seiner physischen Möglichkeiten dagegen 90!

Was mir am Anfang wie ein schlimmes Unglück vorkam, stellte sich später aber als ein Segen heraus. Ich begann mich nämlich dafür zu interessieren, wie der Körper sich nach einem solchen Sportunfall wieder erholt. Ich bemühte mich, die Muskulatur des geschädigten Beins wieder aufzubauen, und lernte viel über Regeneration.

Dann machte ich meinen Bachelor in Sportphysiologie und bewarb mich auf einen Posten als Fachmann für Verhaltensmedizin. Mir war zwar nicht so recht klar, was das heißen sollte, aber ich wusste einiges über Gesundheit und über menschliches Verhalten – und tatsächlich bekam ich den Job. Es stellte sich heraus, dass ich Menschen dabei helfen sollte abzunehmen, indem sie strikte Diäten befolgten und vorgefertigte Mahlzeiten zu sich nahmen, die von einer bekannten Firma hergestellt wurden. Es gefiel mir, persönlich mit den Klienten arbeiten zu können und ihnen zu helfen, ihr Zielgewicht zu erreichen.

Sieg! Erfolg! Das fühlte sich jedes Mal großartig an. Aber dann ... begannen die Probleme. Die Klienten schafften den Übergang zum normalen Essen nicht. Stets kamen die Pfunde wieder zurück, und ich fragte mich immer öfter, ob jenes Unternehmen wirklich wollte, dass seine Kunden dauerhaft abnehmen – oder ob es wollte, dass sie wieder zunahmen und erneut Geld für Ernährungsprogramme ausgaben.

Ich entschied mich, die Gesundheitsberatung zu meiner Vollzeitbeschäftigung zu machen, arbeitete fünf Jahre als Personal Trainer und machte mich dann mit meinem eigenen Unternehmen, Personally Fit, selbständig. Wie schon in meinem ersten Job stellte ich fest, dass die meisten, die zu mir kamen, ihre Gesundheit und Fitness jahrelang vernachlässigt hatten und nun am liebsten drei Kilo in einer Woche verlieren oder in einem Monat vier Kleidergrößen weniger tragen wollten. Diese Leute dachten nicht langfristig – sie behoben ihre Gewichtsprobleme schnell mit einer Crashdiät und ein wenig Training und lebten dann weiter wie zuvor. Dabei ließen sie außer Acht, dass *dünn* nicht dasselbe wie *fit* ist.

Neue Zeiten: Annie änderte alles

Ich begann, Vorträge über Gesundheit und Fitness vor größeren Gruppen zu halten, und riet den Menschen, regelmäßiges Training in ihr Leben zu integrieren, mehr Obst und Gemüse zu essen, sich mehr anzustrengen und besser zu planen, um all das mit ihrem Terminplan zu vereinbaren. Oft sahen mich die Zuhörer dann mit glasigem Blick an. Und eines Abends wurde ich auf eine Frau aufmerksam, die ganz offensichtlich nicht meiner Meinung war – nennen wir sie Annie. Ich versuchte, sie zu ignorieren, aber sie saß mit gesenktem Kopf in der ersten Reihe und wirkte auf mich wie eine dunkle Wolke. Währenddessen pries ich weiter die Vorteile regelmäßigen Trainings, zeigte Dias zum Fettgehalt von Fastfood und erzählte lustige Geschichten. Mein Ziel war es, Mut zu machen und Zuversicht auszustrahlen, aber bei Annie kam ich damit gar nicht an.

Nach meinem Vortrag kam Annie zu mir und sagte: »Ich habe schon alles probiert – jede Pille und Diät, jedes Mittelchen und Übungsprogramm. Ich weiß, was von mir erwartet wird, und schaffe das auch eine Zeit lang, aber irgendwann fängt alles wieder von vorn an. Dann muss ich dieselben 30 Kilo von Neuem abnehmen. Ich weiß einfach nicht, an wen ich mich noch wenden soll.«

Ich suchte fieberhaft nach einer Antwort, aber mir fiel nichts ein. Gewöhnlich heißt es in solchen Fällen: »Du musst mehr tun, musst dich mehr anstrengen«, aber das würde bei Annie nicht funktionieren. Mir fehlten einfach die Worte. Was soll man schon zu jemandem sagen, der alles probiert hat?

Wer hat Zeit für Training?

Die Zeit verging, aber Annie ging mir nicht aus dem Kopf. Sie hatte mich um Hilfe gebeten, und ich hatte sie im Stich gelassen. Ich fragte mich, wie viele Annies wohl noch im Publikum saßen. Wollte mir jener glasige Blick vielleicht sagen: »*Bist du verrückt?* Ich habe kaum Zeit, um aufs Klo zu gehen, woher soll ich eine Stunde Zeit fürs Training nehmen? Ich *weiß* ja längst, dass ich mehr trainieren und mich gesünder ernähren muss. Aber wie soll das gehen, mit meinem Zeitplan und meinen Verpflichtungen?«

Ich begriff, dass das größte Hindernis für eine langfristige Veränderung jenes uralte Dilemma ist: Wie schaffe ich es, an mir zu arbeiten, ohne dabei meine alltäglichen Pflichten zu vernachlässigen? Für die meisten Menschen war Sport eine langweilige, mühselige und zeitraubende Aktivität, und sie hatten genug anderes zu tun. Wenn ich über Kraft- und Herz-Kreislauf-Training redete, hörten sie nur »bla bla bla«.

Sie hatten einfach zu viel zu tun, um lange zu trainieren oder sich aufwendige gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Ins Fitnesscenter zu gehen hätte sie eine oder eineinhalb Stunden wertvolle Zeit gekostet, die sie viel lieber mit ihrer Familie verbringen wollten. Sport nahm Zeit in Anspruch, während der man auch zur Reinigung gehen, Geburtstagsgeschenke kaufen, Einkäufe machen, den Hund zum Tierarzt bringen, sich die Haare schneiden lassen, ein Elternteil im Altersheim oder einen Cousin im Krankenhaus besuchen konnte. Eine Stunde auf dem Laufband hieß eine Stunde weniger Zeit, um Rechnungen zu bezahlen, E-Mails zu checken, Telefonanrufe zu machen oder Präsentationen vorzubereiten. Und natürlich wurde auch die Zeit weniger, die zur Erholung blieb – sich einfach zurückzulehnen, ein Spiel im Fernsehen zu sehen, ein Buch zu lesen, ins Restaurant oder ins Kino zu gehen. Manche stellten sich morgens früher den Wecker, um zu trainieren – bei ihnen ging das Training sogar auf Kosten des wohlverdienten Schlafs!

Inzwischen hatte ich eine eigene Familie. Ich hatte meine Highschool-Freundin Joanne geheiratet, wir hat-

ten einen zweijährigen Sohn namens Joel, und unsere Tochter Brooke war schon unterwegs. Ich musste eine neue Firma und ein neues Heim am Laufen halten, Zeitnot und Schlafdefizit kannte ich jetzt nur zu gut aus eigener Erfahrung. Ich entschied, dass ich Hilfe brauchte, um die richtigen Antworten zu finden. Ich hatte mir überlegt, dass ich zwar täglich Menschen half, ihre körperliche Gesundheit und Fitness zu verbessern, indem ich mit ihren Körpern arbeitete, dass ich aber den geistigen und emotionalen Aspekten ihrer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit widmen musste; dauerhafte Verbesserungen erfordern mehr als nur Training und gesundes Essen. Ich ging wieder auf die Uni und machte schließlich meinen Master in Ehe- und Familienberatung. Meine Master-Abschlussarbeit beschäftigte sich mit dem Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, das nicht nur den Körper, sondern auch die Gefühle, die Beziehungen zu anderen und mentale Aspekte umfasst.

Kleine Anstrengungen summieren sich

Ich erinnere mich an ein verhaltenstherapeutisches Seminar, in dem unser Dozent Dr. Joe uns fragte: »Was kann man tun, um eine Beziehung garantiert zu zerstören?« Die Frage brachte uns zum Nachdenken, und verschiedene Studenten schlugen Antworten vor: Zu viel streiten? Rücksichtslos sein? Es stellte sich heraus, dass die richtige Antwort »nichts« war. Wenn nicht bewusst an einer Beziehung gearbeitet wird, verkümmert sie und stirbt ab. Umgekehrt reichen kleine, häufig wiederholte Anstrengungen oft aus, um die Verbundenheit und die Beziehung zu stärken. Allmählich schaffen sie Vertrauen in den anderen, dann Zuversicht und schließlich Enthusiasmus für die Beziehung. Sogar die kleinsten Schritte können also, wenn sie über längere Zeit wiederholt werden, große Unterschiede bewirken.

Entsprechend stellte ich mir die Frage: *Was kann man tun, um seine Gesundheit garantiert zu zerstören?* Die Antwort lautete wiederum: Nichts. Ohne körperliche Anstrengung beginnen die Muskeln zu schrumpfen, wie

ich es damals an meinem eingepigsten Bein erlebt hatte. Dafür vergrößert sich das Körpergewicht. Treppensteigen wird mühseliger, also nimmt man den Aufzug. Man strengt sich immer weniger an, der Körper geht in die Breite und

wird weicher. Wenn der Fitnessmangel schließlich nicht mehr zu leugnen ist, erscheint das Problem schon als überwältigend ... es sei denn, man macht sich mit kleinen Schritten auf den Weg zum Erfolg.

Schnelle Fitness: eine neue Art von Workout

Ich begann, mich über Fitnessclubs hinaus nach Organisationen umzusehen, mit denen ich zusammenarbeiten konnte – schließlich konnte jedes Unternehmen davon profitieren, seinen Angestellten ein Fitnessprogramm anzubieten. Dabei konnten beide nur gewinnen: Die Angestellten würden gesünder und zufriedener sein, und ihr Arbeitgeber könnte sich über eine produktivere Belegschaft und weniger Krankmeldungen freuen.

Mein erster Kunde, Nutrilite, meldete seine Angestellten für 15-minütige »Health Breaks« (Gesundheitspausen) an. Ich brauchte also ein schnelles Workout und überlegte mir, ob ich einfach ein gewöhnliches Trainingsprogramm in kleinere Schritte zerlegen konnte. Konnte man mit weniger Zeit und Mühe mehr erreichen? Ich fragte Leute, ob sie sich vorstellen könnten, für kürzere Zeitintervalle zu trainieren. »Was würdet ihr dazu sagen, wenn ihr in einem Drittel der Zeit dasselbe Resultat erreichen könntet?« Die übliche Antwort war: »Ist das dein Ernst? Na los, zeig es uns!«

Ich schaute mir Dutzende Fitnessprogramme an, um herauszufinden, ob jemand bereits einen guten Ansatz für ein schnelles Fitnessprogramm entwickelt hatte. Die Kriterien waren mir klar: Nötig waren Herz-Kreislauf-Training, Krafttraining, Core-Training (also Training für den Bauch, den unteren Rücken und die Hüftmuskulatur), außerdem Dehn- und Atmungsübungen – alles in kurzer Zeit durchführbar. Dazu sollte ein fundiertes, aber einfaches Ernährungsprogramm kommen, das den Jojo-Effekt beim Abnehmen verhinderte und das man in seine Ernährungsweise dauerhaft integrieren konnte. Ich fand

nichts Geeignetes; offenbar musste ich mich selbst hinsetzen und das optimale Trainingsprogramm entwickeln, das mir vorschwebte.

4•3•2•1 und eine Diät, die keine ist

Ungefähr zu dieser Zeit traf ich Dr. William Sears, den bekannten amerikanischen Kinderarzt, der zusammen mit seiner Frau Martha viele erfolgreiche Bücher über Kindererziehung geschrieben hat. Wir arbeiteten zusammen an dem Buch *LEAN Kids*, das sich das Ziel gesetzt hat, das grassierende Übergewicht unter Jugendlichen zu bekämpfen; dabei recherchierte ich, womit sich Jugendliche gerne beschäftigen. Wie sich herausstellte, mögen sie Bewegungsspiele mit schnellem Tempowechsel wie etwa Völkerball und Fangen, bei denen sich intensive Anstrengungen mit ruhigeren Phasen abwechseln. Außerdem gefällt ihnen das gleichzeitige Training des gesamten Körpers, wie es beim Laufen, beim Schwimmen oder bei Klettergerüsten auf Spielplätzen gefordert ist. Kinder kombinieren ganz von allein verschiedene Aktivitäten, um den Körper umfassend zu beanspruchen. So verbindet das Kinderspiel »Himmel und Hölle« Hüpfen, das die Beine trainiert, mit Werfen, was gut für den Oberkörper ist. Wie die meisten Erwachsenen sind auch Kinder schwer für richtigen Sport zu begeistern – lange zu joggen oder auf dem Laufband zu schwitzen ist nicht ihre Sache. Doch mit dem Fahrrad einen steilen Hügel hinauf zu einem Freund zu fahren macht Kindern Spaß und ist nebenbei auch eine tolle Herz-Kreislauf-Übung. Ich über-

legte mir also, ob ich meinen Klienten nicht empfehlen sollte, wie Kinder zu trainieren. Könnte Bewegung nicht auch für sie wieder Spaß machen? Konnte ich ein Workout entwickeln, das konzentrierte Anstrengung mit ruhigeren Phasen der Erholung verband?

In Fachzeitschriften erschienen zu dieser Zeit Artikel, die sich mit Intervalltraining, auch »Burst-Training« genannt, beschäftigten. Studien hatten gezeigt, dass hochintensives Training mit entsprechenden Pausen ebenso nützlich wie lange Workouts sein konnte. Sport muss nicht zeitaufwendig, schmerzhaft oder langweilig sein, um die Muskeln zu trainieren, Kalorien zu verbrennen und den Stoffwechsel anzuregen. Das waren gute Neuigkeiten für alle, die keine Zeit für herkömmliche Trainingsprogramme hatten. Ich begann also, ein gänzlich neues Workout zusammenzustellen.

Zu Beginn stehen **4 Minuten** intensives Herz-Kreislauf-Training.

Daran schließen sich **3 Minuten** Krafttraining für den ganzen Körper an.

Spezielle Übungen für Bauch, unteren Rücken und Hüfte nehmen **2 Minuten** ein.

Abgerundet wird das Programm mit **1 Minute** Dehn- und Atemübungen.

Kombiniert ergeben diese Übungen ein revolutionäres Workout, das in nur 10 Minuten den ganzen Körper

trainiert – etwas Vergleichbares hat es noch nie zuvor gegeben. Damit können endlich auch Menschen, die sehr wenig Zeit haben, ihre Fitness effektiv verbessern.

Mir war aber auch klar, dass alles nichts helfen würde, wenn die Leute nicht auch ihre Essgewohnheiten verändern würden. Wir sind täglich den unterschiedlichsten Ratschlägen zu Ernährung und Diäten ausgesetzt; woher sollten meine Klienten wissen, was brauchbar war und was nicht? *LEAN Kids* beinhaltet eine »Ernährungsampel«, die auf der von Dr. Leonard Epstein in den 1970er Jahren an der University of Buffalo entwickelten Ampeldiät basierte. Bei dieser Methode werden Nahrungsmittel in drei Kategorien eingeteilt: »grün« (Nur zu! Dieses Essen ist gesund), »gelb« (Vorsicht! Nicht zu viel davon) und »rot« (Stop! Lieber noch mal nachdenken). Das ist ein einfaches, für jede Altersgruppe geeignetes System. Damit konnten meine Klienten aufs Kalorienzählen und Diäthalten verzichten, das so leicht in den bekannten Kreislauf aus Abnehmen und Zunehmen, aus Kasteiung und Schuldgefühlen mündet. Sie bekamen stattdessen einen einfachen Ernährungsratgeber an die Hand.

Die hier vorgestellte *10-Minuten-Lösung* verbindet die **4•3•2•1**-Trainingsmethode mit Methoden zur gesunden Ernährung. Die Klienten, für die ich es ursprünglich entwickelt habe, waren begeistert – nun halten Sie es in Händen und können sich überzeugen, dass es einfach und schnell zum Ziel führt.

Ein Erfolg führt zum nächsten

Ich gehe gern morgens zur Arbeit, weil ich weiß, dass ich den Menschen helfen kann. Ich fühle mich wirklich privilegiert, mit Menschen über ihre individuellen Fitnessziele sprechen zu können und sie auf jedem Schritt ihres Weges bis zum Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen. Dabei zusehen zu können, wie Menschen ihren Körper und ihr gesamtes Leben zum Besseren verändern, ist immer wieder eine große Befriedigung.

Ein Beispiel: Michelle begann mit den **4•3•2•1**-Workouts, um als Mutter mehr Energie zu haben und

mit drei quirligen Kindern Schritt halten zu können. Inzwischen ist sie viel seltener müde, braucht weniger Schlaf und hat mehr Spaß mit den Kids als früher. Sie kann ihren Fünfjährigen ohne Anstrengung hochheben und umhertragen, und auf einer Rollschuhparty gehörte sie zu den wenigen Müttern, die selbst laufen gingen. Dabei hat sie noch einen weiteren Grund gefunden, um gesünder zu leben: Ihre Kinder orientieren sich an ihrem Verhalten, was sie selbst immer wieder motiviert, sich anzustrengen. Michelle sagt: »Meine Kinder sind begeis-

tert von meiner neuen Lebensweise und haben sogar Lust, mitzumachen. Wenn ich mein Workout mache, sagen sie: ›Warte, Mami, ich will auch!‹ Sie gewöhnen sich damit jetzt schon eine gesunde Lebensweise an. Als ich mit dem Training begann, habe ich mir selbst und ihnen wirklich etwas Gutes getan.«

Oft denken die Menschen, dass es zum Älterwerden einfach dazugehört, nicht mehr in Form zu sein. Ganz falsch! Bevor Carol die 4•3•2•1-Workouts für sich entdeckte, hatte sie das Gefühl, dass ihr Leben aus der Spur geraten war; manchmal fürchtete sie, dass sie zu alt sei, um es zu ändern. Nun hat sie ihr Gleichgewicht wiedererlangt und dazu viel mehr Energie als früher. »Wissen Sie was«? sagt sie heute. »Man kann in jedem Alter anfangen – auch mit über 40!«

Als Jacki die 4•3•2•1-Workouts ausprobierte, war es ihr zunächst darum gegangen, Gewicht zu verlieren und besser auszusehen. Nach neun Wochen hatte sie zwei Kleidergrößen verloren: »Wenn ich in den Spiegel sah, konnte ich endlich wieder zufrieden mit mir sein!« Aber die neue Fitness veränderte ihr Leben auch auf unerwartete Weise. »Ich fühle mich einfach so viel besser. Und die gewonnene Selbstdisziplin kann ich auch in anderen Lebensbereichen gut brauchen. Ich erledige Dinge, die ich mir vornehme, halte mich an meine eigene Planung und setze Prioritäten. Denn ich habe gelernt, dass mir bestimmte Dinge in meinem Leben wichtig sind. Von den scheinbar so dringlichen täglichen Anforderungen lasse ich mich nicht mehr irritieren. Ich lerne dabei ganz neue Seiten an mir kennen.«

Greg gehört zu jenen Teilnehmern des Programms, die den Zusammenhang zwischen Fitness und geschäftlichem Erfolg zu schätzen wissen. »Mein Leben hat sich total verändert«, sagte er mir vor einiger Zeit. »Manchmal hatte ich mich so steif gefühlt, ich konnte mich kaum mehr bewegen. Jetzt kann ich nach Lust und Laune Tennis oder Basketball mit meiner Familie spielen. Ich fühle mich einfach viel besser, und das wirkt sich auch im geschäftlichen Bereich aus. Seit ich wieder fit bin, verdiene ich mehr Geld.«

4•3•2•1-Erfolgsgeschichten

Tausende von Menschen überall, von den USA bis in Australien, haben in den letzten sechs Jahren vom 4•3•2•1-Programm profitiert. Sie zu treffen und mit ihnen arbeiten zu dürfen, war mir immer eine besondere Freude, und ich

möchte Ihnen nun einige davon vorstellen. Es sind Leute, die Arbeit, Familie, manchmal ein eigenes Unternehmen und Hobbys haben und das alles unter einen Hut bringen müssen – und die es trotzdem geschafft haben, ihre Fitness und Gesundheit stark zu verbessern.

Dinahs Geschichte:

Fitness mit der Familie

Dinah arbeitete als Unternehmensberaterin und war durchschnittlich jede zweite Woche auf Reisen. Sie war immer sportlich gewesen und hatte auf ihren Körper geachtet; irgendwann merkte sie aber, dass sie jedes Jahr ein bis zwei Pfund pro Jahr zunahm. Das zusätzliche Gewicht, das auf diese Weise zusammenkam, begann sie allmählich zu stören; als sie mit den 4•3•2•1-Workouts begann, hatte sie sich bereits daran gewöhnt, ihre Kleider gleich eine Nummer größer zu kaufen.



Dinah (zweite von links) nahm zehn Kilo ab und lief zur Feier einen Halbmarathon

Ihr gefiel an dem 10-Minuten-Programm, dass sie dafür nicht ins Fitnessstudio gehen musste. Dadurch konnte sie auch während ihrer Reisen trainieren. Sie hatte zwar auch schon immer gesund gegessen, setzte aber jetzt öfter Gemüse und Fisch auf den Speiseplan, reduzierte kohlenhydratreiche Nahrung und achtete mehr auf die Portionsgrößen. Vor allem aber nahm sie sich ab jetzt Zeit für Frühstück; sie versicherte mir, allein schon dies gebe ihr zusätzliche Energie und sie könne außerdem später am Tag auf kalorienreiche Süßigkeiten verzichten. Auf diese Weise verlor sie mehr

als zehn Kilo. Einige Monate später lief sie sogar bei einem Halbmarathon mit – und wunderte sich, dass sie am nächsten Tag nicht einmal Muskelkater hatte!

Mittlerweile trainiert sie seit mehreren Jahren nach dem Programm und ist nach wie vor beruflich und privat hoch motiviert. Ihr Mann macht regelmäßig Sport, ihre drei Söhne samt Ehefrauen sind Fitnessfanatiker, sogar ihre Enkel achten bei Snacks darauf, dass sie gesund sind. Dinah ist eine Großmutter voller Kraft und Energie, und ihre ganze Familie strotzt nur so vor Gesundheit.

Franks Geschichte: Diabetes besiegen

Sieht man den Frank von heute, kann man sich kaum vorstellen, in welchem Zustand er war, als ich ihn kennenlernte. Heute ist er sportlich und voller Energie, läuft bei Langstreckenrennen mit, hat mit dem Fahrradfahren begonnen und überlegt sich mittlerweile, ob er nicht mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren sollte – immerhin 20 Kilometer! Kaum vorstellbar, dass der Frank von damals jeden Tag erschöpft war und mit massiven Rückenproblemen kämpfte.

Frank ist Verpackungeningenieur; sein Arbeitstag beginnt jeden Tag um halb fünf Uhr morgens und endet oft erst um fünf oder sechs Uhr nachmittags. Frank aß spät zu Abend und wachte am Morgen zerschlagen auf; er konnte sich nicht vorstellen, wann er Zeit für Sport finden sollte. Er trank den ganzen Tag Limonade, ohne zu verstehen, dass er seinen Körper mangelhaft ernährte. Crash-Diäten, die er immer wieder probierte, hatten keinen Erfolg.

Frank bekam einen heilsamen Schock, als sein Arzt ihm mitteilte, er habe Diabetes; sein Blutzucker war bei 300 und damit deutlich zu hoch. Der Arzt verordnete ihm zwei verschiedene Medikamente und warnte ihn, seine Gesundheit werde sich verschlechtern, wenn er sein Gewicht und seinen Blutzuckerspiegel nicht unter Kontrolle bekäme. Frank bekam Angst. Zufälligerweise bot sein Arbeitgeber die 4•3•2•1-Workouts an. Frank wusste, dass das Training ihm beim Kampf gegen den Diabetes helfen würde, und war daher extrem motiviert: In zehn Wochen verlor er fast neun Kilo und 10 % Körperfett!

Frank gefiel am 4•3•2•1-Programm besonders, dass es nur wenig Zeit benötigte, aber dennoch rasch Ergebnisse brachte. Nach und nach veränderte er sei-



Frank bekam mit Diät und Übungen seine Diabetes in den Griff

nen Lebensstil gründlich. Er gab Limonade und Alkohol auf und begann, viel Wasser zu trinken. Er reduzierte »weiße Nahrungsmittel« – Pasta, Kartoffeln, Weißbrot usw. – und ersetzte sie durch Obst und Gemüse. Er isst nicht mehr so spät wie früher, und wenn er noch einmal Hunger bekommt, macht er sich einen Salat. Seine Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an; jeden Abend macht er einen Spaziergang; aber das Wichtigste ist wohl, dass er den Diabetes besiegt hat, was nur wenigen gelingt. »Es war eine riesige Erleichterung, als ich es erfuhr«, sagt Frank. »Mein Arzt war begeistert, als mein Blutzuckerspiegel auf 100 runterging, aber noch mehr hat ihn beeindruckt, dass ich diesen Wert nur mit Hilfe von Sport und gesunder Ernährung halten konnte; ich nehme inzwischen gar keine Medikamente mehr.«

Zenaidas Geschichte: Wer zuletzt lacht ...

Zenaida ist leitende Pharmaingenieurin; für ihre Arbeit muss sie oft schwere Säcke oder Kisten mit Zutaten heben und Bestandteile für pharmazeutische Produkte abwiegen. Sie arbeitet in Zwölf-Stunden-Schichten und macht diesen Job seit 19 Jahren. Ihr Ehemann ist Lastwagenfahrer und oft auf Reisen, dann muss sie sich allein um ihre beiden Kinder kümmern.

Bevor sie mit dem 4•3•2•1-Programm begann, war Zenaida oft den ganzen Tag müde. Sie hatte keine Zeit für Sport, und ihre Essgewohnheiten – traditionelles,

selbstgemachtes lateinamerikanisches Essen, sehr stärkehaltige und fettreiche gebratene Gerichte – taten ein Übriges. Ihr Arzt empfahl ihr Medikamente, um ihren erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. An diesem Punkt verstand Zenaida, dass sie nicht jünger wurde und es um ihre Gesundheit nicht zum Besten stand. Wenn mir etwas passiert, fragte sie sich, was wird aus meinen Kindern?

Zenaida begann, am 4•3•2•1-Programm teilzunehmen, das ihr Arbeitgeber anbot. Anfangs schaffte sie kein einziges Workout – wenn ihre Kinder in den Raum kamen, mussten sie kichern. Aber sie hielt durch, und ihre Kinder begannen sich bald für die Übungen zu interessieren.

Zum ersten Mal verstand Zenaida, dass Essen wirklich schädlich sein kann. Daraufhin änderte sie ihre Koch- und Essgewohnheiten grundlegend. Nach und nach verzichtete sie auf Junkfood und brachte dafür Huhn oder auch Lachs auf den Tisch. Statt Tortillas gab es jetzt öfter mal Salat, und Zenaida achtete auf die Größe der Portionen.

Sie erkannte außerdem, dass die Zahlen auf der Badezimmerwaage nicht der Maßstab für Fitness sind. Anfangs war sie frustriert, weil sie kaum Gewicht verlor, und hatte schon fast aufgegeben, als sie erkannte, dass neu aufgebaute Muskelmasse den Verlust an Fett ausgeglichen hatte. Heute sagt Zenaida: »Die Waage bedeutet nichts mehr für mich. Dass ich fitter bin als früher, merke ich daran, dass mir alte Kleidung wieder wie

angegossen sitzt. Man könnte glauben, ich hätte mir die Arbeitsuniform erst gestern gekauft!«

In nur fünf Monaten hat Zenaida 14 Kilo verloren und ihr Blutdruck, Cholesterinspiegel und Körperfettanteil sind niedriger als früher. Mittlerweile geht sie ins Fitnessstudio, wo sie Kickboxen und Yoga macht, läuft, schwimmt und steppt; sie macht sogar anstrengende »boot camp«-Kurse mit, weil es ihr Spaß macht. Noch besser: Ihre Kinder gehen jetzt mit ihr zusammen ins Fitnessstudio. Zenaida geht mit ihren Nichten und Neffen laufen und gewinnt gegen junge Menschen, die gerade halb so alt sind wie sie.

Zenaida sagt: »Das Leben ist heute sehr stressig. Wir müssen wirklich auf uns aufpassen, und dabei hat mir das 4•3•2•1-Programm geholfen.« Sie fühlt sich jetzt stärker und zuversichtlicher als früher und sie hat ihre fröhliche Art wiedergewonnen. Sie bringt so viel Energie und gute Laune zur Arbeit mit, dass man sie vermisst, wenn sie einmal nicht da ist. Aber das Beste sind die Komplimente ihres Ehemanns: »Das Gefühl lässt sich nicht mit Gold aufwiegen!«

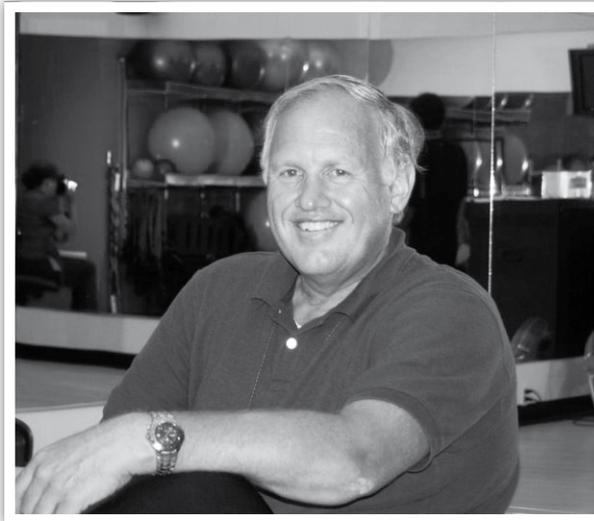
Berts Geschichte: Nasenbluten bringt Glück

Bert wurde von einem tagelangen Nasebluten geplagt; nachdem er es zunächst ignoriert hatte, ging er schließlich doch in die Notaufnahme einer Klinik und wunderte sich, als sich plötzlich mehrere Ärzte um ihn bemühten. Er wurde mit Drähten verbunden und an Maschinen und Monitore angeschlossen. Es stellte sich heraus, dass sein Blutdruck mit 230 zu 185 völlig außer Kontrolle war und er jeden Moment einen Herzinfarkt riskierte.

Abgesehen von einem geröteten Gesicht hatte es für Bert keine Warnzeichen gegeben. Bluthochdruck wird auch als »leiser Killer« bezeichnet, weil er sich oft nicht durch Symptome verrät. Bert war früher aktiver Surfer und Skifahrer gewesen; inzwischen hatte er an Gewicht zugelegt. Jetzt hatte er einen anstrengenden Bürojob als Aufseher der Wartungsabteilung zweier Fabrikgebäude, er hatte einfach keine Energie mehr für zusätzliche Aktivitäten. Da er allein lebte, war es viel einfacher, sich irgendwo Fastfood mitzunehmen, als aufwendig zu kochen. Bert trank außerdem jeden Tag zweimal sein Lieblingsgetränk, die 1¼ Liter große *Super Big Gulp-Limonade* von 7-Eleven.



Zenaida freut sich, weil sie 14 Kilo abgenommen hat; die schönsten Komplimente dazu kamen von ihrem Mann



Bert hat 42 Kilo abgenommen ... und wird bald heiraten!

Am Tag nach seiner Entlassung aus dem Krankenhaus meldete sich Bert für das 4•3•2•1-Programm an. »Wenn mir damals jemand erklärt hätte, dass ich in zwei Jahren Marathon laufen werde, hätte ich ihn für verrückt erklärt«, sagt Bert. Inzwischen ist er ein Vorbild an Fitness. Zum Zeitpunkt, an dem ich dies schreibe, hat er 42 Kilo abgenommen und sein Blutdruck ist auf 135 zu 80 gefallen. Die neugewonnene Energie und Kontrolle über seinen Bluthochdruck haben Bert zu einer positiven Lebenshaltung verholfen. Seine Kollegen sagen alle, dass er sich verändert hat. Er hat am Arbeitsplatz mehr Verantwortung übernommen, ist offener und vergnügter als früher. Er lebt nicht mehr so isoliert wie zuvor und genießt die Atmosphäre bei Sportveranstaltungen. Und ... er heiratet bald. Sein nächstes Ziel besteht darin, den New York-Marathon mitzulaufen; ich bin überzeugt, dass er es erreichen wird. Wenn jemand erst einmal den inneren Sportler entdeckt, weiß man nie, was passiert!

Jean's Geschichte: **Mehr Zeit als Mama**

Als Verfahrenstechnikerin muss Jean bis zu zwölf Stunden täglich arbeiten. Daneben ist sie alleinerziehende Mutter zweier Teenager, die nicht nur Hilfe beim Einkauf von Schulkleidung, bei den Hausaufgaben und bei Last-Minute-Projekten für die Schule brauchen, sondern auch Tanzstunden und Zeichenunterricht neh-

men, im Orchester spielen, Musik-, Cross-Country- und Chinesisch-Stunden besuchen und – o ja – sich bei der Obdachlosenhilfe engagieren.

Jean wollte schon lange Gewicht verlieren, aber da sie sowieso nur 61 Kilo wiegt, war das nicht einfach. Sie macht nicht gerne Sport und für Fitnessstraining fehlten ihr Zeit und Energie. Mit der 4•3•2•1-Methode fand sie schließlich das ideale Trainingsprogramm, um ihren Körperfettanteil zu senken. Sie zwang sich, die von ihrem Arbeitgeber angebotenen 4•3•2•1-Termine zu besuchen, und reduzierte ihre geliebten selbstgemachten Desserts. In ihren Worten: »Wer etwas gewinnen will, muss auch etwas aufgeben.«

Jean verlor sieben Pfund Körperfett, legte dafür an Muskelmasse zu und gewann nebenbei eine Energie, die ihre Arbeitskollegen und Kinder verblüffte. Heute erzählt sie anderen vom 4•3•2•1-Programm und motiviert ihre Kollegen, zum Training mitzukommen. »Probier's doch mal«, sagt sie, »man fühlt sich danach so viel besser!«

Inzwischen hat Jean, wenn sie nach Hause kommt, noch genug Energie für ihre Kinder übrig. Wenn sie sie irgendwohin fährt oder etwas für sie erledigt, fragen ihre Kinder oft: »Bist du nicht zu müde?« Ihre Noten haben sich verbessert, und Jeans Beziehung zu ihnen hat sich grundlegend verändert. Früher war sie oft zu müde, um sich ihre täglichen Abenteuer anzuhören – sie musste gleich ins Bett gehen, um den nächsten Tag durchhalten zu können. Ihre Kinder sagten ihr kürzlich, sie hätten nicht gedacht, dass sie sich dafür interessiere – jetzt wissen sie es!



Jean (Mitte) hat nun mehr Zeit für ihre beiden aktiven Kinder im Teenageralter

Angels Geschichte:

Vom Skeptiker zum Fan

Angel, der schon seit Jahren begeistert Sport machte, stand dem 4•3•2•1-Programm anfangs sehr skeptisch gegenüber. Da er aber mit den Ergebnissen seines eigenen Trainings nicht zufrieden war, wollte er es einmal damit versuchen. Inzwischen ist er froh, dass er über seinen Schatten gesprungen ist und die ungewohnte Trainingsmethode probiert hat: »Mit den 4•3•2•1-Workouts habe ich Erfolge erzielt, die mit meinen früheren Trainingsmethoden nicht möglich waren.«



Angel hat seine Marathonzeit um 35 Minuten verbessert

Vor allem kann Angel nun auf die blutdrucksenkenden Medikamente verzichten, die er seit Jahren nehmen musste; seine Werte liegen inzwischen deutlich unter dem Durchschnitt. Sein Ruhepuls sank von 90 auf 56 Schläge pro Minute. Und seine Schilddrüsen- und Leberwerte, die vorher erhöht waren, normalisierten sich.

Obwohl Angel Fitnesstraining gemacht hatte, kämpfte er mit Mattigkeit und fehlender Ausdauer. Heute berichtet er, wesentlich längeren Dauerbelastungen standzuhalten als früher und nicht mehr so schnell außer Atem zu sein. Kürzlich lief er beim Los Angeles-Marathon mit und verbesserte seine Zeit vom vorigen Jahr um satte 35 Minuten. Nach seinem ersten Marathon konnte er wochenlang kaum laufen; diesmal dauerte der Muskelkater gerade einen Tag. Angel führt dies auf das 4•3•2•1-Training zurück.

Toms Geschichte:

Ein Schritt nach dem anderen – ein Staat nach dem anderen

Bevor er mit dem 4•3•2•1-Training begann, war Tom nie in einem Fitnessstudio gewesen. Er war nicht fett, aber auch nicht gerade fit; einige Extrapfunde hatte er wohl, aber die fielen nicht besonders auf. Früher hatte er Tennis gespielt, doch inzwischen verbrachte er die Zeit, die er nicht dem Job widmen musste, lieber mit seiner Familie.

Als das 4•3•2•1-Training in seinem Unternehmen angeboten wurde, entschied sich Tom, etwas für seine Fitness zu tun. Er begann mit Walking, dann Jogging, dann Laufen; bald darauf absolvierte er seinen ersten Marathon. Er reduzierte sein Gewicht und seinen Körperfettanteil und senkte seinen Cholesterinspiegel um 20 %. Inzwischen hat er so viel Energie, dass er seinen Schreibtischjob gegen einen mit mehr Bewegung eintauschte.

Früher hatte Tom grundsätzlich das Frühstück ausgelassen und ein paar Mal pro Woche bei McDonalds vorbeigeschaut. Wenn er heute etwas isst, das nach der Ampelkennzeichnung »rot« markiert ist, weiß er, dass er dafür einige Runden zusätzlich laufen muss, und hält sich entsprechend zurück.

Toms neue Fitness hat sich auch auf seine Beziehungen ausgewirkt. Für seine Kollegen ist er eine Quelle von Inspiration und guter Laune. Er baut beim Laufen seinen Stress ab und ist daher positiver eingestellt und kann die



Tom war nie fett, aber jetzt ist er fit

Zeit mit seiner Familie nach der Arbeit mehr genießen. Sein persönliches Ziel ist es, in jedem der 50 Bundesstaaten der USA einmal einen Marathon zu laufen. »Auf diese Weise bekomme ich das ganze Land zu sehen«! sagt er.

Meine persönlichen 4•3•2•1-Superstars

Ich kann mir nicht verkneifen, zwei weitere Geschichten mit meinen Lesern zu teilen. Es handelt sich um zwei Menschen, die für mich persönlich und beruflich von Bedeutung sind. Beide sind mit dem 4•3•2•1-Programm auf ein Niveau gelangt, das nur wenige erreichen. Sie sind beide in der Lage, Menschen locker zu schlagen, die nur halb so alt sind wie sie. Für mich sind sie eine wahre Inspiration.

Dianes Geschichte:

Besser und besser

Ich habe mit Diane seit über 15 Jahren gearbeitet. Sie hat einen Ehemann, Rick, und drei Töchter, die ihre Universitäten als Sportlerinnen vertreten. Diane ist ein talentierter Fitnesscoach und vielseitig tätig: Sie ist »Master Fitness Instructor« der International Fitness Association (IFA), arbeitet als Personal Trainer und als Wellness Manager für Unternehmen; sie gibt viele verschiedene Kurse in Fitnessstudios und gehörte auch zu den



Seit Diane das 4•3•2•1-Programm unterrichtet, hat sie eine Kleidergröße weniger

ersten, die Kurse zum 4•3•2•1-Programm anboten. Heute zertifiziert sie 4•3•2•1-Trainer, betreut die Teilnehmer im Programm »A New Way to a New You« (siehe Kapitel 11) und ist viel auf Reisen, um Seminare zu geben.

Diane hatte früher einen Bürojob und kämpfte durchaus mit ihrem Gewicht. Doch als vor Jahren Aerobic-Kurse, Stulpen und Fitness-Training für Frauen in Mode kamen, sprang sie sofort auf den Zug auf. Sie verlor Gewicht und merkte, dass es ihr Spaß machte, anderen beim Trainieren zu helfen; seit nunmehr 30 Jahren ist dies zu ihrer Berufung geworden.

Man kann sich vorstellen, dass Diane bereits gut in Form war, als sie meine 10-Minuten-Workouts zu unterrichten begann. Sie hat seitdem zwar nicht abgenommen, aber ihr Körperfettanteil sank um 3 % und sie verlor eine Kleidergröße. Man sagte ihr, sie sehe schlanker aus, und sie selbst merkte, dass sich ihre Ausdauer und Kraftreserven weiter verbessert hatten und das Unterrichten von Fitnesskursen sie weniger anstrengte.

Diane, die mit Menschen unterschiedlichsten Alters arbeitet, weiß, dass es nie zu spät für ein Fitnessprogramm ist. Wenn jemand schlechte Entscheidungen getroffen und sein Fitnessprogramm abgebrochen hat, sagt sie ihm einfach: »Die Vergangenheit ist vorbei. Du fängst jeden Tag von Neuem an und entscheidest dich jeden Tag wieder für deine Gesundheit.« Diane berichtet, dass sie Menschen dabei hilft, den inneren Sportler zu entdecken, den es bei jedem von uns gibt. Besonders gerne unterstützt sie Menschen, die in einer Sackgasse stecken und neuen Anschub brauchen. Wenn einer ihrer Klienten die Möglichkeiten von Fitnesstraining entdeckt, ist sie stolz wie auf ein eigenes Kind: »Es fühlt sich toll an, jemandem wirklich helfen zu können.«

Bills Geschichte:

Jahr für Jahr jünger

Es macht Bill nichts aus, wenn ihn jemand nach seinem Alter fragt, denn er hat den Körper eines 30-Jährigen. Genauso wenig stört es ihn, Klassentreffen seiner High-School-Abschlussklasse von 1969 zu besuchen, denn während seine Klassenkameraden altern, scheint er jedes Jahr jünger zu werden.

Bill ist erfolgreicher Unternehmer mit scheinbar endloser Energie, und er hat einen Touch von



Bill (hier mit seiner Frau Sandy) weigert sich einfach, alt zu werden

Hyperaktivität an sich, der ansteckend wirkt. Er lebt nach dem Prinzip, dass man für Dinge, die sich lohnen, 150 % geben sollte. Bill ist ein Beispiel dafür, was passiert, wenn man 4•3•2•1 bis zum Äußersten treibt: Er trainiert wie ein Berufssportler, der sich ständig verbessern möchte. Dabei kämpft er gegen zwei Dinge an, die viele für unvermeidlich halten: den Bauchansatz – und das Altern. Dank seiner außerordentlichen Leidenschaft für das Fitnessstraining ist ihm beides gelungen.

Bevor Bill von seiner Frau Sandy auf das 4•3•2•1-Programm aufmerksam gemacht wurde, war er mit der Effektivität seiner langen Trainingssessions nicht zufrieden. Er war tagsüber oft müde und musste dann ein Nickerchen einlegen, was natürlich seine Arbeitsleistung beeinträchtigte. Er war frustriert, wusste aber nicht, was er ändern sollte. Heute absolviert er mehrere 4•3•2•1-Trainingseinheiten hintereinander, die er mit zusätzlichem Core-Training ergänzt. Aufgrund einer alten Knöchelverletzung kommt Laufen für ihn nicht in Frage, also benutzt er Rudermaschinen und andere Möglichkeiten, um in Topform zu bleiben. Inzwischen schläft er tagsüber nicht mehr, braucht nachts weniger Schlaf und hat seine Ausdauer extrem verbessert; er kann sich Hoffnungen machen, noch lange seinen Lieblingshobbys frönen zu können: Beispielsweise

Online-Support für 4•3•2•1

Viele zusätzliche Informationen und Tipps rund um die *10-Minuten-Lösung* finden Sie auf der Website zum Buch, www.4321fitness.com (englisch). Dort gibt es unter anderem:

- 10-Minuten-Coachingtipps
- Informationen zur 10-Minuten-Challenge und zur Möglichkeit, eine eigene »Auf dem Weg zum neuen Ich«-Gruppe zu gründen, die mit dem 4•3•2•1-Ansatz gemeinsam trainiert
- Videos zu manchen 4•3•2•1-Übungen
- Wissenschaftliche Artikel und Quellen
- die Möglichkeit, Ihre Bilder und Erfolgsgeschichten hochzuladen

schwingt er sich gern auf sein Snowmobil und fährt 200 Meilen in die Wildnis hinaus. Und es hatte sicher mit seiner körperlichen und geistigen Fitness zu tun, dass er nach einem schweren Snowmobilunfall, bei dem er 20 Meter durch die Luft geschleudert wurde, wieder aufstehen und einfach nach Hause fahren konnte.

Bill ist ein Beispiel dafür, was bei maximalem Einsatz mit dem 10-Minuten-Programm erreicht werden kann. Inzwischen trainiert er weniger als früher, hat aber mehr Kraft und kann sein Leben in vollen Zügen genießen. Man könnte sagen: Früher war er eine solide und zuverlässige Familienkutsche; heute hat er sich zum Rennauto entwickelt.

Und jetzt sind Sie dran ...

Auch Sie haben einen Personal Trainer verdient, und das ist mein Anspruch mit diesem Buch. Es zeigt Ihnen, was Sie tun müssen, um in die Form Ihres Lebens zu kommen und damit Ihre Zukunft nachhaltig zu beeinflussen. Ich garantiere, dass Sie nicht nur körperliche Veränderungen spüren werden, sondern dass Ihre Fitness Ihr gesamtes Lebensgefühl positiv beeinflussen wird.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mehr aus Ihrem Leben machen!