

**DAS Men'sHealth**  
**15-MINUTEN-**  
**WORKOUT-BUCH**

südwest<sup>o</sup>

ISBN 978-3-517-08809-9

© der deutschen Erstausgabe 2012 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung des im Original bei Rodale Inc. erschienenen Buches.

Copyright der amerikanischen Originalausgabe:

© 2011 by Rodale Inc. Emmaus, PA, USA

All rights reserved

Originaltitel: The Men's Health Big Book of 15-Minute Workouts

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Übersetzung, Lektorat und Register: Clemens Sorgenfrey

Producing: Bernhard Heun, Clemens Sorgenfrey

Bildredaktion: Mark Haddad

Fotografien: Beth Bischoff

Buchdesign: Laura White mit George Karabotsos

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Bildes

von © David Venni | Red Represents

Model: Eddy (über PMA GmbH)

Druck und Verarbeitung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Allegro halbmatt* wurde produziert von Sappi Gratkorn.

817 2635 4453 6271

---

# Inhalt

<b>Einführung:</b>	<b>Das 15-Minuten-Geheimnis</b>	<b>iv</b>
<b>Kapitel 1:</b>	<b>Der Kern des 15-Minuten-Workouts</b>	<b>2</b>
<b>Kapitel 2:</b>	<b>Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout – und die Antworten</b>	<b>12</b>
<b>Kapitel 3:</b>	<b>Die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts</b>	<b>24</b>
<b>Kapitel 4:</b>	<b>15-Minuten-Ganzkörper-Workouts</b>	<b>32</b>
<b>Kapitel 5:</b>	<b>15-Minuten-Workouts zum Fettverbrennen</b>	<b>80</b>
<b>Kapitel 6:</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Bauch &amp; Rumpf</b>	<b>106</b>
<b>Kapitel 7:</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Schultern &amp; Arme</b>	<b>140</b>
<b>Kapitel 8:</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Brust &amp; Rücken</b>	<b>164</b>
<b>Kapitel 9:</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Beine &amp; Po</b>	<b>196</b>
<b>Kapitel 10:</b>	<b>15-Minuten-Kardio-Intervalltraining-Workouts</b>	<b>224</b>
<b>Kapitel 11:</b>	<b>Der 15-Minuten-Plan, Ihr Fett mit dem richtigen Essen zu bekämpfen</b>	<b>240</b>
<b>Kapitel 12:</b>	<b>15-Minuten-Workouts mit Tools</b>	<b>250</b>
<b>Kapitel 13:</b>	<b>15-Minuten-Workouts für besseren Sex</b>	<b>290</b>
<b>Kapitel 14:</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Ihre Gesundheit</b>	<b>314</b>
<b>Kapitel 15:</b>	<b>15-Minuten-Workouts für verschiedene Sportarten</b>	<b>342</b>
<b>Register</b>		<b>372</b>



---

# **Einführung:** **Das 15-Minuten-Geheimnis**

Warum Sie nur 15 Minuten brauchen,  
um Fett in Muskeln zu verwandeln,  
Ihren Bauchspeck loszuwerden, mehr Ausdauer  
und ungeheures Selbstvertrauen zu gewinnen.

---

# Ich habe keine Zeit

für ein Workout. Kommt Ihnen das bekannt vor? Ganz bestimmt ist das so. Wir alle haben so etwas doch schon hin und wieder mal gesagt. Bei wirklich jeder Umfrage ist Zeitmangel die Nummer eins unter den Gründen, die Männer vorbringen, warum sie nicht trainieren.

Sehen Sie, Zeit ist heutzutage das kostbarste Gut, weil man so wenig freie Zeit hat, in der man tun kann, was man will. Und auf Sie trifft das zweifelsohne auch zu. Sie arbeiten 50 bis 60 Stunden in der Woche. Und dann müssen Sie noch einkaufen gehen und Ihre Unterhosen waschen. Vielleicht haben Sie auch eine Familie oder Sie unternehmen einfach viel. Sie müssen sich um Ihre Geldanlagen kümmern oder arbeiten bei einer Obdachloseninitiative mit oder Ihr Vater braucht Unterstützung bei der Reparatur des Gartenzauns. Ach ja, und noch schnell etwas twittern. Wie soll man da drei- oder viermal in der Woche eine Stunde im Fitnessstudio dazwischenschieben?

# Das 15-Minuten-Geheimnis

---

Sie können es wahrscheinlich nicht. Aber Sie müssen. Sie brauchen keine Stunde, um in Form zu kommen. Sie brauchen nicht einmal eine halbe Stunde, wenn Sie die Sache planmäßig angehen. Alles, was Sie brauchen, um den Körper zu bekommen, den Sie sich wünschen, sind 15 Minuten, mehr nicht. Einer neueren Studie zufolge, die im *European Journal of Applied Physiology* veröffentlicht wurde, sind 15 Minuten Krafttraining genauso effektiv wie 35 Minuten, was die Erhöhung des Energiebedarfs bis zu 48 Stunden nach dem Training anbelangt. Das bedeutet, dass Sie auch in weniger als der halben Zeit Muskeln aufbauen und Kalorien verbrennen können. Ja, die Wahrscheinlichkeit, dass Sie abnehmen, ist mit diesen schnellen Workouts sogar größer als mit zeitaufwändigen Trainingseinheiten. Laut einer Studie im *International Journal of Sports Medicine* hatten Testpersonen, die Gewicht verlieren wollten, eine weitaus größere Chance, sich an einen Trainingsplan zu halten, wenn die einzelnen Workouts auf 15 Minuten beschränkt wurden.

Das klingt doch einleuchtend. Und Sie können sicher immer 15 Minuten erübrigen, oder? (Wenn Sie dabei Hilfe brauchen, schauen Sie sich den Abschnitt „Freie Minuten!“ auf Seite viii an. Dort wird erklärt, wie Sie auch an einem arbeitsreichen Tag etwas Zeit abknapsen können.) 15 Minuten für ein Training, das derart wichtig für Ihre Gesundheit ist, sollten mit ein bisschen Mühe einzuplanen sein. Aus diesem Grund haben wir diese superschnellen Fitnessprogramme zusammengestellt, die ausschließlich aus 15-Minuten-Workouts bestehen. Obwohl wir die halbe Trainingszeit gestrichen haben, heißt das aber nicht, dass

Sie ein weniger effektives Training bekommen. Die meisten der folgenden Workouts sind als zeitsparende Zirkel aufgebaut. Ohne Leerlauf aktivieren Sie genauso viele Muskelfasern – vielleicht sogar mehr –, und das viel schneller, sodass Sie zu Ihrem Krafttraining noch eine Ausdauerkomponente hinzufügen. Jede Trainingssekunde zählt mehr als je zuvor. Statt länger trainieren Sie klüger und schneller und können sich bald wieder um den Rest Ihres Lebens kümmern.

Obendrein wird es Ihnen mit den Workouts in diesem Buch niemals langweilig werden, einfach, weil es so viele sind. Es erwarten Sie Ganzkörper-Workouts mit Langhanteln, Kurzhanteln, Kettlebells und Sandsäcken, ja selbst mit Fitnessbändern. Sie haben keinen Zugang zu irgendwelchen Geräten? Kein Problem, denn dann können Sie auf ein Dutzend Workouts zurückgreifen, die nur mit Ihrem Körpergewicht arbeiten. Und dann gibt es noch Workouts für bestimmte Körperregionen: Brust, Beine, das Körperzentrum. Sie finden hier 15-Minuten-Trainingsprogramme, die genau auf Ihren Typ zugeschnitten sind, und hochintensives Intervalltraining, das Ihren Stoffwechsel schnell auf Touren bringt und ihn stundenlang auf diesem erhöhten Niveau hält, sodass Sie auch lange nach dem Duschen immer noch fleißig Kalorien verbrennen. Und es erwarten Sie Workouts, die Verletzungen vorbeugen und Beschwerden kurieren. Schließlich sind da noch die Workouts, die Ihnen helfen, stark und sexy zu sein und im Bett Ihren Mann zu stehen. Weil die Forschung gezeigt hat, dass eine Kombination aus Ernährung und Training wirksamer ist als eine Diät oder ein Workout allein, haben wir auch ein

Kapitel über Gewichtsverlust und Ernährung – leckere Rezepte inklusive – eingefügt, das schnelle Ergebnisse verspricht. Alles in diesem Buch, sogar die Rezepte, ist auf Tempo und Effizienz ausgerichtet. Das heißt, dass Sie sich auch in 15 Minuten oder weniger zum Essen niederlassen können.

Wenn Sie dieses Buch durchblättern, werden Sie schnell erkennen, dass die meisten Bilder Übungen zeigen, bei denen Sie mit einem Widerstand oder mit Gewichten arbeiten. Wir legen so viel Wert auf den Muskelaufbau, weil die Muskeln eine so große Bedeutung für die Gesundheit haben. Es geht nicht um das Auftreten oder um Eitelkeit. Die neuere Forschung hat nachgewiesen, dass zurückgegangene Muskelmasse und Kraft mit dem Nachlassen des Immunsystems, mit Herzkrankheiten und dem Typ-II-Diabetes zusammenhängen, ebenso wie mit schwächeren Knochen, steiferen Gelenken und einer insgesamt schlechten Körperhaltung. Muskelmasse spielt auch eine entscheidende Rolle im Eiweiß-Stoffwechsel, der für den Umgang mit Stress von Bedeutung ist. Geschrumpfte Muskelmasse korreliert darüber hinaus mit einem Rückgang des

Grundumsatzes, der Menge an Kalorien also, die Ihr Körper im Ruhezustand verbraucht. Muskeln verbrennen mehr Kalorien als Fett. Wenn Sie älter werden, verliert Ihr Körper zwangsläufig Muskelmasse. Wenn Sie nichts dagegen tun (sprich: Krafttraining!) und Sie weiterhin so viel essen wie mit Mitte 20, dann werden Sie ohne jeden Zweifel an Gewicht zulegen.

Angesichts dieser Tatsachen ist es offenkundig, wieso *Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch* ein derart wichtiges Hilfsmittel für den Erhalt der Gesundheit und eine lange Lebensdauer sein kann. Die Kürze der Workouts erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sie regelmäßig absolvieren. Die Konzentration auf den Muskelaufbau sorgt ganz automatisch dafür, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, Herz, Knochen und Gelenke stärken und Ihren Körper gegen alle möglichen Krankheiten wappnen, die jene Männer plagten, die keine Zeit haben, sich um sich selbst zu kümmern. Die Zeit ist reif dafür, dass Sie Ihr Leben verbessern, und zwar lebenslanglich.

Sie brauchen nur 15 Minuten, um loszulegen – jetzt!

# Das 15-Minuten-Geheimnis

---

## Freie Minuten!

15 MÖGLICHKEITEN, SICH JEDEN TAG 15 MINUTEN TRAININGSZEIT ZU ERKÄMPFEN.  
(WEG MIT DEN DINGEN, DIE IHRE KOSTBARE ZEIT VERGEUDEN!)

**1. Facebook, nein danke.** Laut aktuellen Studien verbringen Deutsche knapp fünf Stunden pro Monat auf Facebook. Lassen Sie uns ein bisschen nachrechnen: Fünf Stunden pro Monat entsprechen 75 Minuten pro Woche oder – aufgepasst! – genau 15 Minuten pro Tag (bei zwei Facebook-freien Tagen). Sie müssen Facebook nicht aus Ihrem Leben verbannen, aber begrenzen Sie es doch auf zwei kurze Besuche am Tag. Ansonsten bleibt der Bildschirm schwarz.

**2. Sagen Sie nein!** Wie wir wissen, glauben Männer, dass sie alles schaffen können. Sie hassen es, nein zu sagen. Wahrscheinlich ist aber, dass Sie es mögen werden, sobald

Sie es einmal versucht haben. Das nächste Mal, wenn Sie jemand (nicht Ihr Chef) bittet, etwas zu tun, was Sie nicht tun müssen oder wollen, dann sagen Sie einfach: „Nein, tut mir leid, ich kann nicht.“ Das wird Ihnen ein Gefühl von Freiheit geben – und freie Zeit.

**3. Planen Sie Ihre Höchstbelastungen.** Wir alle haben bestimmte Tageszeiten, zu denen wir besonders konzentriert und produktiv sind. Legen Sie die wichtigsten anstehenden Aufgaben auf diese Zeiten (für viele ist das morgens gegen neun Uhr). Sie werden die Arbeit schneller und effizienter erledigen als während eines biologischen Tiefs (etwa am späten Nachmittag).

**4. Machen Sie immer nur eine Sache.** Wir brüsten uns gerne damit, multitaskingfähig zu sein, aber zu viel gleichzeitig zu tun führt lediglich dazu, dass man nichts richtig erledigt. Nehmen Sie sich Ihre To-do-Liste vor und suchen Sie sich eine Aufgabe aus. Kümmern Sie sich darum und um sonst nichts. Sie werden erstaunt sein, wie schnell jede einzelne Arbeit getan ist, wenn Sie ihr nur Ihre gesamte Aufmerksamkeit schenken.

**5. Nehmen Sie Fernsehsendungen auf.** Wenn Sie Sendungen im Fernsehen schauen wollen, die von Werbung unterbrochen werden, dann sollten Sie diese Sendungen besser aufnehmen,

sodass Sie die Werbspausen überspringen können. Bei einer Stunde Sendezeit kommen so immerhin zwölf Minuten zusammen, die Sie mit etwas anderem füllen könnten. Und Sie können schauen, was Sie wollen und wann Sie es wollen. Auf Dauer werden Sie viele Stunden mit gesunden Aktivitäten verbringen können – wie den 15-Minuten-Workouts. Noch weitaus zeitsparender ist es natürlich, wenn Sie den Kasten von vornherein erst gar nicht einschalten.

**6. Lassen Sie auch mal fünf gerade sein.** Ist es wirklich so wichtig, dass Ihre Radkappen makellos glänzen? Auch wenn das Auto immer noch des Deutschen liebs-

tes Kind ist, so gilt hier wie bei vielen anderen Dingen: Perfektion kostet vor allem Zeit – geben Sie sich also mit einem „nur“ ordentlichen Ergebnis zufrieden.

**7. Seien Sie entscheidungsfreudig.** Man kann Stunden mit der Entscheidung verbringen, welche Hi-Fi-Anlage sich am besten anhört oder welche Sneakers man kaufen soll (man nennt diesen Zustand auch Analyse-Paralyse). Irgendwann müssen Sie einen Schlussstrich ziehen. Setzen Sie sich einen Zeitrahmen von, sagen wir, 45 Minuten, in denen Sie das Für und Wider einer Sache sorgfältig erwägen, aber dann fällen Sie eine Entscheidung – und gut ist's.

**8. Kaufen Sie sich Zeit.** Sie können sich tatsächlich zusätzliche Stunden erkaufen, indem Sie für Dienstleistungen bezahlen, die viel Zeit in Anspruch nehmen. Ehe Sie den Gedanken, eine Wäscherei oder Reinigung zu beauftragen, geringschätzig abtun, sollten Sie die Sache vielleicht einmal durchrechnen. Was ist eine Stunde Ihrer Zeit wert? Wie geben Sie Ihr verfügbares Einkommen aus? Wenn Sie berücksichtigen, dass Sie für das Essen in Restaurants oder die Golfausrüstung, die Sie doch nicht benutzen, wirklich erkleckliche Summen zahlen, während Sie auf der anderen Seite Ihre Freizeit mit Sklavenarbeit wie Rasenmähen verbringen, ist es wirklich an der Zeit, Ihre Ausgaben einmal auf den Prüfstand zu stellen. Heuern Sie jemanden an, der Ihren Garten in Ordnung hält und kaufen Sie sich so zusätzliche freie Zeit.

**9. Machen Sie einen Eintrag in Ihrem Terminkalender.** Es ist schon erstaunlich, wie man für alles Zeit findet, was im Terminplan steht. Das liegt daran, dass es dort schwarz auf weiß Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Zeit beansprucht. Tragen Sie Ihre Workouts wie einen beruflichen Termin ein und Sie werden keins mehr versäumen.

**10. Verwenden Sie eine Eieruhr.** Manche Tätigkeiten entpuppen sich in Bezug auf die dafür benötigte Zeit als eine Art schwarze Löcher. All die kleinen Dinge, die Sie so mal eben erledigen wollen – ein Spiel auf dem Smartphone ausprobieren oder schauen, was es an neuen Apps gibt –, können ohne Weiteres Stunden dauern, wenn Sie nicht aufpassen. Legen Sie sich eine Eieruhr auf den Schreibtisch. Wenn Sie sich hinsetzen, stellen Sie die Uhr auf 15 oder 20 Minuten

ein, und wenn sie klingelt, ist Schluss.

**11. Fassen Sie Papiere nur einmal an.**

Wenn ein Schreiben auf Ihrem Schreibtisch landet, nehmen Sie es nur einmal in die Hand und befassen Sie sich sofort damit. Papierstapel verursachen nicht nur Unordnung, die ablenkt, sondern verschwenden auch Ihre Zeit, weil Sie sie wieder und wieder durchgehen müssen (oder schlimmer noch: es geht etwas Wichtiges verloren). Im übertragenen Sinn gilt das natürlich auch für E-Mails.

**12. Rufen Sie an.** Instant Messaging und E-Mails können oft viel Zeit ersparen. Bisweilen aber braucht man 15 Nachrichten, bis man erreicht hat, was man auch in einem 40-Sekunden-Telefonat hätte sagen können. Sobald etwas kompliziert wird, sollten Sie immer zum Hörer greifen.

**13. Halten Sie Ordnung.** Es gab Zeiten, da habe ich Minuten (Stunden ... Tage) damit verbracht, nach meinen Schlüsseln zu suchen. Sie konnten buchstäblich überall sein: Manteltaschen, Umhängetaschen, Schubladen, im Auto, in der Waschmaschine oder an meinem Lieblingsplatz: noch im Schloss steckend. Zu guter Letzt habe ich im Baumarkt einen Haken gekauft und neben dem Telefon an der Wand befestigt. Seit die Schlüssel dort hängen, habe ich nicht ein einziges Mal mehr suchen müssen. Versuchen Sie den Trick mit allem, was Sie ständig verlegen. Es klappt garantiert.

**14. Legen Sie Ihre Sachen zurecht.** Es ist schon häufiger wiederholt worden als *Dinner for One* an Silvester, aber es funktioniert. Wenn Sie schon am Vorabend Ihre Sportkleidung bereitlegen, ist es viel wahr-

scheinlicher, dass Sie tatsächlich zeitig aufstehen und ein morgendliches Workout in Angriff nehmen, statt die Snooze-Taste zu drücken (oder gar die ganze Angelegenheit ausfallen zu lassen), weil es zu abschreckend ist, die Sportsachen erst noch suchen zu müssen.

**15. Stehen Sie 15 Minuten früher auf.** Nichts leichter als das! Und es geht wirklich. Sie nehmen sich fest vor, um fünf Uhr für ein Workout aufzustehen, und tun's doch nie. Aber sogar eingefleischte Nachteulen können den Wecker 15 Minuten früher stellen. Selbst wenn Sie die Zeit dann doch nicht für ein Workout nutzen, sind Sie früher als gewöhnlich aus dem Haus und am Arbeitsplatz, sodass Sie alles früher erledigt haben. Und später am Tag haben Sie wahrscheinlich das Gefühl, dass Ihnen diese 15 Minuten jetzt zustehen.



---

# **Kapitel 1:** **Der Kern des** **15-Minuten-Workouts**

Warum weniger mehr ist, wenn es darum geht,  
für Fitness, Kraft und Gesundheit zu trainieren.

---

---

# Männer leben häufig

nach dem Motto „Viel hilft viel“. Wenn ein Esslöffel Hustensaft Ihre Erkältungssymptome lindert, dann geht das mit zwei Esslöffeln bestimmt noch schneller. Und was ist wohl besser als ein Cheeseburger? Natürlich ein doppelter. Dieser Ansatz scheint auch für das Training zu gelten. Wenn 45 Minuten im Fitnessstudio dem Bauchansatz erfolgreich zu Leibe rücken, dann werden uns zwei Stunden sicher in ein *Men's-Health*-Covermodel verwandeln.

Aber werfen Sie doch mal einen Blick auf die Ausdauer-Junkies, wenn Sie das nächste Mal im Fitnessstudio sind. Sie wissen schon, wer gemeint ist: diese Typen, die auf dem Laufband oder dem Crosstrainer endlose Kilometer herunterreißen. Beobachten Sie sie immer mal wieder und Sie werden etwas Verblüffendes feststellen: Ihre Körper verändern sich nicht. Nicht ein bisschen. Die meisten von ihnen sehen auch nach dem 1000. Training auf dem Laufband noch immer genauso schlapp aus wie beim allerersten. Das liegt nur daran, dass sie sich noch nicht von dem alten Denkmuster gelöst haben, wonach stundenlanges Ausdauertraining das Fett Pfund um Pfund verbrennt. Das ist nämlich falsch.

# Der Kern des 15-Minuten-Workouts

---

Nach dem neuesten Stand der Wissenschaft deutet alles in eine andere Richtung: Wenn Sie Kalorien verbrennen und Fett loswerden wollen, schneller und stärker werden wollen, dann müssen Sie härter trainieren, aber nicht länger.

Die Geisteshaltung des Mehr-mehr-mehr ist nicht nur Zeitverschwendung: Sie hält viele Leute davon ab, überhaupt etwas zu machen. Da wir davon überzeugt sind, wer weiß was tun zu müssen, um irgendetwas zu erreichen, führt das bisweilen dazu, dass wir gar nicht erst anfangen. Bei einer solchen Denkweise ist der Misserfolg schon vorprogrammiert. Wie sich gezeigt hat, ist es weit wichtiger zu wissen, welche Art Training man machen sollte, und nicht, wie lange. Viele Dinge, von denen wir glauben, dass sie uns schlank werden lassen oder fit halten, tun in Wirklichkeit weder das eine noch das andere. Im Rahmen einer Studie, die im *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* veröffentlicht wurde, forderten die Wissenschaftler eine Gruppe von Freiwilligen auf, ein 45-minütiges, gleichmäßiges und moderates Ausdauertraining (etwa ein flottes Workout auf dem Crosstrainer) zwölf Wochen lang an fünf Tagen pro Woche zu absolvieren, und verglichen dann die Ergebnisse mit einer anderen Gruppe, die gar nicht trainiert hatte. Und das Resultat? Am Ende der Untersuchung konnten die Trainierenden keine Veränderung ihrer körperlichen Erscheinung feststellen, ebenso wie die Mitglieder der Couch-Potato-Gruppe. Niederschmetternd? Ganz im Gegenteil! Die gute Nachricht ist, dass Sie jetzt damit aufhören dürfen, Ihre Zeit zu vergeuden. Endlich keine Marathoneinheiten mehr im Studio. Stattdessen sagen Sportwissenschaftler Ihnen nun, dass Sie Fett loswerden, wabblige Stellen straffen,

die Gesundheit Ihres Herzens verbessern und ein ganzes Heer von Krankheiten (sowohl physischer als auch psychischer Natur) abwehren können, und das alles, nicht indem Sie mehr, sondern weniger tun. Mit dem richtigen Trainingsprogramm sind Sie in der Lage, das Ganze in nur 15 Minuten zu schaffen.

## Kurze Workouts, tolle Resultate

Und genau das liefert Ihnen *Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch*: eine wissenschaftlich nachgewiesene Abkürzung, um Muskeln aufzubauen und Gewicht zu verlieren. Wir haben unser ganzes gemeinsames Fachwissen eingebracht und zusätzlich noch die jüngste sportwissenschaftliche Literatur ausgewertet, um unser superschnelles Workout-Programm, wie wir es genannt haben, zusammenzustellen. Im Zentrum dieses Programms steht Krafttraining, das bewiesenermaßen den direktesten Weg darstellt, um Fett zu verbrennen und einen schlanken, muskulösen Körper aufzubauen. Wenn Sie Gewichte heben, entstehen mikroskopisch kleine Risse in Ihren Muskelfasern. Das klingt zwar nicht so gut, ist aber tatsächlich der erste Schritt, um Wabbelspeck loszuwerden und Kraft zu tanken. Diese Muskelrisse beschleunigen die sogenannte Proteinbiosynthese, in der Aminosäuren zur Reparatur und Kräftigung der betroffenen Muskelfasern eingesetzt werden, d.h. Sie bauen Muskeln auf. Auf unterschiedliche Weise unterstützt Sie das beim Gewichtsverlust. Erstens verbrennt all das Gewichtheben und Regenerieren Kalorien, und zwar nicht nur beim Training, sondern auch noch lange danach. Zweitens ist der Muskelstoffwechsel aktiver als der Fett-Stoffwechsel. Das bedeutet, dass ein Muskel mehr Kalorien

braucht, um sich selbst zu erhalten. Je mehr Muskelmasse Ihr Körper also aufweisen kann, desto mehr Kalorien verbrennt er auch, selbst wenn er auf dem Sofa abhängt. Und schließlich werden Sie immer aktiver, je stärker Sie sind. Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die angefangen haben, Gewichte zu heben, häufiger ganz spontan etwas unternehmen wollen, weil sie mehr Kraft und mehr Energie haben. Der einzige Nachteil an der ganzen Sache könnte sein, dass Sie für Ihre Hosen einen kürzeren Gürtel kaufen müssen. Ein Pfund Muskeln braucht nämlich ungefähr 20 Prozent weniger Platz als ein Pfund Fett. Sie werden also insgesamt schlanker sein.

Und das Beste daran ist, dass Sie all diese Pluspunkte im Handumdrehen bekommen – 15 Minuten, länger dauert es nicht. Dementsprechend haben wir die Wiederholungen gestrafft und das ganze Rumsitzen und die Warterei zwischen den Übungen völlig gestrichen, zugunsten von besonders effizienten und schnellen Workouts. Das ist nicht nur zeitsparend, sondern erhöht auch Ihren Energieumsatz sowohl während des Trainings als auch danach. Wissenschaftler der amerikanischen Southern Illinois University haben unlängst herausgefunden, dass ein Satz mit neun Übungen von je zehn Wiederholungen (der übrigens weniger als 15 Minuten gedauert hat) den Grundumsatz (die Menge an Kalorien, die Sie verbrennen, wenn Sie einfach nur dasitzen) im gleichen Maß gesteigert hat wie drei Sätze, für die die Teilnehmer 35 Minuten benötigten. 15 oder 35? Entscheiden Sie selbst.

Schließlich haben wir noch eine Ausdauerkomponente ins Spiel gebracht, die die gewünschten Ergebnisse beschleunigt, wenn Gewichtsverlust Ihr Ziel sein sollte. Und zwar

nicht die Version, die jeden Tag mit 45 Minuten bis zu einer Stunde zu Buche schlägt und den Zeiger Ihrer Waage kaum bewegt, sondern die superschnelle Variante zum Fettverbrennen, die man in wissenschaftlichen Kreisen als hochintensives Intervalltraining (HIIT) kennt. Während etwa die amerikanische Regierung noch auf ihrer Empfehlung für das Ausdauertraining beharrt – 60 bis 90 Minuten pro Tag zum Abnehmen –, deutet die Forschung mehr und mehr in die entgegengesetzte Richtung, dass nämlich HIIT dem herkömmlichen Ausdauertraining im Hinblick auf eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Werte, eine Erhöhung der Insulinempfindlichkeit und natürlich die Menge der verbrannten Kalorien bei Weitem überlegen ist. Entscheidend bei der Frage, ob Sie Fett loswerden oder nicht, ist also nicht die Dauer Ihres Trainings, sondern die Intensität. In anderen Worten: Man braucht viele Stunden, wenn man sich gehend vom Übergewicht trennen will, sprintend schaffen Sie das in null Komma nichts.

Durch superschnelles Training sammelt sich Milchsäure in Ihren Muskeln, weil Sie härter und schneller arbeiten, als Ihr Körper sie wegschaffen kann. Das wiederum löst eine Ausschüttung des menschlichen Wachstumshormons aus, das seinerseits Fettverlust und Muskelaufbau fördert und den Stoffwechsel so richtig antreibt. Und Resultate stellen sich schnell ein. Wenn Sie auf einem Ergometer nur 30 Sekunden lang ordentlich in die Pedale treten, reicht das aus, um den Spiegel des Wachstumshormons um 530 Prozent in die Höhe schnellen zu lassen. Ein weiterer Pluspunkt des Intervalltrainings: Ihr Stoffwechsel bleibt bis zu 24 Stunden nach einem hochintensiven Training auf einem erhöhten Niveau.

# Der Kern des 15-Minuten-Workouts

---

Sie werden also in der halben Workout-Zeit schlanker. Australische Forscher konnten in einer Untersuchung mit 18 Freiwilligen ermitteln, dass die Teilnehmer, die an drei Tagen in der Woche superschnelle Workouts mit Acht-Sekunden-Sprints und anschließenden zwölf Sekunden Erholung absolvierten, etwa 5 ½ Pfund verloren. Die Kontrollgruppe hingegen, die doppelt so lange in einem durchschnittlichen Tempo radelte, legte in derselben Zeit sogar ein Pfund Fett zu. Aber es kommt noch besser: Die zu Beginn schwersten Teilnehmer wurden das meiste Gewicht los, zwei von ihnen sogar ungefähr 18 Pfund pro Nase. Zudem ist das so verlorene Gewicht reines Fett. Eine Studie der kanadischen Laval University konnte nachweisen, dass selbst Testpersonen, die im tatsächlichen hochintensiven Training lediglich die Hälfte an Kalorien verbrannten, im Endeffekt nach 15 Wochen neunmal so viel Fett abgebaut hatten wie Probanden, die 20 Wochen normalen Ausdauertrainings hinter sich hatten.

Die Vorteile erschöpfen sich aber nicht im Gewichtsverlust. HIIT-Workouts machen Sie schneller fit (sodass Sie mehr Energie für all das haben, was Sie gerne tun). Anhand eines bemerkenswerten Kopf-an-Kopf-Rennens konnten kanadische Forscher zeigen, dass eine Gruppe von Probanden, die an drei Tagen wöchentlich kurze Workouts mit einer Reihe von 30-Sekunden-Sprints auf dem Ergometer absolvierte, ihre Fitness um 30 Prozent verbessern konnte – das entspricht der Leistungssteigerung einer Vergleichsgruppe, die 1 ½ bis 2 Stunden lang mit einer geringeren Intensität radelte.

Intervalltraining ist außerdem das Ticket für den direkten Weg zur Gesundheit. Norwe-

gischen Forschern zufolge ist Intervalltraining erheblich effektiver als herkömmliches Training in einem durchgehenden Tempo, was das Senken des Blutdrucks, die Regulierung des Blutzuckers und die Verbesserung der Cholesterinwerte anbelangt.

Wenn Sie einmal innehalten und darüber nachdenken, wie Ihr Körper funktioniert, dann wird diese scheinbar widersprüchliche Wissenschaft plötzlich durchaus sinnvoll. Unsere Körper sind so gebaut, dass sie sich an die Arbeit anpassen, die wir von ihnen verlangen. Wenn Sie das Haus für einen gemächlichen Lauf verlassen, dann fordern Sie die langsam kontrahierenden Muskelfasern (die für die Ausdauer) auf, sich an die Arbeit zu machen, aber alle schnell kontrahierenden Muskelfasern (die für Tempo und Kraft zuständigen) werden davon kaum tangiert. Mit der Zeit werden viele der Nervenzellen, die ursprünglich den schnell kontrahierenden Muskeln dienten, neu verkabelt, um für deren langsamere Kollegen da zu sein. Andere werden sogar ganz absterben. Wenn Sie die Intensität Ihrer Workouts anheben, gibt Ihnen das nicht nur straffere, deutlicher definierte Muskeln, weil Sie all jene bisher ungenutzten Muskelfasern aktivieren, sondern Sie kommen auch schneller in Form. Martin Gibala, Professor für Bewegungswissenschaft, erklärt dazu: „Hochintensives Training schockt in gewisser Weise Ihr System. Ihr Körper denkt, Sie wollten ihn zu richtig harter Arbeit anhalten, und erhöht Ihre Belastungsfähigkeit – Ihre Fähigkeit, Sauerstoff aufzunehmen und Fett zu verbrennen – in einem Bruchteil der Zeit, die bei weniger intensivem Training nötig gewesen wäre.“ Tatsächlich kann man laut Dr. Christopher Knight, der in der neuromuskulären Forschung tätig ist, einen beinahe

unmittelbaren Effekt feststellen, wenn man die schnell kontrahierende Muskulatur mit Krafttraining und bzw. oder hochintensivem Training anspricht: „Wir haben herausgefunden, dass man die Kontraktionsgeschwindigkeit der schnell kontrahierenden Muskeln mit bereits einer Woche Training erhöhen kann.“

Und das ist das ganze Geheimnis. Kombinieren Sie 15 Minuten Krafttraining mit 15 Minuten hochintensivem Training für die Dauer einer Woche, um besonders viel Gewicht zu verlieren. Es ist bereits wissenschaftlich erwiesen, dass eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining schneller und besser wirkt als jede dieser Trainingsformen für sich genommen. Forscher der amerikanischen Pennsylvania State University setzten Testpersonen auf Diät und ließen sie gleichzeitig entweder Ausdauertraining, Ausdauer- und Krafttraining oder gar kein Training absolvieren. Dabei kam heraus, dass die Teilnehmer jeder Gruppe ungefähr 21 Pfund verloren, die Gewichtheber jedoch sechs Pfund Fett mehr als die anderen abnahmen. Das bedeutet, dass nahezu jedes einzelne Gramm, das sie loswurden, aus Fett bestand, während die Probanden in den anderen Gruppen auch wertvolle, den Stoffwechsel ankurbelnde Muskulatur abbauten. Und Sie bekommen all diese Resultate in viel weniger Zeit, als Sie je für möglich gehalten haben.

Sie erhalten aber nicht nur das kürzeste und effektivste Training auf diesem Planeten, sondern werden auch:

### 1. Muskeln für Fett eintauschen

Ob Sie sich nun für einen Strandurlaub vorbereiten wollen oder einen knackigen Po anstreben, brauchen Sie immer nur 15 Minu-

ten. Der Sportwissenschaftler Dr. Wayne Westcott bestätigt, dass eine Handvoll sorgfältig ausgewählter Übungen bereits ausreicht, um das gesamte Erscheinungsbild Ihres Körpers zu verändern: „Die Forschung hat gezeigt, dass Sie insgesamt einen beeindruckenden Fortschritt – in acht Wochen vier Pfund Fett verlieren und zwei Pfund Muskeln aufbauen – machen können, wenn Sie sich auf vier Übungen beschränken, die jeden großen Muskel trainieren.“ Und dies sind die vier Schlüsselübungen: Kniebeuge, Brustdrücken, Rudern und Bauch-Curl.

### 2. Mehr Kalorien verbrennen

Der kalorienverbrennende Nutzen selbst des kürzesten Krafttrainings geht immer weiter, auch wenn Sie das Fitnessstudio schon lange verlassen haben. Eine Studie der amerikanischen Southern Illinois University ist es wert, wiedergegeben zu werden: Freiwillige, die von neuen Übungen jeweils nur einen Satz absolvierten und so elf Minuten Krafttraining an drei Tagen der Woche betrieben, steigerten ihren Grundumsatz und verbrannten genug Fett, um eine ungewollte Gewichtszunahme zu verhindern.

### 3. Jung bleiben

Wenn Sie nichts dagegen unternehmen, wird Ihr Körper im Verlauf Ihres erwachsenen Lebens zwangsläufig Muskelgewebe zurückbilden. Eingedenk der Tatsache, dass die Muskulatur der größte Kalorienverbrenner des Körpers ist – jedes Pfund verbrennt fünfmal so viel Kalorien wie Fett –, wirkt das Nichtstun so, als ob Sie den Fuß vom Gaspedal des Stoffwechsels nähmen, sobald Sie erwachsen geworden sind. Dieses Herunterfahren des

# Der Kern des 15-Minuten-Workouts

---

Stoffwechsels kann zu einer schleichenden Gewichtszunahme von ein bis zwei Pfund im Jahr führen.

Zunehmend weist die Forschung darauf hin, wie wichtig Krafttraining gerade für Männer im mittleren und fortgeschrittenen Alter ist. Eine unlängst im *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* erschienene Studie analysiert 96 untrainierte Männer zwischen 40 und 67, die nach einem Zufallsverfahren einem von vier Trainingsprogrammen zugeteilt worden waren: Krafttraining, Ausdauertraining, kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining oder überhaupt kein Training. Nach 21 Wochen zeigten lediglich die Testpersonen, die nur Krafttraining betrieben hatten, eine signifikante Veränderung hinsichtlich der Kraft und des Muskelaufbaus. Die Probanden der Kombinationsgruppe konnten einen Kraftzuwachs vorweisen, aber keine signifikante Veränderung in den Muskelfasern. In der Ausdauergruppe gab es weder Kraft- noch Muskelzuwachs. Den Forschern zufolge deuten diese Ergebnisse darauf hin, dass Krafttraining die wirksamste Methode darstellt, altersbedingten Muskelschwund zu verhindern.

## 4. Auch angezogen schärfer aussehen

Selbst wenn die Anzeige Ihrer Waage nicht in den Keller fällt, werden Sie wegen des mageren Muskelgewebes minus Fett Ihr Hemd mit Leichtigkeit (und Stolz) in die Hose stopfen können. Und warum? Weil ein Pfund Fett ganze 20 Prozent mehr Platz einnimmt als ein Pfund Muskeln. Aber schon mit 15 Minuten Krafttraining können Sie Ihre jugendlichen Muskeln (und die schlanke Taille) lebenslang erhalten.

## 5. Besser schlafen

Hochintensives Training trägt dazu bei, dass Sie schlafen wie ein Baby. Das wiederum unterstützt Ihre Bemühungen abzunehmen. Australische Wissenschaftler haben unlängst berichtet, dass Sportler, die acht Wochen lang ein Ganzkörper-Krafttraining absolvierten, eine 23-prozentige Verbesserung ihrer Schlafqualität erlebten. Darüber hinaus konnten sie schneller einschlafen und auch insgesamt länger schlafen als in der Zeit vor dem Training. Das ist nicht unwichtig, da schlechter Schlaf Ihre Gürtellinie zuschanden macht. In der Tat haben amerikanische Wissenschaftler herausgefunden, dass das Körpergewicht proportional ansteigt, sobald der Nachtschlaf unter 7 ½ Stunden sinkt. Wahrscheinlich liegt es daran, dass Schlafmangel die Ausschüttung des appetitanregenden Hormons Ghrelin und des für die Fetteinlagerung zuständigen Hormons Cortisol auslöst.

## 6. Ihre Knochen kräftigen

Im Knochenaufbau ist Krafttraining unübertroffen. Obwohl Männer nicht unter einer ähnlich schnellen Abnahme der Knochendichte leiden wie Frauen, sind sie im hohen Alter doch nicht immun gegen die verheerenden Folgen der Osteoporose. Aus diesem Grund sollten Sie so viel wie möglich in die Knochenbank einzahlen, solange Sie das noch können. Einer Untersuchung an 124 Männern und Frauen zufolge, die vor Kurzem in der Zeitschrift *Osteoporosis* veröffentlicht wurde, erhöht hochintensives Training die Knochendichte an neuralgischen Punkten wie der Wirbelsäule, den Hüften und den Beinen in nur 40 Wochen. Im Vergleich dazu ging die Knochendichte der Testpersonen, die mit niedriger

Intensität trainierten, im selben Zeitraum sogar zurück.

## 7. Beweglicher sein

Beweglichkeit kommt Ihnen als Erstes abhanden, da Ihre Muskeln sich im Lauf der Zeit verkürzen. Ohne Gegenmaßnahme können Sie als Erwachsener nach und nach ganze 50 Prozent Ihrer Beweglichkeit einbüßen. Das bedeutet, dass Sie Ihren Zehen nur mehr aus der Ferne werden zuwinken können. Den gesamten Bewegungsumfang der Muskulatur auszunutzen – wie Sie das in diesen 15-Minuten-Workouts praktizieren werden – hat zur Folge, dass Ihre Gliedmaßen geschmeidiger bleiben. Laut einer Studie im *International Journal of Sports Medicine* konnten Männer und Frauen, die 16 Wochen lang lediglich drei Ganzkörper-Workouts in der Woche absolvierten, sowohl den Bewegungsumfang in Hüften und Schultern vergrößern als auch ihre Ergebnisse im Sit-and-Reach-Test um elf Prozent verbessern. Sie finden in diesem Buch eigene Workouts zur Dehnung und Kräftigung, damit Sie noch mehr für Ihre Beweglichkeit tun können.

## 8. Dem Herzinfarkt vorbeugen

Regelmäßiges Krafttraining stärkt Ihren wichtigsten Muskel – das Herz – und verbessert den gesundheitlichen Zustand Ihres Kreislaufs. Eine im *Journal of Applied Physiology* veröffentlichte Studie zeigt, dass bei Testpersonen, die an nur drei Tagen der Woche zwei Monate lang Krafttraining betrieben, der systolische Blutdruck (der obere Wert) durchschnittlich um neun Zähler und der diastolische Blutdruck (der untere Wert) im Durchschnitt um acht Zähler sank. Das reicht aus, um das Risiko

eines Schlaganfalls um 40 Prozent zu reduzieren und das eines Herzinfarkts immerhin um 15 Prozent.

## 9. Ihren Beruf angenehmer gestalten

Wie Sie sich bei der Arbeit fühlen und was Sie leisten, kann in nur zwei Minuten entscheidend verändert werden. Auf dem Weltkongress von „Exercise Is Medicine“ wurde eine Studie vorgestellt, bei der 198 Büroangestellte gebeten worden waren, eine einzige, zwei Minuten dauernde Dehnübung durchzuführen, sich zwölf Minuten täglich zu dehnen oder aber gar nichts zu tun. Es stellte sich heraus, dass die Testpersonen, die die Zwei-Minuten-Übung (seitliches Armheben mit Tube) absolvierten, ihre Schulter- und Nackenschmerzen im gleichen Umfang lindern konnten wie die Probanden der Zwölf-Minuten-Gruppe.

## 10. Diabetes vermeiden

Muskeln sind einfach eine gute Medizin. Eine Studie der University of Sydney aus dem Jahr 2003 weist darauf hin, dass Krafttraining die Insulinempfindlichkeit steigern kann. Das bedeutet weniger Ausschläge des Blutzuckerspiegels nach ganz oben bzw. ganz unten und es bedeutet auch weniger Heißhungerattacken, die von niedrigem Blutzucker ausgelöst werden können. Untersuchungen an der University of Massachusetts haben gezeigt, dass Männer, die zusätzlich zu ihrem bereits bestehenden aeroben Trainingsprogramm zwei wöchentliche Ganzkörper-Workouts mit Gewichten absolvierten, nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit einen um 25 Prozent niedrigeren Insulinwert aufwiesen als Männer, die ausschließlich im aeroben Bereich trainierten.

# Der Kern des 15-Minuten-Workouts

---

## 11. Dem Krebs vorbeugen

Laut einer Studie der University of Florida wehrt Krafttraining krebsregende freie Radikale ab. Die dortigen Wissenschaftler fanden heraus, dass Testpersonen, die sechs Monate lang an drei Tagen in der Woche Krafttraining betrieben, deutlich weniger an oxidativer Schädigung der Körperzellen litten als die Probanden, die keine Gewichte gehoben hatten. Hochintensives Training schützt außerdem nachweislich gegen Brustkrebs.

## 12. Schneller denken

Kanadische Forscher konnten zeigen, dass Probanden nach einem Jahr mit nur einem wöchentlichen Krafttraining über kognitive Fähigkeiten verfügten, die um nahezu 13 Prozent über den Ausgangswerten lagen. Auch zuvor gab es bereits Hinweise darauf, dass Krafttraining sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis und das Sprachverständnis verbessert sowie die Aufmerksamkeitsspanne verlängert. Das ist dann wohl die Muskel-Hirn-Connection.

## 13. Weniger gestresst sein

Das Überleben des Stärkeren scheint sich besonders beim Umgang mit Stress zu bewahrheiten. Wissenschaftler der amerikanischen A&M University haben ermittelt, dass durchtrainierte Menschen einen deutlich niedrigeren Spiegel an Stresshormonen aufweisen als untrainierte Couch-Potatos. Zudem konnten amerikanische Wissenschaftler in einer Studie belegen, dass der Blutdruck bei Menschen mit ausgeprägter Muskulatur nach einer Stresssituation schneller wieder auf einen normalen Wert absank, als dies bei Probanden mit weniger Muskeln der Fall war.

## 14. Glücklicher sein

Liegestütze und Klimmzüge können Ihre Stimmung genauso gut verbessern wie ein Medikament. Forscher der University of Sydney haben unlängst darauf hingewiesen, dass Menschen, die regelmäßig Gewichte heben, seltener unter den Symptomen einer starken Depression leiden. Kurze Ausdauertrainingseinheiten können einen ähnlichen Effekt haben. Wissenschaftler der amerikanischen Bowling Green State University verkündeten, dass bloß zehn Minuten Radfahren die Stimmung von 21 Männern und Frauen gegenüber einer Vergleichsgruppe, die währenddessen nichts tat, deutlich verbesserte.

## 15. Mehr Zeit haben

Das ist der eigentliche Grund, aus dem Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, stimmt's? Denn eines ist Ihnen bewusst: Wenn Sie alle Vorteile eines regelmäßigen Trainings auch mit einem lediglich 15 Minuten dauernden Engagement für sich verbuchen können, lassen Sie Ihr Workout wahrscheinlich seltener sausen. Es ist sogar gut möglich, dass Sie Ihr Leben lang an einem solchen Trainingsprogramm festhalten, weil Sie viel mehr Zeit haben, um einfach zu leben.

## Fangen Sie jetzt an!

Wenn dieses 15-Minuten-Geheimnis so umwerfend ist, warum wenden es dann nicht mehr Menschen an? Weil sie nicht wissen, wie sie es umsetzen sollen. Vor diesem Hintergrund haben wir diesen umfassenden Überblick über alle Facetten der 15-Minuten-Methode zusammengetragen. Und selbst wir waren erstaunt, dass man den superschnellen Workout-Plan an jede Art von Training an-

passen kann, sodass wirklich jedes vorstellbare Trainingsziel auch in Angriff genommen werden kann. Die superschnellen Workouts sind ausgesprochen vielseitig. Sie müssen nicht einmal einen Fuß in ein Fitnessstudio setzen (es sei denn, Sie wollen es). Hier finden Sie Dutzende von Workouts, die Sie sofort im Wohnzimmer ausführen können. Sie können bei Ihren HIIT-Workouts schwimmen, Rad fahren, seilspringen, den Crosstrainer benutzen oder auch Power-Walking betreiben. Sie werden sogar Workouts finden, die Sie optimal für den Tennisplatz oder ein Straßenrennen vorbereiten, wenn das Ihre Wochenendleidenschaft sein sollte.

Dem Trainingsplan auf Seite 23 entsprechend wählen Sie drei Krafttrainingseinheiten und ein HIIT-Workout für jede Woche aus. Für das Krafttraining gibt es zumeist mindestens zwei Versionen, da Sie die Übungen unbedingt so oft wie möglich wechseln sollten, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen. „Ihr Körper passt sich den jeweiligen Herausforderungen an“, erklärt der Sportwissenschaftler Dr. Wayne Phillips. „Wenn Sie ihn ständig auf unterschiedliche Weise beanspruchen, wird er sich auch jedes Mal aufs Neue anpassen und es wird dadurch weniger wahrscheinlich, dass Sie an einem Plateau hängenbleiben. Außerdem werden Sie sich beim Training nicht so schnell langweilen.“ Aus diesem Grund enthält dieses Buch über 70

verschiedene Workouts mit neuen und immer wieder anderen Herausforderungen, mit denen Sie Ihre Muskeln überraschen können.

Welche Workouts sollten Sie wählen? Wenn Sie eine grundlegende Veränderung anstreben, beginnen Sie am besten mit den Ganzkörper-Workouts, die Sie drei bis vier Wochen lang dreimal wöchentlich absolvieren. Wenn Sie eher an einem bestimmten Teil Ihres Körpers arbeiten wollen, steht Ihnen ebenfalls eine breite Auswahl zur Verfügung, die Sie immer wieder abändern können. Für welches HIIT-Workout Sie sich entscheiden, hängt davon ab, welche Art Ausdauertraining Sie mögen. Blättern Sie einfach durch Kapitel 10, dann können Sie bereits im Voraus entscheiden, was Ihnen am meisten liegt.

Haben Sie verspannte Oberschenkelmuskeln oder Rückenschmerzen oder vielleicht Stress im Beruf? Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Workouts kümmern sich um die verbreitetsten Leiden (sowohl körperlicher als auch geistiger Art). An den beiden Tagen, an denen Sie kein Krafttraining absolvieren, können Sie eines dieser Workouts einschieben.

Und das ist schon alles. Die ganze Angelegenheit beansprucht praktisch keine Zeit. Sie können trainieren, wo immer Sie wollen, mit Ihren Lieblingsgeräten oder ganz ohne Ausrüstung. Jetzt stehen wirklich keine Entschuldigungen mehr zwischen Ihnen und Ihrem Traumkörper. Blättern Sie um – und los geht's.



---

# **Kapitel 2:** **Ihre Fragen zum** **15-Minuten-Workout –** **und die Antworten**

Alles, was Sie wissen müssen,  
um den größtmöglichen Gewinn  
aus den superschnellen Workouts  
in diesem Buch zu ziehen.

---

---



# Wenn die Leute das erste

Mal etwas von der 15-Minuten-Methode hören, dann haben sie Fragen. Viele Fragen. Das ist doch ein Scherz, oder? Was bringt mir das? Und wie soll das überhaupt funktionieren? Wie hart muss ich da einsteigen? Wie viel muss ich heben? Welche Ausrüstung brauche ich? Wann sehe ich Erfolge?

In vielerlei Hinsicht gelten für die 15-Minuten-Workouts dieselben Regeln, die auch bei längeren Workouts angewandt werden. Aber es gibt ein paar besondere Hinweise, die Ihnen helfen werden, den größtmöglichen Gewinn aus diesen kurzen Workouts zu ziehen. Dieses Kapitel gibt Auskunft über die grundlegenden Prinzipien des kurzen Workouts und die Philosophie, die dahintersteht, und beantwortet all Ihre Fragen. Wir möchten, dass Sie alle nötigen Informationen bekommen, damit Sie sich gut vorbereitet fühlen, wo immer Sie auch trainieren mögen.

Wenn Ihre Freunde sagen: „15 Minuten? Was für ein Quatsch!“, dann lächeln Sie einfach, beenden Ihr Workout und genießen die ganze Freizeit, die an diesem Tag noch vor Ihnen liegt.

# Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout

---

## 15 Minuten, das ist nur die Hälfte der Standardempfehlung für das tägliche Training. Wie kann das funktionieren?

Gute Frage. Tatsächlich entspricht es nämlich nicht der Hälfte der üblicherweise empfohlenen Zeit. Im Gegenteil, diese 15 Minuten gehen sogar darüber hinaus. Was sich die meisten Menschen nämlich nicht klarmachen, ist die Tatsache, dass die 30 Minuten, die etwa die amerikanischen Gesundheitszentren empfehlen, sich auf moderate Bewegung wie eine stramme Wanderung oder das Waschen eines Autos beziehen. Wenn Sie sich lediglich auf diese Weise Bewegung verschaffen, brauchen Sie 150 Minuten pro Woche oder eben jeweils 30 Minuten an 5 Tagen wöchentlich, um Resultate vorweisen zu können. Wenn Sie aber nach der 15-Minuten-Methode intensiver trainieren, reduziert sich der Zeitaufwand auf 75 Minuten in der Woche oder auf 10 bis 15 Minuten am Tag. Und obendrein sind die schnellen Workouts auch noch effektiver. Sie erinnern sich: In einer Untersuchung australischer Forscher haben Trainingsteilnehmer, die 20-Minuten-Workouts mit hochintensiven Sprints dreimal wöchentlich absolvierten, Fett abgebaut, während die Vergleichspersonen, die 40 Minuten einem Ausdauertraining widmeten, letztlich sogar zunahmen.

## Brauche ich eine Stoppuhr?

Nein. Um das Programm einfach zu gestalten, sind alle Workouts so zusammengestellt, dass sie 15 Minuten oder weniger dauern. Wenn Sie längere Pausen machen, kann sich Ihre Trainingszeit um einige Minuten ausdehnen, aber unser Ziel war es, Ihnen die effizientesten Workouts vorzustellen, die man in nur

15 Minuten absolvieren kann. An Tagen, an denen Sie mehr Zeit haben, können Sie auch zwei oder mehr Zirkel zusätzlich einschieben oder die Anzahl der Workouts verdoppeln. Aber Sie müssen das nicht tun und es könnte sogar passieren, dass Sie Ihren gesamten Fortschritt aufs Spiel setzen, wenn Sie sich übernehmen. Einer Studie im *International Journal of Sports Medicine* zufolge ist es viel wahrscheinlicher, dass man bei einer Trainingsroutine bleibt, wenn diese auf jeweils 15 Minuten begrenzt ist.

## Was soll ich vor einem Workout essen?

Vor den Workouts müssen Sie keine bestimmte Nahrung zu sich nehmen. Da das Training – vor allem die HIIT-Phasen – intensiv ist, ist es sogar besser, keinen vollen Magen zu haben. Wenn seit Ihrer letzten Mahlzeit mehr als drei Stunden vergangen sind, haben Sie vielleicht Lust auf einen kleinen Snack, etwa eine halbe Banane oder eine Handvoll Studentenfutter, der Ihren Blutzuckerspiegel anhebt und Ihnen 30 bis 45 Minuten vor dem Training einen Energieschub geben kann.

## Wie schnell sehe ich Fortschritte?

Nach etwa zwei bis vier Wochen. Das hängt davon ab, welche Workouts Sie auswählen. Po und Beine des Mannes sind tendenziell weniger (über-)gewichtig. Wenn Sie sich also den Workouts zuwenden, die sich auf Beinübungen konzentrieren, sollten Sie bereits nach zwei Wochen neue Muskeln erkennen können.

## Wie viel Gewicht soll ich heben?

Die kurze Antwort: genug, damit es sich schwer anfühlt. Das ist besonders wichtig,

wenn Sie Anfänger im Gewichtheben sind. Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass gerade Anfänger dazu tendieren, beim Krafttraining zu leichte Gewichte zu verwenden. Im Rahmen einer Studie durften Neulinge im Gewichtheben ihre Gewichte für das Training selbst aussuchen. Kein Einziger hat dabei zu einem Gewicht gegriffen, das schwer genug gewesen wäre, um Muskelwachstum anzuregen. Wenn Sie also beginnen, nehmen Sie ein Gewicht, das Sie als schwer empfinden und mit dem Sie sich anstrengen müssen. Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie, die richtige Technik zu beherrschen. Sobald Sie so weit sind, gibt es eine bessere Methode, das passende Gewicht für Kraft- und Muskelzuwachs zu ermitteln: Wählen Sie einfach das schwerste Gewicht, mit dem Sie die vorgegebenen Wiederholungen noch sauber beenden können. Eine saubere Form bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Tricks nicht erlaubt sind. Sie dürfen also keinen Schwung nehmen, um die Gewichte zu heben. Um Ihr Gewicht zu finden, werden Sie eine Zeit lang experimentieren müssen. Nehmen Sie zum Beispiel das Bankdrücken mit der Langhantel. Wahrscheinlich haben Sie eine Vorstellung davon, mit welchem Gewicht Sie zehn Wiederholungen locker hinbekommen. Laden Sie fünf oder zehn Kilo mehr auf die Hantel und bitten Sie jemanden, Ihnen Hilfestellung zu leisten. Das Gewicht ist angemessen, wenn Sie acht oder neun Wiederholungen sauber ausführen können, bei der neunten oder zehnten Wiederholung aber anfangen zu kämpfen oder das Gewicht viel langsamer heben. Wenn Sie bereits früher im Satz kämpfen müssen oder die richtige Haltung aufgeben, indem Sie einen Buckel machen, dann ist das Gewicht zu

schwer. Machen Sie die Hantel leichter, bis Sie Ihr ideales Gewicht für zehn Wiederholungen gefunden haben. Passen Sie das Gewicht den vorgegebenen Wiederholungen bei jeder einzelnen Übung an.

### Wie oft soll ich trainieren?

Die Beschreibung jedes Workouts enthält einen Abschnitt mit der Überschrift „Und so geht’s“, in dem erklärt wird, wie Sie das Training durchführen sollen – als einfache Sätze oder als Zirkel. (Die meisten der Workouts sind als effiziente Zirkel konzipiert. Mehr dazu später.) In den Schritt-für-Schritt-Erläuterungen der einzelnen Übungen wird immer darauf hingewiesen, wie viele Wiederholungen Sie absolvieren sollen.

### Muss ich die Gewichte besonders langsam heben?

Nein. Sie machen sogar größere Fortschritte, wenn Sie die Dinge etwas beschleunigen und ein wenig schneller heben. „Indem Sie das Tempo erhöhen, sprechen Sie mehr der nicht beanspruchten schnell kontrahierenden Muskelfasern an. Dafür müssen Sie einiges an Energie aufwenden“, erklärt der Krafttrainingsforscher Dr. Scott Mazzetti von der Salisbury University im amerikanischen Maryland. Mazzetti und seine Mitarbeiter fanden heraus, dass Testpersonen während eines Ganzkörper-Workouts mehr Muskeln beanspruchten und ihren Kalorienverbrauch um 28 Prozent erhöhten – das ergibt 72 Kalorien oder so viel, wie man bei einem Spaziergang von gut anderthalb Kilometern verbrennt –, wenn sie in den Krafttrainingseinheiten schnelle Wiederholungen ausführten. Indem Sie die Wiederholungsrate heraufsetzen, erhöhen Sie auch

# Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout

---

Ihren Stoffwechsel um fünf Prozent, und das für Stunden nach dem Training.

## Soll ich zwischen den Übungen eine Pause machen?

Eigentlich nicht. Die meisten der superschnellen Workouts sind als Zirkel angelegt; Sie machen also eine Reihe von Übungen nacheinander, ohne eine Zwischenpause einzulegen, beginnen wieder von vorn und absolvieren den Zirkel noch einmal. Dahinter steckt folgende Strategie: Weil Sie Ihre Herzfrequenz zwischen den Übungen niemals absinken lassen, bekommen Sie sowohl ein kalorienverbrennendes Ausdauertraining wie auch eine muskelstärkende Inanspruchnahme Ihrer Kraft. Zirkel sind eine enorm effektive Trainingsmethode und bilden daher den Hauptteil der Workouts in diesem Buch. Aber keine Sorge, Ihr Körper bekommt schon noch die nötigen Ruhepausen – es handelt sich dabei allerdings um aktive Pausen. Viele der Workouts sind so aufgebaut, dass sich Übungen für den Oberkörper mit Übungen für die untere Körperhälfte abwechseln. So könnte auf eine Kniebeuge Brustdrücken folgen mit anschließendem Beckenheben und danach Kurzhantel-Rudern – und immer so weiter mit wenig oder ganz ohne Zwischenpausen. Auf diese Weise kann Ihr Oberkörper verschnaufen, während Ihre untere Körperhälfte arbeiten muss.

## Kann ich meine Workouts an aufeinanderfolgenden Tagen absolvieren?

Nein, Ihre drei Krafttrainingseinheiten pro Woche sollten Sie für jeden zweiten Tag einplanen. Dazwischen liegt jeweils ein Tag Pause. Ein Tag in der Woche ist für eine HIIT-Einheit

reserviert und ein weiterer Tag gehört ganz der Erholung.

Wissenschaftler der medizinischen Fakultät der University of Texas in Galveston können auf eine ganze Reihe von Forschungsergebnissen verweisen, die alle bestätigen, dass Gewichtheben an jedem zweiten Tag geradezu Wunder wirkt. Kurz gesagt, haben sie nachgewiesen, dass die Proteinbiosynthese im Muskel, also das, was passiert, wenn die Muskeln repariert werden, nach einer Krafttrainingseinheit bis zu 48 Stunden lang erhöht bleibt. Trainieren Sie etwa an einem Dienstagmorgen um zehn Uhr mit Kettlebells, bleibt Ihr Körper zwei Tage lang in einem erhöhten Stoffwechsel-Zustand, bis im Lauf des Donnerstagmorgens die Proteinbiosynthese dann wieder auf einen normalen Level absinkt.

## Was ist mit der Ausdauer? Sollte ich sie nicht vielmal wöchentlich trainieren, um abzunehmen?

Hochintensives Intervalltraining ist sogar viel besser als traditionelles Ausdauertraining, wenn es ums Abnehmen geht. Die Wahrheit ist, dass Sie auch an Ihren Krafttrainingstagen Ihre Herzfrequenz steigern werden. Wir wissen inzwischen, dass das Training mit Gewichten und das Tempotraining, wie es für das HIIT charakteristisch ist, Ihr Herz und Ihre Lungen stärken, den Blutdruck senken, den Cholesterinspiegel kontrollieren und Ihr Herz-Kreislauf-System in Form bringen, und zwar genauso gut, wenn nicht sogar besser als klassische aerobe Übungen. Das heißt, nahezu jedes Workout in diesem Buch zählt als Cardio-Training.

Und machen Sie sich keine Sorgen, Sie werden auch weiterhin viel Fett verbrennen, auch

wenn Sie weit oberhalb des „Fettverbrennungsbereichs“ arbeiten. Hartes Training mag ja währenddessen mehr gespeicherte Kohlenhydrate verbrauchen, vor allem aber verbrennt es auf lange Sicht viel mehr Fett. Große Anstrengungen lösen die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin aus, das den Fettabbau anregt. „Ihr Körper antwortet auf große Anstrengung auch mit dem Aufbau von mehr Mitochondrien [zelluläre Komponenten, die Energie produzieren] und mit der Produktion von mehr fettverbrennenden Enzymen – das heißt, Sie werden besser in der Fettverwertung –, anstatt sich während des Trainings auf das Verbrennen von Glykogen [gespeicherte Kohlenhydrate] zu beschränken“, sagt der HIIT-Forscher Prof. Martin Gibala von der McMaster University im kanadischen Hamilton.

### **Soll ich in ein Fitnessstudio gehen?**

Das können Sie machen, aber Sie müssen es nicht. Viele der 15-Minuten-Workouts können Sie mit wenig (manchmal sogar ohne) Ausrüstung im Wohnzimmer ausführen. Und für einige Hundert Euro können Sie sich das perfekte Heimstudio zusammenstellen. Aber ohne Zweifel eröffnet die Mitgliedschaft in einem guten Studio eine ganze Welt von Workout-Möglichkeiten, die zu Hause eher nicht bestehen. Außerdem gibt es Menschen (zu denen auch ich gehöre), die im Umfeld eines Studios härter und länger trainieren und sich ein bisschen mehr ins Zeug legen. Viele Männer lassen sich zudem davon mitreißen, dass sie von verwandten Seelen umgeben sind. Ob es sich dabei um ein Messen mit anderen Männern oder um so etwas wie Teamgeist

handelt, werden manche Männer durch das Training mit anderen motiviert. Eine neue britische Studie hat nachgewiesen, dass sich beim Training in einer Gruppe die Menge der Endorphine, die Ihr Körper ausschüttet, im Vergleich zum Einzeltraining verdoppeln kann.

Mein Rat: Fangen Sie sofort an. Führen Sie die Workouts, die Sie schon können, mit dem aus, was Ihnen zur Verfügung steht, und schauen Sie einfach, wie Sie zurechtkommen. Wenn es klappt, Sie aber trotzdem das Gefühl haben, Sie bräuchten mehr Equipment, um richtig trainieren zu können, dann sehen Sie sich einmal den Abschnitt „Welche Ausrüstung brauche ich?“ auf den Seiten 19 bis 22 an und rüsten dann, wenn nötig, auf. Sollte das alles aber nicht funktionieren, ist es Zeit, die örtlichen Fitnessstudios unter die Lupe zu nehmen.

### **Brauche ich eine Hilfestellung?**

Nicht oft. Die meisten Workouts in diesem Buch bestehen aus Eigengewicht-Übungen oder erfordern leichte Kurzhanteln, die Sie nicht in Schwierigkeiten bringen werden. Allerdings ist es eine empfehlenswerte Sicherheitsmaßnahme, einen Freund um Hilfestellung zu bitten, wann immer Sie schwerere Gewichte verwenden oder eine Langhantel über Kopf oder Brust heben (denken Sie nur ans Bankdrücken). Unfälle passieren nämlich.

### **Wie erkenne ich, dass ich hart genug trainiere?**

Solange Sie noch genug Puste haben, um diese Frage zu stellen, wahrscheinlich nicht. Aber im Ernst, richten Sie sich nach den Hinweisen unter „Wie viel Gewicht soll ich heben?“ (Seite 14). Die letzte oder die letzten beiden

# Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout

---

Wiederholungen sollten Ihnen sehr schwerfallen. Sie sollten sich also anstrengen müssen, um sie in sauberer Form auszuführen, und Sie sollten nicht mehr in der Lage sein, mit Leichtigkeit weiterzumachen. Bei den HIIT-Workouts greifen Sie am besten auf den Sprechtest zurück. Dabei wird gezählt, wie viele Wörter Sie sagen können, während Sie sich anstrengen. Der Forschung zufolge ist dies eine ziemlich genaue Methode, um eine Belastung auch ohne einen Pulsfrequenzmesser oder anderes Equipment zu bestimmen. Wissenschaftler empfehlen einen etwa 30 Wörter umfassenden Text, den Sie auswendig gelernt haben. Und so funktioniert es:

- **leichte Bewegung (Aufwärmen):** Sie sollten in der Lage sein, den gesamten Text aufzusagen, mit Atempausen genau an den richtigen Stellen.
- **moderate aerobe Bewegung:** Auf diesem Level sollten Sie vier bis sechs Wörter Ihres Textes am Stück wiederholen können, ohne dass Sie sich unter Druck setzen müssten, um die Worte hervorzubringen. Mit dieser Intensität arbeiten Sie bei den meisten Krafttrainingszirkeln.
- **hochintensive Bewegung (Intervalle):** Hier setzen Sie Ihre ganze Kraft ein (das gilt für die härtesten Teile der HIIT-Workouts). Wenn Sie mit dieser Intensität trainieren, sollten Sie nur noch ein oder zwei Wörter zwischen zwei Atemzügen ausstoßen können. (Dass Sie sich von all diesen Anstrengungen wieder vollständig erholt haben, merken Sie daran, dass Sie Ihren ganzen Text ohne Probleme rezitieren können.)

## Wenn ich nach dem Mittagessen trainiere, sollte ich dann anschließend auch etwas essen?

Sie müssen nicht gleich etwas essen, es sei denn, Sie haben auch das Mittagessen vor dem Workout ausgelassen. Die Vorstellung, sobald wie möglich nach dem Training eine schnell wirkende Mahlzeit oder einen Shake zur Wiederherstellung zu sich nehmen zu müssen, beruht auf Forschungen über Ausdauersportler, die zweieinhalb Stunden lang trainiert hatten. Die 15-Minuten-Workouts hingegen werden Ihre Glykogen-Speicher nicht aufbrauchen. Außerdem hatten Sie ja ein Mittagessen, sodass Ihr Körper nicht auf Reserve läuft.

## Soll ich mich vor dem Training dehnen?

„Dehnung“ ist nicht per se notwendig. Die meisten Menschen meinen statische Dehnung – vorbeugen und die Zehen berühren oder Ähnliches, wenn sie an Dehnung denken. Allerdings ist es wichtig, dass Sie Ihre Muskeln zumindest kurz aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen und Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Und das geht, ohne dass Sie viel mehr Zeit als Ihre kurzen 15 Minuten investieren müssen. Laufen Sie einfach auf der Stelle oder machen Sie 20 Hampelmänner und einige Bergsteiger. Eine gute Methode ist auch das dynamische oder aktive Dehnen, bei dem Sie im Rahmen einer leichten Gymnastik Dehnbewegungen ausführen. Versuchen Sie einmal das folgende Dehnprogramm, das der amerikanische Fitnesstrainer Eric Cressey empfiehlt, der mit professionellen Sportlern und auch mit Olympiateilnehmern gearbeitet hat. Er nennt es Mikrowelle, weil es Ihren gesamten Körper in nur 45 Sekunden aufwärmen

kann. Machen Sie sechs Wiederholungen auf jeder Körperseite:

**1. Das Knie im Gehen umarmen** (*dehnt die Gesäßmuskeln und die Hüftbeuger*). Stellen Sie sich mit geöffneten Füßen hin. Heben Sie das linke Knie zur Brust und greifen Sie es mit beiden Händen unterhalb der Kniescheibe. Ziehen Sie es zur Mitte der Brust. Stehen Sie dabei aufrecht. Lassen Sie das Knie los und machen Sie einen Ausfallschritt.

**2. Ausfallschritt** (*dehnt die Leiste und die Beine*). Machen Sie mit dem linken Bein einen Schritt nach vorn. Senken Sie Ihren Körper langsam ab, bis Ihr linker Oberschenkel parallel zum Boden steht. (Ihr rechtes Knie bleibt dicht über dem Boden.) Beugen Sie sich nach vorn und berühren Sie mit beiden Händen den Boden rechts neben Ihrem linken Fuß. Halten Sie dabei den unteren Rücken gerade. Jetzt befinden Sie sich in der Ausgangsposition für die dynamische Dehnung Nr. 3.

**3. Greifen über Kopf** (*zielt auf den mittleren Rücken, dehnt die Brust und aktiviert das Körperzentrum*). Lassen Sie die linke Hand auf dem Boden. Greifen Sie jetzt mit der rechten Hand über Ihren Kopf, während Sie Ihren

Rumpf nach oben schrauben. Beide Arme sollten eine gerade Linie bilden. Führen Sie die rechte Hand wieder nach unten zum Boden, sodass Sie sich erneut in der Ausgangsposition befinden.

**4. Aufrichten** (*dehnt die hinteren Oberschenkel*). Schieben Sie die Hüfte zurück und strecken Sie beide Beine. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn und stehen Sie ganz auf.

Wiederholen Sie jetzt die gesamte Sequenz, aber nehmen Sie bei jeder Bewegung das jeweils andere Bein bzw. den jeweils anderen Arm.

### Welche Ausrüstung brauche ich?

Viele der Übungen arbeiten nur mit dem Körpergewicht. Für andere braucht man Fitness-Equipment. Hier ist eine Übersicht über die Ausrüstung, die für die Durchführung vieler der Workouts in diesem Buch erforderlich ist.

**KURZHANTELN:** Handgewichte sind unverzichtbar. Bei vielen Workouts werden sie benutzt. Mit einigen Kurzhantel-Sets können Sie den ganzen Körper trainieren; sie brauchen nicht viel Platz und sie sind relativ preiswert (vergleichen Sie aber unbedingt Angebote und

# 33

Prozent aller Männer geben an,  
dass sie wegen ihres Jobs nicht genug  
Zeit haben, wieder in Form zu kommen.

# Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout

---

Preise). Darüber hinaus können Sie mit Kurzhanteln in einem größeren Bewegungsumfang arbeiten als mit fest stehenden Geräten oder selbst mit Langhanteln. Am besten legen Sie sich drei Sets zu: leichte Hanteln (1 Kilo – für Schulterübungen – bis 5 Kilo), mittelschwere (10 bis 15 Kilo) und schwere (über 20 Kilo). Eine gute Alternative bieten Kombinationssets mit Wechselgewichten, die noch weniger Platz beanspruchen.

**BANK:** Genau genommen brauchen Sie keine Bank. Sie können einen Gymnastikball, einen Stuhl oder sogar den Fußboden für viele der traditionellen Bankübungen verwenden. Aber auf einer Bank fällt es leichter, ein schwereres Gewicht sauber zu heben. Daher ist eine Bank unbedingt ihr Geld wert, wenn Sie zu Hause trainieren wollen. Sehen Sie sich nach einer verstellbaren um, sodass Sie auch Schräg- und Negativbank-Übungen machen können. Verstellbare Bänke werden Sie in den meisten Sportgeschäften finden.

**LANGHANTEL UND GEWICHTSSCHEIBEN:** Gehen Sie zu einem Fitnessstudio und schauen Sie sich eine 2,20-Meter-Olympia-Langhantel an. Die Hantelstange wiegt ungefähr 22,5 Kilo

und eignet sich hervorragend für Kniebeugen, Ausfallschritte, das Kreuzheben und eine ganze Reihe von Übungen für die untere Körperhälfte. Sie können auch kürzere und leichtere Hantelstangen für zu Hause kaufen, wenn sie Ihnen besser gefallen.

**KETTLEBELL:** Diese Gewichtsbälle mit Griffen stammen ursprünglich aus Russland, haben in letzter Zeit aber auch hierzulande an Beliebtheit zugenommen. Kettlebells haben ihren Schwerpunkt nicht in der Mitte (er liegt damit nicht dort, wo Sie zugreifen). Aus diesem Grund sind traditionelle Kurzhantel-Übungen mit Kettlebells deutlich schwerer auszuführen und die stabilisierenden Muskeln Ihres Körpers müssen dabei mehr als sonst arbeiten. Der Griff ermöglicht es zudem, etliche explosive und schwingende Bewegungen zu machen. Übungen mit Kettlebells bauen Kraft und Ausdauer im Rücken und Körperzentrum, in den Beinen und Schultern auf. Ab Seite 254 finden Sie zwei Kettlebell-Workouts. Wie auch bei den Kurzhanteln gibt es ein breites Angebot an Kettlebells mit unterschiedlichem Gewicht. Oder Sie legen sich stattdessen gleich ein Kombi-Set mit zusätzlichen Gewichtsscheiben zu.

# 15

Prozent nimmt Ihre Ausdauer laut dem *Journal of Sports and Exercise Psychology* zu, wenn Sie zu Musik trainieren.

**MEDIZINBALL:** Ich liebe Medizinbälle. Mit Ihnen können Sie Ihre Bauchmuskeln in Form bringen und das gesamte Körperzentrum stärken, und das ohne einen einzigen Crunch. Es geht nichts über Medizinbälle im Training für verschiedene Sportarten. Im Fachhandel finden Sie eine reiche Auswahl an Medizinbällen in allen Größen, Gewichtsklassen und Materialien. Den besten Gegenwert für Ihr Geld bekommen Sie, wenn Sie sich für eine gummierte Ausführung entscheiden. Diese Bälle springen und Sie können sie gegen eine Wand oder auf den Boden prallen lassen. Testen Sie die Medizinball-Workouts auf den Seiten 270 und 276.

**GYMNASTIKBALL:** Dieser große luftgefüllte Übungsball ist die perfekte Ergänzung für jedes Heimstudio. Gymnastikbälle sind ideal zum Trainieren des Gleichgewichts und sie sind ein hervorragendes Werkzeug, um das Körperzentrum in Form zu bringen. In einer Studie mit 41 Probanden konnten amerikanische Forscher zeigen, dass die Muskelaktivität im oberen Teil der geraden Bauchmuskeln um 31 Prozent, im unteren Teil um 38 Prozent und in den schrägen Bauchmuskeln um 24 Prozent zunahm, wenn Crunches auf einem Gymnastikball statt flach auf dem Boden ausgeführt wurden. Sie können auch für das Brustdrücken und Übungen im Sitzen einen Ball anstelle einer Bank verwenden. Heutzutage bekommt man Gymnastikbälle beinahe in jedem Kaufhaus. Der Fachhandel bietet besonders strapazierfähige Exemplare an, sollte Ihnen an langer Haltbarkeit gelegen sein.

**FITNESSBAND:** Wenn Sie viel reisen, nehmen Sie doch einige Fitnessbänder mit. Die sind

federleicht und spottbillig (schon unter fünf Euro erhältlich) und stecken ein ganzes Studio in Ihren Koffer. Tatsächlich gibt es kaum ein Trainingsgerät, das diese Multitasking-Bänder in puncto Effizienz schlagen könnte. Sie können sich auf die Mitte des Bandes stellen und die Enden für Arm-Curls greifen, können bei Kniebeugen die Enden an Ihren Schultern halten oder Sie fassen das Band kürzer und gehen zum aufrechten Rudern über, ohne dass Sie Ihre Position verändern müssten. Sie können auch die Enden von zwei Bändern zusammenknoten und mit diesem extralangen Band verschiedene Hüft-, Bein- und Gesäßübungen ausführen. Fitnessbänder gibt es in unterschiedlichen Stärken, die mehr oder weniger Widerstand bieten. Eine gute Marke ist Thera-Band, das es auch latexfrei gibt. Oder versuchen Sie die besonders starken und langen Superbänder, die vor allem für hohe Beanspruchungen geeignet sind. Zusätzlich können Sie sich auch einen Türanker zulegen, mit dem sich das Band leicht an Türrahmen oder Pfosten befestigen lässt.

**FOAM-ROLL:** Was eine Selbstmassage angeht, mit der Sie sich wieder fit machen können, geht einfach nichts über diese Zylinder aus gepresstem Schaumstoff. Rollen Sie Ihre schmerzenden Körperteile über eine Rolle und sagen Sie „ah“. (Ein ausgezeichnetes Foam-Roll-Workout finden Sie auf Seite 336.) Die 15 Zentimeter dicken Ausführungen in 45 Zentimetern wie in 90 Zentimetern Breite sind brauchbar. Sie finden sie im Fachhandel oder können sie online bestellen.

**SPRINGSEIL:** Im Grunde tut es jede Art von Springseil. Das beste Sprungerlebnis haben Sie

# Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout

---

jedoch mit einem Gliederseil, bei dem kleine Kunststoffrollen auf einer dünnen Schnur aufgefädelt sind. Diese Rollen geben dem Seil mehr Gewicht, sodass es seine breite U-Form beibehält. Zudem ist es dadurch leichter, den Schwung aufrechtzuerhalten.

**BOSU-BALANCE-TRAINER:** Zur einen Hälfte Gymnastikball und zur anderen Wackelbrett hilft der Bosu-Trainer Kraft aufzubauen und die Koordination zu schulen. Mit der Ballseite nach oben können Sie Crunches, Kniebeugen und sogar plyometrische Sprünge trainieren. Dann drehen Sie das Gerät um und

machen Liegestütze oder Sie versuchen, sich für eine fortgeschrittene Gleichgewichtsübung daraufzustellen.

**STEBPBRETT ODER PLYO-BOX:** Ein Steppbrett bietet Ihnen eine strapazierfähige Oberfläche für Step-ups, erhöhte Liegestütze und plyometrische Sprungübungen. Eine höhere, stabilere Trittfläche bekommen Sie mit einer verstellbaren Plyo-Box. Eine solche Box weist eine rutschfeste Oberfläche auf und Sie können die Höhe schnell anpassen, um Step-ups, Split-Kniebeugen, Sprünge und weitere Übungen für den ganzen Körper auszuführen.



# Wie man dieses Buch benutzt

Ihre Anleitung zu einem schlankeren, fitteren, stärkeren Selbst – in der halben Zeit!

## Suchen Sie drei Krafttrainings-Workouts pro Woche aus:

Wählen Sie zwischen all den 15-Minuten-Workouts in diesem Buch. Planen Sie sie so in Ihre Woche ein, dass Ihre Muskeln zwischen den Workouts einen Tag Pause haben und sich erholen können. Eine Möglichkeit ist die Einteilung Montag-Mittwoch-Freitag unten auf dieser Seite. Sie können das gleiche Workout an allen drei Tagen absolvieren (allerdings sollten Sie nach drei Wochen damit beginnen, die Workouts zu wechseln, damit es für Ihren Körper nicht zu einfach wird), oder Sie können sich drei verschiedenen 15-Minuten-Workouts widmen, je einem an einem Trainingstag. Sie können zwischen Ganzkörper-Workouts und solchen wählen, die spezielle Muskelgruppen im Visier haben, zwischen Workouts, die Sie für eine bestimmte Sportart fit machen, und Workouts, die Ihnen helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden. Bedenken Sie, dass Sie an allen drei Tagen eins unserer Ganzkörper-Workouts für schnelle Ergebnisse absolvieren sollten, wenn Sie einen bestimmten Termin wie den Strandurlaub als Ziel vor Augen haben. Aber wenn Sie einmal dieses Ziel erreicht haben, dann können

Sie zu einem anderen Workout übergehen. Mit diesem Buch ist es Ihnen möglich, die Workouts immer wieder individuell an Ihre sich ständig verändernden Fitnessbedürfnisse anzupassen.

**Ausruhen und erholen:** Der Tag nach einem harten Workout sollte entweder einer Ruhepause gehören oder einem Nicht-Kraft-Sondertraining oder auch Ihrem eigenen Stretching-Workout. Oder Sie legen einfach ein moderates Ausdauertraining ein wie etwa eine Radtour. Wir empfehlen etwas Leichtes zu machen, aber das ist nicht verbindlich, sondern ganz Ihrem Ermessen überlassen.

## Suchen Sie sich ein HIIT-Workout aus:

Einen Tag in der Woche sollten Sie einem unserer HIIT-Workouts einräumen, Ihrer Geheimwaffe für Fettverbrennen und Gewichtsverlust.

## Nehmen Sie sich mindestens an einem Tag pro Woche frei:

Das ist es! Jetzt haben Sie jede Menge Zeit, um alles andere zu tun, was Ihnen Spaß macht.

## Eine Beispielwoche nach dem 15-Minuten-Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ihr-Körpers-Hantel-Workout</b>	Ausruhen, strammes Gehen, leichtes Ausdauertraining oder ein Extra-Workout	<b>Das Kurzhantel-Kracher-Workout</b>	Ausruhen, Dehnen, leichtes Ausdauertraining oder ein Nicht-Kraft-Workout	<b>Das Kettlebell-Workout</b>	<b>Outdoor-HIIT-Workout</b>	Nutzen Sie die eingesparte Zeit für etwas durch und durch Genussvolles.



---

# **Kapitel 3:** **Die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts**

Gesundes Essen  
muss Ihr Leben nicht erschweren –  
oder Sie ausbremsen.

---

---



## **ieses Buch ist randvoll**

mit über 300 einzelnen Übungen. Aber keine von ihnen ist für die Erhaltung Ihrer Gesundheit, für Ihr Gewicht und Ihre Fitness so wichtig wie die Ernährung. Sie sind sicher darauf aus, ins Schwitzen zu kommen. Blättern Sie also weiter, wenn Sie möchten, aber seien Sie in 15 Minuten wieder hier und lesen dann dieses Kapitel, denn es ist eine einfache Tatsache, dass gute Ernährung und regelmäßiges Training zusammen mehr bewirken als bloßes Training.

Sie können Dutzende von Studien ausfindig machen, die bestätigen, was logisch ist: Ernährung und Training sind unschlagbar, wenn es um die Gesundheit geht. Dies ist eine aussagekräftige Studie: Vor einigen Jahren teilten Forscher der Pennsylvania State University eine Reihe übergewichtiger Personen in zwei Gruppen ein. Die Testpersonen der einen Gruppe wurden aufgefordert, Brot, Nudeln und Reis nur in der Vollkorn-Variante zu essen. Die andere Gruppe sollte Vollkorn-Produkte meiden und sich an das gewohnte Weißmehl halten. Beide Gruppen wurden außerdem zu regelmäßigem, moderatem Training ermuntert. Nach zwölf Wochen hatten die Probanden, die

# Die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts

Vollkorn-Produkte aßen, einen deutlich größeren Prozentsatz an Bauchfett eingebüßt als die Testpersonen der Weißmehl-Gruppe. Da das Trainingsniveau in beiden Gruppen gleich war, gab allein die gesündere Ernährung den Ausschlag. Und das betraf nicht nur den Gewichtsverlust. Die Vollkorn-Probanden hatten im Gegensatz zur Weißmehl-Gruppe obendrein das Vergnügen, ihren c-reaktiven Proteinwert – ein Warnsignal in Bezug auf Herzkrankheiten und Diabetes – um 38 Prozent zu senken.

Um Energie für das Training zu haben und den Kalorienverbrauch anzutreiben, müssen Sie zielgerichtet essen, nicht gedankenlos. Aus diesem Grund haben wir die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts entwickelt, die darauf basiert, gesundes mageres Eiweiß (für die Muskelbildung) und besondere fettverbrennende Lebensmittel zu essen, um so die Workouts in diesem Buch zu einem Gesamtpaket zu ergänzen. Ob Sie Gewicht verlieren möchten oder nicht, bekommen Sie hier einen Plan zur gesunden Ernährung, den Sie Ihr Leben lang beibehalten können.

## Weniger Kohlenhydrate, mehr Protein

Unsere Methode basiert auf dem wissenschaftlichen Fakt, dass bei einer Diät oftmals ein guter Teil des Gewichtsverlusts zulasten der Muskeln statt des Fetts geht. Wie nimmt man also ab, ohne damit die zum Kalorienverbrauch unverzichtbaren Muskeln zu verlieren? Die Antwort lautet: Reduzieren Sie die Aufnahme bestimmter Kohlenhydrate, essen Sie mehr Eiweiß und machen Sie Krafttraining. Untersuchung um Untersuchung hat gezeigt, dass Proteine beim Muskelaufbau und dem Verbrennen von Fett nicht zu schlagen sind.

Laut einer Studie in der Zeitschrift *Nutrition Metabolism* aßen Diätpatienten, die ihre Eiweißaufnahme auf 30 Prozent ihrer Diät erhöhten, nahezu 450 Kalorien weniger pro Tag und nahmen in zwölf Wochen etwa elf Pfund ab, ohne weitere diätetische Maßnahmen anzuwenden.

Krafttraining verwandelt Eiweiß in fettarmes Muskelgewebe. Eine amerikanische Studie mit 48 Freiwilligen ergab, dass jene Testpersonen, die einen Krafttrainingsplan mit einer eiweißreichen Ernährung kombinierten, 22 Pfund abnahmen (davon nur ein Pfund Muskeln), während die Probanden einer Vergleichsgruppe, die eine kohlenhydratreiche Nahrung zu sich nahmen, 15 Pfund verloren, von denen zwei aus Muskelgewebe bestanden.

Auch sonst zeigt die Forschung, wie durch eine Verringerung der Kohlenhydrataufnahme der Gewichtsverlust beeinflusst wird. In einer wegweisenden Untersuchung setzten Sportwissenschaftler der University of Connecticut übergewichtige Testpersonen auf eine kohlenhydratreduzierte Diät – ähnlich der in diesem Buch vorgestellten – und ließen sie dreimal wöchentlich Gewichte heben. Die Teilnehmer verloren je 22 Pfund. Aber das Beste daran ist die Tatsache, dass es sich fast ausschließlich (zu 97 Prozent) um Fett handelte.

Die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts ist darauf ausgelegt, schnell und effizient zu sein. Kapitel 11 liefert Ihnen Rezepte für köstliche Gerichte, die Sie in 15 Minuten oder sogar weniger Zeit zubereiten können, und viele nützliche Tipps für Küche und Einkauf. Doch lassen Sie uns zuerst einige Ihrer Essgewohnheiten umkrempeln, die Sie möglicherweise davon abhalten, Ihren Traumkörper zu bekommen.

# 37

Prozent ihrer täglichen Zuckerration nehmen Männer im Alter von 20 bis 49 durchschnittlich in Form von Snacks zu sich.

# Alles, was Sie über die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts wissen müssen

Mit der Methode des superschnellen Gewichtsverlusts essen Sie mehr, nicht weniger, aber was Sie essen, wird Ihren Körper animieren, gespeichertes Fett zu verbrennen. Gleichzeitig bekommen Sie zusätzliches Eiweiß aus Eiern, Käse, Rindfleisch, Geflügel und Fisch und genießen reichlich leckere natürliche Fette. Die Forschung hat gezeigt, dass man auf diese Weise den Blutzucker, den Hunger und auch den Heißhunger besser kontrollieren kann. Das Endergebnis: Sie verlieren schneller an Gewicht und es fällt Ihnen leichter denn je.

## Was essen?

Der Plan ist unglaublich simpel: Essen Sie eine beliebige Kombination aus den Lebensmitteln dieser drei Kategorien: hochwertige Proteine, stärkearmes Gemüse und natürliche Fette (vergleichen Sie dazu die Tabelle auf Seite 243). Essen Sie zwischendurch Nüsse, Körner oder Früchte mit wenig Kalorien. Trinken Sie viel

Wasser. Essen Sie, bis Sie sich gesättigt fühlen – wer hat schon die Zeit, Kalorien zu zählen –, und Sie verbrennen automatisch Fett. Schnelle Workouts, schneller Gewichtsverlust, schnelle Resultate. Darum geht es in diesem Buch: Geschwindigkeit.

## Der Leitfaden

**Bringen Sie bei jeder Mahlzeit hochwertige Proteine auf den Tisch.** Eiweiß trägt dazu bei, dass Sie auf ganzer Linie Fett verbrennen können. Zunächst verbraucht bereits das Essen von Eiweiß Energie. Ungefähr 25 Prozent der in Lebensmitteln enthaltenen Eiweißkalorien werden bei der Verdauung, der Resorption sowie bei chemischen Veränderungen im Körper verbrannt, die durch die Verdauung verursacht werden. Daher hat Eiweiß weniger mit der zugeführten Kalorienmenge zu tun als die meisten anderen Nahrungsbestandteile. Und Proteine sind ein

## GUTES BROT KAUFEN

Kaufen Sie Ihr (Vollkorn-)Brot beim Bäcker. Er gibt Ihnen gerne Auskunft darüber, was in seinem Brot verarbeitet ist. Und muss es dann doch einmal ein abgepacktes Brot aus dem Supermarkt sein, werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste:

- Besteht das Brot aus ganzen Körnern?
- Enthält jede Scheibe mindestens zwei Gramm an Ballaststoffen?
- Sind Inulin oder Polydextrose verzeichnet?

Die ersten beiden Antworten sollten ja lauten, die dritte nein. Beim Vollkorn sind keine Nährstoffe entfernt worden. Das heißt, Sie essen natürliche Ballaststoffe und nicht Inulin oder Polydextrose, zwei Zutaten, die als Füllstoffe dienen.

# Die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts

---

## SCHLUSS MIT DEM SCHLIN- GEN

Laut einer japanischen Studie an 3000 Erwachsenen leiden Menschen, die so lange schnell essen, bis sie satt sind, mit dreimal größerer Wahrscheinlichkeit an Übergewicht als langsame Esser.

natürlicher Appetitzügler, da es länger dauert, sie zu verdauen als beispielsweise die meisten Kohlenhydrate. Wie bereits erwähnt, erhält Eiweiß auch Ihr schwer verdientes, den Stoffwechsel anregendes Muskelgewebe, während Sie Fett verlieren. Einer neueren Studie in der Zeitschrift *Medicine and Science in Sports and Exercise* zufolge bleibt die Muskelmasse von Sportlern trotz einer Diät erhalten, wenn die Kalorienmenge zu 35 Prozent von Proteinen beigesteuert wird. Beträgt dieser Anteil nur 15 Prozent, führt das in nur zwei Wochen zu einem durchschnittlichen Verlust von 3 ½ Pfund Muskelmasse.

Es ist besonders wichtig, den Tag mit einem eiweißreichen Frühstück zu beginnen. Eine Studie der amerikanischen Purdue University hat nachgewiesen, dass das Essen von mageren Proteinen beim Frühstück (wie etwa Eiweiß oder fettreduziertes Joghurt) Ihnen länger das Gefühl gibt, gesättigt zu sein, als wenn Sie diese Proteine zu anderen Tageszeiten zu sich nehmen. Das Eiweiß bleibt Ihnen erhalten, sodass Sie nicht in Versuchung geraten, falls jemand ein paar Teilchen für alle neben die Kaffeemaschine stellen sollte. „Versuchen Sie, beim Frühstück wenigstens 30 Gramm Proteine zu sich zu nehmen“, empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Joan Salge Blake von der Boston University. Vergessen Sie nicht, dass Proteine das Muskelwachstum anregen. Jedes Mal, wenn Sie wenigstens 10 bis 15 Gramm Eiweiß verzehren, setzen Sie die Proteinbiosynthese in Gang, und das heißt, dass Ihr Körper Muskeln repariert und aufbaut (was natürlich wiederum einen höheren Kalorienverbrauch aufgrund der ganzen Stoffwechsel-Aktivität bedeutet). Und wenn Sie mindestens 30 Gramm zu sich neh-

men, dauert die Synthese etwa drei Stunden an, und das ist gleichbedeutend mit noch mehr Muskelwachstum.

**Gönnen Sie sich etwas Fett.** Während des Magerwahns vor einigen Jahren haben wir alle versucht, jedes Gramm Fett aus unserer Ernährung zu verbannen. Und was ist passiert? Wir sind alle dicker geworden. Mittlerweile haben wir erkannt, dass diätetisches Fett bei der Kontrolle der Kalorienzufuhr und beim Fettstoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt. Ölsäure, eine einfach ungesättigte Fettsäure, die in Olivenöl, Nüssen und Avocados enthalten ist, hilft laut einer Studie in der Zeitschrift *Cell Metabolism*, das Hungergefühl zu unterdrücken. Während der Verdauung wird sie in eine Verbindung umgewandelt, die indirekt den Hunger dämpfende Signale an das Gehirn auslöst. Omega-3-Fettsäuren finden sich in fetthaltigen Nahrungsmitteln wie Lachs oder Avocados. Sie tragen dazu bei, das Körperfett zu reduzieren, die Menge der Triglyzeride (im Blutfett enthalten) zu verringern und den Wert des gesunden HDL-Cholesterins zu erhöhen. Sie müssen lediglich die Portionen unter Kontrolle behalten, indem Sie Fett zusammen mit den anderen Komponenten unserer Methode ausgewogen zu sich nehmen. Solange Sie noch Gewicht verlieren, ist Ihr Fettkonsum in Ordnung.

### **Begrenzen Sie den Verzehr von Stärke.**

Seit 1980 ist unsere tägliche Nahrungszufuhr um 500 Kalorien angestiegen. Nahezu 80 Prozent davon entfallen auf Kohlenhydrate. Im selben Zeitraum ist die Verbreitung von Adipositas um 80 Prozent angestiegen. Ein Zufall? Ich glaube nicht. Und die Lehre daraus:

Schränken Sie den Verzehr der kohlenhydratreichsten Lebensmittel wie Weißbrot, Nudeln, Reis, Süßigkeiten, Backwaren und Kartoffeln ein. Stellen Sie sich Stärke als verkleideten Zucker vor. (Eine meiner Lieblingsdefinitionen von Spaghetti lautet „Zuckerfäden“.) Tatsächlich besteht Stärke aus nichts anderem als ordentlich verpackten Bündeln von Glukose, dem Grundbaustoff des Zuckers, die durch chemische Verbindungen zusammengehalten werden. Diese Verbindungen lösen sich in dem Moment auf, da sie mit der Spucke in Ihrem Mund zusammentreffen, und setzen die Glukose augenblicklich frei, sodass diese ungehindert in Ihren Blutkreislauf gelangen kann. Daher hat Stärke einen noch größeren Einfluss auf den Blutzucker als Saccharose. Außerdem ermuntert sie Ihren Körper, Fett zu speichern. Wenn Sie Stärke zu sich nehmen, dann sollten Sie zumindest auf Vollkorn-Produkte oder kleine Süßkartoffeln zurückgreifen, die wenigstens einige Ballaststoffe enthalten, um den Abfall des Blutzuckerspiegels zu verlangsamen. Noch besser ist es allerdings, wenn Sie Quinoa versuchen, ein ausgesprochen proteinreiches Korn mit mehr Ballaststoffen und weniger Stärke als die meisten Getreide. Zwei Portionen Stärke pro Tag sollten Sie aber nicht überschreiten.

**Essen Sie Obst und Gemüse.** Diese gesunden und sättigenden Nahrungsmittel sind der Garant dafür, dass Sie am Ball bleiben. Und mit ihnen kann man es einfach nicht übertreiben. Als Forscher am Downstate Medical Center der New Yorker State University über 2000 Personen befragten, die eine kohlenhydratreduzierte Diät befolgten, fanden sie heraus, dass diejenigen, die das meiste Gewicht verloren

hatten, jeden Tag durchschnittlich vier Portionen stärkearmer Gemüse verzehrten. Das passt, denn Gemüse ist voller Ballaststoffe (und Wasser), was Ihnen bereits nach sehr wenigen Kalorien das Gefühl gibt, satt zu sein. Und natürlich enthält Gemüse lebenswichtige Vitamine und Mineralien, die vor Krankheiten schützen. Das gilt alles auch für Obst, aber hier sollten Sie die Verzehrsmengen etwas im Blick behalten. Während kalorienarme und nährstoffreiche Früchte wie Beeren und Melonen empfehlenswert sind, trifft das auf Bananen und beliebte Früchte wie Ananas, Orangen, Weintrauben und Birnen wegen ihres hohen Fruktosegehalts nicht zu.

**Essen Sie zwischendurch Nüsse, Körner und kalorienarmes Obst.** Fügen Sie Nüsse zu Ihrer täglichen Nahrung hinzu. Aber stopfen Sie nicht gedankenlos Handvoll um Handvoll in sich hinein – eine Portion Nüsse sollte etwa 30 Gramm betragen. Das sind ungefähr 35 Erdnüsse, 24 Mandeln oder 18 Cashewkerne. Beschränken Sie sich auf zwei Portionen täglich. Eine Portion kalorienarmer Früchte entspricht einem halben Becher (vergleiche die Fußnote auf Seite 245). Sie können sich auch einen fruchtigen Protein-Shake zubereiten, wenn der Nachmittagshunger kommt oder Sie ein Workout hinter sich haben.

**Meiden Sie flüssige Kalorien.** Zuckerreiche Softdrinks (und auch Fruchtsäfte) machen etwa in den USA bereits ein Zehntel der konsumierten Kalorien aus. Wenn Sie Wasser und ungesüßten Tee als Ihre Standardgetränke wählen, bedeutet das eine wahre Abkürzung auf dem Weg zum Abnehmen und anschließenden Halten des Gewichts.

## DIE 15 BESTEN LEBENSMITTEL ZUM FETTVERBRENNEN

Dies sind Nahrungsmittel, die Ihren Bauchumfang ab dem Moment traktieren, in dem sie in Ihren Mund gelangen – weil sie Muskeln aufbauen, die Fettverbrennung anregen oder einfach bei Ihrer Verdauung Energie verbrauchen (also Kalorien verbrennen). Decken Sie sich noch heute damit ein.

### Mandeln und andere Nüsse (mit Schale)

Bauen Muskeln auf, reduzieren den Heißhunger.

### Molkereiprodukte (Milch, Joghurt, Käse, fettfrei oder fettreduziert)

Bauen starke Knochen auf, tragen zum Abnehmen bei.

### Eier

Bauen Muskeln auf, verbrennen Fett.

### Truthahn und anderes mageres Fleisch

Bauen Muskeln auf, stärken das Immunsystem.

Fortsetzung auf Seite 30

# Die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts

## Beeren

Sättigen und verhindern Heißhunger.

## Erdnussbutter

Erhöht den Testosteronspiegel, verbrennt Fett und baut Muskeln auf.

## Fettreicher Fisch (wie Lachs, Thunfisch, Makrele)

Löst ein Sättigungsgefühl aus, regt die Fettverbrennung an.

## Grapefruit

Senkt den Insulinspiegel, reguliert den Blutzucker und den Stoffwechsel. Essen Sie auf jeden Fall die fleischige weiße Haut.

## Grüner Tee

Regt die Fettverbrennung an.

## Chilischoten

Bringen den Stoffwechsel auf Touren.

## Spinat und blättrige grüne Gemüse

Bekämpfen freie Radikale und verbessern die Voraussetzungen für den Muskelaufbau.

## Quinoa, Vollkornreis

Kleine Dosen bewahren den Körper davor, Fett zu speichern.

## Bohnen und andere Hülsenfrüchte

Bauen Muskeln auf, tragen zur Fettverbrennung bei, regulieren die Verdauung.

## Molke

Baut Muskeln auf, verbrennt Fett.

## Von Mahlzeit zu Mahlzeit

Denken Sie daran, dass die Zubereitung von gesundem Essen einfach und schnell gehen sollte. Anderenfalls geben Sie nämlich bald auf und gehen lieber zur nächsten Pommisbude. Machen Sie die Sache also nicht zu kompliziert. Stellen Sie Ihre Mahlzeiten um die beiden Hauptbestandteile Eiweiß und Gemüse zusammen und Sie sind auf dem richtigen Weg. Hier folgt ein Überblick, wie die Mahlzeiten eines Tages mit unserer Methode aussehen könnten.

**MORGENS:** Egal wie Sie sie zubereiten, sind Eier ein idealer Bestandteil des Frühstücks. Peppen Sie das Ganze mit etwas Käse, Pepperroni- und Tomatenscheiben sowie ein wenig magerer Wurst auf.

**VORMITTAGS:** Eine Handvoll Nüsse, fettreduziertes Joghurt, ein Protein-Shake oder auch etwas Fadenkäse und einige Beeren werden Sie über jede morgendliche Flaute hinwegbringen.

**MITTAGS:** Das Mittagessen sollte aus einem großen, reichhaltigen Salat bestehen. Mischen Sie Salat und Gemüse mit Thunfisch, Hähnchen- oder Rindfleisch. Zur Abwechslung dürfen Sie sich auch einmal eine Frikadelle, etwas Eiersalat oder Thunfisch in einem Salat-Wrap gönnen. Oder Sie essen einfach die Reste des letzten Abendessens.

**NACHMITTAGS:** Nehmen Sie Eiweiß zu sich, um den müden Tiefpunkt gegen drei Uhr zu überwinden. Mit einem Molke-Smoothie oder etwas Erdnussbutter auf Sellerie klappt das ganz gut.

**ABENDS:** Das Abendessen geht leicht. Kombinieren Sie einfach ein Stück Ihres Lieblingsfleisches mit einer großen Portion Gemüse. Beschränken Sie sich aber nicht auf Hähnchen mit Brokkoli (obwohl es natürlich eine intergalaktische Zusammenstellung ist), ansonsten haben Sie es nämlich bald über. Versuchen Sie einmal Blumen- und Rosenkohl mit Knoblauch in Olivenöl zu braten und Sie bekommen eine schmackhafte Beilage. Grillen Sie Spargel und ein Steak. Verlassen Sie sich auf Ihren Einfallsreichtum und schauen Sie zu, wie die Pfunde purzeln.

Weitere Rezepte und eine Liste der empfehlenswerten Nahrungsmittel (Seite 243) finden Sie in Kapitel 11.

## Was trinken?

Halten Sie sich an Getränke, die pro Portion fünf Kalorien oder weniger haben. Wasser gehört natürlich dazu, ist aber ein bisschen langweilig. Decken Sie sich vor allem mit Kräutertees ein. Ansonsten genießen Sie einfach Ihren Kaffee (aber den Zucker weglassen). Kalorienreduzierte Limonade ist in Ausnahmefällen einmal erlaubt, aber wenn möglich sollten Sie auf gesündere Getränke zurückgreifen.

Wenn Sie beim Abnehmen schnelle Resultate möchten, dann ist Alkohol tabu. (Alkohol bewirkt, dass Ihr Körper zugeführte Kalorien als Fett speichert.) Sie können zum Cerveza nicht adios sagen? Dann schließen Sie die Bar aber auf jeden Fall nach ein, zwei Glas Bier (oder Wein) am Tag. Und meiden Sie unbedingt irgendwelche Longdrinks. Säfte und Limonaden lassen die Kalorienzufuhr in die Höhe schnellen.

## Wie es funktioniert

Wenn diese Art zu essen für Sie vollständiges Neuland bedeutet, haben Sie zunächst vielleicht einige Schwierigkeiten damit. Hier sind ein paar Tipps, die Ihnen helfen werden, verbreitete Fehler zu vermeiden.

**Darmprobleme.** Setzen Sie die ballaststoffreichen Gemüse nach und nach auf Ihren Speiseplan, damit Ihr Körper zunächst die zu ihrer Verdauung notwendigen Enzyme bilden kann. Wenn Sie argwöhnen, nicht genug Ballaststoffe zu bekommen, weil Sie weniger Getreide essen, versuchen Sie doch ein ballaststoffreiches Nahrungsergänzungsmittel.

**Stimmungsschwankungen.** Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen, protestiert der Körper bisweilen dagegen: Sie haben schlechte Laune oder fühlen sich erschöpft. Dieser Zustand

sollte höchstens ein paar Tage lang anhalten. Dauert er jedoch eine Woche, vergewissern Sie sich, dass Sie genug trinken. Und essen Sie unbedingt genügend Fett. Dieser Ernährungsplan ist darauf ausgelegt, Sie zu einem besseren Fettverwerter zu machen. Daher müssen Sie den Treibstoff für die Fettverbrennung auf jeden Fall zu sich nehmen.

**Kein Fortschritt auf der Waage.** Wenn sich die Pfunde einfach nicht verabschieden wollen, dann machen Sie am besten einen Kalorien-Check. Es kann nämlich sein, dass Sie zu viele zu sich nehmen. Multiplizieren Sie Ihr Zielgewicht mit 24. Das ergibt ungefähr Ihre tägliche Kalorienmenge. Zählen Sie die Kalorien Ihrer Mahlzeiten anschließend ein paar Tage lang, damit Sie ein Gefühl für die richtigen Portionen bekommen.

# 210

Kalorien enthält ein halber Liter Cola im Durchschnitt.

## FINGER WEG VON DEN ZUCKERBOMBEN

Stärke- und zuckerreiche Nahrungsmittel treiben Ihren Blutzucker zu schnell nach oben und verursachen dann einen rapiden Abfall, was Sie auf Ihrem Weg zu einem neuen Körper ausbremst. Einige der üblichen Verdächtigen, die es zu meiden oder – im Fall der Früchte – wenigstens zu limitieren gilt:

- Bananen
- Brötchen
- Süßigkeiten
- Chips
- Kekse
- Donuts
- Weintrauben
- Eiscreme
- Nudeln (aus Weißmehl)
- Reis (weiß)
- Limonade
- Gesüßter Tee
- Fruchtsäfte
- Weißbrot

# Kapitel 4:

## 15-Minuten-Ganzkörper- Workouts

Der einfachste Weg, um in Rekordzeit kalorienverbrennende Muskeln aufzubauen und Gewicht zu verlieren.





Selene Yeager

**Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch**

Über 70 Workouts für definierte Muskeln, einen schlanken Körper und einen starken Body

Paperback, Flexobroschur, 400 Seiten, 24,0 x 24,0 cm  
ISBN: 978-3-517-08809-9

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Das Workout-Standardwerk von Men's Health

Können Sie sich vier Mal die Woche 15 Minuten fürs Training freischaufeln? Men's Health sagt: JA! Ausreden sind ab sofort nicht mehr zulässig, denn „Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch“ liefert vom Muskel- über Cardio- bis zum Fettabbau-Training mehr als 70 Workouts mit jeder Menge abwechslungsreicher Übungen – schnelle Resultate garantiert! Denn neue Studien beweisen, dass 15-Minuten-Workouts genauso effektiv Kalorien verbrennen wie doppelt so lange dauernde Trainingseinheiten. Definierte Muskeln, schlanker Körper, starker Body in kürzester Zeit – „Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch“ bringt Sie auf den Erfolgskurs.

 [Der Titel im Katalog](#)