



FOTO: SHUTTER STOCK

Darauf freue ich mich eigentlich, das kann ja nur ein Spaziergang werden. Also laufe ich los. Au, tut das weh. Was bin ich schwach. Völlig ausgepumpt schleppe ich mich durch den strahlenden Sonnenschein.

Ich quäle mich. Meine Beine hängen wie Blei unter mir. 45 Minuten? Die schaffe ich grad so, mehr als sechs Kilometer werden es in dieser Zeit nicht. Völlig ausgepowert gehe ich unter die Dusche, danach mixe ich mir einen Eiweißshake – ordentlich nach Ernährungsplan – und würge ihn hinunter.

14 Tage lang? Ich glaub's noch nicht wirklich...

2. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Was für eine Erleichterung. Heute muss ich nicht das angeblich 45-Minuten dauernde Cardio-Sculpting-Programm absolvieren, sondern nur das Bodyshaping für Bauch und Rumpf. Das dauert laut Kirsch 15 Minuten. Bei mir werden locker 40 draus. Und die Übungen sind nicht ohne – es tut weh. Aber dafür habe ich sie nicht so lange zu ertragen. Ist ja auch was.

Gelaufen bin ich heute vorsichtshalber schon vorher. Ein Crosslauf über Stock und Stein und über holprige Weiden. Eigentlich sollte es ein gemütlicher Kurzlauf werden, doch ich habe den richtigen Weg verpasst. Naja. Das

größte Problem bereitet mir der Ernährungsplan. Nicht wegen des Was. Ich lebe schon seit mehr als zwei Jahren kohlenhydratarm, davon die meiste Zeit sogar ketogen. Pasta, Brot und Pizza können mich also nicht reizen. Und Schokolade mache ich entweder selbst oder nehme ganz bittere.

Aber das Wie macht mir Kopfzerbrechen. Ich soll fünfmal am Tag etwas essen – wo ich sonst maximal zweimal am Tag esse. Ich soll nüchtern trainieren und die letzte Mahlzeit 19.00 Uhr nehmen. Ich weiß nicht, wo ich die ganzen Mahlzeiten hinverteilen soll. Ich schaffe es einfach nicht, vor neun aufzustehen. Vor elf bin ich mit dem Training nicht fertig. Dann gibts einen Shake, wo ich doch schon diesen und einen Snack hinter mir haben und stattdessen das Mittagessen verzehren sollte. Es läuft darauf hinaus, dass ich froh bin, einen Shake und zwei Mahlzeiten zu schaffen. Mehr geht nicht.

3. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Hunger! Ich habe von Essen geträumt. Essen in allen Varianten. – Hm, war das lecker. Ich versteh mich nicht. Es ist ewig her, dass ich Hunger hatte. Scheint ja zu klappen, die Stoffwechsellankurbelei. Noch etwas anderes klappt besser – das Laufen. Trotz Muskelkaters komme ich besser voran, ich quäle mich nicht, als wäre ich das erste Mal in Laufschuhen unterwegs. Anstrengender als gewohnt ist es immer noch, und eine gute Zeit habe ich nicht zu vermelden. Danach ist wieder das lange Cardiosculpting dran.

Seufzend mache ich mich ans Training, versuche, die Übungen korrekt zu machen. Nicht so einfach. Bei den einfachsten Dingen denke ich, mir fallen die Arme und Beine ab, zwischendrin verschnaufe ich in meiner Lieblingsstellung: mit dem Bauch auf dem Gymnastikball hängend. Natürlich schaffe ich das nicht in 45 Minuten. Diesmal brauche ich sogar 100 Minuten. Irgendwas mache ich falsch.



FOTO: SHUTTER STOCK

Die Grundlagen der Low-Carb-Diät

Insgesamt geringere Kalorienzufuhr bei Low Carb*, da weniger Heißhungerattacken. Gewichtsverlust wird ermöglicht!

Zuckerreiche Lebensmittel, Alkohol, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Chips:

Pommes, Croissants, Cornflakes, Pops & Co., Kartoffeln (gebacken, Püree), Limonaden, Reis (Instant und weiß), Traubenzucker, Weißbrot (Brötchen, Baguette)

Kaum Zucker und Alkohol

Vollkornprodukte mit niedrigem Glykämischen Index:

Haferkleie, Knäckebrot, Haferflocken

Kohlenhydrate in Maßen

Kalorien zählen ist nicht notwendig!

Viel Eiweiß

Geflügel (Huhn, Eier), **fettarmes Fleisch**, **Fisch** (z.B. Lachs), **kohlenhydratarmer Eiweiß-Shakes** (Low Carb Shakes), **Low-Carb-Produkte**, **Milchprodukte**, **Käse**

Gemüse und Obst zum Sattessen, Öl und Wasser

Gemüse: Gurken, Blattsalate (z.B. Rauke/Rucicola), Chicorée, Tomaten/Pommesensaft, Kohl (z.B. Wirsing, Weißkohl), Linsen, Zucchini, Zwiebeln, Paprika, Pilze, Auberginen
Obst: saure Äpfel, Aprikosen, Avocados, Beeren (z.B. Himbeeren, Erdbeeren), Kiwis, Grapefruit, Orangen, Vollkornhaferflocken, Walnüsse, Erdnüsse, Hülsenfrüchte
Fett: Raps- und Olivenöl; **Wasser und Lightgetränke**

Low-Carb-Pyramide – Graphik: PAGE werbungmarketing.design, © 6/2006

4. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Ganz falsch schein ich es doch nicht zu machen. Ich habe mich mal spaßeshalber auf die Waage gestellt. Drei Kilo weniger. Ich bin beeindruckt. Nicht, dass das angesichts meines Anfangsgewichts viel ausmachen würde, aber wenn es so weitergeht, habe ich endlich einen Weg gefunden, meine Kilos für den anstehenden Marathonlauf zu reduzieren. Notfalls mache ich das Programm einfach so lange weiter, bis ich da angelangt bin. Ob das funktioniert?

Das Laufen fällt mir heute auch viel leichter, kann daran liegen, dass der Muskelkater sich ein anderes Opfer gesucht hat. Bei den Übungen stoße ich allerdings auf ein ganz neues Problem: Mein Medizinball ist zu groß. So groß, dass ich eine Übung gar nicht und die andere nur mit Mühe und Not machen kann.

Der erste Mangel, den ich entdecke. Kirsch hat in seinem Buch zwar einen Ball mit einem Gewicht zwischen 1 und 4 Kilo empfohlen. Dass 28 Zentimeter Durchmesser aber eindeutig zu viel ist, hat er nicht geschrieben. Also bestelle ich mir übers Internet einen neuen. Diesmal 17 Zentimeter. Mal sehen, wie der sich macht.

5. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Das Laufen ist heute langweilig – jedenfalls in der einen Richtung. Auf dem Heimweg lauert der Gegenwind auf mich. Wahrscheinlich abgesprochen mit irgendwelchen Wettersadisten. Es könnte ja auch mal zur Abwechslung locker laufen. Zum Ausgleich sind heute nur die Bauch- und Rumpfübungen dran. Das schmerzt gemäßigt.

Mein großer Erfolg heute: Ich schaffe die Übungen tatsächlich in 16 Minuten statt in 40. Die eingesparte Zeit nutze ich fürs Staubsaugen. Auf die Waage stelle ich mich nicht, ich will es nicht übertreiben. Was ich wirklich mag, ist mein Essen. Nicht der eher labberige Eiweißshake. Aber ich brutzle mir jetzt meist ohne Fett Zucchini, Tomaten, Pilze und Paprika und knalle mir auf dieses Gemüsebett Fisch. Gewürfelte Putenbrust ist auch gut. Schmeckt lecker und macht satt. Ich mache soviel, dass es für mittags und abends reicht.

Mit den eher exotischen Rezepten von David Kirsch kann ich wenig anfangen. Burger finde ich widerlich, auch wenn sie aus Spinat und Putenbrust hergestellt sind, und Fenchel kriege ich nicht runter. Da ich zu wissen glaube, worum es bei den Mahlzeiten geht, halte ich mich weitgehend an die Mengenangaben, kreierte aber lieber mein Gemüse mit Protein.

Es macht sich bezahlt, dass ich schon mehr als zwei Jahre lang kohlenhydratarm esse. Ich könnte mir allerdings vorstellen, dass das dem einen oder anderen Kohlenhydratjunkie wesentlich schwerer fällt. Insofern ist die Eingewöhnungsphase für Neulinge, die Kirsch vorschlägt, wirklich eine gute Idee.

6. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Heute ist mal eine andere Laufstrecke dran, meine Lieblingsstrecke, direkt an der Neiße entlang, zwischen dem schönen Kloster St. Marienthal und Hirschfelde. Hier gibt es keinen Gegenwind. Nur einen rauschenden

FOTO: SHUTTER STOCK



Fluss, Müll am Ufer vom vergangenen Hochwasser, selten einen Radler, noch seltener einen Spaziergänger, dafür viele Vögel und weit und breit kein Auto. Es läuft sich auch gleich viel besser. Chris begleitet mich das erste Mal auf dem Klapprad, weil das besser ins Auto gepasst hat. Er fühlt sich nicht wohl darauf. Mindestens dreimal steigt er ab, um den Sattel zu verstellen. Nach etwa sieben Kilometer drehen wir wieder um und laufen zurück. Eigentlich sollte es gar nicht so weit werden, aber es hat uns dann doch beiden Spaß gemacht.

Der Rückweg hat es allerdings in sich. – Anfangs tröpfelt es nur, dann prasselt es plötzlich auf uns hernieder: Schneegraupel, Regen, die Temperatur sinkt fühlbar. Chris hat eiskalte Hände, ich habe Mühe, mich warm zu halten beim Laufen. Ich hätte eine Jacke übers Shirt ziehen sollen. Wir sind froh, als wir wieder beim Auto sind. Im Warmen. Zu Hause wartet noch das Cardio Sculpting auf mich. Ich muss sagen, mir wird stellenweise richtig übel. Ein Zeichen dafür, dass ich ziemlich ausgepowert bin. Allerdings dürfte diesmal das Training weitgehend unschuldig sein. Der Kampf gegen das Erfrieren hat wohl weit mehr Energie gekostet. Mein Highlight heute: Ich mache mir die gefüllte Paprika. Lecker.

7. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Zehn Kilometer, mehr nicht, sage ich. Ich bin im Zwiespalt. Einerseits bin ich im Marathontraining, andererseits mache ich den New York Body Plan. Inzwischen sehe ich es aber gelassener, die Cardio-Einheiten sind eben etwas länger. Das macht nichts. Chris begleitet mich heute auf seinem normalen Rad. Er wirkt darauf wesentlich glücklicher. Mir fällt das Laufen heute leicht. Über Asphalt, Wald- und Wiesenwege laufen wir unsere Runde, am Ende sind es 12 Kilometer. Das Tempo stimmt. So schnell war ich noch nie auf so einer Strecke. Ich staune selbst über mich. Laut Trainingsplan von Greif müsste ich heute allerdings 20 Kilometer gemütlich laufen. Ich ignoriere das erstmal.

Ansonsten steht heute Gesäß- und Beintraining an, das mag ich eigentlich am liebsten, weil es nicht wirklich weh tut. Abends hat mich mein schlechtes Gewissen dann doch noch eingeholt. Greif hat mir eine Hintertür of-

fen gelassen: „Es bekommt Dir sehr gut, wenn Du an den Sonntagen zweimal trainierst und zwar jeweils etwa 10 km morgens und abends.“ Also mache ich mich auf und laufe mit Philipp noch eine Runde. So kann ich endlich mal wieder in aller Ruhe mit meinem Sohn reden.

8. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Ich habe mir den zweiten Zeh des linken Fußes verstaucht. Bei einem Ausfallschritt. Ich bin nicht wie geplant auf der Sohle, sondern auf den Zehen gelandet. Jetzt ist er blau und geschwollen, schmerzt aber weniger als befürchtet. Ich mache mein Workout zu Ende, verzichte aber auf weitere Ausfallschritte. Gelaufen bin ich heute schon, so werde ich erst morgen merken, wie das mit der blauen Zehe funktioniert.

9. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Trotz gestauchter Zehe läuft es sich gut. Ich habe keine Schmerzen, also steht dem Training nichts im Wege. Das Workout ist heute für Bauch, Rumpf und Rücken, und erstmals schaffe ich es in den veranschlagten 15 Minuten. Mit der Zeiteinteilung bei den Mahlzeiten komme ich nach wie vor nicht klar. Mehr als drei pro Tag werden es nicht.

10. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Na klasse. Ich habe einen Hexenschuss. So nennen Ärzte das. Ich nenne es Rückenschmerzen, die scheinbar noch schlimmer werden, wenn ich mich nicht bewege. Also bewege ich mich. Wenn ich mich nicht unbedingt in einem gewissen Winkel nach vorn beuge, funktioniert es sogar. Ich weiß auch, woher ich die Schmerzen habe. Nach meinem noch recht jungen Wissen über die Neue Medizin ist den Schmerzen ein kleiner zentraler Selbstwerteinbruch vorausgegangen, den ich jetzt gelöst haben muss. Habe ich tatsächlich. Mein Mann sagt mir sofort, was es war, und er hat Recht. Aber cleverer wäre gewesen, ich hätte damit noch ein paar Tage gewartet...

11. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Zu Beginn des Laufes schmerzt alles, nach etwa zwei Kilometern merke ich kaum noch etwas. Es klappt also sogar mit Rückenschmerzen. Unterwegs springt Chris die Fahrradkette vom Rad. Die Reparatur dauert. Da ich nicht allein die ganze Strecke laufen will, warte ich etwa 100 Meter voraus. Ich nutze die Zeit, um einen Mäusegang aufzubuddeln. Innerlich bitte ich Familie Maus um Entschuldigung, aber ich brauche etwas von ihnen. Nach nur 40 Zentimetern – gar nicht so tief – habe ich gefunden, was ich suche: ein kleines Büschel Mäusehaar. Das stecke ich mir in die Jackentasche. Zu Hause lege ich es in den Hummelkasten, ein bisschen schiebe ich in den Laufgang. Hummeln riechen das und wissen dann, hier kann man wohnen. Vielleicht klappt es ja in diesem Jahr mit der Ansiedlung von Hummeln.

12. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Die Schmerzen sind immer noch da, früh komme ich kaum aus dem Bett. Ich quäle mich dann trotzdem und schaffe es auch diesmal. Aber es ist wirklich streckenweise eine Schinderei. Ich grübele darüber nach, ob das so gesund ist.

13. Tag – Der Ultimative New York Body Plan

Ich breche das Programm ab. Zwei Tage früher als eigentlich veranschlagt, aber die Rückenschmerzen fordern ihren Tribut. Das ständige Laufen ist zu schmerzhaft. Um nicht ganz faul zu sein, mache ich den Hang im Garten rutschsicher. Ich baue Faschinen aus Weidenruten. Komisch – dabei merke ich den Rücken kaum. Dafür bemerke ich am Abend eine Hummelkönigin, die zielstrebig vor dem Eingang des Kastens landet und hineinkrabbelt. Sie scheint nicht zum ersten mal hier zu sein. 19.00 Uhr – das kann nur bedeuten, dass sie schlafen geht. Mein Hummelkasten ist besetzt!

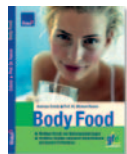
Nach diesem Erfolgserlebnis entschlief ich mich zur Körpermessung und bin beeindruckt: Minus fünf Kilogramm Gewicht, minus 3 Zentimeter Brustumfang, minus 7 an der Taille, minus 6 an der Hüfte, minus 7 am Oberschenkel und minus 2 am Oberarm.

Fazit

Ich werde das Trainingsprogramm gleich nochmal durchzuziehen. Sobald ich wieder richtig laufen kann...

Body Food

Scholz, Hamm; Knauer 2005



Seit Juli 2005 im Buchhandel; zu bestellen unter www.gfe-ev.de; ISBN 3-426-64255-7; EUR 12,90
Aus dem Inhalt: Richtiger Einsatz von Nahrungsergänzungen für Sport, Fitness und Bodybuilding.

Hinweis: Die im Newsletter aufgeführten Informationen sind von den Autoren anhand wissenschaftlicher Studien und Erfahrungen aus der Praxis zusammen getragen worden. Es kann keine Gewährleistung oder Haftung durch die Zufuhr der genannten Nahrungsergänzungen übernommen werden. Für etwaige Schäden, die aus der Nachahmung der in den vorliegenden Informationen beschriebenen Anwendungen resultieren, kann weder vom Herausgeber, noch vom Verlag eine Haftung übernommen werden.

Wir haben das Hungern satt! Leichter leichter mit dem LowCarb-ABC

MONIKA BERGER-LENZ, CHRISTOPHER RAY; BROSCIERT: 148 SEITEN; VERLAG FAKTUELL, GÖRLITZ; ERSTE AUFLAGE, 15. AUGUST 2005; ISBN 3980920348

Die Autoren des LC-Bestsellers „Wir haben das Fettsein dicke“ haben nachgelegt. „Wir haben das Hungern satt“ vereint die Atkins- und LowCarb-Erfahrung von vielen Forenmitgliedern auf www.ketario.de. Das ketario-LowCarb-ABC hilft mit dem „Gewusst Wie“ und bei dem „Gewusst Was“. Das Buch zeigt, wie man seiner Traumfigur ein Stück näher kommen und sie behalten kann – ohne Verzicht auf gutes Essen und Lebensfreude.

Auszug



„Keiner findet Fetts ein wirklich attraktiv. Und genau das ist das große Problem unserer Zeit. Falsche Gurus und die internationale Lobby der Lebensmittelindustrie haben uns seit Jahrzehnten fortwährend eingehämmert, dass Fett unser größter Feind ist.

Denn Designer-Food ist eben leichter gegen die Wettbewerber am Markt durchzusetzen, als ein Kammkotelett gegen ein Kammkotelett oder ein Apfel gegen einen Apfel. Das Kind muss einen Namen haben, damit der den Markt abschöpft, der die meisten Werbemillionen für seine Produktlinie investiert. So haben sie uns klargemacht, dass „Zucker zaubert“, ohne uns darauf hinzuweisen, dass er uns die Zähne aus dem Mund und die Fetttrollen auf die Hüften zaubert. Fauler Zauber, wie Ihnen jeder ehrliche Zahnarzt bestätigen wird.

Dabei haben sie uns so programmiert, dass wir in unseren Köpfen Körperfett mit Nahrungsfett gleichsetzen. Schon der Gedanke an eine fette Mahlzeit galt als Verbrechen an der eigenen Gesundheit. Natürlich haben wir das geglaubt, weil die Auftraggeber die teuersten Ärzte und Wissenschaftler eingekauft haben, um uns den Griff nach ihren Zucker-, Sirup- und Weißmehlprodukten anzutrainieren. Selbst das Vollkornbrot ist mittlerweile so weit vom vollen Korn entfernt, wie der Begriff Lebensmittel von den Nahrungsmitteln, die man uns in den Supermärkten in aller Welt verkauft...“

FOTOS (RECHTS UND UNTEN): SHUTTER STOCK



Basiswissen Nahrungsergänzungen Ringordner mit Lose-Blatt-Sammlung

und CD-ROM; Scholz [Autor] Seit Mai 2005 erhältlich; zu bestellen unter www.gfe-ev.de; EUR 24,90 zzgl. Versandkosten
Das Standardwerk für alle, die trainieren.



ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel
Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. Max Eyth-Straße 39 · 89231 Neu-Ulm · www.gfe-ev.de
Verantwortlicher Redakteur: Dipl. oec. troph. Andreas Scholz
Telefon ++ 49/ 40/ 20 00 73 86
Telefax ++ 49/ 40/ 21 90 80 13
e-mail andreas.scholz@gfe-ev.de