



# EXTREM ERNÄHRUNG



JULIAN SILBERG-VOLLMERS &  
JOSEF HEIMES



# INHALTS- VERZEICHNIS

- 01** EINFÜHRUNG
- 02** MAKRONÄHRSTOFFE
- 03** MIKRONÄHRSTOFFE
- 04** KALORIENBILANZ
- 05** MEHR MUSKELN,  
WENIGER FETT
- 06** ABSCHLIESSENDE  
WORTE



# EINFÜHRUNG

## WARUM ERNÄHRUNG?

---

Jeden Tag essen wir eine Vielzahl verschiedener Nahrungsmittel. Diese Nahrungsmittel werden anschließend in unserem Verdauungstrakt zerkleinert, damit die enthaltenen Nährstoffe von unserem Körper aufgenommen und genutzt werden können. Das Ziel dahinter: Unser Körper möchte mit Energie versorgt werden, damit wir **leistungsfähig** sind – ob beim Sport, während der Arbeit, beim Einkaufen oder beim Spielen mit unseren Kindern. Aber wo kommt die Energie eigentlich her?

Wer sich noch dunkel an den Biologie-Unterricht erinnert, weiß vielleicht noch, dass Mitochondrien die **Energiekraftwerke** unserer Zellen sind. Hier wird die Energie aus der Nahrung quasi in körpereigene Energie umgewandelt. Wichtig: Damit die Energieproduktion in den Mitochondrien optimal funktioniert, müssen wir gut mit **Makronährstoffen** (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) und **Mikronährstoffen** (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, etc.) versorgt sein. Funktionieren unsere Energiekraftwerke nicht gut, sind wir antriebslos, lethargisch, platt...und gleichzeitig scheint eine gestörte Mitochondrienfunktion laut aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen auch die Ursache für viele Krankheiten zu sein. Eine solche Mitochondriendysfunktion kann dabei logischerweise auch durch die Ernährung mitverursacht sein.

Wir sehen: Ernährung kann uns krank machen. Ernährung kann uns genauso aber auch gesund machen. Und genau da setzen wir an: Unser Ziel mit diesem Booklet ist es, dir das wichtigste Wissen über Ernährung zu vermitteln und dir einfach umzusetzende Herangehensweisen mitzugeben, die dir dabei helfen, eine gesund machende Ernährung langfristig in deinen Alltag einzubauen.

Wichtig: Wir Menschen sind zwar zu 99 % genetisch gleich, aber dennoch sehr verschieden. Manche Menschen können essen wie sie wollen und setzen kaum ein Gramm Körperfett an, während andere Menschen schon beim Anblick von Omas Streuselkuchen zwei Kilo zunehmen. Genauso gibt es Menschen, die Milchprodukte sehr gut vertragen und Menschen mit Laktoseintoleranz, für die es nach dem Verzehr laktosehaltiger Milchprodukte oft schnell zur Toilette geht. Es gibt also immer Ausnahmen von der Regel und wie so oft im Leben lautet auch die Antwort auf viele Fragen zum Thema Ernährung "Es kommt drauf an...". Die Basics sind jedoch für die meisten Menschen gleich. Und darum geht es auch beim Thema Ernährung – die Basics konsequent durchzuziehen, statt sich in den Details zu verrennen. Also nichts wie ran!

Viel Spaß beim Lesen,  
Julian & Josef



# MAKRONÄHRSTOFFE

## PROTEINE, KOHLENHYDRATE UND FETTE VERSTEHEN

---

Was unterscheidet eine Pizza mit dicker Käsekruste von einem mageren Rindersteak? Klar, der Geschmack ist grundlegend verschieden, aber vor allem ist die Nährstoffzusammensetzung eine ganz andere. Während die Pizza hauptsächlich aus Kohlenhydraten und Fetten besteht, enthält das Fleisch überwiegend Proteine, aber auch Fette. Aber was ist das alles überhaupt?

Proteine, Fette und Kohlenhydrate bilden gemeinsam mit Ballaststoffen und Alkohol die Gruppe der Makronährstoffe. Aus ihnen gewinnt der Körper Energie und baut Gewebe auf. Das funktioniert so: Die Makronährstoffe enthalten jeweils eine gewisse Menge an Energie, die in Kalorien (kcal) angegeben wird:

- **Proteine** enthalten 4,1 kcal je 1 Gramm. Sie dienen vor allem dem Aufbau und der Regeneration von Gewebe. Zudem sind sie Hauptbestandteil jeder Zelle unseres Körpers und damit nahezu an jedem wichtigen Prozess beteiligt – vom Stoffwechsel über die Gesundheit von Haut, Haar und Nägeln bis hin zum Immunsystem haben die Proteine überall ihre Finger im Spiel.
- **Kohlenhydrate** enthalten 4,1 kcal je Gramm. Ihre Hauptaufgabe ist die Energiebereitstellung.
- **Fette** enthalten 9,3 kcal je Gramm. Sie haben somit eine höhere Energiedichte (kcal/g) als Proteine und Kohlenhydrate. Fette dienen hauptsächlich zur Bereitstellung und Speicherung von Energie sowie zur Bildung von Hormonen.
- **Ballaststoffe** enthalten 2,0 kcal je Gramm. Sie spielen vor allem eine wichtige Rolle in unserem Verdauungstrakt.
- **Alkohol** enthält 7,0 kcal pro Gramm. Er hat hauptsächlich schlechte Auswirkungen auf unseren Körper.

Unsere Nahrungsmittel bestehen nun zu Großteilen aus eben diesen Makronährstoffen. Damit unser Körper die Makronährstoffe optimal aufnehmen und nutzen kann, werden die Makronährstoffe in unserem Körper in ihre einzelnen Bestandteile zerkleinert. So werden Proteine zu unterschiedlichen Aminosäuren aufgespalten, Kohlenhydrate in verschiedene Zucker zerlegt und Fette schwimmen als diverse Fettsäuren in uns herum. Wichtig: **Makronährstoff ist nicht gleich Makronährstoff.**

# MAKRONÄHRSTOFFE

## PROTEINE, KOHLENHYDRATE UND FETTE VERSTEHEN

---

Was meinen wir damit? Es gibt höherwertige Formen an Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten und minderwertige Formen.

Mangelt es der zugeführten Proteinquelle beispielsweise an der für die Proteinsynthese wichtigen Aminosäure Leucin, sind die restlichen Aminosäuren für den Muskelaufbau nicht so viel wert.

Beinhalten deine Lebensmittel auf Ebene der Kohlenhydrate viel Haushaltszucker (50 % Glucose und 50 % Fructose), so wird vor allem die Fructose eher in Fett umgewandelt (Stichwort Leberverfettung). Heißt das jetzt, dass Fructose aus Obst auch böse ist? Nein, denn dort ist die Fructose in einer Art Hülle aus Ballaststoffen eingebettet und wird somit viel langsamer freigesetzt und noch im Darm zu Glucose umgewandelt. Das Risiko einer Leberverfettung oder anderer Schäden durch zu viel frisches Obst ist daher nahezu unmöglich. Dazu aber später nochmal mehr.

Auch bei Fetten gibt es natürlich hochwertige und minderwertige Formen. Haust du dir beispielsweise täglich Pommes aus der Fritteuse rein, führst du viele Transfettsäuren und gesättigte Fettsäuren zu. Das wird sich langfristig negativer auf deine Gesundheit auswirken, als gesündere Fette, zum Beispiel aus Fisch oder Nüssen.



# MIKRONÄHRSTOFFE

## KLEINE SUBSTANZEN MIT GROSSER WIRKUNG

---

Gehen wir wieder zurück zu unserer Pizza mit Käsekruste und unserem mageren Rindersteak. Zu dem Rindersteak packen wir jetzt noch eine schöne Portion Brokkoli und Kartoffeln. Eben haben wir gelernt, dass all diese Nahrungsmittel überwiegend aus Makronährstoffen bestehen. Das Stichwort hier ist überwiegend. Denn unsere Nahrungsmittel enthalten neben den energieliefernden Makronährstoffen auch noch verschiedene Mikronährstoffe. Was verbirgt sich dahinter?

Mikronährstoffe sind essentielle Stoffe, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen, aber keine direkte Energie liefern – sie enthalten also keine Kalorien. Dafür haben sie aber eine andere entscheidende Funktion: Sie sind als Coenzyme und Cofaktoren an den vielen tausend chemischen Prozessen beteiligt, die Sekunde für Sekunde in unserem Körper ablaufen. Na, hast du schon eine Ahnung, welche Stoffe zu den Mikronährstoffen zählen? Die Bandbreite ist hier tatsächlich sehr groß:

- **Vitamine**
  - wasserlösliche: B-Vitamine, Vitamin C, Biotin, Folsäure
  - fettlösliche: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K (EDEKA)
- **Mineralstoffe**
  - Mengenelemente: Calcium, Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chlor
  - Spurenelemente: Chrom, Cobalt, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Silizium, Zink
- **Sonstige funktionelle Mikronährstoffe** wie beispielsweise Coenzym Q10, Taurin, Carnitin, Carnosin und Kreatin

Auch wenn diese Mikronährstoffe vergleichsweise nur in **kleinen Mengen** in unserem Körper vorkommen und benötigt werden, haben sie eine unfassbar **große Wirkung**. Magnesium ist beispielsweise an über 500 biochemischen Reaktionen in unserem Körper beteiligt. Ähnlich krass drauf ist Zink als wichtiger Teil von über 300 Enzymen.

# MIKRONÄHRSTOFFE

KLEINE SUBSTANZEN MIT GROSSER WIRKUNG

---

Wichtig: Liegen die Mikronährstoffe in unserem Körper nicht in der optimalen Menge vor, geht es uns nicht so gut. Dann sind wir zum Beispiel chronisch erschöpft, haben wenig Antrieb und kommen kaum aus dem Bett. Auch unsere Haut, Haare und Nägel werden brüchig und haben keinen Glanz, wenn nicht genügend Mikronährstoffe vorhanden sind. Mikronährstoffe sind also so etwas wie die kleinen versteckten Könige unseres Körpers.

Sollten wir daher jetzt einfach jeden Tag eine riesige Menge an Mikronährstoffen zu uns nehmen? Die kurze Antwort ist "Nein". **Denn auch da bleibt der Körper sich treu: Er strebt immer das Optimum an, nicht das Maximum.** Genauso wie zu wenig von etwas nicht optimal ist, ist auch zu viel von etwas nicht optimal und kann dann genauso gefährlich werden. Das gilt selbst bei Wasser: Trinken wir nichts, dehydrieren wir und sterben irgendwann. Trinken wir zu viel (sehr viel zu viel), können wir genauso sterben. Im Optimum liegen das Glück und die Gesundheit, nicht im Maximum.



# KALORIENBILANZ

## ABNEHMEN, ZUNEHMEN ODER GEWICHT HALTEN

---

Von der Kalorienbilanz hast du sicher schon mal gehört. Die Idee dahinter ist ganz einfach: Jeden Tag nehmen wir mit der Nahrung Energie (Kalorien) auf und gleichzeitig verbrauchen wir auch jeden Tag eine bestimmte Menge an Energie (Kalorien). Nun gibt es drei verschiedene Fälle:

- Du verbrauchst mehr Energie (Kalorien) als du zuführst = **Du nimmst ab**
- Du verbrauchst genauso viel Energie (Kalorien) wie du zuführst = **Du hältst dein Gewicht**
- Du führst mehr Energie (Kalorien) zu als du verbrauchst = **Du nimmst zu**

Die meisten und vor allem in Zeitschriften abgedruckten Abnehm-Diäten setzen oft an der Seite der Kalorienzufuhr an. Gesagt wird dann Folgendes: Reduziere einfach deine Kalorien (teils drastisch) und du wirst abnehmen. Grundsätzlich auch richtig, nur leider ist das Ganze häufig nicht sonderlich nachhaltig, denn einerseits fährt gleichzeitig auch der Stoffwechsel etwas runter (der Kalorienverbrauch sinkt) und viel wichtiger: Wer hat schon Bock, sich Woche für Woche kaum etwas zu gönnen. Und genau dann schlägt häufig der JoJo-Effekt zu – die Kilos, die wir uns mühsam über viele Wochen weggehungert haben, sind schnell wieder drauf, sobald wir gebrochen und nicht mehr so eisern sind. Das heißt natürlich nicht, dass man seine Kalorienzufuhr gar nicht im Blick haben sollte. Für die meisten Menschen unter uns gibt es jedoch einen deutlich angenehmeren Weg als die Selbstkasteiung und das Abhungern. Dazu müssen wir wissen, wie wir die Kalorienzufuhr und den Kalorienverbrauch zu unseren Gunsten beeinflussen können. Und genau das schauen wir uns jetzt mal an.



# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## KÖRPERKOMPOSITION VERBESSERN

---

Wenn es um das Thema "Abnehmen" geht, geht es den meisten Menschen in der Regel darum, ihre Körperkomposition zu verbessern. Heißt: Mehr Muskeln, weniger Fett. Das ist in der Tat eine sehr erstrebenswerte Sache, denn (bewegte) Muskulatur macht unseren Stoffwechsel gesund und verbessert dadurch unsere Chancen auf ein langes, gesundes Leben. Ein hoher Fettanteil gepaart mit einem inaktiven Lifestyle begünstigt hingegen so ziemlich jede moderne Zivilisationskrankheit, von Diabetes über Bluthochdruck bis hin zu Krebs. Darüber hinaus geht es den meisten Menschen ja auch häufig um die Optik des eigenen Körpers und das damit verbundene Selbstbild sowie Selbstbewusstsein. All das verbessert sich in der Regel deutlich, wenn wir Fett verlieren und an Muskelmasse gewinnen. Im kommenden Abschnitt schauen wir uns daher genau an, wie wir Muskeln aufbauen und Fett verlieren können, ohne dafür zu hungern und ohne den JoJo-Effekt befürchten zu müssen.

Wie wir **abnehmen**, haben wir eben schon geklärt. Wir benötigen ein **Kaloriendefizit**. Das bedeutet nichts anderes, als dass wir mehr Kalorien verbrauchen müssen als wir aufnehmen. Schauen wir uns also mal beide Seiten der Gleichung – Kalorienverbrauch und Kalorienzufuhr – mal genauer an.

Der **Kalorienverbrauch** unseres Körpers setzt sich aus vier verschiedenen Faktoren zusammen:

- **Grundumsatz** (ca. 60 % des Kalorienverbrauchs): Genau wie dein Kühlschrank im Hintergrund permanent läuft, arbeiten bei uns auch sämtliche Organe im Hintergrund, selbst wenn wir einfach nur auf dem Sofa liegen. So muss beispielsweise das Herz Blut durch unseren Körper pumpen, der Verdauungstrakt kümmert sich um unsere Nahrung und wir müssen Energie verbrennen, um unsere Körpertemperatur zu halten. All das verbraucht natürlich einiges an Energie.
- **Sport-unabhängige Aktivität** (ca. 20 % des Kalorienverbrauchs): Während der 24 Stunden des Tages hast du auch ohne Sport immer ein gewisses Maß an Bewegung. Du gehst in die Küche, ins Bad, putzt deine Zähne, läufst zum Auto, bewegst dich während der Arbeit und und und. Diese Formen der Bewegung hängen stark von deinem Alltag und deinem Beruf, aber auch von deiner Persönlichkeit ab. Ein Sportlehrer, der täglich durch seinen Beruf schon viel sport-unabhängige Aktivität hat, wird hier natürlich mehr Kalorien verbrauchen als ein Angestellter im Homeoffice, der während seiner Arbeitszeit an den Laptop gebunden ist.

# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## KÖRPERKOMPOSITION VERBESSERN

---

- **Sportliche Aktivität** (ca. 10-15 % des Kalorienverbrauchs): Wenn du spazieren gehst, joggen gehst, Rad fährst, Gewichte im Fitnessstudio bewegst oder auf dem Fußballplatz glänzt, bewegst du dich sportlich aktiv. Zwar kann eine gute Sporteinheit nicht eine ganze Woche schlechter Essgewohnheiten kompensieren, aber der Energieverbrauch über sportliche Aktivität lässt sich sehr gut steuern.
- **Energieverbrauch für die Verdauung** (ca. 5-10 % des Kalorienverbrauchs): Je nachdem, was du isst – welches Lebensmittel und welche Makronährstoffe – benötigt dein Körper mehr oder weniger Energie, um die Lebensmittel in ihre Bruchstücke zu zerlegen. So verbraucht der Körper beispielsweise deutlich mehr Energie für die Verdauung von Proteinen im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten. Gleiches gilt für unverarbeitete Lebensmittel im Vergleich zu verarbeiteten Lebensmitteln. Bei Proteinen gehen zum Beispiel 30 % der aufgenommenen Kalorien wieder für die Verdauung drauf. Das sollten wir unbedingt nutzen, findest du nicht auch?

Die **Kalorienzufuhr** hängt vor allem davon ab, welche Mengen an Makronährstoffen du über deine Ernährung zuführst. Denn wie du eben bereits gelesen hast, beinhalten beispielsweise Fette deutlich mehr Kalorien (9,3 kcal / g) als Proteine und Kohlenhydrate (jeweils 4,1 kcal / g). Sicher fragst du dich jetzt: Wie viele Proteine, Fett und Kohlenhydrate soll ich denn jetzt essen? Die Antwort darauf ist wie so oft "Es kommt drauf an". Für Proteine und Fette gibt die Literatur konkrete Zufuhrempfehlungen her. Kohlenhydrate machen in der Regel den "Rest" aus, abhängig davon ob du ein Kaloriendefizit oder einen Kalorienüberschuss erreichen willst. Aber schauen wir uns das mal genauer an.

Die **Proteinzufuhr-Empfehlungen** schwanken deutlich je nach Ernährungsgesellschaft und in Abhängigkeit von deinem Aktivitätslevel. Nach Stuart Phillips vom *Protein Metabolism Research Lab* "deuten aktuelle Erkenntnisse darauf hin, dass eine Zufuhr von mindestens 1,2 bis 1,6 g pro kg Körpergewicht pro Tag hochwertigem Eiweiß ein idealeres Ziel für das Erreichen optimaler gesundheitlicher Resultate bei Erwachsenen darstellt". Bist du Kraftsportler oder hast das Ziel des Fettabbaus und bist im Kaloriendefizit, bietet sich eine noch höhere Proteinzufuhr an. Du merkst: Hier wird es sehr individuell.

# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## KÖRPERKOMPOSITION VERBESSERN

---

Bezüglich der **Fettzufuhr** kannst du dich als Frau gut an einer Menge von 1,0 bis 2,0 g pro kg Körpergewicht pro Tag orientieren. Bei Männern ist eine etwas geringere Menge von 0,5 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht am Tag ein guter Richtwert. Das Problem am Fett ist immer, dass es in der Regel sehr gut schmeckt und ein Gericht abrundet, du aber nicht lange daran isst und die Kaloriendichte sehr hoch ist. 20 ml Olivenöl über den Salat sind direkt 186 kcal. Das entspricht umgerechnet ca. zwei mittelgroßen Äpfeln. Wovon wirst du wohl eher satt?

Wie oben bereits erwähnt, macht die **Kohlenhydrat-Zufuhr** in der Regel den "Rest" an Kalorien aus, insbesondere wenn es ums Abnehmen bzw. die Optimierung der Körperkomposition geht. Dazu ein einfaches Beispiel: Jan und Lea verbrauchen pro Tag 2.500 kcal. Beide führen 120 g Protein (492 kcal) und 70 g Fett (651 kcal) pro Tag zu. Über Protein und Fett wurden also insgesamt 1.143 kcal zugeführt. Jan möchte abnehmen und strebt ein Kaloriendefizit von 500 kcal pro Tag an. Also stehen noch 857 kcal für Kohlenhydrate und Ballaststoffe zur Verfügung. Jan könnte also beispielsweise noch 200 g Kohlenhydrate und knappe 20 g Ballaststoffe zuführen. Lea möchte ebenfalls abnehmen, strebt aber nur ein Kaloriendefizit von 300 kcal pro Tag an. Es stehen also noch 1.057 kcal für Kohlenhydrate und Ballaststoffe zur Verfügung. Lea könnte also beispielsweise noch 240 g Kohlenhydrate und knappe 35 g Ballaststoffe zuführen.

In der Theorie ist das Ganze recht einfach, doch in der Praxis kommt natürlich immer das Leben dazwischen. Stress und Schlafmangel führen beispielsweise über Hormone zu mehr Appetit und weniger Sättigung. Auch Freude und Trauer, deine Persönlichkeit und deine Genetik, all diese Dinge bestimmen dein Bewegungsverhalten und dein Essverhalten. Unser wichtigster Tipp ist hier: Arbeite nach der **90/10 Regel**. Was meinen wir damit? Alles perfekt zu machen, wird nicht funktionieren. Irgendwann hast auch du mal Hunger auf Schokolade, Kuchen, Pizza, Bier oder Wein und das ist auch völlig normal und okay. Gönn dir diese Dinge. Wenn deine Ernährung zu 90 Prozent passt, sind 10 Prozent Genuss nicht schlimm, sondern wahrscheinlich langfristig für Motivation und Psyche Gold wert. Oder wie es Andreas Pürzel in seinem Buch "Eat Right" so schön ehrlich ausdrückt: **"Der Tag ist nicht im Arsch, weil du die nicht eingepflanzte Schokolade gegessen hast. Du bist im Arsch, wenn du so denkst"**.

# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## KÖRPERKOMPOSITION VERBESSERN

---

Zudem solltest du Ernährung und Bewegung nicht verkomplizieren. Viel mehr braucht es einfache Routinen, die du jeden Tag in deinen Tag einbauen kannst, welche dir mit wenig Aufwand einen hohen Ertrag bringen. Also: **Keep it simple**. Genau aus diesem Grund haben wir zum Abschluss auf den nächsten Seiten acht einfache, aber wirkungsvolle Tipps aus den Bereichen Kalorienverbrauch und Kalorienzufuhr verfasst, die uns persönlich seit Jahren helfen, unsere Ziele im Bereich der Körperkomposition zu erreichen. Und wer uns kennt weiß: Auch wir essen mal das gute Spritzgebäck von Oma, kreuzen bei der Pizzeria auf oder trinken ein paar Bier. 90/10 eben.



# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## TIPPS UND TRICKS

---

### TIPP #1 – ISS GENUG PROTEIN

Für eine hohe Proteinzufuhr (1,2–1,6 g pro kg Körpergewicht) sprechen gleich mehrere gute Gründe. Wie du im Kapitel zu den Makronährstoffen gelernt hast, besteht unser Körper zu großen Teilen aus Proteinen. Eine adäquate Proteinzufuhr aus hochwertigen (Tier-)Quellen hat positive Effekte auf die Muskelmasse, Stoffwechselfunktionen, die Stimmungslage, das Immunsystem und viele weitere Vorgänge in unserem Körper.

Wichtig für die Körperkomposition sind vor allem die folgenden drei Aspekte: Erstens wird Protein benötigt, um Muskeln aufzubauen und sie (im Kaloriendefizit) vor dem Abbau zu schützen. Zweitens verbrauchen Proteine bei der Verdauung bereits 30% der in ihnen enthaltenen Kalorien. Und drittens sättigen Proteine sehr gut, wodurch es wahrscheinlicher ist, dass es dir leichter fällt, weniger Kalorien zuzuführen.

Wenn du dich jetzt noch fragst, wie um alles in der Welt du Tag ein Tag aus auf eine hohe Proteinzufuhr kommen sollst, haben wir hier auch eine einfache Lösung: Ergänze deine Ernährung – in welche du natürlich hochwertige Proteinquellen wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte einbaust – mit Proteinshakes. Shakes sind schnell zubereitet, unglaublich lecker und können easy mitgenommen werden. Leichter geht es nun wirklich nicht.



### TIPP #2 – VERMEIDE FLÜSSIGE KALORIEN

Dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig ist, weiß jedes Kind. Was du aber unbedingt vermeiden solltest, wenn du deine Körperkomposition verbessern möchtest, sind flüssige Kalorien, die vor allem über Softdrinks, Energy Drinks, Bier oder "Kaffee-Mischgetränken" zugeführt werden. Proteinshakes sind hier die Ausnahme, die machen Sinn. Die flüssigen Kalorien aus den genannten Quellen sind zu 99 % nutzlos, weil sie dich so gut wie gar nicht sättigen.

Beispiele gefällig? Eine kleine Dose Cola (250 ml) hat schon knapp über 105 kcal. Die gleiche Dose Red Bull hat 114 kcal. Eine Flasche Bier (Pils, 330 ml) enthält 132 kcal. Und ein mickriger Becher Latte Macchiato aus dem Kühlregal (230 ml) spült 182 kcal in dich hinein.



# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## TIPPS UND TRICKS

---

Wir haben noch nie einen Menschen gehört, der gesagt hat "So, jetzt bin ich erstmal für fünf Stunden satt, ich habe gerade einen Liter Cola getrunken". Den Liter Cola trinken aber viele Menschen Tag ein Tag aus. Dadurch landen 420 kcal im Körper. Für viele Menschen wären das schon 15-20 % des täglichen Kalorienbedarfs. Wenn man ehrlich ist: Das macht einfach keinen Sinn.

Vor allem, weil es zahlreiche gute Alternativen gibt. Wasser oder Tee wären perfekt, schmecken dir aber auf Dauer nicht oder sind langweilig? Dann greif beim nächsten Einkauf einfach zu den Zero-Produkten. Null Kalorien, gleicher Geschmack und ein paar Süßungsmittel. Das klingt deutlich besser für deine Gesundheit als Übergewicht und eine Fettleber.

### TIPP #3 – ISS JEDEN TAG OBST UND GEMÜSE



Obst und Gemüse sind quasi das komplette Gegenteil von flüssigen Kalorien: Wichtig und sinnvoll. Obst und Gemüse haben in der Regel eine sehr geringe Kaloriendichte. Heißt: Der Magen wird gut voll und wir führen gleichzeitig wenig Kalorien zu. Außerdem enthalten Obst und Gemüse viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die unter anderem wichtig für ein gutes Immunsystem und einen funktionierenden Stoffwechsel sind.

Wenn du das Spiel mit Obst und Gemüse perfektionieren willst, dann achte beim Einkauf auf Bio-Qualität, damit du deinen Körper nicht unnötig mit Pflanzenschutzmitteln oder anderen Substanzen belastet. Redox before Detox.

### TIPP #4 – FINDE GESÜNDERE ALTERNATIVEN FÜR SÜSSIGKEITEN ODER FETTREICHE SNACKS

Schokolade, Popcorn, Cookies, Chips und andere Leckereien haben eins gemeinsam: Sie sind verdammt lecker, enthalten oft aber auch mindestens genauso viele Kalorien, schlechte Transfettsäuren und kaum Vitamine. Und wir alle kennen es insbesondere von Weihnachten: Stehen Plätzchen auf dem Tisch, werden sie auch gegessen. Geht uns übrigens genauso. Deshalb ist der einfachste Tipp so einfach wie wirkungsvoll: Finde gesündere Alternativen für Süßigkeiten oder fettreiche Snacks, die du zu dir nehmen kannst, falls dich der Appetit darauf mal packt..

# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## TIPPS UND TRICKS

---

Wir haben dir hier mal drei Alternativen für beliebte Snacks aufgelistet, die du genauso im Supermarkt kaufen kannst:

- **Linsenwaffeln (mit Meersalz) statt Kartoffelchips:** Linsenwaffeln mit Meersalz sind eine super leckere und genauso knusprige Alternative zu Chips und dabei noch eine echte Proteinbombe. Sie enthalten auf 100g satte 25g Protein (Chips: 6,1g) und nur 2,2g Fett (Chips: 33g). Insgesamt sparst du dir hier auf 100g ca. 150 Kalorien. Aus unserer Sicht sind Linsenwaffeln nicht nur eine gesündere Alternative für Chips sondern eine Kohlenhydrat- und Proteinquelle, die wir regelmäßig in unsere tägliche Ernährung einbinden.
- **Proteinshakes (mit Schoko-Geschmack) statt Schokolade oder Kakao:** Wir lieben Proteinshakes, weil sie bei uns zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Sie liefern uns wichtiges Protein und stillen gleichzeitig die Sehnsucht nach Schokolade, wenn man den Shake mit einem schokoladigen Geschmack wählt. Natürlich funktioniert das auch mit anderen Geschmacksrichtungen: Du hast Bock auf Vanillemilch oder Erdbeermilch? Hau dir einen Proteinshake in der entsprechenden Geschmacksrichtung rein statt die Zuckermilch. Schmeckt genauso lecker wie das Zeug, das es in der Grundschule immer aus der Glasflasche gab und füttert dich mal eben mit locker 25g Protein.
- **Knusper-Erbesen statt Erdnüsse im Teigmantel:** Noch ein Tipp aus der Knusper-Ecke für alle Liebhaber von Erdnüssen im Teigmantel. Immer häufiger findest du im Supermarkt oder Drogeriemarkt jetzt auch Knusper-Erbesen. Diese überzeugen durch einen genauso leckeren Geschmack, liefern auf 100g aber 120 Kalorien weniger als Erdnüsse im Teigmantel, was vor allem auf den deutlich geringeren Fettgehalt zurückzuführen ist.

## TIPP #5 – DOKUMENTIERE VIER WOCHEN LANG DEINE ERNÄHRUNG

Um deine Essgewohnheiten zu verstehen und langfristig zu optimieren, ist es wichtig, dass du deine Ernährung dokumentierst. Hierbei geht es erstmal nur darum, mitzuschreiben, was du wann isst. Die Steigerung davon wäre das Tracken, bei dem du die zu dir genommenen Lebensmittel wiegst und die entsprechend zugeführten Kalorien errechnest. Zu Beginn wäre das jedoch mit mehr Aufwand verbunden, also konzentrieren wir uns erstmal auf die reine Mitschrift.

# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## TIPPS UND TRICKS

---

Diese Mitschrift könnte dann zum Beispiel so aussehen:

9 Uhr: Latte Macchiato / 3 Schwarzbrote / Käse / Marmelade / Wurst / Butter / Ei  
11 Uhr: Red Bull / Snickers  
12 Uhr: Nudeln / Tomatensauce / Fleischbällchen / Wasser  
15 Uhr: Laugenstange / Erdnüsse / Wasser  
18 Uhr: Spiegelei / Salat mit Essig-Öl-Dressing / Wasser  
20 Uhr: Chips / Cola



Durch die Mitschrift soll es zunächst mal darum gehen, dass du dir über deine Ernährung bewusst wirst und Muster erkennst, was wahrscheinlich zu einigen AHA-Momenten führen wird. Mal angenommen du bist die Person im oben aufgeführten Beispiel. Dann könnte dir auffallen, dass du dreimal täglich flüssige Kalorien zuführst oder sechsmal täglich isst statt wie gedacht nur dreimal. Markiere dir diese Punkte ruhig in deiner Mitschrift, sodass du siehst, dass es hier noch Potential gibt. Allein dadurch, dass du dir nun bewusst darüber bist, was du wann isst, wird sich dein Verhalten wahrscheinlich ändern. Vielleicht greifst du dann häufiger zum Wasser oder kaufst Zero-Getränke. Vielleicht ersetzt du das Snickers durch einen Apfel oder die Chips durch Linsenwaffeln.

Wie schon beschrieben: Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Perfektion ist eine Illusion und "perfekt" ist häufig der Feind von "gut". Gelebte 90/10-Regel eben. Versuche einfach, dein Ernährungsverhalten nach und nach zu optimieren und du wirst ziemlich sicher Erfolge verzeichnen.

### TIPP #6 - SCHLAFE AUSREICHEND

Vielleicht ist es dir sogar schonmal aufgefallen: Dein Schlaf wirkt sich auf dein Hungergefühl aus. Schläfst du zu kurz, steigt das Hormon Ghrelin an, welches dazu führt, dass dein Appetit angeregt wird. Gleichzeitig sinkt das Hormon Leptin, welches Sättigung signalisiert. Diese Kombination führt unweigerlich dazu, dass du mehr isst - weil du nicht lang genug oder gut genug geschlafen hast. Krass, oder? Du bist also gut daran beraten, deinem Schlaf einen hohen Stellenwert zuzuschreiben.



# MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

## TIPPS UND TRICKS

---

### TIPP #7 – PEILE 10.000 SCHRITTE PRO TAG AN

Deine Beine sind eine wahre Goldgrube, wenn es darum geht, Kalorien zu verbrennen. Beim Gehen verbrauchst du pro Kilometer ca. eine Kalorie je Kilogramm Körpergewicht. Im Durchschnitt beträgt unsere Schrittlänge ca. 70 cm. 10.000 Schritte entsprechen also in etwa sieben Kilometern. Was bedeutet das jetzt für den Kalorienverbrauch? Eine 70 kg schwere Person würde somit 490 kcal durch das Gehen verbrennen. Das ist eine Menge!

Manche Personen erreichen diese Schrittzahl ohne Probleme durch ihren Job. Aber was, wenn du einen Schreibtischjob hast? In diesem Fall sind ein höhenverstellbarer Schreibtisch und ein Walking Pad (Mini-Laufband) Gold wert.

Die vielen Schritte werden auch auf einer anderen Ebene belohnt: Einer großen Meta-Studie der European Society of Cardiology zufolge reduziert sich das Sterblichkeitsrisiko durch Herz-Kreislaufkrankungen (Todesursache #1) deutlich, wenn du am Tag mehr Schritte läufst. Also nichts wie los.

### TIPP #8 – MACHE MINDESTENS 2X PRO WOCHE KRAFTTRAINING

Wenn es dein Ziel ist, deine Körperkomposition in Richtung “mehr Muskeln, weniger Fett” zu verschieben, dann ist Krafttraining natürlich unabdingbar, um Muskeln aufzubauen. Gerade wenn du noch Anfänger bist, wirst du bei zwei Einheiten pro Woche schon nach einigen Wochen und Monaten ordentliche Fortschritte bemerken.

Bezogen auf deine Kalorienbilanz kannst du durch Krafttraining natürlich auch deinen Kalorienverbrauch in die Höhe treiben. Krafttraining verbraucht in etwa 0,1 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht und Minute. Gehen wir mal wieder von unserer 70 kg schweren Person von eben aus und unterstellen wir ihr, dass sie 2x pro Woche je 60 Minuten Krafttraining absolviert. Das wären dann also 420 Kalorien pro Trainingseinheit.

Darüber hinaus wirkt sich Muskelaktivität so ziemlich auf jedes unserer Organe positiv aus. Man könnte es so sagen: Wenn man die positiven Effekte von Training in eine Pille packen würde, wäre das wahrscheinlich die beliebteste “Droge” der Welt.



# ABSCHLIESSENDE WORTE

STILL CONFUSED BUT ON A HIGHER LEVEL

---

Wie du bestimmt schon gemerkt hast, ist Ernährung ein riesiges Thema. Unser kleines Booklet umfasst jetzt schon 18 Seiten und die hätten wir ganz locker allein zu ein paar wenigen Vitaminen füllen können. Das Wichtigste ist aber: Wir dürfen Ernährung nicht verkomplizieren und müssen uns darauf konzentrieren, konstant kleine Verbesserungen in unseren Alltag einzubauen statt von 0 auf 100 alles perfekt machen zu wollen.

Wir hoffen, dass sich durch unser Booklet die wichtigsten Fragen zum Thema Ernährung geklärt haben. Vielleicht haben sich auch neue Fragen ergeben und du bist jetzt genauso verwirrt wie vorher, aber auf einem höheren Level.

Wichtig ist es uns, noch eins loszuwerden: Natürlich ist Ernährung genau wie auch Training etwas, was sehr individuell ist. Es gelten bestimmte Grundregeln, aber im Endeffekt hat jeder Mensch andere genetische Grundvoraussetzungen, jeder Mensch hat einen anderen Tagesablauf und vor allem andere Ziele und Motivationen.

Wenn es spezifische Fragen gibt, sprich uns gerne an. Wir bieten neben der Trainingsplanung auch eine Ernährungsberatung an und planen in Zukunft auch Workshops zum Thema "Ernährung". Gerade dazu ist es für uns auch interessant, welche Fragen dich und euch bewegen, damit wir diese Formate zusammenschustern können. Und eine Antwort auf deine Frage(n) erhältst du natürlich auch von uns.

In diesem Sinne: Danke fürs Lesen und hoffentlich bis bald!

Julian Silberg-Vollmers & Josef Heimes

