

POWER SPORT

**JETZT
NEU!**
ALLE
2 MONATE



Gesunde Mahlzeiten

STEINZEIT-ESSEN

Paleo-Ernährung mit einfachen Rezepten zum Nachkochen



Michael Smolik & Co.

DEIN POWER SPORT TRAININGSPLAN

Explosiv Trainieren wie Kampfsport-Profis



Athleten-Ernährung von

WWE-STAR GUNTHER

25 kg Gewicht in nur 12 Monaten verlieren



Legenden-Portrait

STARK WIE DER HULK

Lou Ferrigno –
Training & Ernährung
aus der Goldenen Ära

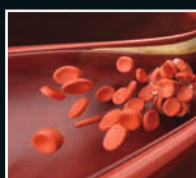
FIT WIE BOX-LEGENDE AXEL SCHULZ

Interview zu Profi-Karriere mit exklusiven Einblicken



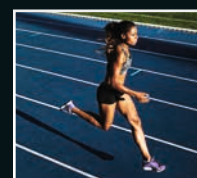
Dein 20-Minuten- Kettlebell-Plan:

Kugel mit Schwung –
ein effektives
Fitness-Studio im
Handgepäck



Blutwerte im Blick behalten:

Frühwarnsignale
erkennen und das
Blutbild für Bestands-
aufnahme nutzen



Cardio-Training: HIIT vs. Slow & Steady:

Das richtige Tempo
passend zu den
eigenen Trainingszielen
auswählen lernen

EUROPAS GRÖSSTES BOX-MAGAZIN

BOXSPORT

44,99 €

pro Jahr

**DIE GANZE
BOX-WELT
IN EINER APP!**

**JETZT PRÄMIEN-ABO AB-
SCHLIESSEN UND MINI-BOX-
HANDSCHUHE SICHERN**

**IMMER UND
ÜBERALL INFORMIERT**

- Jeden Monat das neueste Premium-Magazin
- Pro Jahr 6 Ausgaben BOXSPORT SPEZIAL
- Jeden Monat die komplette BOXSPORT-Weltrangliste
- Previews und Reviews von BOXSPORT-Experten zu Top-Box-Events



**HOLT EUCH DIE BOXSPORT-APP
IM APP-STORE:**



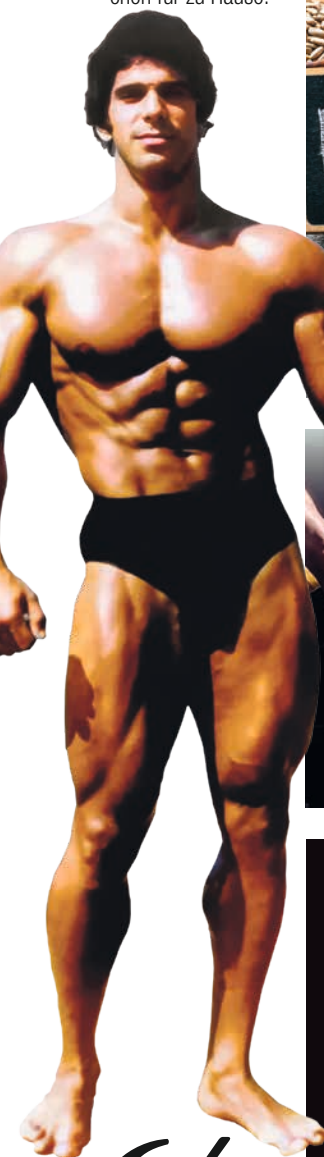
**ODER UNTER
BOX-SPORT.DE**



18

Warum Paleo fasziniert

Essen wie in der Steinzeit – mit fünf leckeren Rezepten zum Nachkochen für zu Hause.



64

Lou Ferrigno
im Legenden-
Portrait



52
POWER SPORT Trainings-
plan für März und April
POWER & GRIT:
Der Hybrid-Motor für Alltag
und Arena – inspiriert von
Kampfsportlern wie Michael
Smolik & co.



Verletzungsprophylaxe

Wenn der Muskel streikt –
so bleibst du vor Zerrungen
und Rissen verschont.
POWER SPORT erläutert wie
man die häufigsten Verletzun-
gen vorhersieht und vermeidet.

**POWER
SPORT**

**AUSGABE
02/26**



LIFESTYLE & MOTIVATION

- 06** Transformation: Marcins Weg zur Spitzenform
- 08** Rezension: TV-Serie „Der unglaubliche Hulk“
- 10** Interview mit Axel Schulz: Fleiß schlägt Talent!

ERNÄHRUNG & SUPPLEMENTS

- 14** Ernährungsplan von WWE-Star Gunther
- 18** Populäre Ernährungsformen unter der Lupe: Warum Paleo fasziniert
- 26** Aminosäuren: BCAA oder EAA?
- 28** Meal-Prep des Monats für März und April
- 30** Ernährungstrends: Intermittierendes Fasten

TRAININGSWISSENSCHAFT & PRAXIS

- 34** Trainingsgrundlagen: Periodisierung
- 38** Cardio-Training: HIIT oder Slow & Steady?
- 44** Technik-Fokus: Rückentraining für V-Form
- 48** Kraft- und Ausdauertraining für Boxer – inspiriert von Oleksandr Usyk
- 52** POWER SPORT Trainingsplan für März und April

PRAXISNAHE TOOLS

- 58** Quick-Workouts: 20-Minuten Kettlebell-Plan
- 60** Progress Tracking: Körperfettanteil bestimmen
- 62** Equipment-Check: Klimmzugstange & Liegestützbrett

LEGENDEN DES KRAFTSPORTS

- 42** Poster von Lou Ferrigno
- 64** Lou Ferrigno: Der sanfte Riese

GESUNDHEIT & PRÄVENTION

- 70** Verletzungsprophylaxe: Zerrungen und Risse vermeiden
- 72** Langfristige Gesundheit: Blutwerte als Spiegel deiner Zukunft
- 74** Regeneration im Fokus: Mut zur Pause

COMMUNITY & INTERAKTION

- 76** Leser-Challenge: Treppenlaufen – ein unterschätzter Gesundheitsbooster
- 78** Studio-Portrait: Der Nordisch Fightclub in Hamburg
- 81** Frag den Coach!

FROM START TO FINISH

- 05** Editorial | Leserbrief
- 82** Vorschau | Impressum

IHRE ANZEIGE — GENAU HIER!

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen dort, wo Fitness, Kraftsport, Bodybuilding, gesunde Ernährung und ein vitaleres Leben im Fokus stehen:

in **POWER**SPORT, Deutschlands neuem Fachmagazin für aktive Sportlerinnen und Sportler.

Jetzt Anzeige schalten:

Kontaktieren Sie uns jederzeit unter anzeigen@power-sport-magazin.de.



Alle Details zu Formaten, Platzierungen und Preisen finden Sie in unseren Media-Daten.

Willkommen zur zweiten **POWERSPORT** Ausgabe

GEMEINSAM WACHSEN UND ZIELE ERREICHEN



Henrik Büchmann
Head of Editorial
Content

Es ist mir eine große Freude, dich zur zweiten Ausgabe begrüßen zu dürfen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die unsere Premiere so begeistert gelesen haben – eure Rückmeldungen bedeuten uns viel. Und falls du heute zum ersten Mal dabei bist: Schön, dass du **Teil unserer POWERSPORT Community** wirst!

In diesem Heft erwartet dich ein ganz besonderes Highlight: Wir haben uns mit **Box-Legende Axel Schulz zum Interview** getroffen. Er gewährt uns spannende Einblicke in sein Leben und seine Karriere als Profi-Boxer.

Wir werfen einen Blick auf die **Bodybuilding-Legende „Hulk“ Lou Ferrigno** und schauen uns die **Ernährungsprinzipien von WWE-Star Gunther** an. Zudem klären wir wissenschaftlich fundiert die Fakten zu **EAAAs gegenüber BCAAs**. Wir zeigen dir, wie du durch ein **gezieltes Programm für den Rücken** an Stärke gewinnst und **durch kluge Periodisierung langfristig verletzungsfrei** bleibst.

Des Weiteren unterstützen wir dich auch diesmal dabei, deine sportlichen Ziele mit Verstand zu erreichen. Egal, ob du dich der **Treppenlauf-Challenge** stellst oder deine Blutwerte optimierst – es geht darum, mit Freude über sich hinauszuwachsen.

Neben unseren **Kettlebell-Workouts** liefert auch der **POWERSPORT Trainingsplan** wieder ein ausgefeiltes Athletik-Training – diesmal angelehnt an das **Training von Boxern und anderen Kampfsportlern**. Als weiteres Highlight gewähren wir einen Einblick in die Trainingsmethoden von **Box-Weltmeister Oleksandr Usyk**.

Wir laden dich ein, diese Impulse für deinen ganz persönlichen Fortschritt zu nutzen.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Euer

Leserzuschriften nach der Veröffentlichung der Erstausgabe von **POWERSPORT**



Interessant, motivierend, vielseitig

Sehr geehrte Damen und Herren,
beiläufig sah ich die erste Ausgabe des Power Sport-Magazins im Regal einer Bahnhofsbuchhandlung.

Gekauft wegen der Titelstory; Artikel über Schwarzenegger sind meist sehr kurzweilig und unterhaltsam - so auch in dieser Zeitschrift.

Überrascht war ich allerdings über den Inhalt. Gerechnet hatte ich eher mit einem Hardcore-Body Building-Heft, für Insider. Aber weit gefehlt, das Themenspektrum ging erfreulicherweise weit darüber hinaus: Fußball, Ernährungsgrundlagen, sinnvolle Supplementierung, Muskelkater, Widerstandsbänder, Schlafverhalten, Verletzungsprophylaxe, Bluthochdruck, 10.000 Schritte täglich, ... und natürlich viel über Arnie.

Also Respekt, ein umfangreiches Potpourri an interessanten Themen, auch für gesundheitsorientierte Freizeitsportler wie mich geeignet.

Der vorgesehene Erscheinungsrhythmus von zwei Monaten ist gut gewählt.

Ich bin gespannt, ob der hohe Standard auch mit der zweiten Ausgabe bestätigt werden kann.
Auf jeden Fall viel Erfolg!

Sportliche Grüße
Norbert Wertheim, Hannover

Lesermeinung

Hallo nach Berlin!

Gratuliere zu POWER SPORT! Stets nach dem Training im Fitnessstudio und bei einem Proteinshake erfreue ich mich an der Premierenausgabe und bin begeistert!

Genau dieser Themenmix trifft meinen Geschmacksnerv ganz besonders. Ein Printerzeugnis, das mir als ehemaligem FLEX-, Sport Revue-, Muscle & Fitness-Leser fehlte! POWERSPORT gefällt mir sogar noch etwas besser als die drei genannten Magazine. Und mit Arnold als Einstieg kann man ohnehin nichts verkehrt machen.

Ich bin noch recht altmodisch und habe es mit dem online-Kram nicht sonderlich.
Weiter so!

Mit sportlichen Grüßen vom Niederrhein
Frank Kaisler, Moers



Marcins Transformation

DIE BESTE INVESTITION SEINES LEBENS: MARCIN'S WEG ZUR SPITZENFORM

Marcin im Vorher-Nachher-Vergleich – seit April brachte sich Marcin Bratus in absolute Spitzenform. Sichtbar geteilte Muskelstränge und kein Bauch mehr. Mittels eines professionellen Coachings durch seinen Schwiegersohn und eiserner Disziplin erzielte er beeindruckende Ergebnisse.

Als erfahrener Vermögensberater weiß Marcin Bratus genau, wie wichtig Verlässlichkeit und Beständigkeit sind. Doch seine beeindruckendste Entwicklung vollzog er zuletzt abseits des Schreibtischs – durch eiserne Disziplin und das professionelle Coaching innerhalb der eigenen Familie.

Text: Henrik Büchmann

Wer Marcin in seinem Büro in Leezen besucht, begegnet einem Mann, der das Prinzip der persönlichen Betreuung verkörpert. Als Vermögensberater gehört es zu seinem Alltag, zuzuhören, zu planen und für die Menschen in seiner Region da zu sein. Er ist jemand, der erst zufrieden ist, wenn seine Kunden sich gut aufgehoben und sicher fühlen.

Doch während er beruflich stets mit vollem Einsatz für andere aktiv war, spürte er vor einiger Zeit, dass er bei seiner eigenen Fitness an eine Grenze gestoßen war. Er trainierte zwar schon länger regelmäßig im Studio, doch der entscheidende Durchbruch wollte nicht gelingen. Er steckte auf einem Plateau fest, auf dem der Fleiß allein nicht mehr ausreichte, um echte Veränderungen zu bewirken.

DAS STÄRKSTE NETZWERK DER WELT

Jeder, der Marcin kennt, weiß, dass ihm Familie über alles geht. Und genau hier fand er den Schlüssel für seine beeindruckende Verwandlung. Der Wendepunkt kam nicht durch ein 08/15-Fitness-Programm, sondern durch die enge Bindung zu seinem Schwiegersohn, Mario Schicker, ein ehemaliger Profi-Bodybuilder. Mario übernahm die Rolle seines Coaches und strukturierte von Grund auf neu, wie Marcin an die Themen Training und Ernährung heranging.

Es ist eine Sache, für sich allein im Fitnessstudio Gewichte zu bewegen; es ist eine völlig andere, einen Profi an seiner Seite zu haben, der das Training und die Ernährung präzise steuert. Durch dieses intensive Coaching erreichte Marcin die nächste Stufe und vollzog eine Transformation, die in seinem Studio ihresgleichen sucht.

DEN INNEREN ANTRIEB ÜBERTRAGEN

Wenn man Marcin heute beim Training beobachtet, erkennt man schnell die Parallelen zu seiner täglichen Arbeit als Berater. Erfolg im Sport fällt einem genauso wenig in den Schoß wie beruflicher Erfolg. Dieser erfordert die Bereitschaft, dranzubleiben, auch wenn es anstrengend wird. Marcin hat den Einsatz, den er tagtäglich für

seine Kunden zeigt, nun unter Marios Anleitung auf seinen eigenen Körper übertragen.

Wo er früher vielleicht intuitiv trainierte, herrscht heute Systematik. Er entwickelte eine beeindruckende Disziplin bei der Umsetzung der Ernährungspläne. Dabei half ihm sein berufliches Verständnis für langfristige Ziele: Er weiß, dass man für echte Ergebnisse Geduld braucht und dass ein guter Plan nur so viel wert ist wie seine konsequente Ausführung.

VERANTWORTUNG FÜR SICH SELBST

Für Marcin ist das „Immer-da-Sein“ für seine Kunden eine Lebenseinstellung. Er hat jedoch gelernt, dass diese Zuverlässigkeit auch bei einem selbst anfangen muss. Er begriff, dass er nur dann dauerhaft mit voller Energie für seine Familie und seine Kunden da sein kann, wenn er auch in seine eigene Gesundheit investiert. Unter dem Coaching von Mario Schicker wurde diese neue Einstellung zum Treibstoff für seine körperliche Verwandlung. Es gab keine Ausreden mehr.

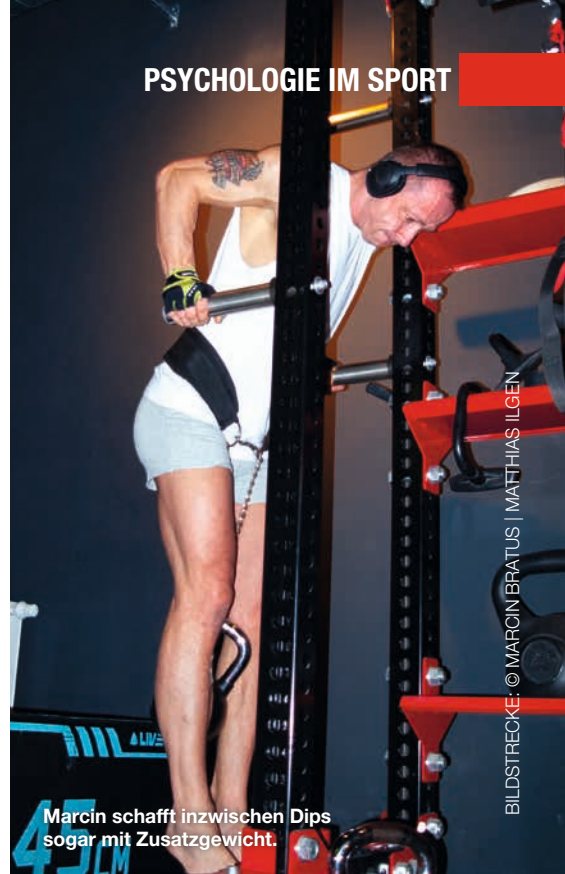
Die gleiche Gewissenhaftigkeit, mit der er Finanzthemen prüft und Absicherungen optimiert, wendete er nun auf seine eigenen Fortschritte im Kraftraum an. Diese Integrität – sich selbst gegenüber die gleichen hohen Maßstäbe anzulegen wie bei der Arbeit – ist das Geheimnis hinter seinem Erfolg.

EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

Heute strahlt Marcin Bratus eine Vitalität aus, die seine gesamte Präsenz verändert hat. In Leezen schätzt man ihn nach wie vor als kompetenten Ansprechpartner in allen Vorsorgefragen, doch nun ist er zusätzlich ein Vorbild für persönliche Veränderung geworden.

Seine Geschichte ist ein Beweis dafür, dass man mit dem richtigen Coach und einem klaren Ziel vor Augen weit über sich hinauswachsen kann. Mit Mario als Mentor an seiner Seite hat er bewiesen, dass der Wille zur Veränderung der stärkste Motor ist.

Marcin hat gezeigt: Wer bereit ist, denselben Einsatz, den er für andere bringt, auch in die eigene Fitness zu investieren, wird mit einem völlig neuen Lebensgefühl belohnt.



Marcin schafft inzwischen Dips sogar mit Zusatzgewicht.

BILDSTRECKE: © MARCIN BRATUS | MATTHIAS ILGEN



Auch Klimmzüge fallen Marcin heute viel leichter als früher.



Integraler Bestandteil von Marcins Functional-Training ist der Ski-Erg.



Filmrezension

UNVERGESSLICH, MELANCHOLISCH, MENSCHLICH **DER UNGLAUBLICHE HULK –** EINE TV-SERIE, DIE GENERATIONEN PRÄGTE

Als *Der unglaubliche Hulk* im Jahr 1978 erstmals im US-Fernsehen ausgestrahlt wurde, unterschied sich die Serie fundamental von dem, was man bis dahin von Comic-Adaptionen kannte. Statt greller Farben, Dauer-Action und klarer Gut-gegen-Böse-Logik erzählte die Serie eine ruhige, fast melancholische Geschichte über Schuld, Kontrolle und das Leben am Rand der Gesellschaft.

Text: Matthias Ilgen

Über fünf Staffeln hinweg entwickelte sich daraus ein Klassiker der Fernsehgeschichte – getragen von zwei außergewöhnlichen Hauptdarstellern: Bill Bixby und Lou Ferrigno.

DER PILOTFILM: TRAGÖDIE STATT SUPERHELDENGLANZ

Bereits der Pilotfilm setzt den Ton für alles, was folgen sollte: Dr. David Banner, brillant gespielt

von Bill Bixby, ist kein strahlender Held, sondern ein gebrochener Mann. Getrieben vom Tod seiner Frau forscht er obsessiv an der menschlichen Stressreaktion – überzeugt davon, dass der Mensch in Extremsituationen über ungeahnte Kräfte verfügt. Ein Selbstexperiment mit Gammastrahlung geht schief: Banner überlebt. Doch der Preis ist hoch.

Die erste Verwandlung in den Hulk ist kein Triumph, sondern ein Schock. Schmerz, Angst

und Kontrollverlust dominieren die Szene. Genau hier liegt die Stärke der Serie: Der Hulk wird nicht als Machtfantasie eingeführt, sondern als Fluch. Banner verliert alles – seine Arbeit, seine Identität, seine Sicherheit – und begibt sich auf eine rastlose Flucht.

Der Pilot funktioniert wie ein eigenständiger Fernsehfilm und erklärt, warum die Serie von Beginn an ernst genommen wurde: Sie erzählt kein Superheldenmärchen, sondern ein Drama.

BILL BIXBY: EIN HELD MIT SEELE

Bill Bixbys Darstellung des David Banner gilt bis heute als außergewöhnlich nuanciert. Sein Spiel ist zurückgenommen, leise, voller innerer Spannung. Banner ist kein Mann der großen Worte – und genau darin liegt seine Glaubwürdigkeit.

„Bill Bixby gibt dem Hulk eine Seele.“
(TV Guide, Retrospektive)

Bixby verkörpert einen Menschen, der überall helfen will – und der dennoch weiß, dass er jederzeit zur Gefahr werden kann. Dieses Spannungsfeld macht jede Begegnung, jede neue Stadt, jede Episode emotional aufgeladen. Zuschauer begleiten Banner nicht vorrangig wegen der Action, sondern wegen seiner Menschlichkeit.

LOU FERRIGNO: DER KÖRPER DES HULKS

Während Bixby dem Hulk die Seele verleiht, gibt Lou Ferrigno ihm den Körper. Ferrignos Darstellung ist bis heute einzigartig – nicht zuletzt, weil sie vollständig ohne digitale Effekte auskommt. Maske, Farbe und pure Körperlichkeit erschaffen einen Hulk, der real, schwer und bedrohlich wirkt.

„Ferrignos Hulk bleibt bis heute die körperlich überzeugendste Version der Figur, die jemals auf der Leinwand zu sehen war.“
(IMDb-Nutzerkritiken)

Bemerkenswert ist, wie viel Emotion Ferrigno allein über Bewegung transportiert. Wut, Verzweiflung, Orientierungslosigkeit – all das wird sichtbar, ohne Sprache, ohne Mimik im klassischen Sinne. Der Hulk ist hier kein Witz, kein Comic-Relikt, sondern eine tragische Naturgewalt.

DAS SERIENPRINZIP: WIEDERHOLUNG ALS STÄRKE

Formal folgt *Der unglaubliche Hulk* einem klaren Muster: Banner kommt in eine neue Stadt, arbeitet unter falschem Namen, trifft auf Menschen mit Problemen, versucht zu helfen – und gerät unweigerlich in eine Situation, die den Hulk hervorruft. Anschließend zieht er weiter.

Was auf dem Papier simpel klingt, entwickelt in der Serie eine erstaunliche emotionale Tiefe.

„Mehr ein tragisches Roadmovie als eine Superheldenserie.“
(Retro-TV-Rezension, USA)

Jede Episode funktioniert wie ein kleines Drama: Es geht um Ungerechtigkeit, Ausgrenzung, familiäre Konflikte oder Korruption – Themen, die zeitlos sind. Der Hulk ist dabei weniger Ursache als Konsequenz. Er löst die Aufgaben, die David

Banner mit seinem Intellekt und seiner Empathie allein nicht lösen kann.

ATMOSPHÄRE, MUSIK UND MELANCHOLIE

Ein zentrales Element der Serie ist ihre Stimmung. Die Kameraarbeit ist zurückhaltend, die Farben oft gedeckt, das Tempo ruhig. Besonders ikonisch ist das Abspann-Thema, das Banner am Straßenrand zeigt – allein, mit zum Trampen ausgestrecktem Daumen am Highway.

„Das einsame Abspann-Thema wurde ebenso ikonisch wie der Hulk selbst.“
(Classic TV History)

Diese Bilder prägen sich ein. Sie verleihen der Serie eine emotionale Klammer, die nicht auf Effekthascherei setzt.

ZEITLOSER CHARME STATT MODERNER ÜBERLADUNG

Aus heutiger Sicht wirkt *Der unglaubliche Hulk* fast entschleunigt. Doch genau das macht seinen Reiz aus. Die Serie lässt ihren Figuren Raum, vertraut auf Schauspiel und Atmosphäre – und überfordert den Zuschauer nicht.

„Noch immer die emotional berührendste Hulk-Adaption.“
(Film- & TV-Retrospektive)

Gerade im Vergleich zu modernen Superheldenproduktionen wirkt der TV-Hulk erstaunlich erwachsen. Die Serie nimmt ihr Publikum ernst – und verzichtet bewusst auf Ironie oder Selbstparodie.

KULTSTATUS UND NACHWIRKUNG

Der unglaubliche Hulk hat sich einen festen Platz in der Popkultur gesichert. Wiederveröffentlichungen auf DVD und Blu-ray sowie Streaming-Angebote sorgen dafür, dass auch jüngere Generationen die Serie neu entdecken können und überrascht sind, wie gut sie gealtert ist.

► UNSER FAZIT: EINE SERIE MIT HERZ, HALTUNG UND BESTAND

Der unglaubliche Hulk ist weit mehr als eine Comic-Verfilmung aus den 1970er-Jahren. Die Serie ist ein emotionales Charakterdrama, ein stilles Roadmovie und ein Stück Fernsehgeschichte. Bill Bixby verleiht der Figur Tiefe und Menschlichkeit, Lou Ferrigno rohe Präsenz und Glaubwürdigkeit.

Wer sich auf das ruhige Tempo einlässt, wird oft tief berührt und nachhaltig unterhalten. Auch fast fünf Jahrzehnte nach der Erstausstrahlung bleibt die Serie eine klare Empfehlung – nicht aus Nostalgie, sondern wegen der Qualität!



Bill Bixby verleiht der Figur David Banner eine unglaubliche Tiefe. Der Mann, der sich ständig vor der Öffentlichkeit verstecken muss, damit ihm das Monster nicht zugeordnet werden kann, hat stets Angst vor seiner nächsten Transformation in das grüne Ungeheuer.



Der Hulk nimmt einen Gerichtssaal auseinander. Lou Ferrignos Krafteinlagen gepaart mit seiner schieren Muskelmasse verleihen dem grünen Monster die nötige Glaubwürdigkeit – auch ganz ohne Spezialeffekte oder CGI.



Die komplette Serie ist im Handel als Blu-Ray und DVD auf insgesamt 16 Discs mit DTS HD 2.0 Ton auf Deutsch und Englisch erhältlich. Neben allen Folgen mit insgesamt fast 69 Stunden Laufzeit gibt es auch jede Menge Extras.

Axel Schulz als Herausforderer im Kampf seines Lebens in Las Vegas: Nach Urteil der meisten Experten – und später auch von seinem Gegner selbst eingestanden – hätte Axel Schulz 1995 die Weltmeisterkrone von George Foreman erringen müssen. Der von den Kampfrichtern beschiedene knappe Punktsieg zu Gunsten des amtierenden Champions ging als eine der umstrittensten Entscheidungen in die Geschichte des modernen Profi-Boxens ein.

INTERVIEW MIT AXEL SCHULZ

FLEISS! SCHLÄGT TALENT!

Die deutsche Boxlegende Axel Schulz hat schon früh gelernt, dass man nur durch harte Arbeit und niemals Aufgeben zum Erfolg kommt. Mit **POWERSPORT** sprach er über seinen Einstieg ins Boxen, sein Training, seine Ernährung und darüber, was er heute macht.

Interview: Wolfgang Stach

POWER SPORT: Wie hast du sportlich angefangen und wann wurde aus Boxen mehr als ein Hobby für dich?

AXEL SCHULZ: Ich komme aus der DDR, da wurde Sport stark gefördert – und bei mir fing es wie bei vielen Kindern erst mal ganz klassisch an: mit Fußball. Wir haben praktisch überall gekickt, im Hof und draußen, und ich bin dann auch in einen Verein eingetreten. Irgendwann bin ich aber wieder ausgestiegen, weil ich gemerkt habe: Das ist nicht so richtig meins, wenn alle Spieler einem Ball hinterherlaufen.

DER WEG ZUM BOXEN

POWER SPORT: Wie kamst du dann zum Boxen. Und in welchem Alter hattest du deine ersten offiziellen Kämpfe?

AXEL SCHULZ: Nach dem Fußball habe ich erst noch andere Sachen ausprobiert – ich war, glaube ich, auch mal schwimmen und später bei der Leichtathletik, aber nichts davon hat mich wirklich gepackt.

Bei der Leichtathletik hieß es vor allem laufen, laufen und noch mal laufen und das mochte ich gar nicht.

Dann bin ich zum Boxtraining

gegangen. Da war ich etwa zehn, zehneinhalb Jahre alt. Der Übungsleiter hat erst mal gesagt: Jetzt machen wir Krafttraining und danach laufen wir noch fünf Runden im Stadion. Da habe ich mir gedacht: Nicht schon wieder – und ich habe mich wieder abgemeldet.

Ein Freund von mir, der schon im Boxen war, hat mir dann Boxhandschuhe mitgebracht. Wir haben als Kinder ein bisschen „geboxt“, völlig normal. Dabei schlug er mir auch voll auf die Nase und ich dachte: Das will ich auch können. Ich habe gemerkt: Das fasziniert mich. Ich bin wieder in den Verein – und dann hat es mich nicht mehr losgelassen.

POWER SPORT: In welchem Alter hattest du deine ersten offiziellen Kämpfe?

AXEL SCHULZ: Das lief am Anfang über kleine Kämpfe, Turniere und Kreismeisterschaften, wie das im Amateurbereich eben ist – man fährt dann auch mal irgendwohin, um Erfahrung zu sammeln.

1982 bin ich mit 13 Jahren das erste Mal zur DDR-Meisterschaft gefahren. Da waren die Bezirksmeister aus allen Regionen, und man musste sich dafür natürlich qualifizieren.

TRAINING UND TRAININGSWOCHE

POWER SPORT: Wie sah das Training aus? Wie häufig hast du trainiert, und wie war eine typische Woche aufgebaut?

AXEL SCHULZ: Als ich angefangen habe, war das erst einmal ein Training pro Woche. Aber ich bin freiwillig immer häufiger hingegangen, weil ich mich mit den Übungsleitern gut verstanden habe – und weil ich schnell gemerkt habe, dass ich besser werde, je mehr ich investiere. So bin ich Schritt für Schritt von einmal Training auf bis zu fünfmal Training pro Woche gekommen.

Später, als das ernster wurde und die Sportschule eine Rolle spielte, war der Alltag natürlich ganz anders: Schule und Training haben sich praktisch abgewechselt. Morgens entweder Schule oder Training, dann wieder Schule, nachmittags wieder Training. Teilweise zweimal am Tag, jeweils um die zwei Stunden – plus Läufe, je nach Plan. Ich hatte inzwischen verstanden, dass Laufen auch dazugehört.

Samstags gab es auch Training, und dann ging es oft wieder nach Hause zur Mutter.

SPARRING UND WETTKÄMPFE

POWER SPORT: Gab es neben dem Training auch Sparring? Oder war das nur vor Wettkämpfen?

AXEL SCHULZ: Das Training war generell knallhart, und Wettkämpfe waren natürlich ein großer Teil davon. Wir sind viel gefahren – zu Turnieren und es gab auch Vergleichskämpfe untereinander. Sparring machten wir logischerweise auch, vor allem unter den Athleten an der Sportschule. Das gehört dazu, wenn du im Amateurbereich wachsen willst. ▶

HÄRTE, DRUCK UND MENTALITÄT

POWER SPORT: Gab es Phasen, in denen das Training für dich besonders hart oder mental herausfordernd war?

AXEL SCHULZ: Training ist immer eine Herausforderung. Viele sehen nur den Wettkampf, aber das Training ist oft härter als das, was am Ende im Ring passiert. Bei uns gab es klare Vorgaben. Bei mir war das zum Beispiel im Männerbereich: 10 Kilometer unter 40 Minuten. Das setzt dich mental unter Druck, weil du weißt, dass du liefern musst – und manche konnten da vor Nervosität kaum schlafen.

Bei den Amateuren steht man „nur“ 3 x 3 Minuten im Kampf. Aber dahin kommst du nur über unzählige harte Einheiten, Disziplin und Wiederholungen.

POWER SPORT: Vor großen Kämpfen – war das Training dann noch mal anders?

AXEL SCHULZ: Im Grundprinzip war es ähnlich, aber je nach Phase wurden Schwerpunkte gesetzt. Als Profi ist das natürlich anders, weil du häufiger unterwegs bist – teilweise fast jedes Wochenende. Da musst du den Rhythmus anpassen, ohne die Substanz zu verlieren.

KRAFTTRAINING UND AUSDAUER

POWER SPORT: Hast du gezielt Krafttraining betrieben?

AXEL SCHULZ: Ja, natürlich. Boxen ist extrem umfangreich. Ausdauer ist riesig – aber nicht nur „Laufen gehen“, sondern auch Stadionläufe, Sprints, Bergsprints. Zum Beispiel 10 Runden im Stadion auf Tempo, 400 Meter unter einer Minute. Dazu kam Krafttraining, besonders im Schnellkraftbereich. Meine Bestmarke im Bankdrücken lag bei 170 Kilo.

Und klar: Man ist nicht jeden Tag in der gleichen Intensität im Boxtraining, das hängt von der Phase ab, in der du gerade steckst.

POWER SPORT: Hattest du konkrete Schwerpunkte – Maximalkraft oder eher Explosivität?

AXEL SCHULZ: Beides. Maximalkraft, etwa im Bankdrücken, aber auch klassische Sachen



Der Besitzer des Szene-Box-Kellers „RITZE“ in Hamburg, Carsten Merk, bekommt beim Gala-Dinner anlässlich des 75-jährigen Jubiläums des Bundes Deutscher Berufsboxer von Axel Schulz einen alten Gürtel für seinen Club geschenkt.

wie Liegestütze und viele funktionelle Übungen. Dazu Schnellkraft, weil du über drei Runden das Tempo halten musst – und später als Profi dann über zehn oder zwölf Runden.

TRAINING IM SCHWERGEWICHT UND BELASTUNG

POWER SPORT: Du warst immer im Schwergewicht. Gab es da noch besondere Trainingsformen, die für dich wichtig waren? Und wurde das Training so dosiert, dass es keine Überlastung gab?

AXEL SCHULZ: Du musst als Boxer alles trainieren: Technik, Kondition, Kraft, Koordination. Zur Belastung: Wenn du krank warst, war Leistungssport trotzdem kein Kindergarten. Wobei schon auch Rücksicht genommen wurde – je nach Zustand.

Ich kann dir ein Beispiel geben: Bei der WM 1989 hatte ich Probleme am rechten Sprunggelenk. Ich bin trotzdem in den Kampf gegangen, wurde mit Schmerzmitteln behandelt, das war brutal – aber ich habe es durchgezogen und am Ende die Bronzemedaille geholt. Im Leistungssport heißt es oft: Entweder du machst mit oder der Nächste steht bereit.

POWER SPORT: Das ist natürlich eine klare Haltung. Warum konntest du das so durchziehen?

AXEL SCHULZ: Weil es mir Freude gemacht hat – und weil ich mich auch quälen kann. Ich hatte außerdem einen sehr guten Trainer: Manfred Wolke. Viele sind an der Sportschule früh ausgestiegen. Wir waren in der Gruppe zwar 18 Kinder, aber in manchen Jahrgängen blieben am Ende nur zwei übrig. Bei einem Jahrgang sogar nicht mal einer. Wer übrig blieb, musste nicht nur Talent haben – der musste diesen Alltag auch aushalten wollen.

ERNÄHRUNG

POWER SPORT: Welche Rolle spielte die

Ernährung in deiner Karriere?

AXEL SCHULZ: Eine große. Bei uns gab es damals noch nicht überall Fast Food – zum Glück! Wir haben auf Basics gesetzt: Hühnchen, Eier, Nudeln, Kartoffeln. Und Alkohol gab es so gut wie gar nicht. Klar, mal ein Bier – aber insgesamt hatten wir Regeln. Du merkst als Sportler sehr schnell, was dir guttut und was nicht. Und wenn du Mist machst, merkst du es am nächsten Tag im Training.

Heute ist das natürlich viel ausgereifter, mit Auswertungen, Plänen, Vitaminen und allem. Damals war das nicht so wissenschaftlich, aber die Grundprinzipien waren da.

POWER SPORT: Wie wichtig waren Schlaf und Regeneration?

AXEL SCHULZ: Sehr wichtig. Ich bin nach Hause, habe mich ausgeruht – das gehört dazu. Ohne Regeneration kannst du diese Intensität nicht dauerhaft gehen.

PRÄGENDE MOMENTE UND „FREUNDE“

POWER SPORT: Was hat dir das Boxen fürs Leben mitgegeben?

AXEL SCHULZ: Immer wieder weitermachen. Das Leben geht nicht nur nach oben – es geht auch runter. Und genau da zeigt sich, wie du damit umgehst.

POWER SPORT: Gab es einen Moment, der dich besonders geprägt oder verändert hat?

AXEL SCHULZ: Es gab mehrere. Große Kämpfe, Niederlagen – etwa beim Weltmeisterschaftskampf gegen George Foreman.

Was mich aber besonders geprägt hat: Wie schnell manche „Freunde“ weg sind, wenn du verlierst. Vorher planen sie mit dir alles, und wenn es dann schiefgeht, ist plötzlich keiner mehr da. Ich habe das 1995 nach dem verlorenen Kampf



Axel Schulz wird während der Kampfpause in der Ringecke von seinem langjährigen Trainer Manfred Wolke gecoacht und erhält Anweisungen für die nächste Runde.

um den IBF-WM-Titel gegen den Südafrikaner Francois Botha brutal gespürt. Weder manche Leute aus dem Umfeld noch mein Trainer haben sich sofort gekümmert.

Als es dann bekannt wurde, dass Botha gedopt war und der Kampf zu einem No Contest erklärt wurde, waren sie auf einmal alle wieder da – als ob nichts geschehen wäre. Das hat sich eingebrannt. Das war sehr prägend.

DAS LEBEN NACH DER KARRIERE

POWER SPORT: Wie schwer war der Übergang vom aktiven Profisport zum Leben danach?

AXEL SCHULZ: Für mich war es nicht schlimm. Ich habe meinen letzten Kampf gemacht und aufgehört - und dann kamen neue Aufgaben. Ich war und bin für viele Charity-Organisationen als Botschafter unterwegs, unter anderem für „Herz für Kinder“. Der Bekanntheitsgrad bleibt, und du kannst damit auch etwas Sinnvolles machen.

POWER SPORT: Bist du dem Sport verbunden geblieben?

AXEL SCHULZ: Ja, als Experte, Berater – ich bin nach wie vor drin.



Axel Schulz ist seit Beginn seiner Karriere oft Gast im Unterhaltungsfernsehen gewesen – hier z. B. feiert er mit dem Gastgeber der gleichnamigen Show: Harald Schmidt.



Für den guten Zweck ist Axel Schulz auch heute noch häufig unterwegs – hier am Pokertisch bei der Promi Charity Poker Night 2025 in Wuppertal.

FIT BLEIBEN HEUTE

POWER SPORT: Was machst du heute, um fit zu bleiben? Und ist der Fokus eher Gesundheit statt Leistung?

AXEL SCHULZ: Ich gehe ins Fitnesscenter – wie viele andere auch. Und ich muss dabei auch den inneren Schweinehund überwinden. Manchmal hilft es, wenn ehemalige Trainer oder Leute aus dem Umfeld sagen: „Komm mal wieder vorbei.“

Heute achte ich mehr auf Gesundheit, klar – und auf ordentliche Ernährung. Im Alter musst du einfach ein bisschen mehr darauf achten.

AXELS RAT AN JUNGE ATHLETEN

POWER SPORT: Was würdest du jungen Boxern oder ambitionierten Kraftsportlern mitgeben?

AXEL SCHULZ: Versuch immer, 100 Prozent zu geben. Das schaffst du nicht jeden Tag – aber wenn du es versuchst, landest du wenigstens bei 70 oder 80 Prozent, was auch gut ist. Und hör in deinen Körper rein.

POWER SPORT: Und wenn du einen einzigen Trainings- oder Lebensgrundsatz aus deiner Karriere nennen müsstest?

AXEL SCHULZ: Fleiß schlägt Talent!

Gunther wurde als Champion und damit als Flaggschiff des Unterhaltungskonzerns WWE auserkoren, weil er sich mit zwei essetiellen Karriere-Säulen positionieren konnte: Seinen herausragenden Fähigkeiten im Ring – mit denen er seit jeher glänzen konnte – und seinem Körper, den er in eine beneidenswerte athletische Verfassung gebracht hat.





Als übergewichtiger „Big Daddy Walter“ begeisterte der junge Walter Hahn zwar auch schon das Ring-Publikum, aber bis an die Spitze des Geschäfts als WWE-Champion hätte es so wahrscheinlich nicht gereicht.

Entsprechend unterzog er sein Training und vor allem seine Diät einer Generalüberholung, die dem „Ring-General“ zu seiner beeindruckenden Form verhalf.

Ernährungspläne der Profis

GUNTHER, DER RING-GENERAL: WIE DISZIPLIN AUS EINEM KOLOSS EINEN WELTMEISTER FORMTE

Lange Zeit war er als der massige Österreicher bekannt, der seine Gegner mit purer Wucht zermürbte. Doch für den Sprung an die absolute Weltspitze der WWE transformierte Gunther seinen Körper radikal. Erfahre in **POWERSPORT**, wie der Wiener vom Independent-Geheimtipp zum World Heavyweight Champion aufstieg, und warum sein neuer Look der Schlüssel zum Erfolg war.

Text: Henrik Büchmann

Hast du dich jemals gefragt, was einen guten Athleten von einem Weltmeister unterscheidet? Es ist oft nicht das, was er im Licht der Scheinwerfer tut, sondern das, was er im Stillen – fernab der Kameras – macht. Begleite uns auf den Spuren von Gunther, dem zweifachen WWE-World Heavyweight Champion, und entdecke, wie er durch ein präzises Ernährungssystem eine der beeindruckendsten körperlichen Transformationen der Wrestling-Geschichte vollzogen hat.

EIN GIGANT AUS DER ALPENREPUBLIK

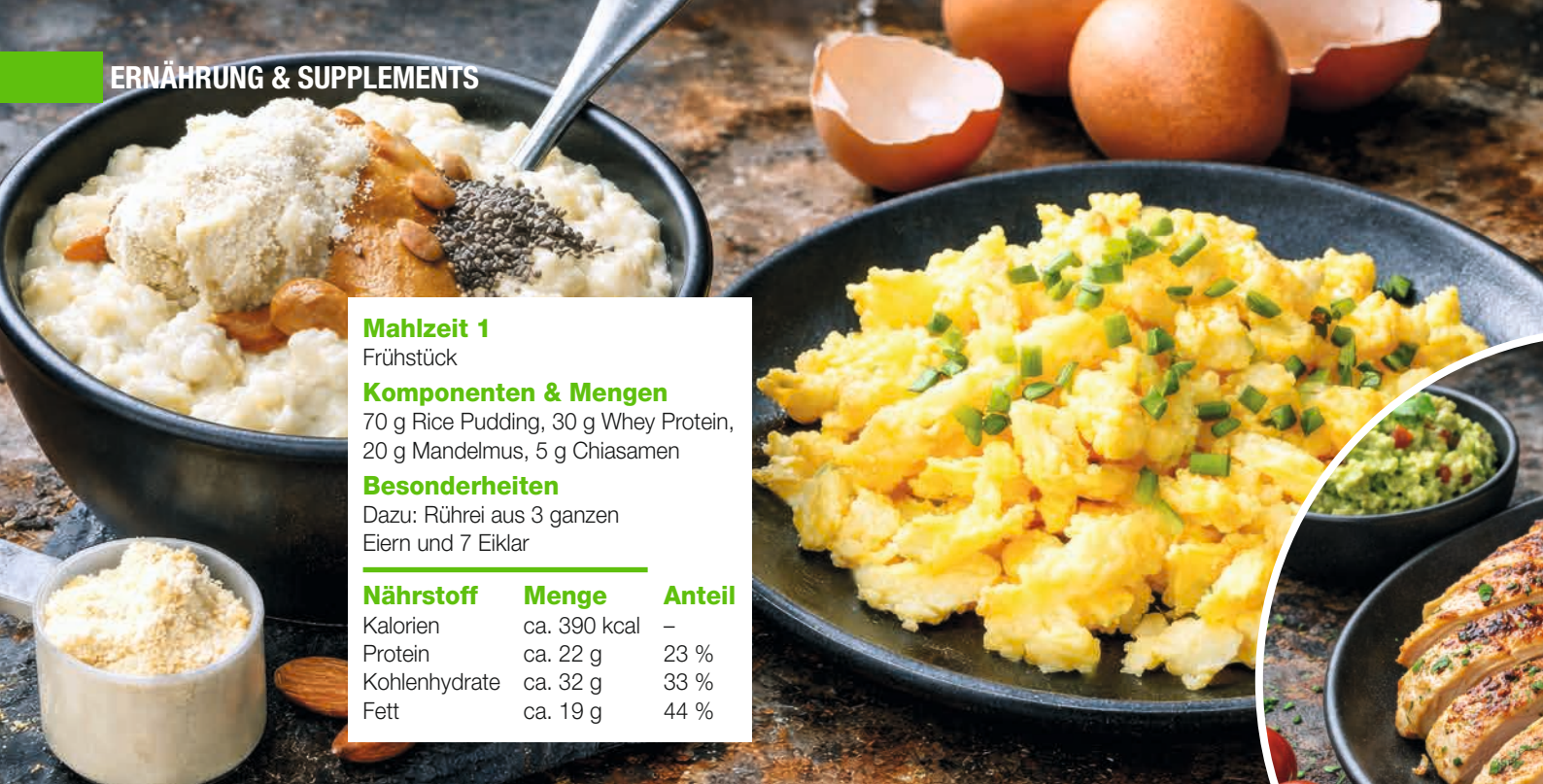
Bevor Gunther die glitzernden Arenen von WrestleMania füllte, stand er in seiner Kindheit in Wien als Fußballtorwart zwischen den Pfosten. Doch die Leidenschaft für den Ringkampf war stärker als die Liebe zum runden Leder. Er lernte sein Handwerk von der Pike auf, tief verwurzelt in der Tradition des europäischen Catch-Stils. Über ein Jahrzehnt lang dominierte er die Independent-Szene als „WALTER“ (mit bürgerlichem

Namen heißt er Walter Hahn). In Städten wie Oberhausen, bei der Promotion wXw, wurde er zum Mythos. Er war ein massiger, fast 150 kg schwerer Kraftkoloss, dessen Erscheinen allein ausreichte, um die Atmosphäre in der Halle zu verändern.

Sein Stil war damals schon legendär: keine Lichtshow, kein Schnickschnack, nur die nackte, brutale Realität des Sports. Wer gegen ihn antrat, wusste, dass er mit blutunterlaufener Brust nach Hause gehen würde – das Resultat seiner gefürchteten Chops (klatschende Handkantenschläge mit voller Wucht). Er war der „Big Daddy Walter“, ein Gigant des alten Schlages, der durch schiere Masse und unbändige Kraft beeindruckte. Doch tief in ihm schlummerte die Erkenntnis, dass für die ganz große Weltbühne in Übersee noch ein letztes, entscheidendes Puzzleteil fehlte.

DER RUF DER WELTBÜHNE

Als Gunther 2019 bei NXT UK unterschrieb, begann eine Ära, welche ►



Mahlzeit 1

Frühstück

Komponenten & Mengen

70 g Rice Pudding, 30 g Whey Protein, 20 g Mandelmus, 5 g Chiasamen

Besonderheiten

Dazu: Rührei aus 3 ganzen Eiern und 7 Eiklar

Nährstoff	Menge	Anteil
Kalorien	ca. 390 kcal	–
Protein	ca. 22 g	23 %
Kohlenhydrate	ca. 32 g	33 %
Fett	ca. 19 g	44 %

Gunthers Frühstück ist sehr proteinreich, hat ein ausgewogenes Fettprofil und ist ideal als kraftvolles Startsignal an seinen Körper zu Beginn des Tages.

die Geschichte des Wrestlingsports neu schreiben sollte. Er hielt den United Kingdom Champion Titel für unglaubliche 870 Tage. Es war eine Regentschaft der Dominanz, in der er szenenberühmte Namen wie Pete Dunne und Ilja Dragunov in Ring-Schlachten besiegte, die heute als moderne Klassiker gelten. Doch Gunther sah über den Tellerrand hinaus. Er wusste, dass der Wechsel in den Hauptkader der WWE nach Amerika mehr erforderte als nur die Rolle des „starken Mannes“.

Vielleicht stehst auch du gerade an einem Punkt, an dem du spürst, dass dein Potenzial noch nicht ausgeschöpft ist. Gunther erkannte dies im Jahr 2022. Er verstand, dass er in einem globalen TV-Produkt nicht nur als Kämpfer, sondern als wirklicher Modellathlet wahrgenommen werden musste. Was dann folgte, war eine Lektion in Sachen Willenskraft und wissenschaftlicher Präzision: Er verlor beinahe 30 Kilogramm und transformierte seinen Körper.

DIE WISSENSCHAFT DER TRANSFORMATION

Es gibt eine alte Weisheit, die besagt, dass man den Charakter eines Menschen daran erkennt, wie er mit sich selbst umgeht, wenn niemand zusieht. Gunther tauschte Masse gegen Definition, Schnelligkeit und eine Ausdauer, die es ihm erlaubt, 45-minütige Main Events ohne übermäßige Ermüdungserscheinungen zu bestreiten. Das Geheimnis hinter diesem Erfolg liegt in einer Methode, die so effektiv wie logisch ist: Carb Cycling.

Stell dir vor, dein Körper wäre ein Hochleistungsmotor. Du würdest ihm doch auch nicht bei einer gemütlichen Sonntagsfahrt dieselbe Menge Treibstoff zuführen wie bei einem Rennen auf der Autobahn, oder? Genau hier setzt Gunthers Strategie an. Er passt seine Energiezufuhr exakt seinem täglichen Arbeitspensum an. Unterstützt durch seine Teamkollegen von „Imperium“, Ludwig Kaiser und Giovanni Vinci, begann er, Kalorien zu zählen und Makronährstoffe mit chirurgischer Präzision zu priorisieren.

DER SCHLACHTPLAN DES CHAMPIONS

An Tagen mit schwerem Training oder harten Matches werden die Kohlenhydratspeicher gefüllt, während an ruhigeren Tagen die Zufuhr gedrosselt wird, um die Fettverbrennung zu optimieren. Um dir zu zeigen, wie ein solcher Plan in der Praxis aussieht, haben wir einen seiner beispielhaften „High Days“ unter die Lupe genommen.



Der leichte Snack mit moderatem Proteinanteil ist zwischendurch schnell verfügbar – besonders wichtig im anspruchsvollen Reisekalender eines WWE-Athleten.

Mahlzeit 2

Snack

Komponenten & Mengen

4 Reiswaffeln, 30 g Low-Fat Frischkäse, 60 g Kirschtomaten

Besonderheiten

Ergänzt durch 2 weitere Eier

Nährstoff	Menge	Anteil
Kalorien	ca. 390 kcal	–
Protein	ca. 22 g	23 %
Kohlenhydrate	ca. 32 g	33 %
Fett	ca. 19 g	44 %

Auch das Abendessen eines WWE-Spitzenathleten muss sättigend und anabol sein, um für die optimale Regeneration nach intensiven Einheiten im Fitness-Studio oder den Schlachten im Ring zu sorgen.

Mahlzeit 4

Abendessen

Komponenten & Mengen

250 g Beefhack, 125 g Jasmin Reis (Trockengewicht), 150 g Brokkoli

Besonderheiten

Hochwertiges Protein & komplexe Carbs

Nährstoff	Menge	Anteil
Kalorien	ca. 1.020 kcal	–
Protein	ca. 77 g	30 %
Kohlenhydrate	ca. 98 g	38 %
Fett	ca. 35 g	32 %

Gunthers Mittagessen ist ein klassisches Performance-Meal mit hohem Protein- und Carb-Fokus, das die nötige Energie für schwere Trainingseinheiten und anstrengende Ringkämpfe liefert.

Ein Klassiker zum Abschluss: ein Protein-lastiger Shake, optimal für die nächtliche Muskelproteinsynthese und in jedem Hotelzimmer leicht herstellbar.

Mahlzeit 3

Mittagessen

Komponenten & Mengen

300 g Hähnchenbrustfilet, 125 g Jasmin Reis (Trockengewicht)

Besonderheiten

Dazu: 50 g natürliche Guacamole als gesunde Fettquelle

Nährstoff	Menge	Anteil
Kalorien	ca. 1.020 kcal	–
Protein	ca. 77 g	30 %
Kohlenhydrate	ca. 98 g	38 %
Fett	ca. 35 g	32 %

Mahlzeit 5

Pre-Bed-Shake

Komponenten & Mengen

50 g Casein Protein

Besonderheiten

Mit Wasser zubereitet, für langsame Proteinaufnahme

Nährstoff	Menge	Anteil
Kalorien	ca. 190 kcal	–
Protein	ca. 40 g	84 %
Kohlenhydrate	ca. 6 g	13 %
Fett	ca. 1 g	3 %

FLEXIBILITÄT ALS SCHLÜSSEL ZUM SIEG

Wie du siehst, basiert dieser Plan auf hochwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Gunther nutzt hierbei die Vorteile verschiedener Proteinquellen: Das schnelle Whey am Morgen für die rasche Aufnahme und das langsame Casein vor dem Schlafen, um die Muskeln über Nacht optimal zu regenerieren. Die Flexibilität dieses Systems zeigt sich in der präzisen Anpassung an die Belastung.

- **Medium Day:** An Tagen mit moderater Belastung werden die Kohlenhydrate konsequent um 30 bis 50 Gramm reduziert.
- **Low Day:** An trainingsfreien Tagen sinken die Carbs nochmals um den gleichen Betrag, während die Fettzufuhr um 10 bis 15 Gramm erhöht wird. Dies schützt den Hormonhaushalt und sorgt für eine langanhaltende Sättigung trotz niedriger Kalorien.

EIN VERMÄCHTNIS AUS GOLD UND EISEN

Man könnte fast sagen, Gunther führt Krieg gegen die Mittelmäßigkeit. Seine Erfolge nach der körperlichen Transformation geben ihm auf beeindruckende Weise recht: Er sicherte sich die Intercontinental Championship

und hielt sie für 666 Tage – er brach damit den legendären, über drei Jahrzehnte alten Rekord des Honky Tonk Man. Er wurde zum „King of the Ring“ 2024 gekrönt und garnierte seinen Aufstieg beim SummerSlam 2024 schließlich mit dem Gewinn der World Heavyweight Championship.

Vom Wiener Jungen, der im Tor stand, zum unangefochtenen Herrscher des Rings in den USA – es ist eine Reise, die ohne die radikale Umstellung seiner Ernährung vermutlich nie diesen Gipfel erreicht hätte. Er hat bewiesen, dass man durch Beständigkeit und ein klares System die Welt erobern kann. Gunther ist nicht mehr nur ein Kraftpaket; er ist eine perfekt geölte Kampfmaschine.

Er hat die Tugenden der alten Schule – harte Arbeit, Pünktlichkeit und Respekt vor dem Handwerk – mit modernster evidenzbasierter Ernährung verknüpft. Das Ergebnis ist eine physische Präsenz, die ihresgleichen sucht. Du musst kein WWE-Superstar sein, um diese Prinzipien anzuwenden. Es beginnt mit der Entscheidung, deinem Körper den Respekt entgegenzubringen, den er verdient. Vielleicht ist heute der Tag, an dem auch du dein eigenes „Carb Cycling“ startest? Der Ring-General hat sich seinen Weg gebahnt. Wann fängst du an?

Populäre Ernährungsformen unter der Lupe

WARUM PALEO FASZINIERT

ZWISCHEN EVOLUTION, MODERNER
ERNÄHRUNG UND NEUER EINFACHHEIT

Ernährung ist heute komplizierter denn je. Supermärkte sind voll, Apps zählen Kalorien, Diäten versprechen schnelle Erfolge – und trotzdem fühlen sich viele Menschen müde, aufgebläht oder dauerhaft hungrig. Genau an diesem Punkt setzt die Paleo-Ernährung an. Nicht mit neuen Regeln, sondern mit einer alten Idee: Essen sollte den Körper unterstützen, nicht überfordern.

Text: Matthias Ilgen





Die Menschen in der Steinzeit waren Jäger und Sammler. Sie ernährten sich vorrangig von der Jagd sowie von essbaren Obstsorten, Gemüsen, Wurzeln und Beeren, die sie in ihrer Umgebung auffinden konnten.

Paleo trifft einen Nerv in unserer Zeit. Viele Menschen suchen weniger nach der nächsten kurzfristigen Diät, sondern nach Orientierung im täglichen Ernährungschaos. Paleo liefert genau das: eine einfache Entscheidungsgrundlage, die den Fokus wieder auf Lebensmittel lenkt – nicht auf Zahlen, Regeln oder Verbote.

Die Paleo-Ernährung orientiert sich an der Nahrung unserer Vorfahren aus der Altsteinzeit – einer Epoche, in der Lebensmittel nicht verarbeitet, veredelt oder künstlich haltbar gemacht wurden. Gegessen wurde, was die Natur hergab: Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Getreide, Zucker, raffinierte Pflanzenöle oder Milchprodukte spielten keine Rolle, weil sie schlicht noch nicht existierten.

Dabei geht es nicht darum, die Lebensweise unserer Vorfahren romantisch zu verklären oder

moderne Errungenschaften abzulehnen. Vielmehr dient die Steinzeit als Referenzrahmen: Welche Lebensmittel begleiteten den Menschen evolutionär seit Jahrtausenden – und welche sind erst seit wenigen Generationen Teil unseres Speiseplans?

Was zunächst nach Rückschritt klingt, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als Gegenentwurf zur modernen Überversorgung. Viele der heutigen Zivilisationsprobleme – Übergewicht, Insulinresistenz, chronische Entzündungen, Verdauungsbeschwerden – treten dort gehäuft auf, wo hochverarbeitete Lebensmittel den Speiseplan dominieren. Paleo stellt diese Entwicklung infrage. Nicht ideologisch, sondern pragmatisch.

KEIN DIÄTPLAN – SONDERN EIN FILTER

Paleo ist keine Diät mit festen Kalorienvorgaben,



Makroquoten oder Zeitfenstern. Es ist ein Ernährungsrahmen, der Lebensmittel danach bewertet, wie stark sie verarbeitet wurden und wie lange der menschliche Organismus an sie angepasst ist.

Dieser Filter wirkt im Alltag oft stärker als jede Ernährungsform mit detaillierten Vorgaben. Wer regelmäßig einkauft, kocht und isst, merkt schnell: Die Auswahl wird kleiner – aber qualitativ hochwertiger. Übrig bleiben Lebensmittel, die satt machen, gut verträglich sind und eine hohe Nährstoffdichte liefern.

Der Grundgedanke: Unsere Gene haben sich über Hunderttausende von Jahren kaum verändert. Die Ernährung hingegen hat sich in den vergangenen 150 Jahren radikal gewandelt. Weißmehl, Zucker, industrielle Pflanzenöle und Fertigprodukte sind evolutionär neu – und stellen für viele Körper eine dauerhafte Belastung dar.

**Paleo fragt deshalb nicht:
Wie viele Kalorien hat ein Lebensmittel? Sondern: Ist es ursprünglich,
nährstoffreich und gut verdaulich?**

Kohlenhydrate sind bei Paleo nicht grundsätzlich verboten. Sie stammen jedoch aus natürlichen Quellen wie Gemüse, Obst oder Wurzeln – nicht aus Brot, Nudeln oder Süßigkeiten. Dadurch bleibt der Blutzucker stabiler, Heißhunger tritt seltener auf und Mahlzeiten sättigen länger.

Für viele Menschen bedeutet das eine spürbare Entlastung im Alltag. Weniger Schwankungen im Energielevel, weniger „Snacking“ zwischen den Mahlzeiten und ein entspannteres Verhältnis zum Essen sind häufige Begleiterscheinungen – ganz ohne Verzichtgefühl.



DAS PALEO-SPEKTRUM: WAS IST ERLAUBT – UND WARUM?

Erlaubt

- Fleisch (Rind, Geflügel, Wild)
- Fisch & Meeresfrüchte
- Eier
- Gemüse aller Art
- Obst in moderaten Mengen
- Nüsse & Samen
- Natürliche Fette (Olivenöl, Kokosöl, Avocado)

Eingeschränkt

- Honig
- Trockenfrüchte
- Stärkehaltige Wurzeln wie Süßkartoffeln

Nicht Bestandteil der Paleo-Ernährung

- Getreide & Getreideprodukte
- Hülsenfrüchte*
- Milchprodukte*
- Zucker & Süßstoffe
- Industriell verarbeitete Lebensmittel

Diese Auswahl sorgt automatisch dafür, dass stark verarbeitete, nährstoffarme und trotzdem kalorienreiche Produkte vom Speiseplan verschwinden – ganz ohne Kalorienzählen oder strenge Verbote.

* werden von der Ernährungswissenschaft nicht per als ungesund eingeordnet, waren aber in der Steinzeit nicht verfügbar und lösen bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden aus.

**TIPP**

Wertvolle Ratschläge, vollständige Lebensmittelübersichten für Paleo-konforme sowie nicht-Paleo-konforme Lebensmittel und viele tolle Rezeptvorschläge gibt es unter: <https://paleo360.de>

Die Steinzeiter Ernährung hatte wegen des hohen Fleischkonsums entsprechend hohe Anteile an Protein und Fett. Kohlenhydrate spielten eine eher untergeordnete Rolle – insbesondere zuckerreiche Früchte standen eher selten auf den Speiseplan.

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT? WARUM PALEO FUNKTIONIERT!

Studien zur Paleo-Ernährung zeigen vor allem kurz- bis mittelfristig deutliche Vorteile:

- **Gewichtsverlust ohne Kalorienrestriktion**
- **Verbesserte Blutzucker- und Insulinwerte**
- **Geringere Entzündungsmarker**
- **Bessere Sättigung und Verdauung**

Interessant ist zudem, dass viele positive Effekte nicht zwingend auf „Paleo“ als starres Konzept zurückzuführen sind, sondern auf das Weglassen bestimmter Problemstoffe. Zucker, Transfette und hochverarbeitete Produkte gelten inzwischen als zentrale Treiber metabolischer Störungen – unabhängig von der gewählten Ernährungsform.

Kritik gibt es vor allem in Bezug auf Langzeitdaten und den Verzicht auf Milchprodukte. In der Praxis lässt sich die Mineralstoffversorgung jedoch problemlos über Gemüse, Nüsse, Samen und mineralstoffreiches Wasser sicherstellen.

Der wichtigste Effekt bleibt jedoch unabhängig von Studien klar: Paleo ersetzt hochverarbeitete Nahrung durch echte Lebensmittel – und genau das macht den Unterschied. Manche Steinzeit-Diät-Haltende führen auch bestimmte Milchprodukte nach einer Weile wieder in den Speiseplan ein.

Entscheidend ist deshalb nicht dogmatische Strenge, sondern Umsetzbarkeit. Paleo funktioniert besonders dann gut, wenn es als Orientierung verstanden wird – nicht als starres Regelwerk. Genau hier unterscheidet sich die Ernährungsform von klassischen Diäten.

PALEO IM ALLTAG – WARUM PRAGMATISMUS ENTSCHEIDEND IST

Paleo scheitert selten am Wissen, sondern an überhöhten Erwartungen. Wer versucht, jede Mahlzeit perfekt „steinzeitlich“ zu gestalten, verliert schnell die Freude. Erfolgreiche Paleo-Anwender setzen auf einen einfachen Grundsatz: 80–90 % konsequent, 10–20 % flexibel.

Meal Prep, einfache Rezepte und gute Lebensmittelqualität sind wichtiger als Perfektion. Paleo ist kein Wettbewerb – sondern ein Werkzeug, um langfristig besser zu essen.

PALEO & SPORT – STABILE ENERGIE STATT LEISTUNGSEINBRUCH

Für sportlich aktive Menschen ist Paleo besonders interessant. Durch den Verzicht auf Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate bleibt die Energie konstant, ohne Blutzucker-Achterbahn.

- **Krafttraining: eiweißreich, moderat Kohlenhydrate**
- **Ausdauer: mehr Obst & Wurzelgemüse**
- **Teamsport: gezieltes Kohlenhydrat-Timing**

Paleo ist kein Leistungshindernis – sondern für viele ein Stabilitätsfaktor. Viele Sportler berichten zudem von einer verbesserten Regeneration. Entzündungsarme Lebensmittel, eine ausreichende Eiweißzufuhr und natürliche Fette können dabei helfen, Trainingsbelastungen besser zu verkraften – insbesondere in intensiven Phasen.

FAZIT:

Paleo ist keine Rückkehr in die Steinzeit, sondern eine Korrektur moderner Essgewohnheiten. Wer sich daran orientiert, isst nicht weniger – sondern bewusster. Nicht komplizierter – sondern ursprünglicher.

Paleo bietet keinen schnellen Shortcut, aber einen stabilen Rahmen. Wer bereit ist, sich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen und Qualität vor Bequemlichkeit zu stellen, findet darin einen alltagstauglichen Kompass für eine moderne, leistungsorientierte Ernährung.

DIE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE

- **Weniger Verarbeitung, mehr Kontrolle**
- **Stabile Energie & Sättigung**
- **Flexibel & alltagstauglich**
- **Ideal für aktive Menschen**
- **Qualität schlägt Perfektion**

5 REZEPTBEISPIELE FÜR PALEO-ERNÄHRUNG



1. Steinzeit-Frühstück: **EIERPFANNE MIT GEMÜSE**

Zutaten (1 Portion):

3 Eier (ca. 180 g)
1 Paprika (ca. 100 g)
½ Zucchini (ca. 100 g)
Champignons (ca. 80 g)
Olivenöl (ca. 1 EL/15 ml)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Nährwerte und prozentuale Nährstoffverteilung (pro Portion):

- Kalorien: 520 kcal
- Protein: 32 g (25 %)
- Fett: 36 g (61 %)
- Kohlenhydrate: 18 g (14 %)

2. Lunch: HÄHNCHEN- AVOCADO-BOWL

Zutaten (1 Portion):

Hähnchenbrust (ca. 200 g)
1 Avocado (ca. 150 g)
Blattsalat (ca. 80 g)
Gurke (ca. 100 g)
Olivenöl (ca. 1 EL/15 ml)
Zitronensaft (ca. 10 ml)
Salz, Kräuter nach Geschmack

Nährwerte und prozentuale Nährstoffverteilung (pro Portion):

- Kalorien: 650 kcal
- Protein: 45 g (28 %)
- Fett: 40 g (58 %)
- Kohlenhydrate: 22 g (14 %)



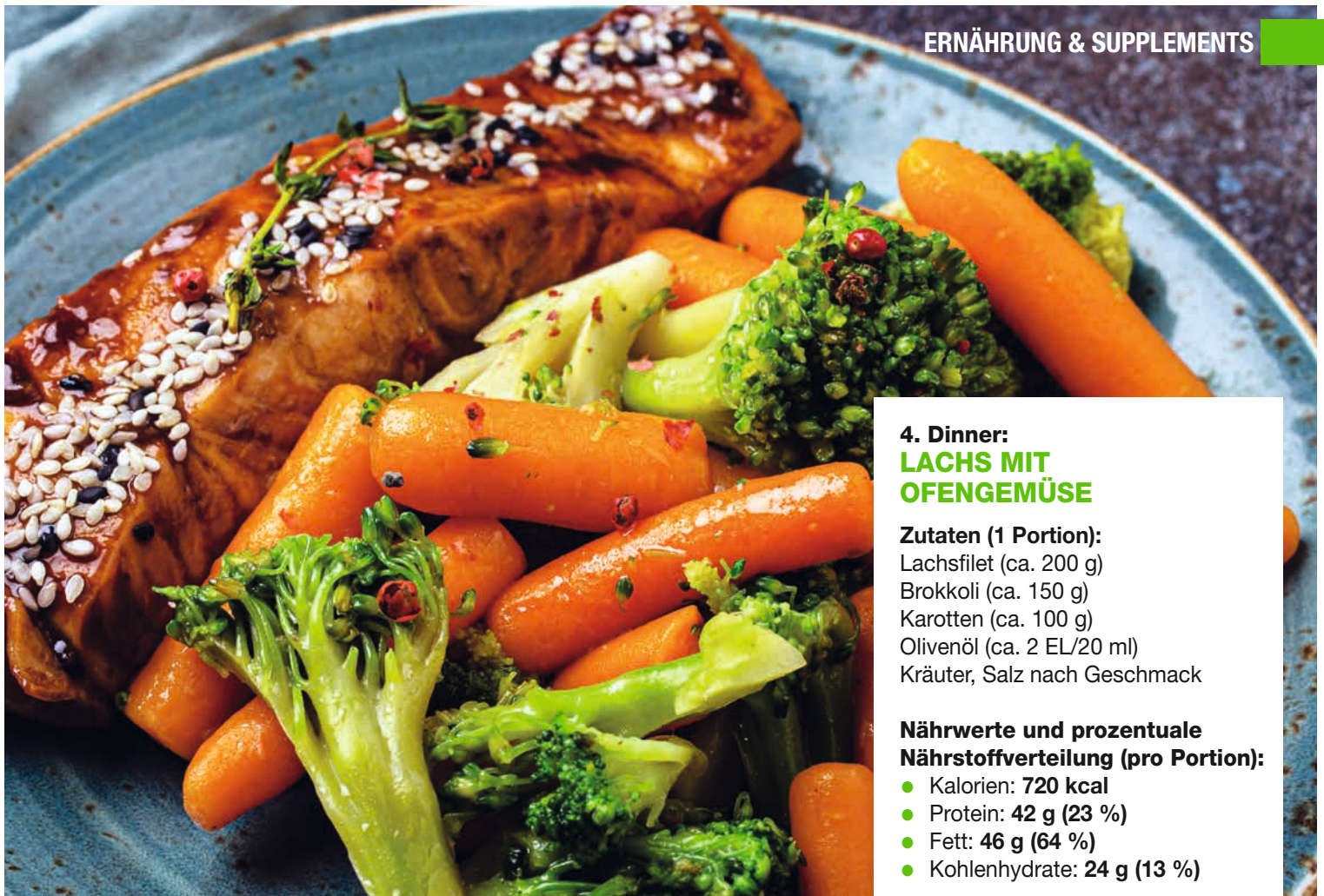
3. Snack: NÜSSE & BEEREN

Zutaten (1 Portion):

Mandeln (ca. 30 g)
Walnüsse (ca. 20 g)
Frische Beeren, gemischt (ca. 100 g)

Nährwerte und prozentuale Nährstoffverteilung (pro Portion):

- Kalorien: 280 kcal
- Protein: 6 g (9 %)
- Fett: 22 g (71 %)
- Kohlenhydrate: 14 g (20 %)



4. Dinner: **LACHS MIT OFENGEMÜSE**

Zutaten (1 Portion):

Lachsfilet (ca. 200 g)
Brokkoli (ca. 150 g)
Karotten (ca. 100 g)
Olivenöl (ca. 2 EL/20 ml)
Kräuter, Salz nach Geschmack

Nährwerte und prozentuale Nährstoffverteilung (pro Portion):

- Kalorien: 720 kcal
- Protein: 42 g (23 %)
- Fett: 46 g (64 %)
- Kohlenhydrate: 24 g (13 %)



5. Dessert:

BEEREN MIT KOKOSCREME

Zutaten (1 Portion):

Frische Beeren, gemischt (ca. 150 g)
Kokosmilch, vollfett (ca. 100 ml)
Vanille nach Geschmack

Nährwerte und prozentuale Nährstoffverteilung (pro Portion):

- Kalorien: 310 kcal
- Protein: 3 g (4 %)
- Fett: 24 g (73 %)
- Kohlenhydrate: 18 g (23 %)

Supplement-Guide

BCAA ODER EAA?

WARUM DAS FUNDAMENT WICHTIGER IST ALS DER STARTSCHUSS

Jahrelang galt der bunte Drink im Shaker als das ultimative Erkennungszeichen ambitionierter Kraftsportler. BCAAs waren der Goldstandard, um Muskelabbau zu verhindern und den Aufbau zu fördern. Doch die Sportwissenschaft schläft nicht. Neue Daten zeigen, dass wir unser Geld vielleicht jahrelang nicht optimal investiert haben. Hier erfährst du, warum EAAs der neue Champion im Ring sind, wie du dein Muskelwachstum auf zellulärer Ebene wirklich maximierst und warum ein halbes Haus noch kein Dach über dem Kopf bietet.

Text: Henrik Büchmann

Jeder von uns kennt dieses Gefühl: Wir kommen ins Fitnessstudio, haben das Ziel fest vor Augen und wollen sicherstellen, dass jede einzelne Wiederholung zählt. Wir investieren Schweiß, Zeit und Disziplin. Es ist nur menschlich, dass wir uns wünschen, diese harte Arbeit bestmöglich abzusichern. Genau hier kamen lange Zeit die BCAAs (Branched-Chain Amino Acids) ins Spiel. Sie versprachen uns Schutz und Wachstum. Wenn du bisher auf BCAAs geschworen hast, bist du in bester Gesellschaft

– Millionen von Athleten haben das getan.

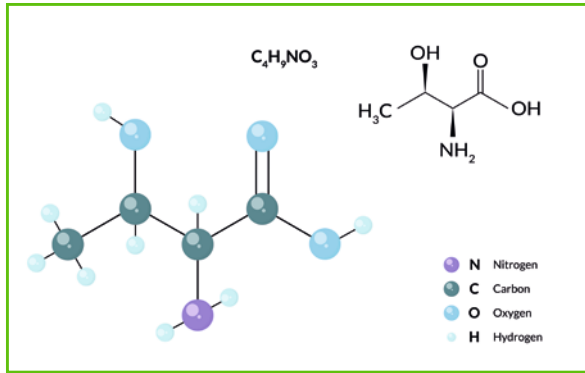
Um wirklich das Beste für deinen Körper herauszuholen, lohnt es sich, einen Blick unter die Motorhaube unseres Stoffwechsels zu werfen. Denn was nützt der beste Zündschlüssel, wenn kein Benzin im Tank ist?

DIE BAUSTELLE MUSKEL: WARUM ARBEITER ALLEIN KEINE MAUERN ERRICHTEN

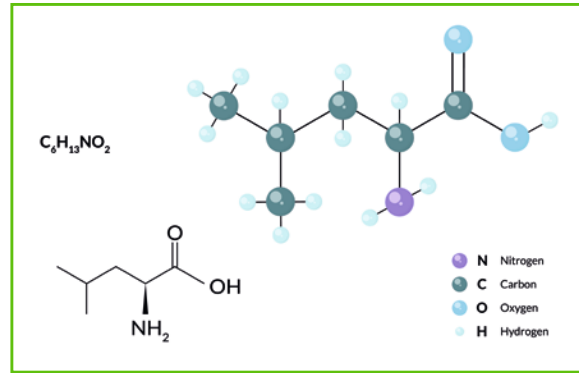
Stell dir vor, du möchtest ein Haus bauen – das ist dein Muskelaufbau. Um dieses Haus

zu errichten, benötigst du Baumaterialien. In der Sprache unseres Körpers sind das die Aminosäuren. Es gibt insgesamt 20 davon, die Proteine bilden. Neun dieser Aminosäuren kann dein Körper nicht selbst herstellen; sie sind „essenziell“ (EAAs). Du musst sie über die Nahrung oder Supplemente zuführen.

Die BCAAs – Leucin, Isoleucin und Valin – sind drei dieser neun essenziellen Aminosäuren. Sie sind besonders, keine Frage. Vor allem das Leucin übernimmt eine entscheidende Rolle: Es ist wie der Vorarbeiter auf deiner Baustelle. Es



Threonin gehört zu Gruppe der essenziellen Aminosäuren (Essential Amino Acids / EAAs).



Leucin gehört zur Gruppe der verzweigtkettigen Aminosäuren (Branched-Chain Amino Acids / BCAAs).

brüllt „Anfangen!“, aktiviert den sogenannten mTOR-Signalweg und gibt damit das Startsignal für den Muskelaufbau. Das klingt fantastisch, oder? Das Problem ist jedoch simpel: Ein Vorarbeiter kann noch so laut schreien – wenn keine Ziegelsteine (die anderen sechs EAAs) da sind, wird keine Mauer gebaut.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass BCAAs allein den Muskelaufbau zwar starten können, der Prozess aber schnell ins Stocken gerät, wenn das vollständige Spektrum der EAAs fehlt. Wer nur BCAAs trinkt, drückt quasi ständig auf das Gaspedal, während der Tank leer ist.

DAS VOLLSTÄNDIGE SPEKTRUM: WARUM EAAS DIE BESSERE WAHL SIND

Hier kommen die EAAs (Essential Amino Acids) ins Spiel. Ein EAA-Supplement liefert dir nicht nur den „Vorarbeiter“ Leucin und seine zwei Kollegen, sondern auch die restlichen sechs notwendigen Aminosäuren. Du lieferst deinem Körper also den Startbefehl und das Baumarier gleichzeitig.

Die Evidenz ist mittlerweile recht eindeutig: In Studien, in denen die reine Wirkung auf die Muskelproteinsynthese (MPS) verglichen wurde, schnitten EAAs signifikant besser ab als BCAAs allein. Wenn im Blut alle neun essentiellen Bausteine in ausreichender Menge vorhanden sind, kann der Körper die Reparatur- und Aufbauprozesse nach einem harten Training effizient durchlaufen. Für dich als Athlet bedeutet das: Wenn du schon Geld für ein Aminosäuren-Pulver in die Hand nimmst, bieten dir EAAs das deutlich bessere Preis-Leistungs-Verhältnis für dein Ziel. Du sicherst dich ab, dass deinem Körper in der kritischen Phase rund um das Training nichts fehlt.

IST MEIN BCAA-PULVER JETZT NUTZLOS?

Vielleicht hast du noch eine volle Dose BCAAs im Schrank stehen und fragst dich: „War das alles umsonst?“ Keine Sorge. BCAAs sind nicht

schädlich und auch nicht völlig wirkungslos – sie sind nur unvollständig. Wenn du über den Tag verteilt sehr viel hochwertiges Protein isst (z. B. Whey, Fleisch, Eier), hast du in der Regel genug von den anderen Aminosäuren im System. In diesem Kontext können BCAAs funktionieren.

Doch wir wollen es uns ja so einfach und effektiv wie möglich machen. Warum sich auf den Zufall verlassen, ob gerade genug Rest-Baustoffe im Blut schwimmen? Mit EAAs gehst du auf Nummer sicher. Besonders wenn du morgens nüchtern trainierst oder zwischen den Mahlzeiten lange Pausen hast, sind EAAs der Gamechanger. Sie schützen deine hart erarbeitete Muskulatur effektiver vor dem Abbau (Katabolismus) und leiten die Erholung schneller ein.

DIE PRAXIS: SO WENDEST DU DAS WISSEN AN

Wie setzen wir dieses Wissen nun im Alltag um, ohne daraus eine Wissenschaft zu machen? Es ist ganz einfach. Wenn du deine Supplemente das nächste Mal auffüllst, greife zu einem hochwertigen EAA-Produkt.

- **Der Zeitpunkt:** Ideal ist der Verzehr während des Trainings (Intra-Workout) oder direkt davor. So sind die Aminosäuren genau dann im Blut verfügbar, wenn der Trainingsreiz gesetzt wird.
- **Die Menge:** Für den Athleten im ambitionierten Breitensport sind 10 bis 15 Gramm EAAs eine hervorragende Richtlinie.
- **Der Geschmack:** Früher schmeckten EAAs oft bitter, aber die moderne Lebensmitteltechnologie hat das gelöst. Sie schmecken heute genauso erfrischend wie die gängigen BCAAs.

Denke daran: Dein Erfolg hängt nicht an einem einzigen Pülverchen, sondern an der Summe deiner Entscheidungen. Aber indem du von BCAAs auf EAAs umsteigst, zeigst du deinem Körper, dass du ihn verstehst und ihm genau das gibst, was er braucht. Du baust nicht mehr nur mit dem Vorarbeiter, sondern mit der ganzen Mannschaft. Und genau so entstehen stabile Häuser – und starke Körper.



Mit einem hochwertigen EAA-Produkt sowie einer allgemein proteinreichen Ernährung bekommt dein Körper jederzeit die notwendigen komplexen Bausteine für Aufbau neuer Muskelmasse.

KRAFTPAKETE AUS DER KÜCHE:

GENUSSVOLL SCHLEMMEN MIT SYSTEM



MÄRZ



DER VEGANE KRAFTPROTZ: BURGER-GENUSS OHNE REUE

Wer sagt eigentlich, dass ein Burger nicht in deinen sportlichen Ernährungsplan passt? Dieser rein pflanzliche Favorit liefert dir wertvolles Protein und den vollen Geschmack, den du von einem erstklassigen Burger erwartest.

ZUTAT

Veganer Burger Patty
Burgerbrötchen
Mayonnaise
Ketchup
Römersalat
Tomate
Gurke
Kochspray
Salz
Pfeffer

MENGE

1 Stück (113 g)
1 Stück
10 g
5 g
20 g
40 g
50 g
nach Bedarf
nach Geschmack
nach Geschmack

Schritt 1: Spüle die Gurke und die Tomate gründlich ab und schneide beides in gleichmäßige, appetitliche Scheiben.

Schritt 2: Erhitze eine Pfanne mit etwas Kochspray bei mittlerer Hitze. Brate das Patty geduldig von beiden Seiten an, bis es eine herrliche goldbraune Kruste entwickelt hat. Eine Prise Salz und Pfeffer verleiht dem Ganzen die nötige Tiefe.

Schritt 3: Toaste das Burgerbrötchen ganz nach deinem Geschmack, bis es leicht knusprig ist. Schichte nun das Patty, den frischen Römersalat, die Gurken- und Tomatenscheiben sowie Ketchup und Mayonnaise darauf.

Nährwerte und prozentuale Nährstoffverteilung (pro Portion):

- Kalorien: 487 kcal
- Protein: 26,4 g (ca. 22 %)
- Fett: 40,7 g (ca. 33 %)
- Kohlenhydrate: 24,1 g (ca. 45 %)

Zwei Rezepte, ein Ziel: Maximale Power für deinen Körper bei minimalem Zeitaufwand in der Küche. Erfolg in der Fitnesswelt beginnt oft schon lange vor dem ersten Training – er beginnt in deiner Küche. Wenn du dir die Zeit nimmst, deine Mahlzeiten mit Verstand und Herz vorzubereiten, schenkst du dir selbst die Freiheit, im stressigen Alltag stets die richtige Entscheidung für deine Form zu treffen. Diese beiden Gerichte beweisen, dass gesundes Essen purer Genuss sein kann.

Text: Henrik Büchmann

APRIL



BEEF BURRITO BOWL: DEINE SCHÜSSEL VOLLER VITALITÄT

Wenn dein Hunger nach einem harten Training groß ist, schlägt die Stunde der Burrito Bowl. Sie vereint komplexe Kohlenhydrate mit einer beachtlichen Portion Protein und sorgt so für deine optimale Regeneration und langanhaltende Sättigung.

ZUTAT

Rinderhackfleisch (light)
 Weißer Reis (roh)
 Kidneybohnen
 Mais
 Rote Paprika
 Tomate
 Eisbergsalat
 Barbecue Sauce
 Olivenöl
 Grillgewürz
 Salz
 Pfeffer

MENGE

150 g
 75 g
 120 g
 75 g
 1 Stück
 1/2 Stück
 30 g
 15 g
 5 g
 nach Geschmack
 nach Geschmack
 nach Geschmack

Schritt 1: Bring das magere Rinderhackfleisch in einer Pfanne mit dem Öl auf mittlerer Stufe zum Braten. Brate es, bis es rundherum goldbraun ist. Mit Grillgewürz, Salz und Pfeffer setzt du die entscheidenden Akzente für den Geschmack.

Schritt 2: Während das Fleisch brät, wäschst du den Reis gründlich. Koche ihn anschließend nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser, bis er die perfekte Konsistenz erreicht hat.

Schritt 3: Wasche und schneide die rote Paprika, die Tomate und den Eisbergsalat klein. Lass den Mais und die Kidneybohnen gut abtropfen, damit die Bowl schön knackig bleibt.

Schritt 4: Nun wird angerichtet. Gib alle Komponenten in eine Schüssel und kröne dein Werk mit der Barbecue Sauce für die richtige Würze.

Nährwerte und prozentuale Nährstoffverteilung (pro Portion):

- Kalorien: 799 kcal
- Protein: 43,5 g (ca. 22 %)
- Fett: 84,2 g (ca. 42 %)
- Kohlenhydrate: 27,8 g (ca. 31 %)



Ernährungstrends

INTERMITTIERENDES FASTEN:

DER ULTIMATIVE GUIDE FÜR MEHR ENERGIE UND WENIGER BALLAST

Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht ein neuer Diät-Hype durch die sozialen Medien geistert. Doch beim Intermittierenden Fasten (IF) verhält es sich anders. Es ist keine Diät im klassischen Sinne, sondern ein Zeitmanagement für unseren Stoffwechsel. In diesem Artikel blicken wir tief in die Biologie unseres Körpers, räumen mit Mythen auf und zeigen dir, wie du dieses mächtige Werkzeug nutzt, um nicht nur besser auszusehen, sondern dich auch so zu fühlen.

Text: Henrik Büchmann

Millionen Menschen weltweit berichten beim Intermittierenden Fasten von mehr Fokus, weniger Körperfett und einer neuen Leichtigkeit im Alltag. Doch wie sieht die evidenzbasierte Realität aus? Ist der Verzicht auf das Frühstück wirklich der Schlüssel zur Langlebigkeit oder sabotieren wir damit unsere Leistung im Gym?

WARUM UNSER STOFFWECHSEL AUF FASTEN PROGRAMMIERT IST

Wenn wir uns die Geschichte der Menschheit ansehen, fällt eines sofort auf: Der ständige Zugang zu Nahrung ist ein extrem junges Phänomen. Für Hunderttausende von Jah-

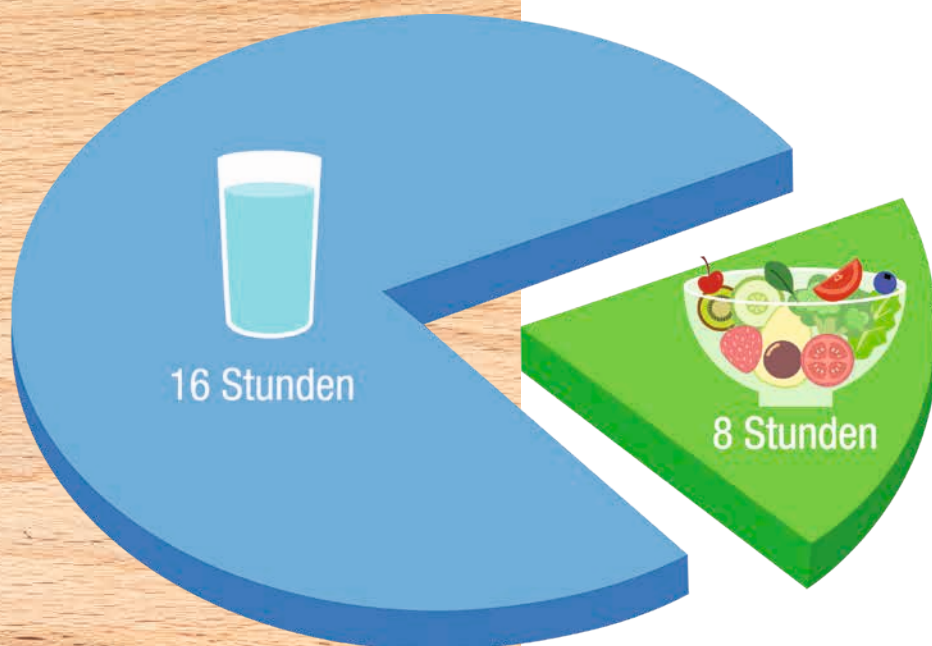
ren war unser Körper darauf programmiert, Phasen des Überflusses und Phasen des Mangels zu meistern. Unsere Vorfahren hatten keinen Kühlschrank und keinen Supermarkt an der Ecke. Sie aßen, wenn Beute da war, und fasteten zwangsläufig, wenn die Jagd erfolglos blieb. Unser Organismus ist also evolutionär betrachtet ein wahrer Meister des Fastens.

DAUERVERPFLEGUNG: EIN MODERNES EXPERIMENT MIT OFFENEM AUSGANG

Heute leben wir jedoch in einer Welt des dauerhaften Überflusses. Vom ersten Kaffee mit

Zucker am Morgen bis zum Snack vor dem Fernseher am Abend ist unser Körper fast durchgehend damit beschäftigt, Energie zu verarbeiten. Wir geben ihm kaum noch die Chance, jene Wartungsprogramme zu starten, die nur im „Leerlauf“ anspringen.

Intermittierendes Fasten ist im Grunde der Versuch, unserem Körper diese natürliche Pause zurückzugeben – nicht durch Hungersnot, sondern durch bewusste Entscheidung. Dabei geht es nicht primär darum, was wir essen, sondern wann wir es tun. Und genau dieser kleine Unterschied hat massive Auswirkungen auf unsere Hormone, unsere Zellen und unsere mentale Klarheit. ▶



INTERMITTIERENDES FASTEN

Das Zeitfenster, in dem gegessen wird, auf 8 Stunden zu begrenzen, ist für die meisten Menschen sozialverträglich. Man lässt entweder das Frühstück oder das Abendessen weg – aber es geht auch noch strikter: Man kann das Essenszeitfenster auch auf 4 Stunden begrenzen und 20 Stunden fasten.

DER HAUSPUTZ FÜR DIE ZELLEN: WARUM FASTEN VERJÜNGT

Eines der faszinierendsten Argumente für das Fasten stammt aus der Zellbiologie und wurde 2016 sogar mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet: die Autophagie. Man kann sich diesen Prozess wie eine interne Müllabfuhr vorstellen. Wenn wir ständig essen, sind unsere Zellen im Wachstumsmodus. Sie teilen sich, sie produzieren, sie „bauen an“. Geben wir dem Körper jedoch für längere Zeit keine Nahrung (in der Regel ab ca. 12 bis 14 Stunden), schaltet der Stoffwechsel um.

Da keine Energie von außen kommt, beginnt die Zelle, im Inneren aufzuräumen. Sie recycelt beschädigte Proteine, alte Zellbestandteile und molekularen „Schrott“, der sich über die Jahre angesammelt hat, und wandelt ihn in Energie um.

Dieser Selbstreinigungsprozess ist essenziell, um die Zellen leistungsfähig und gesund zu halten. Für Sportler ist das besonders interessant, da ein „sauberer“ Organismus oft widerstandsfähiger gegen Entzündungen ist und regenerativer arbeitet. Wer nie fastet, verwehrt seinem Körper gewissermaßen die Zeit für diesen wichtigen Großputz.

DAS HORMON-KARUSSELL: INSULIN UND WACHSTUMSHORMONE

Neben der Zellreinigung spielt der Insulinspiegel die Hauptrolle. Jedes Mal, wenn wir essen – besonders Kohlenhydrate –, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Insulin ist ein Speicherhormon; es öffnet die Zellen für Glukose und signalisiert dem Körper: „Speichere Energie (Fett)!“ Solange der Insulinspiegel hoch ist, ist die Fettverbrennung quasi fast blockiert.

Fasten wir nun für 16 Stunden oder länger, sinkt das Insulin auf ein Minimum ab. Der Körper

ist gezwungen, an seine Reserven zu gehen. Das „Tor“ zu den Fettdepots wird weit aufgestoßen. Gleichzeitig passiert etwas Spannendes: Um die Muskulatur vor dem Abbau zu schützen, erhöht der Körper in Fastenphasen die Ausschüttung des menschlichen Wachstumshormons (HGH).

Studien zeigen, dass dieser Anstieg signifikant sein kann. Das ist ein evolutionärer Trick – in Hungerzeiten mussten unsere Vorfahren stark und wach bleiben, um zu jagen, statt schwach und müde in der Ecke zu liegen. Wir können uns diesen Mechanismus heute zunutze machen, um Fett zu verbrennen und gleichzeitig Muskelmasse zu schützen.

DIE METHODEN: WELCHER RHYTHMUS PASST ZU MIR?

Es gibt viele Wege, das Fasten in den Alltag zu integrieren, aber für berufstätige Menschen und Sportler haben sich vor allem drei Varianten als praktikabel erwiesen:

- **Die 16:8-Methode:** Dies ist der Klassiker und für die meisten der beste Einstieg. Man fastet 16 Stunden lang und isst alle Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 8 Stunden. In der Praxis bedeutet das oft einfach, das Frühstück wegzulassen und erst um 12:00 Uhr zu essen, mit der letzten Mahlzeit um 20:00 Uhr. Oder man frühstückt gern und lässt das Abendessen weg. Dieser Rhythmus ist sozialverträglich und lässt sich dauerhaft durchhalten.
- **Die 5:2-Methode:** Hier wird an fünf Tagen der Woche ganz normal gegessen, an zwei Tagen wird die Kalorienzufuhr drastisch reduziert (auf ca. 500-600 Kalorien). Diese Methode erfordert an den Fastentagen viel Disziplin und ist für Menschen, die an diesen Tagen trainieren wollen, oft weniger geeignet.
- **Warrior Diet (20:4):** Eine extremere Form, bei der das Essensfenster nur 4 Stunden beträgt. Oft wird hier abends eine riesige Mahlzeit verzehrt. Für den Durchschnittssportler ist dies meist schwer umzusetzen, da es schwierig ist, in so kurzer Zeit alle notwendigen Nährstoffe aufzunehmen, ohne sich extrem vollgestopft zu fühlen.

TRAINING UND FASTEN: DIE GROSSE ANGST VOR DEM MUSKELABBAU

Die brennendste Frage für uns Sportler lautet natürlich: „Kann ich trainieren, ohne gegessen zu haben?“ Die Antwort ist ein klares Ja, aber mit Nuancen.

Lockeres Ausdauertraining („Nüchternlauf“) am Morgen ist ideal, um den Fettstoffwechsel zu trainieren. Da die Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) in Leber und Muskeln

über Nacht zwar nicht geleeert, aber das Insulin niedrig ist, greift der Körper schneller auf freie Fettsäuren zu.

Beim schweren Krafttraining sieht es etwas anders aus. Wer Höchstleistungen bringen will, braucht Glykogen. Dennoch berichten viele Kraftsportler, dass sie sich beim Training im Fastenzustand fokussierter und „bissiger“ fühlen. Das liegt unter anderem an der Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin.

AUF NUMMER SICHER GEHEN

Wichtig ist hier, die Angst vor dem Muskelabbau zu relativieren. Solange das Training nicht exzessiv lang dauert (über 90 Minuten) und die Gesamtkalorienbilanz sowie die Proteinzufuhr am Ende des Tages stimmen, wird der Körper nicht sofort die eigene Muskulatur „verzehren“.

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann vor dem Training auf essenzielle Aminosäuren (EAAs) zurückgreifen. Sie unterbrechen das Fasten metabolisch zwar leicht, liefern aber Muskelschutz, ohne den Insulinspiegel und die Verdauung so stark zu belasten wie eine komplette Mahlzeit.

DIE HERAUSFORDERUNG: GENUG ESSEN IM ZEITFENSTER

Ein häufiges Problem, das oft übersehen wird, ist die Nährstoffdichte. Wenn wir nur 8 Stunden Zeit zum Essen haben, fallen oft ein bis zwei Snacks oder eine Hauptmahlzeit weg. Das ist großartig für den Fettabbau, birgt aber eine Gefahr für den Muskelaufbau: Wir müssen sicherstellen, dass wir in der verbleibenden Zeit genügend Protein und Mikronährstoffe zu uns nehmen.

Wer versucht, seinen Tagesbedarf von beispielsweise 180 g Protein in zwei Mahlzeiten zu quetschen, steht vor einer verdauungstechnischen Herausforderung. Daher ist Planung entscheidend. Das Fastenbrechen (die erste Mahlzeit) sollte bewusst gestaltet sein. Statt Zucker und Weißmehl, die den Insulinspiegel in die Höhe schießen lassen und zu Müdigkeit führen („Fresskoma“), empfiehlt sich eine Kombination aus hochwertigem Protein, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten.

FÜR WEN IST FASTEN NICHT GEEIGNET?

So positiv die Datenlage ist, Intermittierendes Fasten ist kein Allheilmittel für jeden. Menschen mit einer Historie von Essstörungen sollten vorsichtig sein, da das strikte Zeitfenster zwanghaftes Verhalten triggern kann. Auch Menschen, die unter extrem hohem Stress stehen (hoher Cortisolspiegel), sollten aufpassen.

Fasten ist physiologisch gesehen ein Stressfaktor. In einem entspannten Leben ist das ein positiver Reiz (Eustress), der Anpassung fördert. Ist das „Stressfass“ durch Job, Familie und Schlafmangel aber schon am Überlaufen, kann das zusätzliche Fasten das System kippen lassen.

Ein besonderer Blick gilt den Frauen: Der weibliche Körper reagiert hormonell oft sensibler auf Energiemangel als der männliche. Einige Frauen berichten von Zyklusstörungen bei zu strengem Fasten. Hier empfiehlt sich ein sanfterer Einstieg, zum Beispiel ein 14:10-Rhythmus (14 Stunden fasten, 10 Stunden essen), um zu sehen, wie der Körper reagiert.

WAS IST ERLAUBT WÄHREND DER FASTENPHASE?

Um die Vorteile der Autophagie und des niedrigen Insulinspiegels nicht zu gefährden, gilt in der Fastenphase die Regel: keine Kalorien.

- **Wasser:** Das A und O. Oft verwechseln wir Durst mit Hunger.
- **Kaffee:** Schwarz ist erlaubt und sogar hilfreich, da Koffein den Stoffwechsel anregt und das Hungergefühl dämpft. Aber Vorsicht: Kein Zucker und keine Milch (auch keine Hafermilch, da diese oft Zucker enthält).
- **Tee:** Grüner Tee oder Kräutertees sind hervorragende Begleiter. Grüner Tee enthält Catechine (sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide), die die Fettverbrennung zusätzlich leicht unterstützen können.
- **Süßstoffe:** Hier streiten sich die Geister. Einige Studien deuten darauf hin, dass Süßstoffe bei manchen Menschen eine Insulinantwort auslösen können, obwohl sie keine Kalorien haben. Wer auf der sicheren Seite sein will, verzichtet auch darauf.

FAZIT: MEHR FREIHEIT DURCH VERZICHT

Intermittierendes Fasten ist weit mehr als ein Trend. Es ist eine Rückbesinnung auf eine physiologische Normalität, die wir in unserer modernen Welt verloren haben. Es lehrt uns wieder, zwischen echtem Hunger und bloßem Appetit oder Langeweile zu unterscheiden.

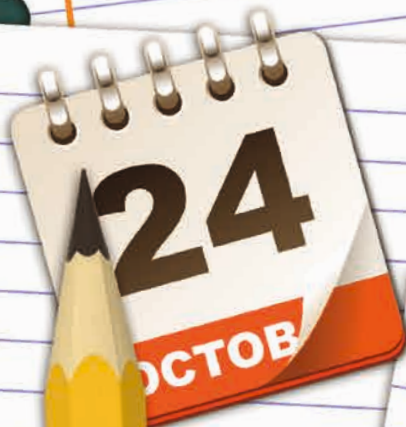
Für viele Menschen ist der größte Gewinn gar nicht der körperliche, sondern der mentale: Man muss sich nicht mehr den ganzen Tag Gedanken ums Essen machen. Man spart Zeit, man fühlt sich leichter und oft energiegeladener. Es ist ein Werkzeug, das du in deinen Werkzeugkasten aufnehmen kannst. Vielleicht passt es perfekt zu deinem Leben, vielleicht nutzt du es nur phasenweise, um nach dem Urlaub wieder in die Spur zu kommen.

Probiere es aus, höre auf deinen Körper und gib ihm die Zeit, die er braucht, um sich umzustellen. Denn oft liegt die Kraft nicht darin, mehr zu tun, sondern darin, dem Körper einfach mal eine Pause zu gönnen.

Intermittierendes Fasten kann eine Diät perfekt unterstützen und beim Gewichtsverlust neuen Schwung bringen. Allerdings gilt wie immer, dass man sich ausgewogen ernähren sollte und natürlich auch insgesamt ein Kaloriendefizit herbeiführen muss. Die Begrenzung des Essenszeitfensters auf 8 Stunden bringt nichts, wenn diese mittels „Fast Food und Fressattacken“ ausgestaltet werden.



Trainini



DER UNSICHTBARE FAHRPLAN ZU DEINER BESTFORM

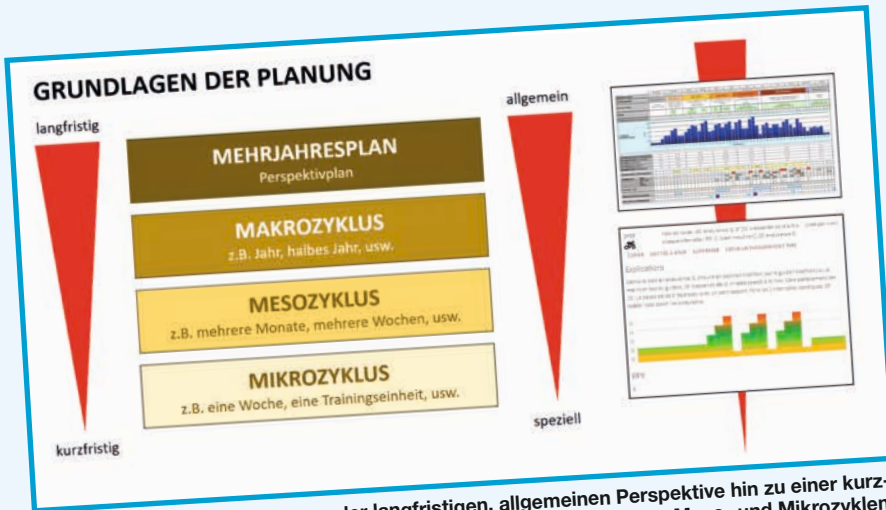
Kennst du das? Du gehst Woche für Woche ins Fitnessstudio, du bist diszipliniert, du schwitzt, du gibst alles. Und doch bewegt sich das Gewicht auf der Hantelstange seit Monaten keinen Millimeter nach oben. Oder schlimmer noch: Du fühlst dich zunehmend ausgebrannt, kleine Wehwehchen werden zu chronischen Schmerzen und die Motivation sinkt. Das ist der Moment, an dem „mehr machen“ nicht mehr hilft. Dieser Artikel ist dein Kompass aus dem Plateau hinein in den stetigen Fortschritt.

Text: Henrik Büchmann

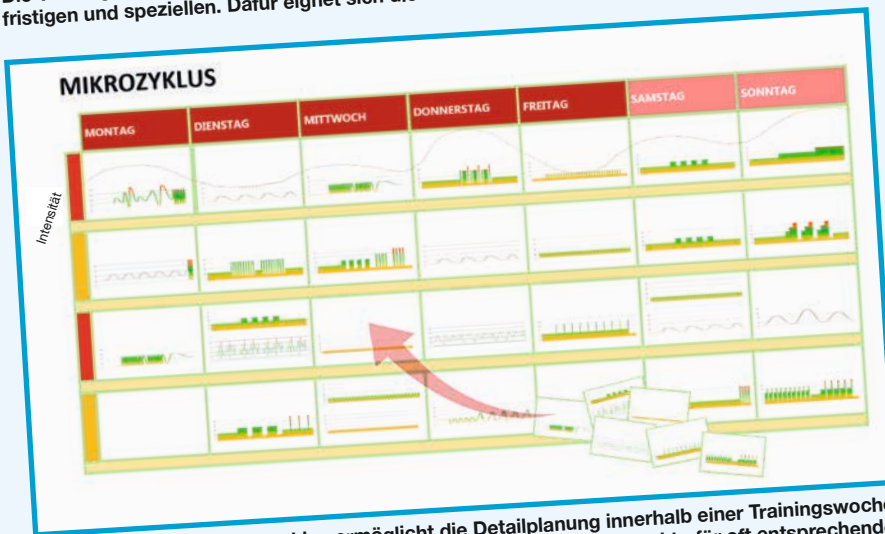
Das Geheimnis, das Profis von Amateuren unterscheidet, liegt nicht darin, härter zu trainieren, sondern klüger zu planen. Periodisierung ist das Zauberwort der Trainingswissenschaft. Es ist die Kunst, Belastung und Erholung so zu organisieren, dass dein Körper gar keine andere Wahl hat, als stärker zu werden.

WENN FLEISS NICHT MEHR REICHT: DAS TRAININGS-PLATEAU

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir finden eine Routine, die uns gefällt, und halten an ihr fest. Im Fitnessstudio sieht das oft so aus: Wir haben einen Trainingsplan, der uns Spaß macht, und diesen ziehen wir durch. Woche für Woche. Monat für Monat. Am Anfang feiern wir Erfolge. Die Muskeln wachsen, das Fett schmilzt, wir fühlen uns unbesiegt. Doch früher oder später passiert etwas Frustrierendes: Der Fortschritt stoppt. Wir laufen gegen eine unsichtbare Wand. Die instinktive Reaktion der meisten Sportler ist es nun, das Gaspedal noch tiefer durchzudrücken. Mehr Sätze, weniger Pause, mehr Trainingstage. Doch paradoxerweise führt das oft zum Gegenteil – zu Leistungsabfall und Verletzungen.



Die Trainingsplanung erfolgt aus der langfristigen, allgemeinen Perspektive hin zu einer kurzfristigen und speziellen. Dafür eignet sich die Unterteilung in Makro-, Meso- und Mikrozyklen.



Die Betrachtung im Mikrozyklus ermöglicht die Detailplanung innerhalb einer Trainingswoche oder einer einzelnen Trainingseinheit. Professionelle Athleten legen hierfür oft entsprechende Wochen- oder Tagesziele z. B. bei der Anzahl an Wiederholungen oder bei der Steigerung der Trainingsgewichte fest.

lange zu hoch hältst, kann der Körper sich nicht mehr anpassen. Die Leistung stürzt ab, das Übertraining droht.

Ohne Periodisierung neigen wir dazu, entweder immer im gleichen Trott zu bleiben (keine neue Alarmphase) oder uns ständig in die Erschöpfung zu treiben. Periodisierung strukturiert dein Training in Wellen, so dass du die Phase der Superkompensation perfekt triffst. Du planst Zeiten harter Arbeit und Zeiten der Erholung, damit die Kurve langfristig nach oben zeigt.

DER BLICK VON OBEN: MAKRO, MESO, MIKRO

Ein guter Trainingsplan ist wie eine Landkarte. Er braucht verschiedene Zoom-Stufen. In der Sportwissenschaft unterteilen wir die Zeitplanung in drei Hauptzyklen. Wenn du diese Begriffe kennst und anwendest, hast du schon 90 Prozent der Miete drin.

Der Makrozyklus ist der Blick aus dem Flugzeug. Er umfasst meist ein ganzes Jahr oder eine ganze Saison. Hier legst du dein großes, übergeordnetes Ziel fest. Willst du im Sommer am Strand gut aussehen? Hast du einen Wettkampf im Herbst? Oder willst du einfach bis zum Jahresende 10 Kilo mehr auf der Bank drücken? Der Makrozyklus bestimmt die grobe Richtung der Reise.

Der Mesozyklus ist der Blick aus dem Auto. Er dauert in der Regel 4 bis 8 Wochen. Hier konzentrierst du dich auf eine ganz bestimmte Fähigkeit. Man kann nicht alles gleichzeitig maximieren. Wer versucht, gleichzeitig Marathon zu laufen und Bodybuilder zu werden, wird in beidem nur mittelmäßig sein. In einem Mesozyklus legst du den Fokus: Zum Beispiel vier Wochen lang reiner Muskelaufbau (Hypertrophie) mit höherem Volumen. Darauf folgt vielleicht ein Mesozyklus für Maximalkraft mit schwereren Gewichten und weniger Wiederholungen.

Der Mikrozyklus ist der Blick auf den Wanderweg direkt vor deinen Füßen. Das ist meistens eine Trainingswoche. Hier planst du ganz konkret: Montag Brust/Rücken, Mittwoch Beine, Freitag Ganzkörper. Die Struktur des Mikrozyklus sorgt dafür, dass du die tägliche Belastung und Erholung im Griff hast.

DAS KLASSISCHE MODELL: DIE LINEARE PERIODISIERUNG

Für die meisten Menschen, die ernsthaft trainieren wollen, aber keine Profi-Athleten sind, ist die lineare Periodisierung der Goldstandard. Sie ist einfach, logisch und extrem effektiv. Die Grundidee ist simpel: Wir starten mit hohem Volumen (viele Wiederholungen, viele Sätze)

DER KÖRPER ALS ANPASSUNGSKÜNSTLER

Der Grund dafür liegt tief in unserer Biologie. Unser Körper ist ein Meister der Anpassung (Homöostase). Wenn du ihn einem Stressreiz aussetzt – sei es Hanteltraining oder Laufen –, passt er sich an, um diesen Stress beim nächsten Mal besser zu bewältigen. Er baut Muskeln auf oder verbessert die Energiebereitstellung. Aber wenn der Reiz immer derselbe bleibt, sieht der Körper keinen Grund mehr für weitere Anpassungen. Er hat sich an das Niveau gewöhnt.

Umgekehrt gilt: Wenn der Reiz permanent steigt, ohne dass wir dem Körper strategische Ruhephasen gönnen, überfordern wir seine Anpassungsfähigkeit. Wir brennen aus. Periodisierung ist im Grunde nichts anderes als das strategische Management dieser beiden Faktoren: Stress und Erholung über einen längeren Zeitraum hinweg. Es ist der Bauplan für dein körperliches Haus, der sicherstellt, dass das Fundament trocknen kann, bevor das Dach aufgesetzt wird.

DAS GESETZ DER ANPASSUNG: WARUM WIR WELLEN REITEN MÜSSEN

Um Periodisierung wirklich zu verstehen, müssen wir einen kurzen Ausflug in die Wissenschaft machen, genauer gesagt zum „Allgemeinen Anpassungssyndrom“ (GAS), das der Stressforscher Hans Selye formulierte: Vereinfacht gesagt durchläuft unser Körper drei Phasen, wenn wir trainieren:

- 1. Die Alarmphase:** Das ist dein Training. Du setzt einen Reiz, der den Körper aus dem Gleichgewicht bringt. Du verursachst mikroskopische Schäden in der Muskulatur und leerst deine Energiespeicher. Deine Leistungsfähigkeit sinkt kurzfristig ab.
- 2. Die Widerstandsphase:** Das ist die Erholung. Der Körper repariert die Schäden und – das ist der entscheidende Punkt – er baut ein wenig mehr auf als vorher, um für die nächste Belastung gewappnet zu sein. Das nennt man Superkompensation.
- 3. Die Erschöpfungphase:** Wenn du zu früh wieder trainierst oder den Reiz zu

und moderater Intensität (weniger Gewicht). Über die Wochen und Monate hinweg drehen wir diese Regler langsam um. Das Volumen sinkt, das Gewicht (die Intensität) steigt.

Stell dir vor, du planst 12 Wochen Training: In den Wochen 1-4 (Hypertrophie-Phase) machst du Sätze mit 10 bis 12 Wiederholungen. Das Gewicht ist fordernd, aber kontrollierbar. Dein Ziel ist es, das muskuläre Fundament zu verbreitern und den Stoffwechsel der Muskeln zu trainieren. In den Wochen 5-8 (Kraft-Phase) gehst du auf 6 bis 8 Wiederholungen runter. Das Gewicht wird schwerer. Jetzt lernst du, die neue Muskelmasse auch zu benutzen. In den Wochen 9-12 (Maximalkraft-Phase) trainierst du schwer, vielleicht im Bereich von 3 bis 5 Wiederholungen. Das Volumen (die Anzahl der Sätze) geht runter, damit dein Nervensystem nicht ausbrennt.

Am Ende dieses Zyklus bist du stärker als am Anfang. Dann – und das ist wichtig – fängst du wieder von vorn an, aber mit etwas höheren Gewichten als beim ersten Mal. So entsteht eine Aufwärtsspirale.

FORTGESCHRITTENE STRATEGIEN: DIE WELLENFÖRMIGE PERIODISIERUNG

So gut das lineare Modell ist, es hat einen Nachteil: Wenn du in Woche 12 bist, hast du seit zwei Monaten kein reines Hypertrophie-Training mehr gemacht. Manche Anpassungen gehen dadurch leicht verloren. Zudem kann es mental langweilig werden, vier Wochen lang immer das Gleiche zu tun.

Hier kommt die wellenförmige Periodisierung (Daily Undulating Periodization, kurz DUP) ins Spiel. Sie ist etwas komplexer, aber sehr abwechslungsreich. Statt die Phasen monatsweise zu wechseln, wechselst du sie innerhalb der Woche.



Beispiel:

- **Montag:** Kraftausdauer (15 Wiederholungen)
- **Mittwoch:** Hypertrophie (10 Wiederholungen)
- **Freitag:** Kraft (5 Wiederholungen)

Du trainierst also alle Fähigkeiten gleichzeitig in einer Woche. Für Fortgeschrittene ist das oft ein hervorragender Weg, um neue Reize zu setzen und Stagnation zu vermeiden. Der Körper weiß nie genau, was als Nächstes kommt, und muss sich konstant breitbandig anpassen.

DER UNTERSCHÄTZTE ERFOLGSFAKTOR: DER DELOAD

Es gibt einen Teil der Periodisierung, der von fast allen ambitionierten Hobbysportlern gehasst wird, obwohl er vielleicht der wichtigste ist: der Deload. Das ist eine geplante Woche, in der du bewusst weniger machst.

Viele denken: „Pause ist Rückschritt.“ Das ist ein fataler Irrtum. Erwinnere dich an das Superkompensations-Modell. Training ist Stress. Ermüdung sammelt sich an wie Schulden auf einem Bankkonto. Irgendwann sind die Zinsen so hoch, dass du pleite gehst (Verletzung, Übertraining). Ein Deload, meist alle 6 bis 8 Wochen eingeplant, ist der Schuldenschnitt. Du trainierst weiter, aber nur mit 50-60 % des gewohnten Gewichts oder Volumens.

Das Magische daran ist: In dieser Woche verschwindet die akute Ermüdung, aber deine Fitness bleibt erhalten. Oft kommen Athleten aus einer Deload-Woche zurück und stellen sofort neue persönliche Rekorde auf. Nicht, weil sie in der Woche stärker geworden sind, sondern weil sie endlich ihre wahre Leistung zeigen können, die vorher von der Müdigkeit

überlagert war. Ein Deload ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von strategischer Intelligenz.

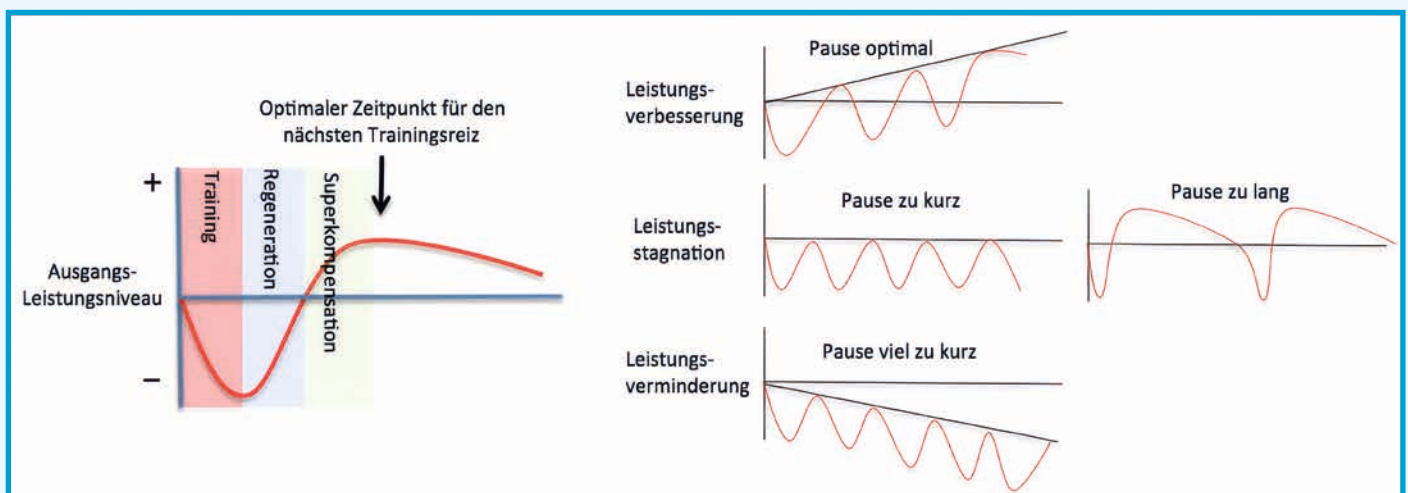
WIE FANGE ICH AN? DIE UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Vielleicht klingt das alles jetzt nach viel Theorie und Excel-Tabellen. Aber keine Sorge, Periodisierung muss nicht kompliziert sein. Um die Vorteile zu nutzen, brauchst du keinen Dokortitel, sondern nur einen Kalender und einen Stift.

1. **Setze ein Ziel und ein Datum:** Wann willst du was erreicht haben? Das definiert deinen Makrozyklus.
2. **Teile die Zeit in Blöcke:** Zerstücke die Zeit bis zum Ziel in 4-Wochen-Phasen.
3. **Gib jedem Block ein Thema:** Block 1: Muskelaufbau. Block 2: Kraft. Block 3: Erholung/Technik.
4. **Schreibe es auf:** Ein Plan, der nur in deinem Kopf existiert, ist nur ein Traum. Ein Plan auf Papier ist eine Verpflichtung.

Der größte Fehler, den man machen kann, ist: völlig planlos ins Studio zu gehen und „nach Gefühl“ zu trainieren. Gefühl ist tagesformabhängig. Ein Plan ist objektiv. Periodisierung nimmt dir die Last der täglichen Entscheidung ab. Du musst nicht überlegen: „Was mache ich heute?“ Du schaust auf deinen Plan, und da steht es. Das gibt dir mentale Freiheit und Sicherheit.

Erfolg im Sport – wie im Leben – ist selten das Ergebnis einer einzigen heldenhaften Tat. Es ist das Ergebnis vieler kleiner, richtiger Schritte, die in einer sinnvollen Reihenfolge gegangen werden. Periodisierung ist deine Landkarte für diesen Weg. Vertraue dem Prozess, hab Geduld mit den ruhigen Phasen und gib Gas, wenn der Plan es vorsieht. Dein Körper wird es dir mit Leistung danken.



Der Schlüssel für den langfristigen Erfolg ist, regelmäßige Phasen für die Regeneration einzuplanen, um so stetige Leistungsverbesserungen zu ermöglichen und Stagnation – oder gar Leistungsverminderung – zu verhindern.

Cardio Training

HIIT ODER SLOW & STEADY?

DAS DUELL DER SYSTEME
UND WIE DU DEN SIEGER
FÜR DICH WÄHLST

Wenn man zwei Fitness-Experten in einen Raum sperrt und das Thema „Cardio“ in die Runde wirft, ist eine hitzige Debatte fast garantiert. Auf der einen Seite steht das Lager der Intensität: „Kurz, hart, schmerzhaft – alles andere ist Zeitverschwendung!“

Auf der anderen Seite stehen die Verfechter der Ausdauer: „Laufe langsam, um schnell zu werden. Baue ein Fundament!“

Text: Henrik Büchmann

Der Klassiker für HIIT: Schnelle Sprints – abgewechselt mit langsameren Phasen des Joggens oder Gehens.

Doch hinter den Parolen verbirgt sich mehr als bloße Trainingsphilosophie – es geht um völlig unterschiedliche Anpassungen im Körper. Welche das sind, warum beide Ansätze ihre Berechtigung haben, und wie du sie intelligent kombinierst, liest du in diesem Artikel.

Für uns, die wir einfach nur fit, gesund und leistungsfähig sein wollen, ist dieser Expertenstreit oft verwirrend. Sollen wir uns 20 Minuten lang die Lunge aus dem Hals sprinten oder eine Stunde gemütlich durch den Park traben? Die Antwort der modernen Sportwissenschaft ist faszinierend, denn sie lautet nicht „Entweder-oder“, sondern „Sowohl-als-auch“.

Doch um zu wissen, wann welches Werkzeug das richtige ist, müssen wir verstehen, was genau unter der Motorhaube unseres Körpers passiert, wenn wir diese unterschiedlichen Reize setzen. Dieser Artikel bringt Licht ins Dunkel und hilft dir, deinen persönlichen Masterplan für ein starkes Herz zu schmieden.

ZWEI WEGE, EIN ZIEL: DEIN HERZ-KREISLAUF-SYSTEM STÄRKEN

Stell dir vor, du stehst am Anfang einer Straße. Links siehst du jemanden, der hochrot im Gesicht Sprints absolviert, nach Luft ringt und nach 15 Minuten völlig erledigt, aber glücklich zusammenbricht. Rechts siehst du jemanden, der mit einem gleichmäßigen, fast meditativen Tempo joggt, sich dabei noch unterhalten könnte und das Ganze scheinbar mühelos über eine Stunde durchzieht.

Beide tun etwas Gutes für ihre Gesundheit. Beide trainieren ihr Herz-Kreislauf-System. Aber sie drücken auf völlig unterschiedliche Knöpfe ihrer Biologie.

Die Verwirrung entsteht oft, weil wir Cardio-Training nur auf eine einzige Variable reduzieren: Kalorienverbrauch. Wir fragen uns: „Was verbrennt mehr Fett?“ Doch diese Sichtweise greift zu kurz. Training ist Kommunikation mit dem Körper. Wir senden ein Signal, und der Körper antwortet mit einer Anpassung:

- **HIIT (High Intensity Interval Training)** sendet das Signal: „Überleben! Flucht! Maximale Leistung jetzt!“
- **Slow & Steady (oder LISS – Low Intensity Steady State)** sendet das Signal „Effizienz. Ökonomisierung. Durchhalten.“

Beide Signale sind wertvoll, aber sie haben völlig unterschiedliche Auswirkungen auf deinen Stoffwechsel, deine Regeneration und sogar auf deine Stressresistenz im Alltag. Um die beste Entscheidung für dein Training zu treffen, lohnt es sich, diese Mechanismen einmal im Detail zu betrachten – ganz ohne Laborjargon, aber mit wissenschaftlicher Präzision.

DAS FUNDAMENT: DIE MAGIE DER LANGSAMKEIT (ZONE 2)

Beginnen wir mit dem oft unterschätzten „Slow & Steady“. In der Fachsprache nennen wir das oft „Zone 2 Training“. Es ist jener Bereich, in dem die Anstrengung spürbar, aber gut kontrollierbar ist. Du atmest tiefer, kommst aber nicht völlig aus der Puste.

Warum ist das so wichtig? Viele Hobbysportler überspringen diesen Bereich, weil er sich „nicht hart genug“ anfühlt. Sie denken: Training muss wehtun, um zu wirken. Doch physiologisch passiert hier etwas Wundersames: Wir bauen den Hubraum unseres Motors aus.

Wenn du in diesem moderaten Bereich trainierst, zwingst du deinen Körper dazu, Sauerstoff effizienter zu nutzen. Die Antwort deiner Zellen ist die Bildung neuer Mitochondrien. Das ►



Radfahren – egal ob im Fitness-Studio oder draußen – kann sowohl im Slow&Steady-Modus wie auch als HIIT mit Zwischensprints betrieben werden.

sind die winzigen Kraftwerke in deinen Muskelzellen, die Fett und Kohlenhydrate in Energie umwandeln. Je mehr Mitochondrien du hast, desto leistungsfähiger bist du – nicht nur im Sport, sondern im ganzen Leben.

Gleichzeitig verbessern wir die Kapillarisation. Das bedeutet, der Körper bildet neue, feinste Blutgefäße, um die Muskulatur besser zu versorgen. Man kann sich das wie ein Straßennetz vorstellen: HIIT macht die Autos (die Energie) schneller, aber LISS baut mehr Straßen, damit es keinen Stau gibt.

Ein weiterer, oft übersehener Aspekt ist die „Metabolische Flexibilität“. Im niedrigen Intensitätsbereich lernt der Körper primär, Fette als Energiequelle zu nutzen. Er schont die wertvollen Kohlenhydratspeicher (Glykogen). Wer nie langsam trainiert, verliert oft die Fähigkeit, effizient Fett zu verbrennen, und ist ständig auf Zucker angewiesen. Das „Slow & Steady“-Training ist also im wahrsten Sinne des Wortes eine Fettstoffwechsel-Schulung.

DAS FEUER: DIE KRAFT DER INTENSITÄT (HIIT)

Kommen wir nun zur anderen Seite der Medaille. HIIT ist sexy. Es verspricht maximale Ergebnisse in minimaler Zeit. Und die Wissenschaft bestätigt: es funktioniert.

Beim HIIT wechseln sich Phasen extrem hoher Belastung (oft nahe der maximalen Herzfrequenz) mit kurzen Erholungsphasen ab. Der große Vorteil liegt in der Zeitökonomie. Studien zeigen, dass man mit sehr kurzen, intensiven Einheiten die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) – also den wichtigsten Indikator für kardiovaskuläre Fitness – enorm steigern kann. Wer wenig Zeit hat, findet hier seinen heiligen Gral.

Was passiert physiologisch? Da die Belastung so hoch ist, kann der Körper die Energie nicht mehr rein aerob (mit Sauerstoff) bereitstellen. Er geht eine „Sauerstoffschuld“ ein. Nach dem Training muss der Körper diese Schuld begleichen. Er muss die Temperatur senken, die Speicher füllen, den pH-Wert im Blut normalisieren und Hormone regulieren.

Dieser Prozess kostet Energie. Man nennt das den EPOC-Effekt (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) oder Nachbrenneffekt. Du verbrennst also noch Stunden nach dem Training Kalorien, während du schon längst auf dem Sofa sitzt.

Zudem setzt HIIT starke hormonelle Reize. Es kommt zu einer Ausschüttung von Adrenalin und Wachstumshormonen, die kurzfristig die Fettfreisetzung (Lipolyse) massiv ankurbeln können. Es fühlt sich an wie ein Befreiungsschlag, ein Ventil für aufgestaute Energie.

DIE DUNKLE SEITE DER INTENSITÄT: STRESS UND KOSTEN

Jetzt fragst du dich vielleicht: „Wenn HIIT so toll ist und Zeit spart, warum machen wir dann nicht nur das?“ Hier liegt der Hund begraben, den viele Fitness-Apps verschweigen. Intensität hat einen Preis. Und die Währung, in der wir zahlen, heißt Regeneration.

HIIT ist für den Körper massiver Stress. Es flutet das System mit Cortisol. Das ist per se nicht schlecht, denn kurzfristiger Stress macht uns stärker. Aber wenn du bereits einen stressigen Job hast, wenig schläfst und private Sorgen hast, dann ist das tägliche 20-Minuten-HIIT-Workout vielleicht der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Ein Körper, der ständig im „Alarmzustand“



(Sympathikus) ist, baut schwerer Muskeln auf, speichert hartnäckiger Fett (besonders am Bauch) und ist anfälliger für Infekte und Verletzungen. LISS hingegen wirkt oft parasympathisch – es beruhigt das Nervensystem. Ein lockerer Lauf kann Stress abbauen, während ein harter Sprint Stress erzeugt.

Wer nur HIIT macht, riskiert, auszubrennen. Wer nur LISS macht, riskiert, irgendwann ein Leistungsplateau zu erreichen, weil der Spitzenreiz fehlt.

DIE SYNTHESE: POLARISIERTES TRAINING

Wie lösen wir dieses Dilemma nun für unseren Alltag? Die Antwort finden wir, wenn wir uns ansehen, wie die besten Ausdauerathleten der Welt trainieren – von Marathonläufern bis zu Tour-de-France-Siegern. Man könnte meinen, diese „Übermenschen“ trainieren immer hart. Das Gegenteil ist der Fall. Die meisten Profis folgen einer 80/20-Regel, auch bekannt als „Polarisiertes Training“:

- **80 Prozent** ihrer Trainingszeit verbringen sie im Bereich niedriger Intensität (LISS/Zone 2). Sie bauen das Fundament, pflegen ihre Mitochondrien und sorgen dafür, dass sie sich schnell erholen.
- **20 Prozent** ihrer Zeit verbringen sie im hochintensiven Bereich (HIIT). Hier holen sie sich die Spitzenleistung.



Nordic-Walking – egal ob allein, zu zweit oder in größeren Gruppen – ist eine sehr populäre Form des Slow & Steady Cardios.



Wer keine Lust auf Laufen hat und neben den Beinen auch den Oberkörper in sein HIIT-Training einbeziehen will, der greift zum Battle-Rope – ein toller intensiver Booster für die Kraftausdauer.



Spinning ist für beide Welten kompatibel – es kann sowohl langsam als auch mit intensiven Zwischensprints betrieben werden. Das Kurstraining in der Gruppe im Studio hilft dabei die Motivation hochzuhalten.

Der mittlere Bereich – dieses „ziemlich anstrengende, aber nicht maximale“ Training, das die meisten von uns im Fitnessstudio intuitiv machen – wird von Profis oft gemieden. Es ist zu anstrengend, um sich schnell zu erholen, aber nicht hart genug, um einen maximalen Reiz zu setzen. Sportwissenschaftler nennen das oft „Junk Miles“ (Müll-Meilen).

DEIN PERSÖNLICHER FAHRPLAN

Was bedeutet das für dich? Es bedeutet, dass du dein Training an deine Lebenssituation und deine Ziele anpassen darfst und sollst. Hier sind drei Szenarien, die dir helfen, deinen Weg zu finden:

► Szenario 1: Der gestresste Manager

Du hast einen 50-Stunden-Job, schläfst mäßig und fühlst dich oft gehetzt. Deine Wahl: Priorisiere LISS. Dein Stresslevel ist schon hoch genug. Dein Training sollte ein Ausgleich sein, keine weitere Belastung. Geh zwei bis drei Mal die Woche für 45 Minuten zügig spazieren, locker joggen oder fahre Rad. Wenn du dich am Wochenende fit fühlst, streue ein kurzes HIIT-Workout ein, um den Motor durchzupusten. Aber die Basis ist Entspannung durch Bewegung.

► Szenario 2: Der Zeit-Optimierer

Du hast kleine Kinder, wenig Zeitfenster, bist

aber ansonsten gesund und schläfst gut. Deine Wahl: HIIT ist dein Freund. Du kannst in 20 Minuten signifikante Reize setzen. Mache zwei bis drei Mal pro Woche ein Zirkeltraining oder Sprints. Aber achte darauf: Die Tage dazwischen müssen der Erholung dienen. Nutze den Alltag für „verstecktes LISS“ – Treppensteigen, Wege zu Fuß erledigen – um trotzdem eine Basis zu haben.

► Szenario 3: Der Ästhet & Athlet

Du willst Muskeln aufbauen und Fett abbauen, hast 3 bis 4 Tage Zeit fürs Training. Deine Wahl: die Kombination. Nutze LISS an deinen Ruhetagen (Active Recovery), um die Durchblutung zu fördern und den Kalorienverbrauch sanft zu erhöhen, ohne die Regeneration der Muskeln zu stören. Nutze HIIT sparsam (1x pro Woche), zum Beispiel am Ende eines Beintrainings oder als separate Einheit, um den Stoffwechsel zu pushen.

DER PSYCHOLOGISCHE FAKTOR: WAS HÄLTST DU DURCH?

Am Ende des Tages schlägt Konsistenz jede Theorie. Das beste Trainingssystem ist das, das du auch in sechs Monaten noch machst. Manche Menschen lieben das Gefühl, beim HIIT an ihre Grenzen zu gehen. Es gibt ihnen das Gefühl, wirklich etwas geleistet zu haben.

Andere empfinden es als pure Qual und hören nach zwei Wochen wieder auf. Wieder andere finden LISS tödlich langweilig („Hamsterrad“), während andere die meditative Stille genießen, um Podcasts zu hören oder nachzudenken.

Sei ehrlich zu dir selbst. Wenn du Laufen hasst, zwing' dich nicht zum Joggen, nur weil es „Zone 2“ ist. Fahr' Fahrrad, geh' schwimmen oder wandern. Wenn du Burpees hasst, mach Sprints am Rudergerät. Die Wissenschaft liefert uns den Kompass, aber du bist der Kapitän.

FAZIT:

Es gibt keinen Gewinner im Duell „HIIT vs. Slow & Steady“, weil sie keine Gegner sind. Sie sind Partner. LISS baut das Haus, HIIT richtet es ein. LISS sorgt dafür, dass du gesund bleibst und Fett verbrennst, HIIT sorgt dafür, dass du leistungsfähig wirst und Zeit sparst.

Wenn du langfristig denkst – und Gesundheit ist immer ein Marathon, kein Sprint –, dann gib' der Langsamkeit eine Chance. Unterschätze niemals die Macht eines einfachen, langen Spaziergangs oder einer lockeren Radtour. Aber scheue dich auch nicht davor, gelegentlich das Gaspedal voll durchzudrücken und zu spüren, wozu dein Körper fähig ist.

Die Mischung macht nicht nur den Meister, sie macht vor allem eines: einen gesunden, ausgeglichenen und leistungsfähigen Menschen.

POWERSPORT





LOU FERRIGNO

Sowohl während wie auch nach seiner aktiven Wettkampfkariere präsentierte sich Lou Ferrigno stets in beeindruckender Verfassung. Diese Aufnahme zeigt ihn im Sommer 1978 am Strand von Malibu im US-Bundesstaat Kalifornien – ruhig in der Haltung, mit voll ausgeprägter Muskeldefinition und der für ihn typischen massiven Erscheinung – in absoluter Bestform.

Rund ein Jahr nach seinen letzten großen Auftritten als Sieger des IFBB Mr. International und des IFBB Mr. Universe 1974 sowie beim IFBB Mr. Olympia, wo er 1974 und 1975 jeweils knapp hinter Arnold Schwarzenegger Zweiter bzw. Dritter wurde, verlagerte er seinen Fokus auf die Schauspielerei und wurde ab 1978 mit der TV-Serie *Der unglaubliche Hulk* zur internationalen Ikone der Popkultur.

Text: Matthias Igen

Bild: © alamy.de; Globe Photos/ZUMAPRESS.com (koloriert via de.kolorize.co)

Technik Fokus

DAS **V-FORM**-PARADOXON: SO BAUST DU EINEN RÜCKEN, DER BREITE UND TIEFE VEREINT

Viele Athleten trainieren ihren Rücken jahrelang, ohne echte Veränderungen zu sehen. Sie ziehen an Kabeln und Hanteln, spüren aber meist nur ihre Unterarme und den Bizeps. In diesem Artikel entschlüsseln wir die Anatomie der Rückseite, erklären, warum „breit greifen“ nicht immer „breiter Rücken“ bedeutet, und liefern dir einen evidenzbasierten Bauplan für jene beeindruckende 3D-Optik, die Breite und Tiefe vereint. In diesem Artikel stellt **POWERSPORT** ein entsprechendes Programm für ein „breites Kreuz“ vor.

Text: Henrik Büchmann

Korrekt ausgeführte Klimmzüge trainieren primär den Latissimus und sorgen für „mehr Breite“ im Rücken.

Es gibt ein altes Sprichwort im Bodybuilding: „Wettkämpfe werden von hinten gewonnen.“ Doch wenn wir ehrlich in den Spiegel schauen – oder besser gesagt, in den Spiegel im Fitnessstudio –, dann konzentrieren wir uns größtenteils auf das, was wir direkt sehen: Brust, Bizeps, Bauch. Der Rücken ist sprichwörtlich „aus den Augen, aus dem Sinn“.

Dabei ist er nicht nur die größte Muskelgruppe des Oberkörpers, sondern auch das ästhetische Fundament eines athletischen Körpers. Ein breiter, massiver Rücken lässt die Taille schmaler wirken und verleiht diese kraftvolle Präsenz, die man selbst im Wintermantel erahnen kann.

DER RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM UNZÄHLIGER MUSKELSTRÄNGE

Wenn wir über Rückentraining sprechen, müssen wir zuerst ein fundamentales Missverständnis ausräumen: Der Rücken ist nicht ein Muskel. Er ist eine komplexe Landschaft aus verschiedenen Muskelgruppen, die in unterschiedliche Richtungen verlaufen und unterschiedliche Funktionen haben. Wer einfach nur „Rücken“ trainiert, lässt oft riesiges Potenzial liegen.

Um wirklich beeindruckende Ergebnisse zu erzielen, müssen wir wie ein Architekt denken, der zwei verschiedene Dimensionen plant: die Breite (die Silhouette, die V-Form) und die

Tiefe (die Dichte, die „Hügel-Landschaft“ auf dem Rücken).

Das Problem der meisten Trainierenden ist nicht mangelnder Einsatz, sondern mangelnde Ansteuerung. Da wir unseren Rücken während der Übung nicht sehen können, fällt es unserem Gehirn schwerer, die Muskelfasern gezielt zu aktivieren. Oft übernehmen die starken Armbeuger (Bizeps, Brachialis) die Arbeit. Wir bewegen zwar das Gewicht von A nach B, aber der Zielmuskel – der Latissimus oder der Trapezius – bekommt kaum einen Wachstumsreiz ab. Um das zu ändern, müssen wir die Biomechanik verstehen und unsere Technik von Grund auf neu justieren.

DIE ANATOMIE DER BREITE: DER LATISSIMUS DORSI

Der Musculus latissimus dorsi (kurz: Lat) ist der flächenmäßig größte Muskel des Menschen. Er entspringt an der Wirbelsäule und dem Becken und zieht bis zum Oberarmknochen. Seine Hauptfunktion ist es, den Arm an den Körper heranzuziehen (Adduktion) oder den Arm von vorne nach hinten zu ziehen (Retroversion). Wenn wir von „Breite“ sprechen, meinen wir fast immer den Latissimus. Er ist es, der unter den Achseln hervorquillt und diese begehrte „Cobra-Optik“ erzeugt.

Ein weitverbreiteter Mythos hält sich hartnäckig: „Wer breit greift, wird breit.“ Das klingt logisch, ist biomechanisch aber nur die halbe

Wahrheit. Tatsächlich zeigt die Evidenz, dass ein enorm breiter Griff beim Latzug oft den Bewegungsumfang (range of motion) verkürzt und die mechanische Spannung auf den Latissimus sogar verringern kann. Ein schulterbreiter oder leicht über-schulterbreiter Griff erlaubt oft eine bessere Dehnung und eine stärkere Kontraktion.

Entscheidend für die Breite sind vertikale Zugübungen: Klimmzüge und Latzug. Der Schlüsselreiz für den Lat liegt in der Bewegung des Ellbogens. Denk nicht daran, eine Stange nach unten zu ziehen. Denk daran, deine Ellbogen in die Hosentaschen zu rammen. Diese mentale Brücke hilft, den Bizeps aus der Gleichung zu nehmen und den Latissimus vollständig zu isolieren.

DIE ANATOMIE DER TIEFE: TRAPEZ UND RHOMBOIDEN

Während der Lat für die Silhouette sorgt, sorgen der obere und mittlere Rückenbereich für die Details, die Plastizität und die Dicke. Hier arbei-

ten vor allem der Trapezius (Kapuzenmuskel) in seinen mittleren und unteren Anteilen sowie die Rhomboiden, die unter dem Trapez liegen.

Diese Muskeln verlaufen anders als der Lat. Ihre Hauptaufgabe ist die Retraktion der Schulterblätter – also das Zusammenziehen der Schulterblätter zur Wirbelsäule hin. Für die Tiefe benötigen wir daher primär horizontale Zugbewegungen: Rudern in allen Varianten.

Ob Langhantelrudern, T-Bar-Rudern oder Kabelrudern – hier geht es darum, Gewichte im rechten Winkel zum Körper zu ziehen. Viele machen beim Rudern den Fehler, nur die Arme zu bewegen. Die Schulterblätter bleiben starr. Ein effektives Rudern für die Rückentiefe besteht aber aus zwei Phasen: Erst ziehen die Schulterblätter nach hinten zusammen (als wolltest du einen Stift zwischen ihnen einklemmen), dann folgen die Arme. Wer diesen Bewegungsablauf meistert, wird mit einer massiven, dichten Rückansicht belohnt werden.

DAS GEHEIMNIS DER VERBINDUNG: ZUGHILFEN UND GRIFFKRAFT

Bevor wir zum konkreten Plan kommen, müssen wir über ein Werkzeug sprechen, das oft verpönt ist, aber im Rückentraining den

entscheidenden Unterschied machen kann: Zughilfen (Straps). Manche Puristen sagen, Zughilfen seien „Schummeln“. Doch wenn dein Ziel maximaler Muskelaufbau im Rücken ist, sind sie oft notwendig. Der Grund ist einfach: Deine Griffkraft und deine Unterarme sind fast immer das schwächste Glied in der Kette.

Dein Rücken ist riesig und stark, deine Hände sind klein. Oft versagt die Griffkraft, bevor der Latissimus überhaupt richtig erschöpft ist. Du beendest den Satz, weil die Hände brennen, nicht weil der Rücken fertig ist.

Zughilfen eliminieren diesen Engpass. Sie erlauben es dir, dich voll auf die Ellbogenbewegung und die Kontraktion des Rückens zu konzentrieren, ohne Angst zu haben, die Hantel fallen zu lassen. Für schweres Rückentraining sind sie eine der sinnvollsten Investitionen.

DER EVIDENZBASIERTE SCHLACHTPLAN

Um Breite und Tiefe optimal abzudecken, sollte ein gutes Rückenprogramm beide Ebenen (vertikal und horizontal) und verschiedene Winkel beinhalten. Hier ist ein Beispielprogramm, das du in deinem Split oder dein Ganzkörpertraining integrieren kannst.



Einarmiges Kabelrudern ist eine ausgezeichnete Isolationsübung für den seitlichen Latissimus, die hilft, Dysbalancen zu vermeiden und die Dehnung des Muskels zu maximieren.



Kreuzheben – die Mutter aller Rückenübungen. Sie kräftigt primär die Rückenstrecker, bezieht aber auch den Latissimus und weitere Hilfsmuskeln in die Bewegung mit ein.



Als Abschluss dienen Überzüge am Kabel. Praktisch: Mit Ihnen verbessert sich gezielt der Blutfluss in den Latissimus – ganz ohne den Bizeps mit in Anspruch zu nehmen.

1. DIE BASISÜBUNG: Kreuzheben (Deadlifts) oder Rack Pulls 3 Sätze à 5–8 Wiederholungen

Wir starten schwer. Kreuzheben trainiert die gesamte hintere Kette, vom Nacken bis zu den Kniekehlen. Es ist die Übung, die die „Dicke“ des gesamten Rückens, besonders der Lendenwirbelsäule (der „Weihnachtsbaum“ im unteren Rücken), massiv fördert.

Wenn dir klassisches Kreuzheben zu belastend für die Beine ist, sind „Rack Pulls“ (Kreuzheben ab Kniehöhe) eine fantastische Alternative, um den Fokus komplett auf den oberen Rücken und den Trapezmuskel zu legen. Tipp: Halte die Wirbelsäule neutral. Kein Einrunden! Spannung im Rumpf ist oberste Pflicht.

2. VERTIKALER ZUG FÜR DIE BREITE: Klimmzüge oder Latzug (mittelweiter Griff) 3–4 Sätze à 8–12 Wiederholungen

Hier fokussieren wir uns auf den Latissimus. Wenn du Klimmzüge schaffst: perfekt. Wenn nicht, ist der Latzug genauso effektiv. Ausführung: Lehne dich ganz leicht zurück; Brust raus. Ziehe die Stange zur oberen Brust. Wichtig: Ziehe die Schultern aktiv nach unten (weg von den Ohren), bevor du die Arme beugst. Mentaler Fokus: Stell dir vor, deine Hände sind nur Haken. Die Kraft kommt aus den Achseln.

3. HORIZONTALER ZUG FÜR DIE TIEFE: T-Bar Rudern oder Langhantelrudern 3–4 Sätze à 8–12 Wiederholungen

Jetzt wird es grob. Eine schwere Ruderübung ist Pflicht für die Dichte. Beim T-Bar Rudern (oft mit Bruststütze) kannst du extrem viel Gewicht bewegen, ohne den unteren Rücken zu sehr zu belasten. Ausführung: Ziehe das Gewicht Richtung

Bauchnabel, nicht zur Brust. Wenn du zur Brust ziehst, triffst du eher den oberen Nacken und die hintere Schulter. Wenn du zum Bauchnabel ziehst und die Ellbogen eng am Körper führst, triffst du den Lat und die tiefe Rückenmuskulatur optimal. Halte die Kontraktion am obersten Punkt für eine Sekunde.

4. ISOLATIONSÜBUNG / MOTORISCHE KONTROLLE: Einarmiges Kabelrudern 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen pro Seite

Nach den schweren Übungen nutzen wir eine unilaterale (einseitige) Übung, um Dysbalancen auszugleichen und den „Stretch“ zu maximieren. Ausführung: Setze dich vor den Kabelzug. Wenn du den rechten Arm trainierst, lass dich in der Dehnungsphase (wenn der Arm nach vorne geht) leicht mit dem Oberkörper nach vorne ziehen. Du spürst einen tiefen Zug im seitlichen Latissimus. Dann ziehe den Ellbogen weit nach hinten und richte den Oberkörper leicht auf. Diese große Bewegungsamplitude (Stretch + Kontraktion) ist pures Gold für das Muskelwachstum (Hypertrophie).

5. DER FINISHER: Überzüge am Kabel (Straight Arm Pulldowns) 2–3 Sätze à 15–20 Wiederholungen

Zum Abschluss pumpen wir Blut in den Latissimus, ohne den Bizeps zu benutzen. Diese Übung isoliert den Lat wie kaum eine andere. Ausführung: Stehe vor dem Kabelturm, greife eine Stange oder ein Seil mit gestreckten Armen (Ellbogen leicht gebeugt aber fixiert). Drücke die Stange mit gestreckten Armen bogenförmig nach unten zu den Oberschenkeln. Tipp: Halte die Spannung konstant. Lass das Gewicht nicht die Arme hochreißen.



T-Hantel-Rudern ist ideal, um die Tiefe und Dichte des Rückens in Angriff zu nehmen.

HÄUFIGKEIT UND VOLUMEN

Der Rücken ist eine große, widerstandsfähige Muskelgruppe. Da er im Alltag ständig Haltearbeit verrichten muss, besteht er größtenteils aus ausdauernden Muskelfasern. Das bedeutet: Er verträgt Volumen.

Für die meisten Athleten ist es ideal, den Rücken zweimal pro Woche direkt zu trainieren. Einmal mit Fokus auf schwere Gewichte (Dicke/Kraft) und einmal mit Fokus auf höhere Wiederholungszahlen und maximale Kontraktion (Breite/Metabolischer Stress).

GEDULD UND HALTUNG

Ein beeindruckender Rücken entsteht nicht über Nacht. Da wir ihn im Spiegel nicht sehen, fehlt oft das schnelle Feedback, das wir beim Bizepstraining haben. Doch lass dich nicht entmutigen. Ein starker Rücken ist mehr als nur Optik. Er ist deine Lebensversicherung gegen die sitzende Lebensweise unserer modernen Welt. Er zieht deine Schultern nach hinten, öffnet deinen Brustkorb und lässt dich aufrechter, selbstbewusster und gesünder durch die Welt gehen. Konzentriere dich darauf, das Gewicht zu fühlen, nicht nur zu bewegen.

Wenn du lernst, deinen Rücken bewusst anzusteuern, wirst du bei jedem Training merken, wie das Hemd im Schulterbereich etwas enger spannt. Und irgendwann drehst du dich zufällig zwischen zwei Spiegeln um und erkennst: Der Aufwand hat sich gelohnt.

Kraft und Ausdauertraining für Boxer

OLEKSANDR USYK – WARUM SEIN TRAINING DEN MODERNEN BOXSPORT VERÄNDERT

Der ukrainisch-stämmige Oleksandr Usyk hat dem Boxsport neue Impulse verliehen. Er begeistert durch eine einzigartige Arbeit im Ring. Hier findet ihr einen durch ihn inspirierten Trainingsplan.

Text: Wolfgang Stach

Oleksandr Usyk gehört zu den außergewöhnlichsten Boxern seiner Generation. Der 1987 im ukrainischen Simferopol geborene Ausnahmesportler gewann 2012 olympisches Gold, wurde unangefochtener Weltmeister im Cruisergewicht und schrieb später Geschichte, als er auch im Schwergewicht mehrere WM-Titel vereinte. Seine Karriere ist geprägt von Disziplin, technischer Perfektion und einem Trainingsansatz, der ihn klar von der Konkurrenz unterscheidet.

KEIN TYPISCHER SCHWERGEWICHTSBOXER

Usyk ist kein typischer Schwergewichtsboxer. Schon optisch fällt er aus dem Raster: weniger Masse, dafür mehr Beweglichkeit, Ausdauer und taktische Finesse. Doch genau diese Eigenschaften machten ihn vom dominanten Cruiserweight zum Weltklasseboxer im Schwergewicht. Sein Erfolg ist kein Zufall, sondern das Resultat eines durchdachten, funktionalen Trainingsystems.

FUNKTIONALE KRAFT STATT MUSKELMASSE

Oleksandr Usyks Krafttraining konzentriert sich auf funktionale Kraft, explosive Power und Ausdauer statt auf reine Muskelmasse. Er nutzt Methoden wie Körpergewichtsübungen, Plyometrische Übungen, Widerstandsbänder und CrossFit-Elemente, um seine überragende Kondition zu gewährleisten. Ziel ist es, Kraft nicht isoliert, sondern in realistischen Bewegungsmustern aufzubauen – genauso, wie sie im Ring benötigt wird.

AUSDAUER ALS ENTSCHEIDENDER FAKTOR

Ein zentraler Bestandteil seines Trainings sind

CrossFit-inspirierte Einheiten. Air Bike, Ski-Erg und Rudergerät ersetzen klassisches Dauerlaufen und sorgen für eine gleichmäßige, intensive Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Diese Trainingsform erlaubt es Usyk, auch in den späteren Runden ein hohes Tempo zu halten, während viele Gegner sichtbar abbauen. Gerade im Schwergewicht verschafft ihm diese Ausdauer einen entscheidenden Vorteil.

GEZIELTE KRAFTENTWICKLUNG

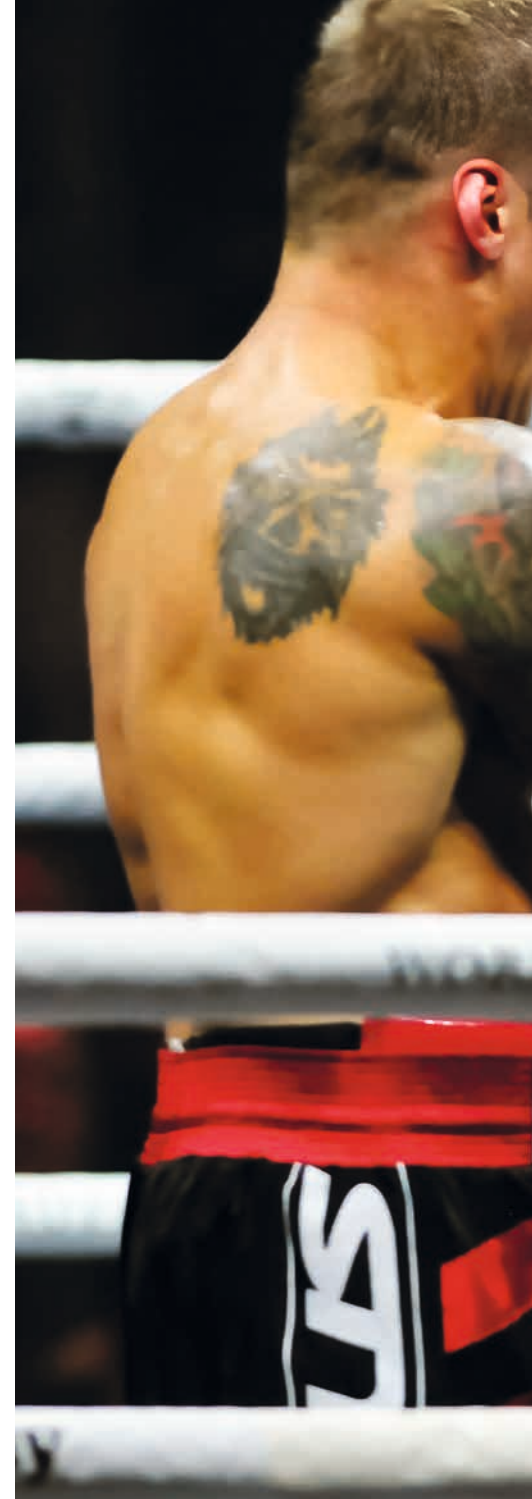
Besondere Aufmerksamkeit gilt der spezifischen Kraftentwicklung. Kettlebell-Presses stärken Schulter- und Rumpfmuskulatur, seitliche Ausfallschritte fördern Hüftbeweglichkeit und Beinkraft. Diese Übungen sind essenziell für seine Fähigkeit, Winkel zu schaffen, Distanz zu kontrollieren und explosiv in Aktionen hineinzugehen oder sich daraus zu lösen.

FUSSARBEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Ein weiteres zentrales Element ist Usyks herausragende Fußarbeit. Leiter-Drills, Seilspringen, seitliche Shuffles und sogenannte „Ice Skaters“ gehören fest zu seinem Trainingsalltag. Sie verbessern Koordination, Balance und Reaktionsfähigkeit – Fähigkeiten, die ihn im Ring so schwer greifbar machen. Usyk bewegt sich nicht nur schnell, sondern vor allem effizient und ökonomisch.

DER WEG INS SCHWERGEWICHT

Für seinen Wechsel ins Schwergewicht passte er sein Training gezielt an. Statt unkontrolliert Masse aufzubauen, setzte er auf einen langsamen, funktionalen Muskelzuwachs. Krafttraining, Schwimmeinheiten und ganzheitliche Übungen halfen ihm, an Gewicht zuzulegen, ohne seine



Beweglichkeit einzubüßen. So konnte er seine boxerischen Stärken auch gegen physisch überlegene Gegner ausspielen.

TAKTIK, TEMPO UND KONTROLLE

Entscheidend für Usyks Stil ist seine strategische Herangehensweise. Sein Training ist darauf ausgelegt, Gegner zu ermüden, sie aus dem Rhythmus zu bringen und Fehler zu erzwingen. Durch konstante Bewegung, hohes Tempo und präzise Konter diktiert er den Kampfverlauf. Er zwingt seine Gegner, sich anzupassen – und genau darin liegt seine größte Stärke.

EIN MODERNER ANSATZ IM BOXSPORT

Usyks Ansatz zeigt, dass moderner Boxsport



nicht von reiner Muskelmasse bestimmt wird. Vielmehr verbindet er Technik, Taktik und athletische Vielseitigkeit zu einem ganzheitlichen System. Seine Karriere beweist, dass Beweglichkeit, Ausdauer und Intelligenz im Ring mindestens so entscheidend sind wie rohe Schlagkraft.

VORBILD EINER NEUEN BOXGENERATION

Oleksandr Usyk steht damit sinnbildlich für eine neue Generation von Boxern: hochtrainiert, taktisch geschult und physisch außergewöhnlich vorbereitet. Sein Trainingsstil ist kein Zufall, sondern das Fundament seines Erfolgs – und ein Maßstab dafür, wie moderner Hochleistungsboxsport heute funktioniert.



Riga, 28. Januar 2018: Oleksandr Usyk gewinnt das Halbfinale der World Boxing Super Series Cruiserweight-Division gegen den lettischen Champion Mairis Briedis. Gleichzeitig entthronte er damit Briedis als WBC-Cruiserweight-Champion und vereinigte dessen Titel mit seinem WBO-Cruiserweight-Gürtel. Entsprechend gut gelaunt bestritt Usyk die anschließende Pressekonferenz.

Box-Trainingsplan inspiriert von Oleksandr Usyk (8 Wochen)

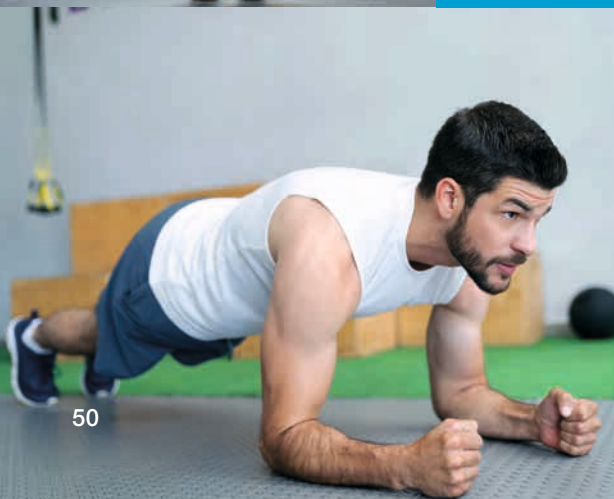
Fokus: Technik, Kondition, Kraft, Reflex & Match-Simulation

Functional Training wie Seilspringen oder Leitersprints sind unverzichtbares Training für eine schnelle und solide Beinarbeit im Ring. Neben ganz klassischen Kraft-Übungen ist ein professionelles Boxtraining ohne Core-Arbeit mit Übungen wie Plyo-Push-Ups, Planks und Russian-Twists praktisch undenkbar.



WOCHENSTRUKTUR (WIEDERHOLUNG 8 WOCHEN)

TAG	FOKUS
Montag	Technik + Footwork + Cardio
Dienstag	Kraft + Schlagkraft
Mittwoch	Boxtechnik + Sparring/Reflex
Donnerstag	Aktive Regeneration/Mobility
Freitag	Kombinationen + Ausdauer
Samstag	Ring-Simulation + Power
Sonntag	Ruhe/Stretching



MONTAG – FOOTWORK & CARDIO

Ziel: Beweglichkeit, Balance, Ausdauer

1. Seilspringen – 10 Minuten
2. Agility-Leitersprints – 5x
3. Shadowboxing – 3x3 Minuten (Fokus Fußarbeit)
4. Sprint-Intervall – 8x60 Sekunden Sprint / 90 Sekunden langsam
5. Cool-down Stretch – 10 Minuten

Warum: Usyk ist für seine „tschechische Step-Footwork“ bekannt – schneller Rhythmus, laterale Bewegungen und stete Balance.

DIENSTAG – KRAFT & SCHLAGKRAFT

Ziel: explosiver Körper, Stabilität

1. Kniebeugen – 4x8
2. Kreuzheben – 4x6
3. Medizinball-Slams – 3x10
4. Plyo-Push-Ups – 3x8 (Liegestützen mit Klatschen in der Luft)
5. Core-Circuit – 3x (Plank 60 Sekunden, Russian Twist 30-30)

Warum: Schwergewichts-Boxer brauchen Grundkraft + Explosivität, ohne Beweglichkeit zu verlieren.

MITTWOCH – TECHNIK + SPARRING/REFLEX

Ziel: Timing, Präzision, Reaktionsfähigkeit

1. Technik-Drills (mit Partner oder Coach)
 - Jab-Cross-Block Sequenzen – 5 Minuten
 - Clinch-Breaking – 5 Minuten
2. Reflex-Drills:
 - Coin/Reflex-Ball Drills – 3x2 Minuten
 - Partner-Glove Tap (random) – 3x3 Minuten
3. Leichtes Sparring – 6x2 Minuten

Warum: Reflexarbeit schärft Timing und Reaktionsgeschwindigkeit im Ring.

DONNERSTAG – MOBILITY & REGENERATION

Ziel: Erholung, Verletzungsprävention

1. Faszienrolle – 10 Minuten
2. Dehnung – 20 Minuten
3. Atemtraining – 10 Minuten

Warum: Top-Athleten trainieren nicht nur hart, sondern auch intelligent.

FREITAG – KOMBINATIONEN & AUSDAUER

Ziel: Runden-strukturierte

Leistungsfähigkeit

1. Shadowboxing – 4x3 Minuten (mit Bewegung)
2. Schlagkombinationen am Fokus-Pad – 5x3 Minuten
3. Heavy Bag – 5x3 Minuten (Power Fokus)
4. Skipping – 8 Minuten (wiederholte Sprints)

Warum: Usyk kombiniert hohe Schlagzahlen und Kondition, um Runde für Runde effektiv zu bleiben.

SAMSTAG – RING-SIMULATION + POWER

Ziel: Match-Situation + explosive

Abschlüsse

1. Ring-Drills:
 - Cut & Counter Übung – 5 Minuten
 - Footwork-Circle – 5 Minuten
2. Bag-Power-Kombo:
 - 10 Power-Jabs + 5 Power-Crosses
× 5 Sätze
3. HIIT (High-Intensity-Interval-Training),
10×60 Sekunden z. B. Sprints und
Joggen oder Battle-Rope

Warum: Simulation von Runden-Dynamik und Power-Output.

SONNTAG – PAUSE

Warum wichtig: *Regeneration gehört zum Training. Ohne sie stagnieren Technik und Kraft.*

TÄGLICHE PFLICHT (ALLE TAGE)

- ❶ Warm-Up mindestens 10 Minuten
- ❷ Cool-Down Stretch 10 Minuten
- ❸ Hydration & Ernährung planen
(Protein + Kohlenhydrate)

ERNÄHRUNGS-HIGHLIGHTS (INSPIRIERT DURCH USYK-CAMPS)

- > Hochwertige Proteine
- > Komplexe Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis)
- > Gemüse + Vitamine
- > Viel Wasser
- > Elektrolyte nach harten Einheiten

FOKUS-ÜBUNGEN ZUR USYK-STÄRKE

- **Cat-Reflex Train**
 - > Coin-Fang-Drill oder Reflex-Ball für Augen-Hand-Koordination
- **Footwork-Runden**
 - > Seitliche Schritte, pivots, angles
- **Combination Sequences**
 - > Jab-Cross-Hook, Double jab + Angle step

► UNSER FAZIT:

Dieser Plan kombiniert klassische Box-Athletik, Ring-Technik, Kraft, Kondition und Reflexarbeit – orientiert an dem, was in Usyk-Trainingslagern gezeigt wird: frühe Morgen-Routinen, hohe Schlagzahlen und kompromisslose Disziplin. Wer dieses Niveau mitgehen kann, hat alle Chancen ein Top-Athlet zu werden.

POWERSPORT

Jab-Cross-Block-Sequenzen, Clinch-Breaking, der Glove-Tap mit einem Partner sowie leichtes Sparring verbessern die Technik, trainieren die Reflexe und bereiten die Profis optimal auf die Situationen im echten Wettkampf vor.

Natürlich dürfen auch Mobilitätsübungen mit der Faszienrolle, Kombinations- und Ausdauerübungen am Box-Sack und Hochintensitätstraining am Battle-Rope nicht fehlen, um die umfassende Ring-Simulation komplett zu machen und den Boxer optimal vorzubereiten.

Power Sport Trainingsplan März/April

POWER & GRIT:

DEIN HYBRID-MOTOR FÜR ALLTAG UND ARENA

In diesem Artikel erfährst du, wie du die Power eines Gewichthebers mit der Ausdauer eines Profi-Kampfsportlers wie z. B. der deutschen Kickbox-Größe Michael Smolik kombinierst, um im Ring – oder im stressigen Alltag – niemals ohne Sprit dazustehen. Mit dem **POWERSPORT** Trainingsplan für März und April bekommst du dafür die richtigen Tools von uns an die Hand.

Text: Henrik Büchmann

Stell dir vor, dein Körper ist ein hochmoderner Rennwagen. Viele Menschen investieren viel Zeit in die Optik – eine glänzende Karosserie und schicke Details. Doch was nützt der schönste Wagen, wenn unter der Haube nur der Motor eines Rasenmähers steckt? Sobald die Strecke steil wird oder das Rennen länger dauert, geht der Saft aus. Unser Trainingsplan für März und April ist die Generalüberholung für deinen inneren Motor.

EIN PROGRAMM FÜR CHAMPIONS – UND SOLCHE, DIE ES IM ALLTAG SIND

Obwohl dieser Plan perfekt auf die Bedürfnisse

von Boxern und Kampfsportlern zugeschnitten ist, die im Ring unter extremer Belastung noch stabil stehen müssen, ist er genauso wertvoll für jeden Athleten des Alltags. Warum? Weil die Prinzipien der körperlichen Belastbarkeit universell sind. Wer im Job unter Strom steht, Kinder durch die Gegend trägt oder am Wochenende beim Umzug hilft, braucht genau diese Mischung aus stabiler Mitte, Explosivkraft und einem langen Atem.

Wissenschaftlich betrachtet trainieren wir hier die sogenannte Allround-Athletik. Wir bringen deinem Körper bei, das Laktat, das bei Anstrengung in den Muskeln entsteht, schneller abzutransportieren. Das Ergebnis ist spürbar: Du

bist nicht nur im Gym leistungsfähiger, sondern fühlst dich auch nach einem langen Arbeitstag deutlich weniger erschöpft. Es ist, als würdest du die Batterie deines Körpers vergrößern.

DIE VERBORGENE KRAFT DES RÜCKENS

Oft neigen wir dazu, nur die Muskeln zu trainieren, die wir im Spiegel direkt vor uns sehen. Aber die echte Power für jede kraftvolle Bewegung kommt aus der sogenannten posterioren Kette – der Rückseite deines Körpers. Die Pendlay Row an Tag 2 ist hier unser absoluter Held.

Stell dir vor, du bist eine Stahlfeder, die gespannt wird. Je stärker diese Feder ist, ►



5 bis 10 Minuten lockeres Seilspringen dient als optimales Warm-Up zu Beginn einer Trainingssession.



WARUM REGENERATION DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG IST

Ein Motor, der ständig im roten Bereich dreht, wird über kurz oder lang Schaden nehmen. Es ist ein wissenschaftlicher Fakt: Der Muskel wächst und das Herz-Kreislauf-System passt sich in der Ruhephase an, nicht während der Belastung selbst. Nutze die Tage zwischen den Trainingseinheiten daher ganz bewusst für aktive Erholung. Ein entspannter Spaziergang in der Natur oder eine leichte Stretching-Einheit wirken Wunder für deine Regeneration.

Man sagt oft, dass der Weg das Ziel ist, und in diesem 8-Wochen-Programm steckt zweifellos viel ehrliche Arbeit. Doch die Belohnung am Ende ist weit mehr als nur eine Zahl auf der Waage oder ein kräftigerer Bizeps. Es geht um das tiefe, innere Wissen, dass du für jede Herausforderung bereit bist. Sieh jede einzelne Trainingseinheit als eine wertvolle Investition in deine eigene Gesundheit und Lebensqualität. Vertraue auf die bewährte Struktur dieses Plans, und vertraue vor allem auf deinen eigenen Willen, jeden Tag ein kleines Stück besser zu werden.

Wahre Fitness bedeutet, dass dein innerer Antrieb stärker ist als die Widerstände, die sich dir in den Weg stellen. Du hast nun den kompletten Fahrplan für die nächsten Monate in der Hand. Es ist Zeit, die Theorie in die Tat umzusetzen, den Fokus zu schärfen und mit Begeisterung an deiner eigenen Geschichte zu schreiben. Der erste Schritt ist getan – jetzt lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass dieser Frühling dein bisher stärkster wird. Dein Körper wird es dir mit Energie und Vitalität danken, die dich durch das ganze Jahr tragen. Viel Erfolg beim Start! ▶

desto mehr Energie kann sie freisetzen. Indem wir das Gewicht bei jeder Wiederholung komplett vom Boden ziehen, eliminieren wir jeglichen Schwung und trainieren die Fähigkeit, aus dem absoluten Stillstand sofort 100 % Leistung abzurufen.

Das schützt nicht nur deinen Rücken bei alltäglichen Hebebewegungen, sondern verleiht dir auch eine aufrechte, kraftvolle Haltung, die echtes Selbstvertrauen ausstrahlt.

DYNAMIK UND MENTALE HÄRTE

An Tag 3 lassen wir die schweren Hanteln liegen und konzentrieren uns auf die pure Dynamik. Broad Jumps – weite Sprünge aus dem Stand – sind eine der effektivsten Übungen, um deine Schnellkraft zu wecken. Im Ring hilft dir das, die Distanz zum Gegner blitzschnell zu überbrücken. Im Alltag sorgt es dafür, dass deine Gelenke und Sehnen elastisch und belastbar bleiben,

was dich vor vielen typischen Verletzungen bewahrt und deine allgemeine Agilität erhöht.

Diese explosiven Bewegungen trainieren das zentrale Nervensystem, schnell und effizient Muskelfasern zu rekrutieren. Das ist vergleichbar mit einem Sportwagen, dessen Motor schneller auf das Gaspedal reagiert. Du wirst merken, wie sich deine Reaktionsfähigkeit im Allgemeinen verbessert und du dich „spritziger“ fühlst.

Die Battle Ropes am Ende des Zirkels sind weit mehr als nur ein Schultertraining. Sie sind ein echter Test für deinen Charakter. Wenn deine Muskeln brennen und dein Kopf dir sagt, dass du aufhören solltest, ist das der Moment, in dem wahres Wachstum stattfindet. Diese mentale Zähigkeit ist dein wertvollster Begleiter, wenn es im Leben einmal stressig wird. Wer gelernt hat, die letzten 20 Sekunden an den Seilen durchzuhalten, den bringt so schnell nichts mehr aus der Ruhe.

DER TRAININGSPLAN IM ÜBERBLICK

TAG	FOKUS	AUFBAU	DAUER
1	Hybrid & HIIT	4 Runden Kraft & Cardio im Wechsel	60 Min.
2	Eiserne Basis	Schwere Grundübungen für pure Kraft	60 Min.
3	Performance-Zirkel	5 Power-Stationen für maximale Verbrennung	60 Min.



Renegade Rows sind eine anspruchsvolle Ganzkörperübung. Wichtig ist, dass man mit der Hüfte nicht wackelt.



Den Ski Erg gibt es nicht in jedem Fitness-Studio, aber in jedem Fall in den Gyms, die Wert auf eine gut ausgestattete CrossFit-Abteilung legen.

TAG 1: DER TURBO-MODUS (HERZ & MUSKELN)

Aufwärmen: 5-10 Min. Seilspringen
(locker einsteigen)

Block A (4 Runden):

- Ski Erg:** 15 kcal.* Sprint (Stell dir vor, du ziehst kraftvoll ein schweres Seil von oben)
- Renegade Rows:** 10 Wdh. pro Seite (Fokus: Hüfte darf nicht wackeln!)

Pause: 90 Sek.

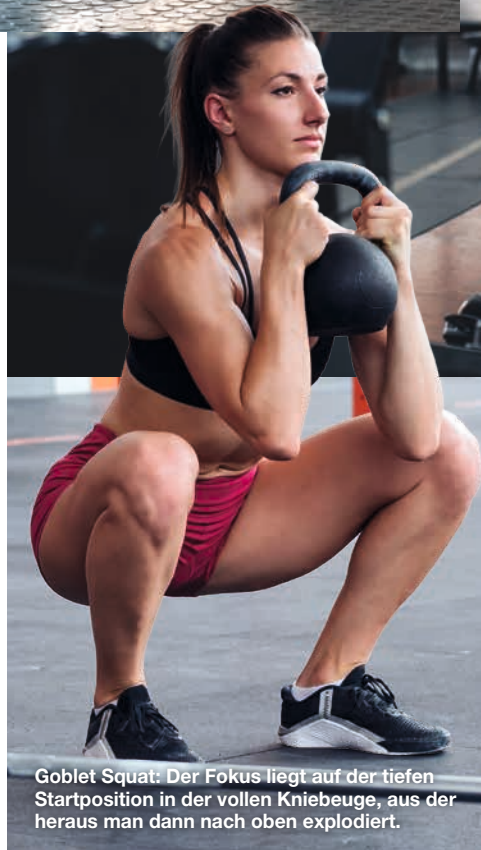
Block B (4 Runden):

- Row Erg (Rudern):** 15 kcal.* Vollgas
- Goblet Squats:** 12 Wdh. (Setz dich tief und explodierte nach oben!)

Pause: 90 Sek.

Finisher: 3 Runden Burpees over Bar
(45 Sek. Gas geben / 60 Sek. Pause)

* Die Geräte haben eine entsprechende Einstellung, die angibt, wieviel kcal. insgesamt verbrannt werden sollen. Der Clou: mit fortschreitendem Training hat der Athlet weniger Kraft zur Verfügung und muss sich entsprechend immer länger abrackern, um das Kalorienziel zu schaffen.



Goblet Squat: Der Fokus liegt auf der tiefen Startposition in der vollen Kniebeuge, aus der heraus man dann nach oben explodiert.



Row Erg: Die Rudermaschine ist ein Klassiker und heutzutage in den allermeisten Gyms vertreten.



Burpees sind ein heftiger Finisher. Dieses hin- und her Hüpfen über eine Langhantel verlangt einem jedem Athleten das letzte ab.

TAG 2: DAS FUNDAMENT (PURE KRAFT)

*Aufwärmen: Dynamisches
Dehnen für Hüfte und Schultern*

1. **Kniebeugen:** 5 Sätze à 5 Wdh.
2. **Bankdrücken:** 5 Sätze à 5 Wdh.
3. **Kreuzheben:** 3 Sätze à 5 Wdh.
4. **Pendlay Rows:** 5 Sätze à 5 Wdh.
(Jede Wdh. startet vom Boden)
5. **Ab-Rollout:** 3 Sätze à 10–12 Wdh.



Die Mutter aller Kraftübungen:
Die klassische Kniebeuge –
stärkt Beine, Po, Rücken und
Bauch und unterstützt eine
stabile Körperhaltung.



Bankdrücken ist der Klassiker für das Oberkörper-
training. Neben der Brust profitieren zudem der
Trizeps und in geringem Maße auch der Latissimus
und die Schultern.



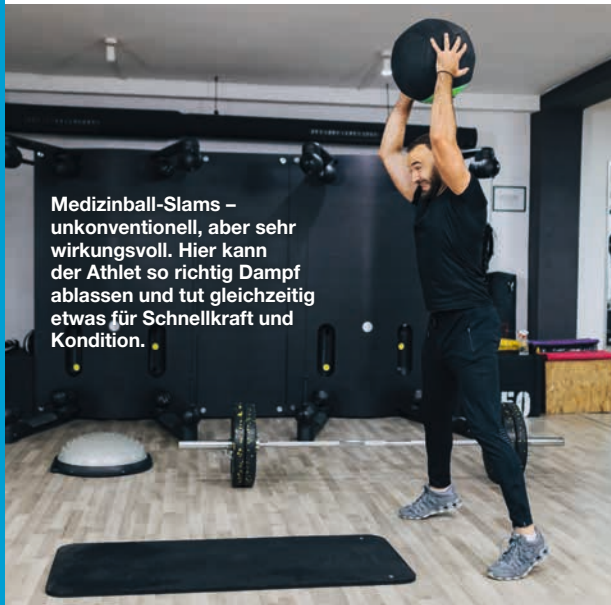
Kreuzheben macht das Trio im Kraftdreikampf
komplett – die beste Übung für die Kräftigung
des Rückenstreckers stärkt zugleich den Po, die
Beinbeuger, die Lats, den Bauch und die Arme.



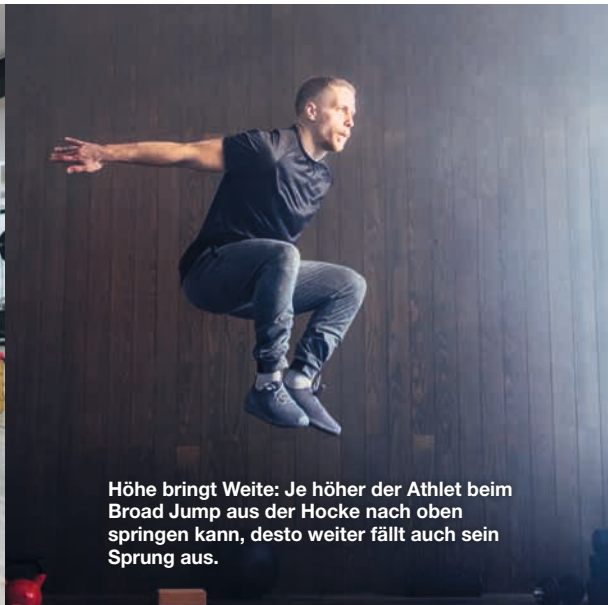
Pendlay Rows sind eine Fortentwicklung des
gewöhnlichen vorgebeugten Ruderns mit einer
Langhantel. Der Clou: Durch das Absenken der
Hantel bis zum Boden profitiert der mittlere
Rücken vom vollen Bewegungsumfang.

Der Bauchroller trainiert primär
die gesamte Rumpfmuskulatur,
einschließlich der geraden und
schrägen Bauchmuskeln. Zusätzlich
werden durch die Stabilisations-
arbeit auch Schultern, Arme und
Gesäßmuskeln stark beansprucht.





Medizinball-Slams – unkonventionell, aber sehr wirkungsvoll. Hier kann der Athlet so richtig Dampf ablassen und tut gleichzeitig etwas für Schnellkraft und Kondition.



Höhe bringt Weite: Je höher der Athlet beim Broad Jump aus der Hocke nach oben springen kann, desto weiter fällt auch sein Sprung aus.



Beim Kettlebell Swing kommt die Kraft allein aus der Hüfte – einer der besten Ganzkörperübungen zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur



Bei der Push Press muss der Athlet den Schwung der Beine nutzen, um Kraft für die Schulterdrück-Bewegung zu mobilisieren.



Am Battle Rope können Athleten nochmal das letzte aus sich herausholen – eine tolle Abschlussübung.

TAG 3: DIE ARENA (KONDITION & EXPLOSIVITÄT)

Aufwärmen: Schattenboxen oder lockeres Laufen & Seilspringen

1. **Medizball-Slams:** Wirf den Ball so fest, als wolltest du ihn durch den Boden jagen!
2. **Broad Jumps:** Spring aus dem Stand so weit nach vorne wie möglich!
3. **Kettlebell Swings:** Die Power kommt allein aus der Hüfte!
4. **Push-Press:** Nutze den Schwung der Beine für die Schulterdrück-Bewegung!
5. **Battle Ropes:** 60 Sek. Dauerfeuer mit den Seilen

3 Minuten Pause nach jeder vollen Runde!

Quick Workouts für Leser mit wenig Zeit

DAS FITNESS-STUDIO IM HANDGEPÄCK: **DEIN 20- MINUTEN- KETTLEBELL- PLAN**

„Ich habe keine Zeit“ ist der häufigste Grund, warum Sportpläne scheitern. Zwischen Job, Familie und Verpflichtungen wirken 90 Minuten im Fitness-Studio oft wie eine unüberwindbare Hürde. Doch die Wissenschaft hat eine gute Nachricht: Für messbare Ergebnisse in Sachen Kraft und Fettverbrennung brauchst du keine Stunden, sondern Intensität.

Text: Henrik Büchmann

Der Kettlebell Swing trainiert den gesamten Rücken, den Po und die Oberschenkelrückseite. Letztere hält den Körper aufrecht – wird aber beim Training sonst oft vernachlässigt.

Die Lösung ist eine gusseiserne Kugel mit Griff. Die Kettlebell ist das vielleicht effizienteste Trainingsgerät der Welt. Sie vereint Krafttraining und Herz-Kreislauf-Belastung in einem einzigen Werkzeug. Hier ist dein Plan, um in weniger Zeit mehr zu erreichen als die meisten in einer ganzen Stunde.

Wir leben in einer Zeit, in der Effizienz alles ist. Wir optimieren unsere Arbeitswege, unser Einkaufen und unsere Kommunikation. Warum sollten wir beim Training damit aufhören? Viele Menschen glauben immer noch, dass ein effektives Workout Muskelgruppe für Muskelgruppe isoliert abarbeiten muss. Das ist ein zeitintensiver Irrtum. Unser Körper ist darauf ausgelegt, als Einheit zu funktionieren. Wenn wir Bewegungen statt einzelner Muskeln trainieren, sparen wir nicht nur Zeit, wir steigern auch den Energieumsatz massiv.

Die Kettlebell ist hierfür das perfekte Werkzeug. Durch ihren verlagerten Schwerpunkt zwingt sie deinen Körper dazu, ständig zu stabilisieren. Jeder Muskel – von den Waden bis in die Fingerspitzen – muss mitarbeiten, um die Kugel zu kontrollieren. Das bedeutet: Du trainierst nie nur den Arm oder nur das Bein, sondern immer das gesamte System. Das Ergebnis ist ein extrem hoher Kalorienverbrauch in sehr kurzer Zeit.

DIE MAGIE DER BALLISTISCHEN BEWEGUNG

Das Herzstück des Kettlebell-Trainings sind sogenannte ballistische Übungen, wie der Swing. Dabei wird das Gewicht beschleunigt und wieder abgebremst. Studien zeigen, dass diese Art der Belastung einzigartig ist: Sie fordert die Muskulatur ähnlich stark wie schweres Krafttraining, treibt aber gleichzeitig den Puls in Höhen, die wir sonst nur vom Sprinttraining kennen. Du bekommst also Kraft und Ausdauer im selben Paket.

DER PLAN: DREI ÜBUNGEN, MAXIMALE WIRKUNG

Für dieses Workout brauchst du nur eine einzige Kettlebell (Männer starten oft mit 12–16 kg, Frauen mit 8–12 kg) und zwei Quadratmeter Platz. Wir arbeiten in einem Zirkel. Das heißt: Du machst die Übungen direkt nacheinander ohne Pause. Erst nach der dritten Übung ruhest du dich kurz aus.

1. Kettlebell Swing (20 Wiederholungen):

Der König der Übungen. Du stehst etwas breiter als schulterbreit, die Kugel vor dir. Greif sie, zieh sie durch die Beine nach hinten und strecke dann explosiv die Hüfte. Die Kraft kommt aus dem Gesäß, nicht aus den Armen! Die Kugel schwingt nur bis auf Brusthöhe. Das trainiert den gesamten Rücken, den Po und die Oberschenkelrückseite – die oft vernachlässigte „Rückseite“ unseres Körpers, die uns aufrecht hält.

2. Goblet Squat (10 Wiederholungen):

Nimm die Kugel vor die Brust, halte sie an den „Hörnern“ (den Seiten des Griffs) fest. Die Ellbogen zeigen nach unten. Gehe nun tief in die Hocke. Das Gewicht vor der Brust hilft dir, den Oberkörper aufrecht zu halten und tief zu kommen. Das formt die Beine und fordert durch die Frontlast massiv deine Bauchmuskeln.

3. Strict Press (5 Wiederholungen pro Arm):

Bringe die Kugel sicher auf Schulterhöhe (in die sogenannte Rack-Position). Drücke sie nun kontrolliert über den Kopf nach oben, bis der Arm gestreckt ist, und senke sie langsam wieder ab. Das baut starke Schultern und Trizeps auf. Wichtig: Bauch und Po fest anspannen, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

DAS PROTOKOLL: KURZ UND KNACKIG

Absolviere diese drei Übungen hintereinander weg.

► **Swing x 20**

► **Squat x 10**

► **Press x 5 (links und rechts)**

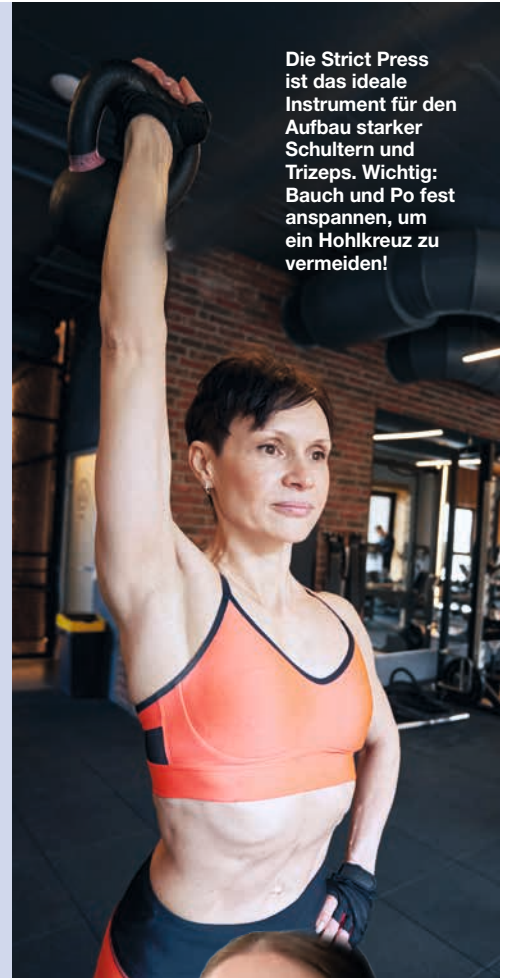
Mache danach 90 Sekunden Pause. Wiederhole das Ganze für 4 bis 5 Runden. Nach etwa 20 Minuten bist du fertig – und du wirst spüren, dass du etwas getan hast.

TECHNIK VOR TEMPO

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Da wir mit Schwung und freien Gewichten arbeiten, ist die saubere Ausführung deine Lebensversicherung. Wenn du müde wirst, werde nicht schlampig. Lieber eine Wiederholung weniger oder eine längere Pause, als den Rücken krummzumachen. Dieses Training ist der Beweis, dass du keine Mitgliedschaft im Luxus-Gym brauchst, um fit zu sein. Alles, was du brauchst, ist eine Kugel, zwanzig Minuten und den Willen, anzufangen.

Der Goblet Squat: Diese „tiefe Kniebeuge mit Kelch“ formt die Beine – fordert aber durch die zusätzliche Frontlast auch stark die Bauchmuskeln.

Die Strict Press ist das ideale Instrument für den Aufbau starker Schultern und Trizeps. Wichtig: Bauch und Po fest anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!





Die genaue Bestimmung des Körperfettanteils ist kein ganz einfaches Unterfangen. Dennoch gibt es simple Methoden, den Fortschritt bei der Verbesserung der eigenen Figur im Blick zu behalten.

Progress Tracking

MEHR ALS NUR EINE ZAHL: SO BESTIMMST DU DEINEN KÖRPER- FETTANTEIL RICHTIG

Der Gang auf die Waage ist für viele ein tägliches Ritual, das über die Laune des gesamten Tages entscheidet. Doch die Zahl, die dort aufblinkt, erzählt oft nur die halbe Wahrheit. Wer hart trainiert und sich gut ernährt, baut Muskeln auf und Fett ab – das Gewicht bleibt vielleicht gleich, aber das Spiegelbild verändert sich dramatisch.

Text: Henrik Büchmann

Um diesen Fortschritt sichtbar zu machen, müssen wir wissen, woraus unser Körper besteht. Doch wie messen wir den Körperfettanteil (KFA) verlässlich, ohne ein Labor zu besitzen? Dieser Artikel führt dich durch den Dschungel der Messmethoden und zeigt dir, welchem Wert du wirklich vertrauen kannst.

Wir alle wollen Fortschritt sehen. Es liegt in unserer Natur, nach Bestätigung für unsere harte Arbeit zu suchen. Wenn wir Wochen im Fitnessstudio verbringen und auf unsere Ernährung achten, möchten wir den Beweis, dass es funktioniert. Die klassische Personenwaage ist hierbei jedoch oft ein schlechter Ratgeber. Sie unterscheidet nicht zwischen Wasser, Muskeln, Knochen und Fett. Ein Kilo Fett hat jedoch ein deutlich größeres Volumen als ein Kilo Muskelmasse.

Daher kann es passieren, dass du schlanker und athletischer aussehest, die Waage aber immer noch das gleiche Gewicht anzeigt. Um nicht die Motivation zu verlieren, ist es entscheidend, den Fokus vom reinen Gewicht auf die Körperzusammensetzung zu verlagern. Doch Vorsicht: Nicht jedes Gerät, das Messergebnisse verspricht, liefert auch brauchbare Daten.

DIE ILLUSION DER KÖRPERFETTWAAGE

In vielen Badezimmern stehen heute sogenannte Körperfettanalyse-Waagen. Sie nutzen die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Dabei wird ein schwacher Strom durch den Körper geschickt. Da Muskeln (wegen des Wassers) Strom gut leiten und Fett schlecht, errechnet die Waage daraus einen Wert. Das klingt in der Theorie gut, hat aber in der Praxis massive Tücken. Das Ergebnis ist enorm abhängig von deinem Wasserhaushalt.

Hast du viel Salz gegessen? Hast du gerade trainiert? Wie voll ist deine Blase? All das verfälscht den Wert drastisch. Solche Waagen können im Tagesverlauf Schwankungen von mehreren Prozentpunkten anzeigen. Sie eignen sich höchstens, um über Monate hinweg einen groben Trend zu erkennen, aber für eine genaue Bestimmung sind sie oft zu ungenau.

DER CALIPER – DIE ZANGE DER WAHRHEIT

Eine wesentlich genauere und dabei sehr günstige Methode ist die Hautfaltenmessung mit einem Caliper (Fettmesszange). Hierbei misst du an bestimmten Stellen (z. B. Bauch, Brust, Oberschenkel) die Dicke der Hautfalte. Da ein Großteil des Körperfetts direkt unter der Haut liegt (subkutanen Fett), lässt sich hieraus sehr präzise auf den Gesamtfettanteil schließen.

Der Vorteil: Diese Methode ist unbestechlich. Wassereinlagerungen verfälschen das Ergebnis kaum. Wenn die Falte dünner wird, hast du Fett verloren – Punkt. Der Nachteil ist, dass man etwas Übung braucht, um immer exakt die gleiche Stelle zu greifen. Am besten lässt man sich von einem Partner oder Trainer messen, um Messfehler zu minimieren.

MASSBAND UND FOTOS: DER PRAGMATISCHE WEG

Für die meisten von uns ist die exakte Prozentzahl gar nicht so wichtig. Ob du nun 12 % oder 14 % Körperfett hast, ist für den Alltag irrelevant – wichtig ist die Optik und wie die Kleidung sitzt. Daher ist die Kombination aus Maßband und Fortschrittsfotos oft das beste Tool.

Miss einmal pro Woche morgens nüchtern deinen Bauchumfang auf Nabelhöhe. Wenn dieser Wert sinkt, während dein Gewicht stabil bleibt oder dein Armumfang sogar wächst, machst du alles richtig. Ergänze das einmal im Monat durch Fotos bei gutem Licht. Nichts ist ehrlicher als der direkte Vergleich zweier Bilder.

KONSISTENZ IST DER SCHLÜSSEL

Egal für welche Methode du dich entscheidest: Wende sie immer unter den gleichen Bedingungen an. Immer morgens, immer nüchtern, immer nach dem Toilettengang. Wir suchen nicht nach der einen, medizinisch perfekten Zahl (die liefert nur ein DEXA-Scan beim Arzt), sondern nach einer verlässlichen Tendenz. Wenn du siehst, dass sich die Werte in die richtige Richtung bewegen, gibt dir das die Sicherheit und die Ruhe, deinen Weg konsequent weiterzugehen. Vertraue dem Prozess und nutze die Messung als Kompass, nicht als Richter.





Equipment Check

KLIMMZUGSTANGE & LIEGESTÜTZBRETT: SINNVOLLES TOOL ODER PLATZVERSCHWENDER?

Der Markt für Heimfitnessgeräte boomt. Von vibrierenden Platten bis zu smarten Spiegeln wird uns alles verkauft, was angeblich den Traumkörper garantiert. Doch oft sind es die einfachen Dinge, die den größten Effekt haben.

Zwei Klassiker finden sich in fast jedem Online-Warenkorb: die Klimmzugstange für den Türrahmen und das farbcodierte Liegestützbrett. Aber braucht man diese Dinge wirklich, um fit zu werden? Oder reicht der bloße Boden?

POWERSPORT hat beide Tools unter die Lupe genommen – nicht nach Marketingversprechen, sondern nach biomechanischer Notwendigkeit.

Text: Henrik Büchmann

Wer sich zu Hause ein Fitnessstudio einrichten möchte, steht oft vor einem Platzproblem. Nicht jeder hat einen Kellerraum für Hantelbänke und Kabelzüge übrig. Die Lösung scheint das Training mit dem eigenen Körpergewicht (Calisthenics) zu sein. Es ist effektiv, funktional und kostenlos.

Doch hier stoßen wir schnell auf ein anatomisches Ungleichgewicht. Während wir unseren Körper fast überall wegdrücken können (Liegestütze, Dips an der Bettkante), ist das Heranziehen ohne Hilfsmittel fast unmöglich. Ohne Zugübungen entwickeln wir jedoch muskuläre Dysbalancen: Die Brust wird stark und verkürzt, der Rücken bleibt schwach, die Schultern fallen nach vorn. Um einen gesunden, aufrechten und starken Körper zu formen, müssen wir also Werkzeuge nutzen, die unsere Biomechanik ergänzen.

DIE KLIMMZUGSTANGE: DAS UNVERZICHTBARE FUNDAMENT

Wenn du nur Platz und Budget für ein einziges Trainingsgerät hast, dann sollte es die Klimmzugstange sein. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist der vertikale Zug eines der grundlegendsten Bewegungsmuster des Menschen. Ohne eine Stange (oder Ringe) ist es zu Hause schlichtweg nicht möglich, den breiten Rückenmuskel (Latissimus) und die Armbeuger über den vollen Bewegungsradius zu trainieren.

Zudem hat das bloße Hängen an der Stange einen immensen therapeutischen Nutzen: Es dekomprimiert die Wirbelsäule, entlastet die Bandscheiben und verbessert die Griffkraft, die wiederum stark mit der allgemeinen Lebenserwartung korreliert.

Unser Urteil: Ein absolutes Muss. Wer keine Löcher in die Wand bohren darf, greift zu modernen Einhänge-Systemen für den Türrahmen. Diese nutzen die Hebelwirkung und beschädigen den Rahmen meist nicht. Teleskopstangen zum Reindreihen sind oft weniger sicher und bieten weniger Griffvariationen.

DAS LIEGESTÜTZBRETT: GIMMICK ODER GAMECHANGER?

Das Liegestützbrett (Push-up Board) wirkt auf den ersten Blick wie ein Spielzeug: ein Plastikbrett mit vielen Löchern und bunten Linien, in die man zwei Griffe stecken kann. Die Farben signalisieren, welcher Muskel (Brust, Schulter, Trizeps) bei welchem Winkel angeblich trainiert wird. Ist das notwendig? Rein muskulär betrachtet: Nein. Du kannst die Handposition auch auf dem Boden variieren.

Aber das Brett hat einen entscheidenden, oft unterschätzten Vorteil: die Ergonomie. Bei normalen Liegestützen werden die Handgelenke enorm überstreckt (90-Grad-Winkel unter Last). Das führt bei vielen Menschen langfristig zu

Schmerzen. Die Griffe des Brettes ermöglichen eine neutrale Handhaltung. Das Gelenk bleibt gerade, die Kraftübertragung ist direkter und die Schulter wird oft in eine gesündere Position gezwungen. Zudem sorgt das Brett für Standardisierung.

Du weißt genau: „Im roten Loch schaffe ich 15 Wiederholungen.“ Das macht den Fortschritt messbarer als vage Handpositionen auf dem Teppich.

Unser Urteil: Kein zwingendes Muss wie die Stange, aber eine sehr sinnvolle Investition für jeden, der seine Handgelenke schonen und sauberer trainieren möchte.



FAZIT: DIE MISCHUNG MACHT'S

Wir neigen oft dazu, Dinge zu verkomplizieren. Aber Fitness ist im Kern einfach. Eine Klimmzugstange schließt die Lücke im Rückentraining, die das Wohnzimmer allein nicht füllen kann. Sie ist die Eintrittskarte für einen athletischen Oberkörper. Das Liegestützbrett ist der Komfort-Zusatz, der dein Drück-Training schmerzfrei und langfristig nachhaltig macht. Beide Tools kosten zusammen oft weniger als ein Monatsbeitrag im Fitnessstudio – eine Investition, die sich für deine Gesundheit definitiv auszahlt.



Das Training mit der Klimmzugstange findet in einem beliebigen Türrahmen statt. Vorteil: Man braucht dafür keinerlei zusätzlichen Platz in den heimischen Räumlichkeiten.



So wird eine Klimmzugstange in den Türrahmen eingehängt. Durch die Befestigung auf beiden Seiten des Türbogens ist die Stange absolut sicher befestigt.



Das Liegestützbrett hat verschiedene Steckvorrichtungen. Die Positionierung der Steckgriffe und die damit einhergehende Veränderung des Trainingswinkels hat letztlich sehr überschaubare Effekte.



Das Liegestützbrett kann auch auf engstem Raum – wie hier im Jugendzimmer – effektiv zum Einsatz kommen. Da zudem die konstante Positionierung der Hände an den Griffen ermöglicht, den Trainingsfortschritt tatsächlich zu messen, ist das Brett insgesamt ein nützliches Tool.



Lou Ferrigno zählt seit Jahrzehnten zu den bekanntesten Namen der nordamerikanischen Sport- und Fitnessbranche.



LOU FERRIGNO

DER

SANFTE

RIESE

Er war einer der größten Athleten seiner Zeit – körperlich wie symbolisch. Lou Ferrigno steht für eine Ära des Bodybuildings, in der Größe, Härte und Konsequenz den Maßstab setzten. Doch seine Geschichte ist nicht nur die eines Ausnahmehathleten, sondern auch die eines Mannes, der sich trotz körperlicher Einschränkungen an die Spitze einer extremen Sportart arbeitete.

Text: Matthias Ilgen

Louis Jude Ferrigno wurde am 9. November 1951 in Brooklyn, New York, geboren. Er wuchs in einer italienisch-amerikanischen Arbeiterfamilie auf. Sein Vater Matty Ferrigno war Polizist beim New York City Police Department, seine Mutter Victoria kümmerte sich um Haushalt und Kinder. Bereits in jungen Jahren erlitt Lou durch schwere Mittelohrentzündungen einen massiven Hörverlust von rund 75 bis 80 Prozent, der ihn sein Leben lang begleiten sollte.

Diese Einschränkung prägte seine Kindheit entscheidend. Kommunikation fiel ihm schwer, soziale Situationen waren belastend, in der Schule wurde er häufig gehänselt. Ferrigno zog sich zurück – und fand seinen Ausgleich in Comics, Filmen und später im Sport. Besonders die Leinwandhelden der 1950er- und 1960er-Jahre, allen voran Steve Reeves als Herkules, beeindruckten ihn nachhaltig. Der Gedanke,

Stärke über den eigenen Körper zu entwickeln, wurde für ihn früh zu einem inneren Antrieb.

DER WEG INS BODYBUILDING

Mit etwa 13 Jahren begann Lou Ferrigno mit gezieltem Krafttraining. Zunächst trainierte er in Kellerräumen und einfachen Studios mit minimaler Ausstattung, aber maximalem Einsatz. Sein Vater unterstützte ihn – stellte jedoch klare Bedingungen: Schulische Leistungen mussten stimmen, sonst würde das Training enden. Ferrigno nahm diese Herausforderung an und schloss 1969 die Brooklyn Technical High School erfolgreich ab und arbeitete danach als Schlosser.

Schon früh zeigte sich sein außergewöhnliches Potenzial. Seine Körpergröße von knapp 1,96 Metern, lange Hebel und eine massive Grundstruktur machten ihn zu einer physischen Ausnahmeerscheinung. Gleichzeitig entwickelte er eine bemerkenswerte Trainingsdisziplin.



Der kleine Lou als 6-jähriges Kind. Ferrigno wuchs in bescheidenen Verhältnissen im New Yorker Stadtteil Brooklyn auf.

Ferrigno trainierte nach klassischen Prinzipien: Grundübungen, hohe Umfänge, wenig Schnörkel. Maschinen spielten kaum eine Rolle, freie Gewichte dominierten sein Training.

ERSTE TITEL UND INTERNATIONALER DURCHBRUCH

Der sportliche Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. 1971 gewann Ferrigno den WBBG Pro Mr. America-Titel. Nur zwei Jahre später folgten die entscheidenden Siege auf internationaler Bühne: 1973 und 1974 gewann er jeweils den IFBB Mr. Universe, sowohl in seiner Gewichtsklasse als auch im Gesamtsieg. Mit gerade einmal Anfang 20 gehörte er damit zur absoluten Weltspitze des Bodybuildings.

Diese Erfolge öffneten ihm den Weg zum prestigeträchtigsten Wettkampf der Szene: dem Mr. Olympia. 1974 trat Ferrigno erstmals an und belegte im Schwergewicht den zweiten Platz. Ein Jahr später, 1975 in Pretoria (Südafrika), erreichte er den dritten Rang. Die Konkurrenz war hochkarätig – Arnold Schwarzenegger, Franco Columbu und Serge Nubret – zudem wurde der Wettkampf später durch den Film *Pumping Iron* weltberühmt.

PUMPING IRON UND DIE ÖFFENTLICHE WAHRNEHMUNG

Pumping Iron machte Bodybuilding erstmals einem breiten Publikum zugänglich. Ferrigno wurde darin als Gegenpol zu Arnold Schwarzenegger inszeniert: der ruhige, fast schüchterne Herausforderer gegen den selbstbewussten Entertainer. Besonders die enge Beziehung zu seinem Vater Matty, der ihn bei Training und Wettkämpfen begleitete, blieb vielen Zuschauern im Gedächtnis.

Obwohl Ferrigno sportlich nicht als Sieger hervorging, gewann er durch den Film enorme Bekanntheit. Seine physische Präsenz, gepaart mit seiner zurückhaltenden Persönlichkeit,



Lou Ferrigno auf der Bühne beim Mr. Olympia in Pretoria, Südafrika. Seine gute Wettkampfform verdankte er seiner sehr disziplinierten Ernährung.

machte ihn für andere Bereiche interessant – insbesondere für Film und Fernsehen.

DER SCHRITT NACH HOLLYWOOD: THE INCREDIBLE HULK

Ende der 1970er-Jahre erhielt Ferrigno die Rolle, die ihn weltweit bekannt machen sollte: *The Incredible Hulk*. In der gleichnamigen TV-Serie (1978–1982) verkörperte er den grünen Riesen physisch, während Schauspieler Bill Bixby den menschlichen Part spielte. Die Serie wurde ein internationaler Erfolg und machte Ferrigno endgültig zur Popkultur-Ikone.

Für die Rolle musste er nicht nur muskulös, sondern auch extrem konstant in Form bleiben. Training und Ernährung wurden exakt auf die Drehpläne abgestimmt. Trotz der körperlichen Belastung blieb Ferrigno dem Krafttraining treu und nutzte die Serie als Plattform, um Bodybuilding weiter zu popularisieren und sein eigenes Image in der Öffentlichkeit zu promoten.

FILMKARRIERE, RÜCKKEHR AUF DIE BÜHNE UND SPÄTE JAHRE

In den 1980er-Jahren folgten weitere Filmrollen, unter anderem in *Hercules* (1983) und *Sinbad of the Seven Seas* (1989). Parallel dazu blieb Ferrigno sportlich aktiv. In den frühen 1990er-Jahren wagte er ein bemerkenswertes Comeback und trat erneut beim Mr. Olympia 1992 und 1993 an – eine Seltenheit für Athleten seiner Generation. Er kam dort auf den 12. bzw. 10. Platz.

Später verlagerte er seinen Fokus auf Coaching und Beratung. Ferrigno arbeitete als Personal Trainer, unter anderem für Michael Jackson, und war regelmäßig Gast in TV-Formaten. Dokumentationen wie *Stand Tall* beleuchteten seinen Lebensweg – vom hörgeschädigten Jungen aus Brooklyn bis zur internationalen Sport- und Fernsehpersönlichkeit.

VERMÄCHTNIS

Lou Ferrigno steht für eine Generation von Athleten, die ohne moderne Technik, ohne Social Media und ohne Abkürzungen Großes erreichten. Sein Weg zeigt, dass körperliche Einschränkungen kein Hindernis sein müssen – sondern Antrieb sein können. In einer Ära der Extreme blieb er stets authentisch, diszipliniert und dem Kraftsport verbunden.

ESSEN WIE DER HULK – FUNKTION STATT MODE

Lou Ferrignos Ernährungsansatz war geprägt von Pragmatismus und Konsequenz. In der Goldenen Ära des Bodybuildings standen keine Diättrends im Vordergrund, sondern die Frage, wie Training, Regeneration und Muskelaufbau zuverlässig unterstützt werden konnten.



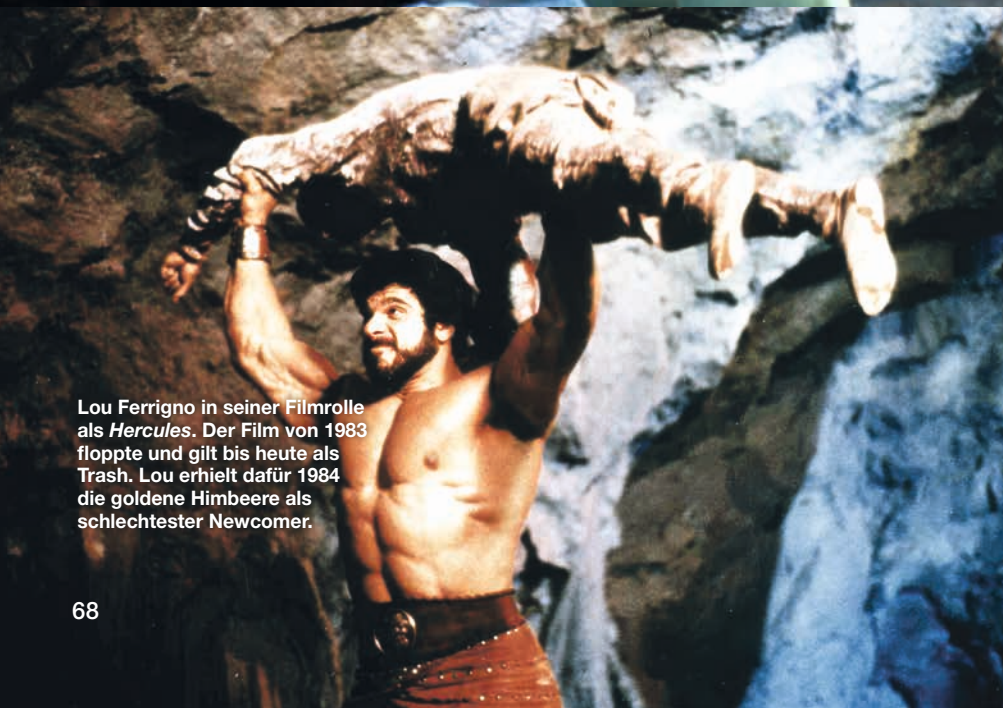
Eine berühmte Szene aus dem Film *Pumping Iron*: Lou Ferrigno beim Schrägbankdrücken. Im Hintergrund assistiert sein Vater Matty Ferrigno.

ERNÄHRUNG IN DER WETTKAMPFPHASE: LOUS TAGESSTRUKTUR

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL / MENGE	KALORIEN	PROTEIN	KOHLHYDRATE	FETT
Frühstück	Haferflocken 100 g	380 kcal	13 g	67 g	7 g
	Eier (6 Stück)	420 kcal	36 g	2 g	30 g
	Obst ca. 200 g	120 kcal	1 g	30 g	0 g
	Zwischensumme Frühstück	≈ 920 kcal	50 g	99 g	37 g
Snack	Whey-Protein 40 g	160 kcal	32 g	4 g	2 g
	Nüsse 30 g	180 kcal	6 g	6 g	15 g
	Zwischensumme Snack	≈ 340 kcal	38 g	10 g	17 g
Mittagessen	Hähnchenbrust 250 g	410 kcal	78 g	0 g	6 g
	Reis (roh) 120 g	430 kcal	9 g	94 g	1 g
	Gemüse 200 g	50 kcal	3 g	10 g	0 g
	Zwischensumme Mittagessen	≈ 890 kcal	90 g	104 g	7 g
Snack	Joghurt / Thunfisch	150 kcal	25 g	5 g	2 g
	Haferflocken / Brot 50 g	190 kcal	6 g	32 g	4 g
	Zwischensumme Snack	≈ 340 kcal	31 g	37 g	6 g
Abendessen	Steak / Fisch 250 g	500 kcal	55 g	0 g	30 g
	Kartoffeln 400 g	300 kcal	8 g	68 g	0 g
	Zwischensumme Abendessen	≈ 800 kcal	63 g	68 g	30 g
Spätmahlzeit	Eier (4 St.) / Quark 300 g	300 kcal	32 g	6 g	20 g
	Zwischensumme Spätmahlzeit	≈ 300 kcal	32 g	6 g	20 g
GESAMTSUMMEN PRO TAG		≈ 3.590 kcal	≈ 304 g	≈ 324 g	≈ 117 g



Lou Ferrigno in der Rolle seines Lebens als *The Incredible Hulk*. Durch die Fernsehserie erlangte er weltweite Berühmtheit.



Lou Ferrigno in seiner Filmrolle als *Hercules*. Der Film von 1983 floppte und gilt bis heute als Trash. Lou erhielt dafür 1984 die goldene Himbeere als schlechtesten Newcomer.

Ferrigno aß, um leistungsfähig zu bleiben – nicht, um Regeln zu erfüllen.

Während seiner Wettkampfjahre lag seine tägliche Kalorienzufuhr bei rund 3.500 Kilokalorien, in Aufbauphasen deutlich darüber. Die Ernährung war eng an das hohe Trainingsvolumen gekoppelt. Auffällig ist der hohe Anteil an Protein und Kohlenhydraten, während Fette bewusst moderat gehalten wurden. Kohlenhydrate dienten als Hauptenergiequelle für die langen, intensiven Einheiten, Protein sicherte Regeneration und Muskelerhalt.

Ferrigno verteilte seine Kalorien auf fünf bis sieben Mahlzeiten pro Tag, um eine konstante Nährstoffversorgung sicherzustellen. Die Lebensmittelauswahl war bewusst einfach und wiederholbar. Verarbeitete Produkte spielten kaum eine Rolle – nicht aus ideologischen Gründen, sondern um Verdauung und Leistungsfähigkeit nicht zu beeinträchtigen.

REDUKTION AUF DAS WESENTLICHE

Lou Ferrignos Ernährung folgte keinem festen Dogma, sondern einem klaren Zweck: den Körper für extreme Belastungen vorzubereiten. In der Off-Season erhöhte er die Kalorienmenge, in der Wettkampfphase wurde sie kontrolliert – ohne radikale Einschnitte. Supplemente wie Proteinpulver oder Vitamine dienten lediglich als Ergänzung, nicht als Grundlage.

Seine Wettkampfernährung war klar leistungsorientiert: sehr proteinreich, kohlenhydratbetont, mit moderatem Fettanteil. Die Makronährstoffverteilung spiegelte sein extrem hohes Trainingsvolumen wider. Präzise Grammangaben spielten eine untergeordnete Rolle – entscheidend waren Konstanz, ausreichende Energiezufuhr und die tägliche Wiederholung bewährter Mahlzeiten.

FAZIT:

Lou Ferrigno setzte auf regelmäßige Mahlzeiten, einfache Lebensmittel und ausreichend Energie. Kein Trend, kein Diätkonzept – sondern eine Ernährung, die Leistung möglich machte.

TRAINEREN WIE DER HULK – LOU FERRIGNOS TRAININGSPLAN AUS DER GOLDENEN ÄRA

Lou trainierte jede Muskelgruppe zweimal pro Woche, mit hohem Volumen und klarer Struktur. Seine Trainingsprinzipien waren dabei:

- **Fokus auf Grundübungen**
- **saubere Technik vor Maximalgewicht**
- **moderates bis hohes Wiederholungsvolumen**
- **minimale Maschinenarbeit**

LOUS WOCHEN-SPLIT IN DER ÜBERSICHT

MONTAG – BRUST & RÜCKEN

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Bankdrücken	5	10–12
Schrägbankdrücken (Langhantel)	4	10
Kurzhanter-Fliegende	4	12
Klimmzüge (weiter Griff)	4	bis zum Muskelversagen
T-Bar-Rudern	4	10
Sitzendes Kabelrudern	4	12

Hinweis: Brust- und Rückenübungen wurden häufig als Supersätze kombiniert, um maximalen Pump zu erzeugen.

DIENSTAG – SCHULTERN & ARME

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Stehendes Schulterdrücken (Military Press)	5	10
Seitheben (Kurzhandeln)	4	12
Vorgebeugtes Seitheben (hintere Schulter)	4	12
Langhantel-Curls	4	10–12
Schrägbank-Kurzhanter-Curls	3	12
Skull Crusher (Trizeps)	4	10–12
Trizeps-Dips	3	bis zum Muskelversagen

MITTWOCH – BEINE & WADEN

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Kniebeugen (Langhantel)	5	10–12
Beinpresse	4	12
Hackenschmidt-Kniebeugen	4	10
Liegende Beinbeuger	4	12
Stehendes Wadenheben	5	15–20
Sitzendes Wadenheben	5	20

DONNERSTAG – BRUST & RÜCKEN (VARIATION)

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Kurzhanter-Schrägbankdrücken	4	10
Kabel-Crossovers	4	15
Pulldowns (Kurzhanter oder Maschine)	3	15
Langhantelrudern	4	10
Latzug (weiter Griff)	4	12
Einarmiges Kurzhanterrudern	3	12

FREITAG – SCHULTERN & ARME (VARIATION)

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Sitzendes Schulterdrücken (Kurzhandeln)	4	10
Aufrechtes Rudern	4	12
Seitheben am Kabel	4	15
EZ-Bar-Curls	4	12
Hammer-Curls	3	12
Überkopf-Trizepsdrücken (Kurzhanter)	4	10–12
Enges Bankdrücken	4	10

SAMSTAG – BEINE & WADEN (VARIATION)

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Frontkniebeugen	4	10
Ausfallschritte (gehend)	3	20 Schritte
Beinstrecker	4	15
Rumänisches Kreuzheben	4	12
Donkey Calf Raises	5	20
Tibialis Raises (optional)	3	20

SONNTAG – REGENERATION

Komplette Ruhe oder leichtes Posing & Mobility, Fokus auf Erholung & Regeneration

! TIPP:

SANFTER EINSTIEG

Dieser Trainingsplan richtet sich an fortgeschrittene bis sehr erfahrene Athleten.

Das hohe Volumen, die Trainingsfrequenz und die Übungsdichte entsprechen dem klassischen Bodybuilding-Stil der Goldenen Ära.

Wenn du es etwas leichter angehen lassen willst, reduziere einfach die Anzahl aller im Programm genannten Sätze jeweils um zwei Sätze. Sobald Du merkst, dass „mehr geht“ erhöhe die Satzanzahl um einen Satz.

Wenn dann später noch mehr Luft nach oben ist, kannst du dir die volle Gammastrahlung des Hulk-Programms geben und die volle Satzanzahl ausführen!

Lou Ferrigno während seiner Bodybuilding-Karriere in der Freizeit. An seinem trainingsfreien Sonntag ging er oft zur Erholung ein wenig Radfahren.

BILDSTRECKE: © ACTIONPRESS INTERNATIONAL GMBH; UNITED ARCHIVES GMBH | ALAMY.DE; ZUMA PRESS, INC. / PROD DB (ROLLIE ROBINSON WHITE MOUNTAIN FILMS)

Verletzungsprophylaxe

WENN DER MUSKEL STREIKT – SO BLEIBST DU VON ZERRUNGEN UND RISSEN VERSCHONT

Es ist der Albtraum jedes Athleten: Du bist hochmotiviert mitten im Satz – und plötzlich fährt ein stechender Schmerz in den Oberschenkel oder die Brustmuskulatur. Das Geräusch oder das Gefühl, wenn eine Faser reißt, vergisst man so schnell nicht. Eine Zerrung oder ein Muskelfaserriss bedeutet oft Wochen der Zwangspause und mühsame Rehabilitation.

Text: Henrik Büchmann

Doch die gute Nachricht ist: Die meisten dieser Verletzungen sind kein schicksalhaftes Pech. Sie sind vorhersehbar und – noch viel wichtiger – vermeidbar. Hier erfährst du, wie du deinen Körper so vorbereitest, dass er auch unter hoher Last stabil und geschmeidig bleibt.

DIE MUSKULATUR FUNKTIONIERT WIE EIN GUMMIBAND

Stell dir deine Muskulatur wie ein Gummiband vor. Wenn du ein Gummiband, das im Winter draußen in der Kälte lag, plötzlich und ruckartig auseinanderziehst, wird es wahrscheinlich spröde reißen. Nimmst du aber ein warmes, elastisches Band und dehnt es langsam, hält es enormen Kräften stand.

Ähnlich verhält es sich mit unseren Muskeln, Sehnen und Bändern. Die meisten Verletzungen im Kraftsport passieren nicht, weil das Gewicht absolut gesehen zu schwer war, sondern weil das Gewebe auf die plötzliche Spitzenbelastung nicht vorbereitet war.

Oft treten Zerrungen und Risse in der exzentrischen Phase auf – also dann, wenn der Muskel sich unter Last verlängert (z. B. beim Herablassen der Hantel beim Bankdrücken). Wenn hier die Koordination fehlt oder der Muskel „kalt“ ist, gibt das schwächste Glied in der Kette nach. Prävention beginnt also nicht erst beim ersten Arbeitssatz, sondern schon, bevor du überhaupt die Hantel berührst.

VOM AUFWÄRMEN ZUR AKTIVIERUNG

Viele Sportler verstehen unter Aufwärmen immer noch fünf Minuten lustloses Treten auf dem Ergometer. Das bringt

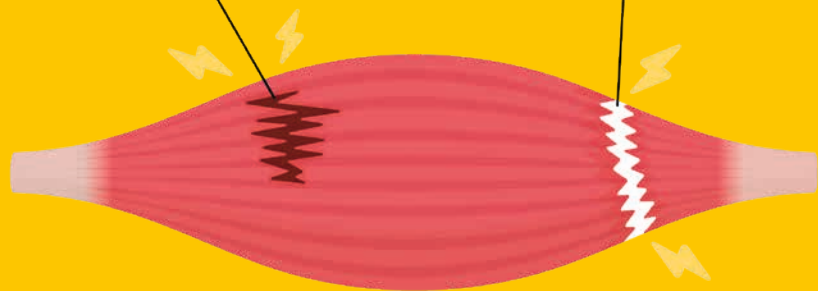


Zerrungen und Muskelfaserrisse können sehr schmerzhaft sein und brauchen oft Wochen bis Monate, um vollständig auszuheilen. Hier muss die Regeneration unbedingt Vorrang vor dem eigenen Ehrgeiz erhalten!

Muskelrisse

Faseranriss

Faserabriss



Muskelanrisse heilen – die notwendige Schonung vorausgesetzt – spätestens nach einigen Monaten vollständig ab. Vollständige Muskelabrisse hingegen bedürfen oft einer chirurgischen Operation, um das Gewebe wiederherzustellen und die volle Funktion des Muskels zu erhalten.

zwar den Kreislauf in Schwung, bereitet aber deine Brustmuskulatur oder deine Beinbeuger kaum auf schweres Eisen vor. Ein effektives „Warm-up“ sollte spezifisch sein. Das Ziel ist es, die Durchblutung in der Zielmuskulatur zu steigern und die Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) dort zu verteilen, wo sie gebraucht wird.

Statt statischem Dehnen, das die Spannung aus dem Muskel nimmt und vor dem Krafttraining eher kontraproduktiv sein kann, setzen Profis auf dynamische Bewegungen und Aufwärmätze. Bevor du dein Arbeitsgewicht auflegst, absolviere mehrere leichte Sätze mit steigendem Gewicht. Das signalisiert dem Nervensystem: „Achtung, gleich kommt Arbeit.“ So werden die motorischen Einheiten rekrutiert, und der Muskel ist betriebsbereit, wenn es ernst wird.

KONTROLLE SCHLÄGT EGO

Der zweithäufigste Grund für Muskelrisse ist das sogenannte „Ego-Lifting“ – das Trainieren mit Gewichten, die man eigentlich nicht kontrollieren kann. Um das Gewicht trotzdem zu bewegen, wird oft Schwung geholt oder ruckartig gearbeitet. Genau diese unkontrollierten Kraftspitzen sind Gift für die Faserstruktur. Die beste Versicherung gegen Verletzungen ist eine saubere, kontrollierte Technik.

Besonders die Umkehrpunkte der Bewegung – wenn aus der Abwärtsbewegung eine Aufwärtsbewegung wird – sind kritisch. Wer hier das Gewicht „in die Sehnen fallen lässt“ und dann explosionsartig rausfedert, spielt Russisch Roulette mit seiner Gesundheit. Eine flüssige Bewegung, bei der der Muskel stets unter Spannung steht, ist nicht nur sicherer, sondern sorgt auch für besseres Muskelwachstum.

HÖR AUF DAS FLÜSTERN, BEVOR ES ZUM SCHREI WIRD

Unser Körper ist ein hervorragendes Kommunikationssystem. Bevor ein Muskel reißt, sendet er oft Warnsignale. Ein leichtes Ziehen, eine ungewohnte Festigkeit oder ein diffuses Druckgefühl sind Anzeichen dafür, dass die Struktur überlastet ist. Viele ehrgeizige Sportler ignorieren diese Zeichen nach dem Motto: „Kein Schmerz, kein Fortschritt“.

Doch das ist der falsche Weg: Kluge Athleten unterscheiden zwischen dem brennenden Gefühl der Muskelermüdung (was gut ist) und einem stechenden oder „falschen“ Schmerz in Gelenknähe. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt: brich den Satz ab. Einen Tag Pause zu machen oder eine Übung auszutauschen, wirft dich nicht zurück. Eine Verletzung, die dich drei Monate außer Gefecht setzt, hingegen schon.

„Langfristiger Erfolg gehört denen, die am beständigsten trainieren können – nicht denen, die sich am schnellsten kaputtmachen!“



Langfristige Gesundheit

DER INNERE TÜV: WARUM BLUTWERTE DER SPIEGEL DEINER ZUKUNFT SIND

Wir bringen unser Auto regelmäßig zur Inspektion, wechseln das Öl und prüfen den Reifendruck, lange bevor eine Warnleuchte blinkt. Doch bei unserem eigenen Körper – dem wichtigsten „Fahrzeug“, das wir jemals besitzen werden – warten wir oft, bis es irgendwo quietscht oder schmerzt.

Text: Henrik Büchmann

Dabei liefert unser Blut einen faszinierenden, präzisen Bericht über unseren wahren Gesundheitszustand. Blutwerte sind das Armaturenbrett unserer Gesundheit. Wer sie zu lesen weiß, kann Krankheiten verhindern, bevor sie entstehen, und sein Leistungsniveau auf ein völlig neues Level heben. Dieser Artikel zeigt dir, auf welche Marker es wirklich ankommt und warum „fühlen“ allein oft nicht reicht.

FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN – DAS BLUTBILD FÜR BESTANDSAUFNAHME NUTZEN

Viele von uns verlassen sich im Alltag auf ihr Körpergefühl. „Mir geht es gut, also bin ich gesund“, ist eine weitverbreitete Annahme. Das ist verständlich, aber leider oft trügerisch. Viele Prozesse im Körper laufen im Stillen ab.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel tut nicht weh. Ein schleichender Vitamin-D-Mangel fühlt sich anfangs vielleicht nur wie normale Müdigkeit an. Und eine beginnende Insulinresistenz sendet lange Zeit gar keine spürbaren Signale.

Wenn wir warten, bis Symptome auftreten, ist das Kind oft schon in den Brunnen gefallen – oder zumindest steht es bereits am Rand. Die moderne Medizin und Sportwissenschaft geben uns Werkzeuge an die Hand, um nicht mehr raten zu müssen, sondern zu wissen.

Ein Blutbild ist eine Bestandsaufnahme auf zellulärer Ebene. Es zeigt uns objektiv, ob wir unseren Körper optimal versorgen oder ob wir Raubbau betreiben. Wer präventiv handelt, investiert in seine Lebensqualität von morgen. Es geht nicht darum, nach Krankheiten zu suchen, sondern Gesundheit zu bestätigen und zu optimieren.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN „NORMAL“ UND „OPTIMAL“

Wenn du deine Blutergebnisse vom Arzt bekommst, siehst du oft Referenzbereiche. Liegt dein Wert dazwischen, giltst du als gesund. Doch Vorsicht: Diese Referenzwerte basieren auf dem Durchschnitt der Bevölkerung – und der Durchschnitt ist nicht unbedingt fit und athletisch.

Für Menschen, die mehr vom Leben wollen, die Sport treiben und geistig leistungsfähig bleiben möchten, reicht „nicht krank“ oft nicht aus. Wir wollen „optimal“. Ein Beispiel ist das Ferritin (Eisenspeicher). Ein Wert am unteren Ende der Skala mag medizinisch noch kein Mangel sein, kann dich im Training aber schon massiv ausbremsen und müde machen. Es lohnt sich also, die Werte mit einem Blick auf Performance und Vitalität zu betrachten, nicht nur zur reinen Mangelverwaltung.

WERTE, DIE DU ALS SPORTLER KENNEN SOLLTEST

Ein Standard-Blutbild deckt oft nur die Grundlagen ab. Für einen echten Sportgesundheits-Check lohnt es sich, gezielt nach bestimmten Werten zu fragen oder diese als Selbstzahler ergänzen zu lassen.

- **Vitamin D:** Fast jeder, der in unseren Breitengraden lebt und viel drinnen arbeitet, ist unterversorgt. Vitamin D ist eigentlich ein Hormon und entscheidend für Knochen, Immunsystem und Stimmung.
- **Die Blutfette (Lipidprofil):** Das Gesamtcholesterin allein sagt wenig aus. Wichtig ist das Verhältnis von HDL (dem „guten“ Transporter) zu LDL und den Triglyceriden. Ein gutes Profil schützt deine Gefäße langfristig vor Verkalkung.
- **HbA1c (Langzeitblutzucker):** Dieser Wert zeigt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen an. Er gilt als wichtiger Marker zur Beurteilung der Blutzuckereinstellung und kann Hinweise auf beginnende oder bestehende Diabetes geben – oft zuverlässiger als der tagesformabhängige, schwankende Nüchternblutzuckerwert.
- **CRP (C-reaktives Protein):** Ein Marker für Entzündungen im Körper. Chronische, stille Entzündungen sind der Nährboden für viele Zivilisationskrankheiten und hemmen deine Regeneration nach dem Sport.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Der Weg zum Arzt sollte nicht von Angst geprägt sein, sondern von Neugier. Einmal im Jahr ein umfangreiches Blutbild machen zu lassen, ist ein Akt der Selbstfürsorge. Es gibt dir die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein, oder die Chance, frühzeitig gegenzusteuern – oft reicht schon eine kleine Ernährungsumstellung oder ein gezieltes Supplement, um einen Wert wieder ins Grüne zu rücken.

Betrachte deinen Arzt als Partner in deinem Gesundheitsmanagement. Frage nach, lass dir die Werte erklären und archiviere sie, um Verläufe über Jahre hinweg zu sehen. Dein Körper leistet jeden Tag Unglaubliches für dich. Der regelmäßige Blick unter die Motorhaube ist das Mindeste, was wir ihm als Dankeschön zurückgeben können.



Parameter	Result	Reference Range
Total cholesterol (mg/dl)	187.5	125-200
LDL cholesterol (mg/dl)	110.4	70-130
HDL cholesterol (mg/dl)	44.6	35-65
Non-HDL cholesterol (mg/dl)	142.9	90-120
Triglycerides (mg/dl)	165.3	50-150
Apo B-100 (mg/dl)	118.1	70-110
CRP (mg/liter)	2.3	<1.0
Geometric mean	0.91	0.5-1.5
Interquartile range	0.5-1.5	0.5-1.5
Change from baseline	-	-
Total cholesterol	187.5	125-200

Die Laboruntersuchung liefert eine wichtige Bestandsaufnahme. Neben der Einordnung bezogen auf den Fitnesszustand des Patienten erkennen Ärzte durch eine Laboranalyse auch frühzeitig schwerere Erkrankungen. Prävention ist der wichtigste Beitrag für ein langes und gesundes Leben!

Regeneration im Fokus

MUT ZUR PAUSE

WARUM WENIGER TRAINING OFT MEHR MUSKELN BRINGT



Wenn man im Training immer nur Vollgas gibt, stellt sich mittelfristig ein Zustand der Erschöpfung ein und das Leistungsniveau droht zu sinken.



Einfach mal Pause machen – leider nicht die ideale Methode, um Übertraining zu vermeiden und gleichzeitig die größtmöglichen Fortschritte beim Leistungsniveau zu machen.

In einer Welt, in der „mehr“ ständig als „besser“ gilt, fällt es schwer, den Fuß vom Gaspedal zu nehmen. Besonders im Kraftsport hält sich die Angst, dass jeder Tag ohne Hantel ein verlorener ist. Doch die Physiologie spricht eine andere Sprache: Wahre Stärke entsteht nicht während der Belastung, sondern in der Ruhe danach. Dieser Artikel erklärt, warum geplante Pausen (Deloads) kein Zeichen von Schwäche sind, sondern der Schlüssel zu langfristigem Erfolg – und wie du sie nutzt, um Plateaus zu durchbrechen.

Text: Henrik Büchmann

Gewichte steigern und unseren Körper formen. Training ist der Reiz, der diesen Prozess in Gang setzt. Doch physiologisch betrachtet ist jede harte Einheit zunächst ein Angriff auf die körperliche Integrität. Wir fügen den Muskelfasern Mikrotraumata zu, leeren die Energiespeicher und beanspruchen unser zentrales Nervensystem sowie die Gelenke.

WACHSTUM FINDET IN DER ERHOLUNGSPHASE STATT

Das eigentliche Wachstum – die Superkompensation – findet erst statt, wenn wir dem Körper die Zeit geben, diese Schäden zu reparieren und sich stärker als zuvor wieder aufzubauen. Ignorieren wir diesen Bedarf und trainieren permanent am Limit, staut sich eine sogenannte systemische Ermüdung an.

Irgendwann überlagert diese Ermüdung deine eigentliche Fitness. Du fühlst dich zwar stark, kannst die Leistung aber nicht abrufen, weil dein System auf Sparflamme läuft. Genau hier kommt der „Deload“ ins Spiel: ein strategischer Schritt zurück, um danach zwei Schritte nach vorn zu machen.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN PAUSE UND DELOAD

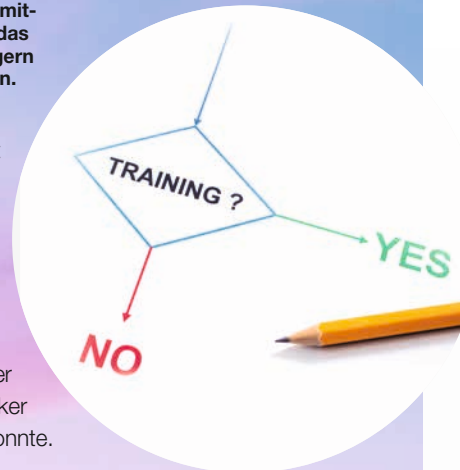
Viele verstehen unter Erholung: einfach eine Woche lang gar nichts zu tun. Das kann mal guttun, ist aber oft gar nicht nötig oder zielführend.

Ein Deload ist eine geplante Woche mit reduzierter Belastung. Du gehst weiterhin ins Studio,

Ein ausgeklügelter Plan muss her, wenn Trainierende beide Ziele miteinander kombinieren wollen: das Leistungsniveau stetig zu steigern UND Übertraining zu vermeiden.

behältst deine Routine bei, aber du nimmst die Intensität heraus. Das Ziel ist es, die angehäuften Ermüdung abzubauen, ohne die Bewegungsmuster oder die muskuläre Ansteuerung zu verlieren. Physiologisch erlaubt dies deinem Bindegewebe (Sehnen und Bänder), das langsamer regeneriert als Muskeln, endlich nachzukommen.

Gleichzeitig erholt sich dein Hormonhaushalt, und die Sensibilität der Muskeln für neue Wachstumsreize steigt wieder an. Nach einer Deload-Woche kommen viele Athleten stärker zurück als je zuvor, weil der Körper endlich „durchatmen“ konnte.



DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG: WENIGER IST MEHR

Wie sieht so eine Woche konkret aus? Es gibt zwei bewährte Methoden, die wissenschaftlich fundiert und einfach umzusetzen sind.

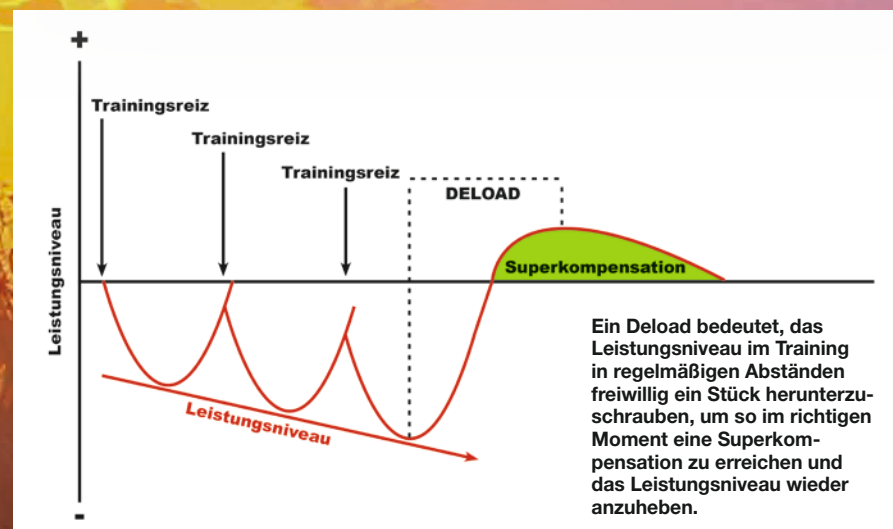
Die erste Methode ist die Reduktion des Gewichts. Du führst deine üblichen Übungen und Sätze durch, nimmst aber nur etwa 50 bis 60 Prozent deines Arbeitsgewichts. Die Bewegung fühlt sich leicht an, fast zu leicht. Das ist gewollt. Konzentriere dich auf perfekte Technik und das Muskelgefühl, statt auf die Last.

Die zweite Methode ist die Reduktion des Volumens. Du behältst dein schweres Arbeitsgewicht bei, halbiert aber die Anzahl der Sätze. Statt vier Sätzen Kniebeugen machst du nur zwei. Das erhält den Reiz für das Nervensystem, reduziert aber den metabolischen Stress für den Körper massiv. Für die meisten Freizeitsportler ist die erste Variante (Gewicht runter) oft erholender für die Gelenke.

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT?

Man muss nicht warten, bis man sich verletzt oder völlig ausgebrannt fühlt. Kluges Training ist proaktiv. Ein guter Richtwert ist, alle 6 bis 8 Wochen eine Deload-Woche einzuplanen, egal wie man sich fühlt. Höre aber auch auf die Signale deines Körpers: Wenn deine Gewichte seit Wochen stagnieren, du schlechter schläfst, ständig gereizt bist oder deine Gelenke bei jedem Aufwärmen zwicken, ist es Zeit.

Sieh den Deload wie den Boxenstopp in der Formel 1. Kein Fahrer fährt mit abgefahrenen Reifen weiter, nur um Zeit zu sparen. Er hält an, wechselt die Reifen und fährt danach die schnellste Runde des Rennens. Gönn deinem Körper diesen Service – er wird es dir mit neuer Bestleistung danken.



Ikonisches Treppenlaufen auf der Leinwand. Die berühmte Trainingsszene aus *Rocky*, in der Sylvester Stallone samt Hund die öffentlichen Treppen von Philadelphia hochsprintet.



Leser-Challenge

TREPPENLAUFEN – EIN UNTERSCHÄTZTER GESUNDHEITSBOOSTER

Treppenlaufen ist eine der einfachsten, zugleich aber effektivsten Formen der Bewegung. Was im Alltag oft als lästig empfunden wird, entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als hocheffizientes Ganzkörpertraining. **POWERSPORT** stellt in diesem Artikel Treppenlauf-Challenges für Anfänger und Fortgeschrittene vor.

Text: Wolfgang Stach

Einheiten können den Puls deutlich anheben und so die Ausdauerleistung verbessern.

Gleichzeitig arbeiten große Muskelgruppen, vor allem Oberschenkel, Gesäß, Waden und Rumpfmuskulatur. Im Vergleich zum ebenen Laufen ist die muskuläre Belastung deutlich höher, was langfristig Kraft und Stabilität aufbaut. Auch Knochen und Sehnen profitieren, da der wiederholte Impuls die Knochendichte positiv beeinflussen kann.

Ein oft unterschätzter Aspekt ist die Wirkung auf die Koordination und die Körperwahrnehmung. Jede Stufe verlangt Aufmerksamkeit, Rhythmusgefühl und saubere Bewegungsführung. Das schult die Konzentration und fördert die neuronale Ansteuerung der Muskulatur.

Hinzu kommt der mentale Effekt: Wer regelmäßig Treppen läuft, erlebt Fortschritte sehr direkt – sei es durch weniger Pausen, höhere Geschwindigkeit oder mehr Wiederholungen.

Minuten – etwa lockeres Gehen oder leichtes Laufen – werden ein bis zwei Stockwerke zügig, aber kontrolliert hinaufgegangen. Oben folgt eine kurze Gehpause, anschließend geht es locker wieder nach unten. Dieser Ablauf wird fünf- bis achtmal wiederholt.

Mit zunehmender Sicherheit kann die Anzahl der Durchgänge gesteigert werden. Ergänzend bieten sich einfache Kräftigungsübungen wie Wadenheben oder Kniebeugen an, um die Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.

Für Einsteiger gilt: Qualität vor Quantität. Wer sich Zeit lässt, regelmäßig trainiert und auf Körpersignale achtet, baut innerhalb weniger Wochen spürbar Kondition und Kraft auf.

TREPPENLAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Fortgeschrittene nutzen Treppen gezielt als Trainingswerkzeug, um Leistungsgrenzen zu verschieben. Hier kommen höhere Intensitäten, Tempowechsel und koordinative Elemente ins Spiel. Das Training wird strukturierter und ähnelt Intervall- oder Kraftausdauerprogrammen.

BEISPIELPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE (2 BIS 4 EINHEITEN PRO WOCHE):

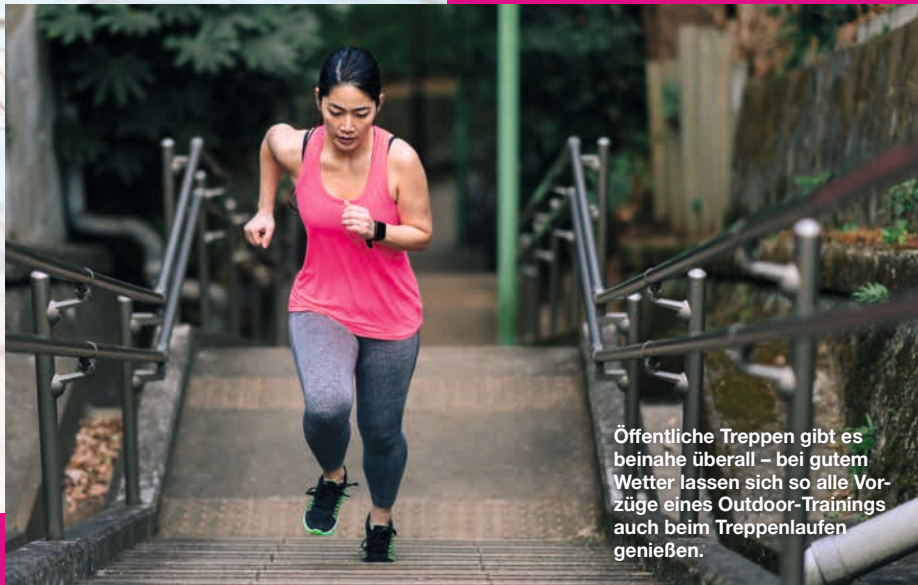
Nach einem umfassenden Aufwärmen folgen intensive Intervalle: Zwei bis drei Stockwerke werden schnell hochgelaufen, oben gibt es nur eine kurze aktive Pause, dann wird kontrolliert abgestiegen.

Dieser Zyklus wird zehn- bis fünfzehnmal wiederholt. Zusätzlich können Variationen eingebaut werden, etwa das Überspringen einzelner Stufen, seitliches Treppenlaufen oder kurze Sprungläufe. Solche Elemente erhöhen die muskuläre und koordinative Anforderung deutlich.

Fortgeschrittene profitieren besonders von der Vielseitigkeit des Treppenlaufs. Durch wechselnde Orte, Laufrichtungen und Intensitäten bleibt das Training abwechslungsreich und fordert den Körper immer wieder neu.

FAZIT:

Treppenlaufen ist weit mehr als ein Notbehelf, wenn kein anderes Training möglich ist. Es verbindet Ausdauer- und Krafttraining, stärkt Koordination und mentale Belastbarkeit und lässt sich flexibel an jedes Leistungsniveau anpassen. Ob als Einstieg in einen aktiveren Lebensstil oder als gezielter Trainingsreiz für ambitionierte Sportler – die Treppe bietet ein effektives, vielseitiges und nachhaltiges Gesundheitsprogramm direkt vor der Haustür.



Öffentliche Treppen gibt es beinahe überall – bei gutem Wetter lassen sich so alle Vorzüge eines Outdoor-Trainings auch beim Treppenlaufen genießen.

Der große Vorzug von Treppen: sie stehen fast überall zur Verfügung – in Wohnhäusern, Parkhäusern, öffentlichen Gebäuden oder im Freien an Brücken und Hängen. Ohne zusätzliche Geräte lässt sich damit ein Training gestalten, das Ausdauer, Kraft, Koordination und mentale Stärke gleichermaßen fördert.

TREPPENLAUFEN TRAINIERT HERZ-KREISLAUFSYSTEM SOWIE MUSKELN GLEICHERMASSEN

Gesundheitlich wirkt Treppenlaufen auf mehreren Ebenen. Durch das kontinuierliche Anheben des eigenen Körpergewichts wird das Herz-Kreislauf-System intensiv gefordert. Schon kurze

Das motiviert und stärkt das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

TREPPENLAUFEN FÜR EINSTEIGER

Für Anfänger ist Treppenlaufen besonders geeignet, weil Intensität und Umfang leicht dosiert werden können. Wichtig ist ein behutsamer Einstieg. Zu Beginn sollte das Tempo moderat sein, der Fokus liegt auf sauberer Technik und gleichmäßiger Atmung. Ideal sind kurze Einheiten, die in den Alltag integriert werden.

BEISPIELPROGRAMM FÜR EINSTEIGER (2 BIS 3 EINHEITEN PRO WOCHE):

Nach einem kurzen Aufwärmen von fünf bis zehn



Der Nordisch Fightclub e.V. hat sein Zuhause in den Räumlichkeiten des ehemaligen „Universum“-Boxstalls, des legendären Promoters Klaus-Peter Kohl, in Hamburg gefunden. Hier werden Kampfsportler verschiedener Ausrichtungen ausgebildet – und auch der jüngere Nachwuchs findet eine sportliche Heimat.



Wrestling kann man nicht an besonders vielen Orten in Deutschland erlernen – aber Hamburg ist einer davon. Hier fanden bis in die 90er Jahre auf dem Heiligengeistfeld große Wrestling-Turniere statt – und auch der junge Karsten Kretschmer entwickelte den Traum, im Ring mit dabei zu sein. Noch während seiner Karriere als Europameister gründete er dann später den Nordisch Fightclub – seinerzeit die erste Wrestling-Schule auf deutschem Boden.

STUDIO-PORTRAIT

DER NORDISCH FIGHTCLUB HAMBURG – KAMPFSPORTKULTUR ZWISCHEN TRADITION, VIELSEITIGKEIT UND INTERNATIONALER STRAHLKRAFT

Hamburg ist rau, direkt und leistungsorientiert – und genau diese Eigenschaften spiegeln sich im Nordisch Fightclub wider. Das Studio ist kein klassisches Fitnesscenter, sondern eine Trainingsstätte mit klarer Haltung: Kampfsport als Schule für Körper, Geist und Charakter. Wer hier trainiert, sucht keine Ablenkung, sondern Entwicklung. Und genau dafür bietet der Nordisch Fightclub ein außergewöhnlich breites, gründlich durchdachtes Angebot.

Text: Matthias Ilgen

Gegründet und geführt wird der Nordisch Fightclub von Karsten Kretschmer, Wrestling-Europameister und langjähriger Leistungssportler. Seine persönliche Laufbahn: Kretschmer startete als Profi-Wrestler Ende der 90er Jahre in der CWA (Catch Wrestling Association) des legendären Catch-Promoters Otto Wanz. Das prägt das Studio bis heute.

EIN CHEF MIT TITEL, ERFAHRUNG UND VISIONEN

Kretschmer weiß aus eigener Erfahrung, wie entscheidend saubere Technik, athletische Grundlagen und mentale Stärke sind – und wie schmal der Grat zwischen Fortschritt und Überlastung sein kann.

Sein Anspruch: Eine moderne Kaderschmiede für Kampfsportler zu schaffen, die sowohl leistungsorientierten Athleten als auch ambitionierten Einsteigern gerecht wird. Kein Schnellkurs, kein martialisches „No Pain, No Gain“, sondern nachhaltiges Training mit Struktur, System und Respekt. Diese Philosophie zieht sich konsequent durch alle Sparten des Nordisch Fightclubs.

TRAINING AN EINEM ORT MIT ECHTER BOXGESCHICHTE

Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal ist der Standort selbst. Der Nordisch Fightclub ist im berühmten ehemaligen Universum Box-Stall beheimatet. Einem Ort, der fest zur Hamburger Box- und Kampfsportgeschichte gehört. Wo einst Profiboxer schwitzten, Titelkämpfe vorbereitet und die Karrieren der Klitschkos und Dimitrenkos geformt wurden, trainieren heute Kämpfer, Athleten und ambitionierte Freizeitsportler.

Diese Geschichte ist mehr als reine Kulisse. Sie ist spürbar. Die Atmosphäre erinnert an Disziplin, Handwerk und den langen Weg zur sportlichen Exzellenz. Für viele Mitglieder ist genau das ein zusätzlicher Motivationsfaktor: Man trainiert nicht irgendwo – sondern an einem Ort, an dem Leistung Tradition hat.

DIE SPARTEN DES NORDISCH FIGHTCLUBS – VIELFALT MIT SYSTEM UND SUBSTANZ

Was den Nordisch Fightclub besonders aus-



Heute in der WWE „Ludwig Kaiser“ früher im NFC „Axel Dieter Jr.“ – mit knapp 16 Jahren trat Marcel Bartel auf Geheiß seines Vaters, des legendären Catch-Wrestlers Axel Dieter, in Kretschmers Kaderschmiede ein, um sein Handwerk im Sport der Könige zu erlernen. Die professionelle Ausbildung, sein Talent und sein ungebrochener Ehrgeiz brachten ihm schließlich den begehrten Vertrag beim Milliardenkonzern WWE ein.

zeichnet, ist die Bandbreite seiner angebotenen Disziplinen – und die Art, wie sie sinnvoll miteinander verzahnt sind. Jede Sparte steht für sich, zählt aber zugleich auf das große Ganze ein.

WRESTLING – DIE SCHULE DER KÖRPERKONTROLLE

Wrestling nimmt im Nordisch Fightclub eine zentrale Rolle ein – nicht zuletzt durch den sportlichen Hintergrund des Gründers. Hier geht es um Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Grifftechniken, Hebelwirkungen und taktisches Denken. Kraft allein reicht nicht aus: Winkel, Timing und Technik entscheiden.

Wrestling schult wie kaum eine andere Disziplin das Gefühl für den eigenen Körper und den des Gegners. Viele Athleten aus anderen Sparten nutzen das Reinschnuppern ins Wrestling-Training gezielt, um ihre Stabilität, Koordination und mentale Robustheit zu verbessern.

VOM NFC BIS ZUR WWE – EIN WEG, DER MOTIVIERT

Dass dieser Ansatz funktioniert, zeigt ein prominentes Beispiel: Marcel Bartel, heute weltweit bekannt unter seinem WWE-Ringnamen Ludwig



Kraft, Schnelligkeit, Athletik, Ausdauer und vieles mehr: In den Box- und Kickboxkursen des NFC werden die Schüler von ihren Trainern immer wieder aufs Neue gefordert. Vom Einsteiger bis zum ambitionierten Wettkampfsportler – hier ist für jedermann was dabei. Egal ob männlich oder weiblich, Kinder oder Erwachsene – der NFC ist eine große Kampfsport-Familie.

Kaiser, absolvierte in seiner frühen Laufbahn Teile seiner Ausbildung im Nordisch Fightclub.

Bevor Bartel den Sprung auf die große internationale Wrestling-Bühne schaffte und schließlich bei der WWE unter Vertrag genommen wurde, lernte er hier zentrale Grundlagen des Wrestling-Sports: Körperkontrolle, Ringgefühl, Athletik, Disziplin und mentale Stabilität. Eigenschaften, die bis heute sein Auftreten prägen.

Für Karsten Kretschmer ist dieser Werdegang kein Zufall, sondern Bestätigung der eigenen Philosophie. Wrestling ist Hochleistungssport – und braucht ein sauberes Fundament. Dass ein ehemaliger NFC-Schüler heute vor einem Millionenpublikum performt, ist für den Nordisch Fightclub kein bloßes Marketingversprechen, sondern gelebte Realität und Inspiration für die nächste Generation.

BOXEN – PRÄZISION, RHYTHMUS UND MENTALE STÄRKE

Das Boxtraining im Nordisch Fightclub knüpft direkt an die Historie des Standorts an. Schlagtechnik, Beinarbeit, Distanzgefühl, Rhythmus und defensive Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt. Trainiert wird strukturiert: von Grundlagen über Kombinationen bis hin zu taktischen Elementen.

Boxen dient hier nicht nur der Wettkampfvorbereitung, sondern auch als Werkzeug für Kondition, Fokus und Stressabbau. Gerade die mentale Klarheit, die diese Disziplin erfordert, schätzen viele Mitglieder besonders.

KICKBOXEN – DYNAMIK UND EXPLOSIVITÄT

Kickboxen erweitert das Repertoire um Kicks, Knie- und komplexe Schlag-Kick-Kombinati-

onen. Schnelligkeit, Koordination und Explosivität treffen hier aufeinander. Das Training fordert den gesamten Körper, verbessert Mobilität und Reaktionsfähigkeit und sorgt für ein hohes Maß an Abwechslung.

MMA-ORIENTIERTES TRAINING – DAS ZUSAMMENSPIEL DER DISZIPLINEN

In MMA-nahen Einheiten werden Schlag- und Bodentechniken miteinander verbunden. Übergänge vom Stand in den Clinch, vom Clinch zu Bodensituationen und zurück in den Stand stehen im Fokus. Dabei geht es weniger um reinen Wettkampf als um Verständnis, Kontrolle und taktisches Handeln.

ATHLETIK & CONDITIONING – DIE BASIS FÜR ALLES

Ergänzt wird das Kampfsportangebot durch ein funktionelles Athletik- und Conditioning-Training. Kraft, Stabilität, Explosivität, Mobilität und Ausdauer werden gezielt aufgebaut – mit Schlitten, Kettlebells, freien Gewichten, Core-Training und Intervallformaten.

Dieses Training bildet die Grundlage für saubere Technik und langfristige Belastbarkeit – im Kampfsport ebenso wie im Alltag. Aber auch der „leistungsorientierte Pumper“ fühlt sich hier zu Hause.

COACHING MIT HALTUNG

Alle Trainer im Nordisch Fightclub arbeiten nach einer klaren Linie: fordernd, aber respektvoll. Fehler werden korrigiert, Fortschritte sichtbar gemacht. Niemand wird überfordert, niemand allein gelassen. Ego bleibt draußen – Lernbereit- ▶



Auch das Krafttraining kommt im Nordisch Fightclub nicht zu kurz. In rauer, aber familiärer Atmosphäre stählen hier junge und alte Kämpferherzen ihre Muskeln, um sich fit zu halten und sich auf die nächste sportliche Herausforderung in ihrer jeweiligen Disziplin vorzubereiten. Auch reine Kraftsportathleten finden hier eine sportliche Heimat.

schaft bleibt drin. Diese Kultur schafft Vertrauen und Kontinuität.

COMMUNITY STAËT ELLEN-BOGENMENTALITÄT

Trotz der kämpferischen Ausrichtung herrscht eine bemerkenswert offene Atmosphäre. Fortgeschrittene helfen Einsteigern, Trainingserfolge werden gemeinsam gefeiert. Die Community wächst organisch – getragen von gemeinsamen Werten wie Disziplin, Respekt und Leistungsbereitschaft.

Für wen ist der Nordisch Fightclub gemacht?

- Einsteiger, die Kampfsport fundiert erlernen möchten
- Fortgeschrittene, die Technik, Athletik und Taktik vertiefen wollen
- Wettkampforientierte Athleten, die strukturiert trainieren möchten
- Alltags-Sportler, die mentale Stärke und körperliche Robustheit suchen

► UNSER FAZIT: EIN STUDIO MIT GESCHICHTE, TIEFE UND INTERNATIONALEM BEZUG

Der Nordisch Fightclub Hamburg verbindet historische Trainingskultur mit moderner Methodik. Wrestling, Boxen, Kickboxen, MMA-orientiertes Training und Athletik greifen hier sinnvoll ineinander – getragen von der Erfahrung eines Gründers, der Leistung selbst vorlebt, und belegt durch Karrieren, die bis auf die größte Wrestling-Bühne der Welt führten.

Ein Kampfsport-Studio mit Charakter, Substanz und glaubwürdiger Erfolgsgeschichte. Wer nicht nur trainieren, sondern auch charakterlich wachsen will, findet hier den richtigen Ort.

► Du hättest Interesse, dass **POWERSPORT** Dein Fitness-Studio in einer der nächsten Ausgaben vorstellt? Dann melde Dich ganz einfach bei uns unter:
redaktion@power-sport-magazin.de

WRESTLING LIVE

7

28. MÄRZ 2026

EINLASS: 19.30 Uhr | BEGINN: 20.00 Uhr
NORDISCH FIGHT CLUB - HAMBURG

8

09. MAI 2026

EINLASS: 19.30 Uhr | BEGINN: 20.00 Uhr
WIESE e.G. - HAMBURG

TICKETS HIER ERHÄLTlich

ZU
GEWINNEN:
POWERSPORT
verlost jeweils
2x2 Karten
über unser
Facebook-
Profil



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61585482206400>

Gründer und Geschäftsführer des Nordisch Fightclub e.V. sowie früherer Wrestling-Europa-Meister im Schwergewicht: der „Norddeutsche Jung“ Karsten Kretschmer. Auch als Promoters der BIG SLAM Wrestling Shows aus Hamburg ist er nach wie vor aktiv im Geschäft.

KONTAKTDATEN:
NORDISCH FIGHT CLUB E.V.
Adresse: Walddörferstrasse 332, 22047 Hamburg
Telefon: 040 - 58 96 76 49
E-Mail: info@nordischfightclub.com
Web: www.nordischfightclub.com

FRAG DEN COACH!

Hast du noch Fragen, auf die du im Magazin keine Antworten findest oder bist du an speziellen Sachen interessiert? Dann frage einfach den **POWERSPORT**-Coach per Mail an redaktion@power-sport-magazin.de!

Bildstrecke: © Matthias Ilgen via ChatGPT



Coach: Henrik Büchmann

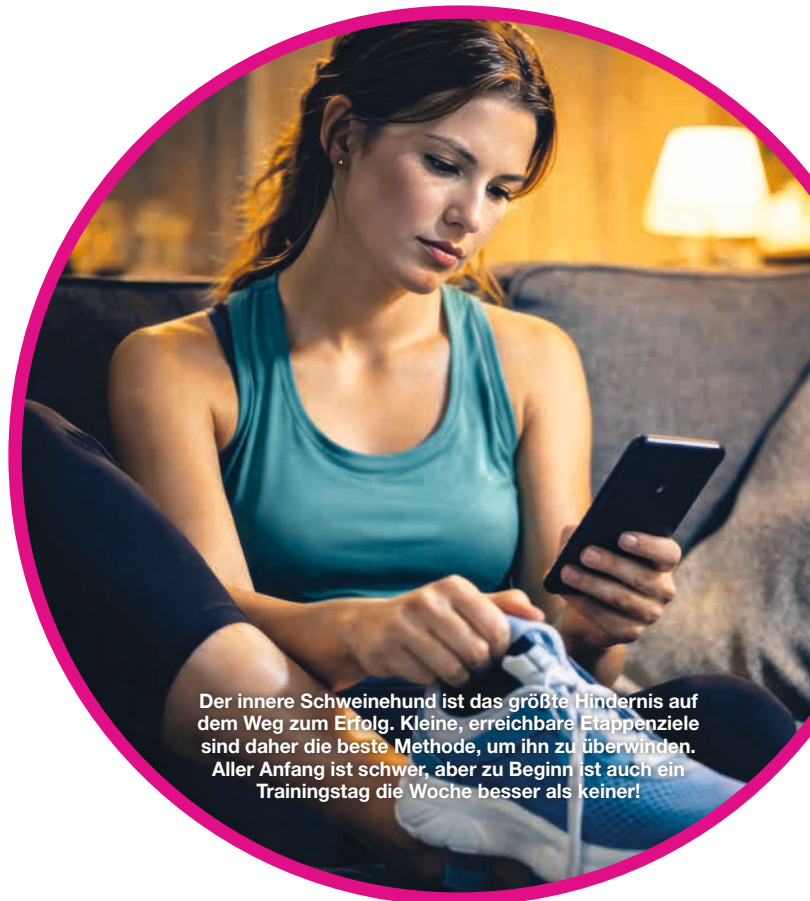
„Wie bleibe ich am Ball, wenn die erste Begeisterung nachlässt?“

Josef H., Delmenhorst: Liebes Team, ich starte jedes Jahr mit vollem Elan, aber nach vier Wochen verlässt mich der Mut und die Couch gewinnt. Wie schaffe ich es, dauerhaft motiviert zu bleiben?

Antwort: Der Schlüssel liegt oft nicht in der eisernen Disziplin, sondern darin, wie du dein Ziel betrachtest. Anstatt dich auf die Anstrengung zu fokussieren, versuche, die Freude an der Bewegung selbst zu finden.

Wissenschaftlich gesehen hilft es, dir kleine, erreichbare Etappenziele zu setzen, die sofortige Erfolgserlebnisse liefern. Wenn du dir heute nur vornimmst, die Sportschuhe anzuziehen und zehn Minuten aktiv zu sein, hast du bereits gewonnen.

Wenn du es nur schaffst, einmal die Woche zu trainieren, ist das besser als komplett aufzugeben. Erarbeite dir Stück für Stück eine Routine und sei nicht frustriert, wenn es einmal nicht klappt. Gib dir selbst die Anerkennung für kleine Erfolge. Wer sich wie ein Gewinner fühlt, wird auch wie einer handeln.



Der innere Schweinehund ist das größte Hindernis auf dem Weg zum Erfolg. Kleine, erreichbare Etappenziele sind daher die beste Methode, um ihn zu überwinden. Aller Anfang ist schwer, aber zu Beginn ist auch ein Trainingstag die Woche besser als keiner!



Grundlegend ist Training am späten Abend nicht schädlich. Bei manchen Menschen mag sich durch die abendliche Aktivität zwar die Einschlafphase verzögern – dies lässt sich aber leicht mit einem gezielten Cool-Down zum Ende des Trainings oder einigen Entspannungsübungen vorm Schlafengehen kompensieren.

„Ist spätes Training schädlich für meinen Fortschritt?“

Jutta B., Aschau: Aufgrund meines Jobs kann ich oft erst nach 21 Uhr trainieren. Ich habe gelesen, dass das den Muskelaufbau hemmt oder den Schlaf stört. Muss ich mir Sorgen machen?

Antwort: Es ist bewundernswert, wie du dein Training trotz eines vollen Terminkalenders priorisierst! Lass dich nicht von strengen Dogmen verunsichern. Die Forschung zeigt, dass die Beständigkeit deines Trainings weitaus wichtiger ist als die exakte Uhrzeit.

Zwar kann sehr intensives Training kurz vor dem Zubettgehen bei manchen Menschen die Einschlafphase leicht verlängern, doch für den Muskelaufbau zählt primär die über den Tag verteilte Nährstoffaufnahme und die Gesamtzahl der Reize.

Wenn der späte Abend deine Zeit ist, dann nutze sie. Achte lediglich auf ein ruhiges Cool-down, eventuell Atem- und Entspannungsübungen nach dem Training, um dem Körper zu signalisieren, dass nun die Zeit der Regeneration beginnt.

Heftvorschau auf die Power Sport Ausgabe 03/2026

Die dritte Ausgabe von **POWERSPORT** liefert wieder geballtes Wissen für alle, die ihr Training smarter, effektiver und nachhaltiger gestalten wollen. Wir blicken dorthin, wo Sport am intensivsten gelebt wird – mitten hinein in Trainingshallen, moderne Athletikzentren und in die Küchen der Menschen, die gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu ihrem Lebensstil gemacht haben. Ob Trainingspläne, gesunde Mahlzeiten oder clevere Snack-Ideen – diese Ausgabe zeigt, wie Sport und Ernährung im Alltag Hand in Hand gehen.



POWERSPORT analysiert das Krafttraining und die Diät von professionellen Football-Spielern. Wir zeigen, welche Übungen hinter Schnelldkraft, Agilität und Athletik der NFL-Stars stehen – und wie Freizeitsportler die Methoden an ihr eigenes Training anpassen und Ideen für ihre Ernährungsstrategie übernehmen können.



Schlank wie die Stars – Was steckt wirklich hinter der **Hollywood-Diät**, die in Los Angeles seit Jahren als Geheimwaffe für schnelle Topform gilt? **POWERSPORT** erklärt die Grundprinzipien des Ernährungskonzepts und zeigt, warum es besonders vor Drehs und Events so beliebt ist. **Wir beleuchten Chancen und Grenzen der Diät**, ordnen Versprechen realistisch ein. Zudem erklären wir, welche Fehler häufig gemacht werden und wie sich Leistungseinbrüche vermeiden lassen. **Ein kritischer Blick hinter die Kulissen des Hollywood-Hypes – mit praktischen Tipps für aktive Sportler.**

Mehr Beweglichkeit und bessere Regeneration: Yoga kann Kraftsportlern helfen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und Verletzungen vorzubeugen. **POWERSPORT** zeigt, welche **Yoga-Übungen effektiv in den Trainingsalltag integriert werden können.**

„Bubatz fürs Relaxen“: Cannabis wird zunehmend als **Regenerationshilfe** diskutiert. Wir ordnen Wirkung, Nutzen und Risiken ein und zeigen, **was Sportler über Anwendung, Studienlage und die rechtlichen Rahmenbedingungen unbedingt wissen sollten.**



Die nächste Ausgabe von Power Sport erscheint am Donnerstag, dem 07. Mai 2026

bundesweit im Handel, als E-Magazin sowie bequem bestellbar nach Hause, ob als Einzelheft oder direkt im Abo unter www.power-sport-magazin.de.

Auch Ausgabe 3 steckt wieder voller Wissen, Inspiration und Trainingsimpulse – perfekt für alle, die im Jahr 2026 sportlich noch weiterkommen wollen!

IMPRESSUM:

POWERSPORT
Ausgabe 02/2026
Erschienen am 05. März 2026

Verlag:
Power Medien Verlag UG (haftungsbeschränkt)

Kollwitzstraße 4
10405 Berlin

Telefon: +49 (0)30 30878 58894
E-Mail: redaktion@power-sport-magazin.de
www.power-sport-magazin.de

Layout und Grafik:
Frank Löhmer
51149 Köln

Druckerei:
Lietuvos rytas print
Gedimino pr. 12a
LT 01103 Vilnius
Litauen

Cover-Bilder:
© Axel Schulz (Instagram) | iPhotoStock |
action press international GmbH: Andreas
Suhr / United Archives GmbH | WWE

V. i. S. d. P.:
Matthias Ilgen und Tilo Fuchs

POWER SPORT

- EFFEKTIV TRAINIEREN
- GESUND ESSEN
- VITAL LEBEN

POWER SPORT

- EFFEKTIV TRAINIEREN
- GESUND ESSEN
- VITAL LEBEN

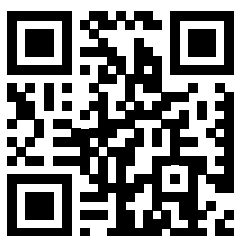
**JETZT
NEU!**
ALLE
2 MONATE

Deutschlands **einziges** Fachmagazin für Kraftsport, Fitness, Bodybuilding und gesunde Ernährung für aktive Sportlerinnen und Sportler aller Disziplinen – und alle, die es noch werden wollen!

POWERSPORT präsentiert die neuesten Fitness-Trends, effektive Trainingsprogramme und praxisnahe Mahlzeitideen zum Nachkochen – ideal für zu Hause, allein oder mit der Familie.

In jedem Heft erwarten dich spannende Portraits aktueller Talente sowie die Geschichten legendärer Kraftsport-Persönlichkeiten – inklusive ihrer Trainings- und Ernährungsprogramme zum Nachmachen.

Erscheint alle zwei Monate im Handel für 6,90 €. Gedruckte Exemplare sind unter www.power-sport-magazin.de bestellbar, das E-Magazin-PDF gibt es für nur 4,99 € zum Download.



www.power-sport-magazin.de

- ABO-VORTEILE:**
- 6 Ausgaben gedruckt für **36,99 €** (Ausland 47,79 €)
 - 6 Ausgaben E-Magazin für **25,99 €**
 - > jeweils über 10 % günstiger als der Einzelkauf!



Widerrufsrecht: Die Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt des ersten Heftes ohne Begründung widerrufen werden. Es genügt eine schriftliche Mitteilung innerhalb der Widerrufsfrist an Power Sport.



POWER WRESTLING

2025



Power Wrestling – seit über 30 Jahren Deutschlands führendes Wrestling-Magazin! Bleibe immer auf dem Laufenden mit aktuellen Berichten aus WWE, AEW, TNA und der weltweiten Wrestling-Szene.

Neben den USA deckt **Power Wrestling** ausführlich die deutsche Wrestling-Szene, Japan und internationale Highlights ab. Jede Ausgabe bietet exklusive Einblicke vor und hinter die Kulissen – mit zahlreichen Fotos, Postern und Insider-Stories.

Erscheint monatlich mit 84 Seiten im Handel für 7,50 €.

Gedruckte Exemplare sowie preisgünstige Bundles sind unter www.pw-magazin.de bestellbar. Das E-Magazin-PDF gibt es für nur 4,99 € zum Download.

**12
AUSGABEN
FÜR NUR
78 EURO**

ABO-VORTEILE:

- 6-Monats-Abo: 39 € (Ausland 42 €)
 - 12-Monats-Abo: 78 € (Ausland 84 €)
 - E-Magazin Jahres-Abo: 54,99 €
- > jeweils über 13 % günstiger als der Einzelkauf!



Widerrufsrecht: Die Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt des ersten Heftes ohne Begründung widerrufen werden. Es genügt eine schriftliche Mitteilung innerhalb der Widerrufsfrist an Power-Wrestling, Postfach 32 08 30, 40423 Düsseldorf.