

Petra Kulmer

Der vegane Topathlet

Band 1 - Kraft

Widmung und Danksagung

Ich widme dieses Buch der großen Liebe, die ich für einen Menschen empfinde. Denn gerade diese Liebe brachte mich auf meinen Weg. Nämlich auf den Weg zu erkennen, dass jeder Mensch genauso angenommen und geliebt werden will, wie er ist. Um eine solch ehrliche Liebe finden zu können, bedarf es aber zuerst einer großen Ehrlichkeit zu sich selbst.

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die sich – wie ich – auf den Weg gemacht haben, die eigene Wahrheit zu entdecken. All jenen, die in ihrem Menschsein ein Stück größer werden wollen und ich widme es all jenen, die an Gerechtigkeit, Freiheit und an das Gute glauben. All jenen, die daran glauben, dass persönlicher Einsatz sich lohnt und sich letzten Endes für einen selbst und für das Umfeld bezahlt macht.

Von Herzen DANKE sage ich zu meiner mir immer zur Seite stehenden Schwester Iris und meinem Exmann Nik, der mich bei meinen Projekten stets als wahrer Freund unterstützt. Danke möchte ich meinem hochgeschätzten Trainer, dem Sportwissenschaftler Peter Guttner und meiner lieben Freundin Britta Schmitt sagen, die mir halfen, mein Manuskript Korrektur zu lesen.

Ein großes Danke geht außerdem an Chris Geiser, dem Erfinder von „MyEy“ – dem ersten pflanzlichen Ei der Welt. Er entwickelte für dieses Buch geschmackvolle, eiweißreiche Pancake-Rezepte für vegane Kraftathleten.

**DER MENSCH IST NICHT PERFEKT.
DOCH ER KANN SICH AUF DEN WEG MACHEN
UND EIN STÜCK PERFEKTER WERDEN ...**

Inhaltsverzeichnis

1. Einstieg und praktische Tipps zum Thema Krafttraining	6
Dein Coach stellt sich vor	7
Was ist ein Topathlet?	10
Wie du das Buch handhaben sollst	13
Vegan ist eine Entscheidung & Lebenseinstellung	14
Was ist Krafttraining eigentlich?	18
Warum Krafttraining auch für Frauen wichtig ist	20
Die Vielfältigkeit des Krafttrainings	20
Die ersten Hinweise auf mein Trainingsprogramm	21
Realistische Ziele, damit du dich nicht enttäuschst	23
Wie geht Abnehmen am schnellsten?	24
Wieviel Muskelmasse-Aufbau ist möglich?	26
Wie findest du das richtige Fitness-Studio?	30
Allgemeine Regeln im Training	32
Wichtige Grundsätze beim Krafttraining	37
Allgemeine Regeln für Fortgeschrittene	40
Verschiedene Arten des Krafttrainings	41
Maßnahmen, um „Kraft-Plateaus“ zu überwinden	46
Ermittlung deiner Maximalkraft – dein 1er-Rep ist gefragt!	50
2. Basiswissen Krafttraining	58
Anpassungen der körperlichen Systeme an das Training	59
Die vielen Vorteile des Krafttrainings	61
Die wichtigsten Trainingsprinzipien	62
Was ist eigentlich „Kraft“ und welche Arten der Kraft gibt es?	66
Unterscheidung der Kraft nach Erscheinungsformen	67
Und manchen sind Muskeln einfach in die Wiege gelegt (Muskelzellen, -fasern)	69
3. Warum Ziele so wichtig sind	72
Das ist dein Ziel – Genau SO wirst du aussehen!	75
Das ist dein Status Quo – du hältst ihn für später fest	76
Deine Maße und dein Gewicht	77

Maß- und Gewichtsblatt für laufende Messungen	78
Wie heißt dein Hauptziel und welche Teilziele visierst du an?	79
Unser Ziel ist das perfekte Arbeiten mit freien Gewichten!	82
Warum du dich unbedingt aufwärmen sollst (mit Übungen)	84
Empfohlenes Warm-Up vor dem Krafttraining	99
Warum Stretching und wann ist der beste Zeitpunkt? (mit Übungen)	100
4. Das Training, dass dich zum Topathleten macht	106
Wir bauen deine Grundkraft auf	107
Trainingsplan-1 – „Ganzkörper-Grundkraft-Training“	109
Was stellst du dir unter einem guten Coach vor?	119
Kraftausdauer und Ausdauer züchten	121
Trainingsplan-2 – „Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper“	123
5. Leervorlagen – Trainingspläne (zum Mitnotieren)	135
6. Übungsausführungen mit Fotos und Beschreibung	143
7. Vegan sein: Respekt für sich und Mitgefühl für andere	171
Essen ist Gefühlssache!	173
Die verschiedenen „Ernährungstypen“	174
Vegan zu leben heißt, als Mensch zu wachsen	181
8. Fakten rund um Energiebereitstellung, Verdauung und Energiebilanz	189
Warum dreht sich eigentlich alles um Essen?	190
So funktioniert die Energiebereitstellung	193
Verdauung heißt: Aus Groß mach Klein und hole das Meiste raus	196
Die Magenverweildauer	203
Was ist die „Energiebilanz“ / der „Energiebedarf“?	206
Was ist „Grundumsatz“ und „Leistungsumsatz“?	207
So berechnest du den persönlichen Energiebedarf	208
Der PAL-Faktor	209
Soviele kcal verbrauchst du cirka in einer Stunde	210

9. Proteine sind wichtig, aber nur ein Teil vom Ganzen!	212
Was ist Eiweiß überhaupt?	214
Aufbau der Proteine	217
Die essenziellen Aminosäuren	218
Grundsätzliche Empfehlungen der Eiweißzufuhr	219
Referenzwerte – Eiweißaufnahme für Nichtsportler / Sportler	221
Warum ein Muskel überhaupt wächst	222
In welchen Lebensmitteln ist Eiweiß in welcher Menge enthalten?	225
Eiweißbedarf – wie rechnet man ihn aus?	227
Das Konzept der biologischen Wertigkeit	228
10. Wie schätzt du deine Gesundheit und dein Essverhalten ein? (mit Fragebögen)	231
Was beeinflusst das Ernährungsverhalten?	237
Wie stellst du dich auf eine vegane Ernährung um?	238
Die „geistige Verwandlung“	238
Deine praktische, dauerhafte Umstellung auf vegan	250
11. Kochst du eigentlich gerne?	266
Dein Zugang zum Kochen bzw. wie sind deine Lebensumstände?	269
12. Vergleich: Tierische vs. pflanzliche Lebensmittel	273
13. Zutaten für vegane Eiweiß-/Milch-Shakes, selbstgemacht	276
14. Rezepttipps mit eiweißreichen Lebensmitteln	277
15. MyEy-Special von Chris Geiser: 6 eiweißreiche Pancake-Rezepte für Kraftathleten	280

EINSTIEG UND PRAKTISCHE TIPPS ZUM THEMA KRAFTTRAINING



An dieser Stelle möchte ich festhalten, dass ich eine große Verfechterin von Gleichberechtigung und Gender bin. Ich habe mich beim Verfassen dieses Buches entschieden, eine Schreibweise ohne Gender-Formen zu verwenden, weil ich sehr viele Themen behandle und der Umfang des Buches bereits sehr groß ist. Jeder Mann und jede Frau kann ein "veganer Topathlet" bzw. eine "vegane Topathletin" werden. Mein Buch richtet sich gleichermaßen an jeden Mann und jede Frau, die sich auf den Weg dorthin machen wollen. Es lebe die Gleichberechtigung!

Meine Geschichte:

Dein Coach stellt sich vor ...

Mein Herz hängt nun bereits seit mehr als 25 Jahren am Fitnesssport. Was mich am Studio-Sport so immens fesselt ist, dass ich niemals auslernen werde und dass ich nach wie vor regelmäßig große Aha-Erlebnisse habe. Denn immer wieder gibt es neue, noch effektivere Übungen an den Kraftgeräten und noch bessere Grundlagenausdauer-Trainingstechniken mit verschiedenen Cardio-Geräten. Oder ein völlig neuer Trainingsansatz wird entdeckt. Im Fitnessstudio findet jeder Mann und jede Frau die Basis für alle Sportarten, die es gibt. Hier trainiert man seine Kraft, Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und seine Koordination. Immer bestimmt das jeweilige Trainingsziel die ‚Trainingsreise‘.

Im Studio gibt es kein *"Ich weiß jetzt alles"*. Wer das von sich behauptet, versteht diesen Sport falsch, denn in Sachen Fitness lernt niemand aus. Auch bin ich von dem breiten Spektrum der Menschen fasziniert, die ich tagtäglich in meinem Studio treffe. Ob Triathlet, Läufer oder Schwimmer. Ob die Hausfrau, die abnehmen will oder die ältere Person, die nach einer Hüft-OP wieder fit werden will. Ob junge Menschen, die viel Wert auf ihre Optik legen oder der Top-Manager, der seinen Kopf beim Training freimachen möchte. Sie alle finden ihr "Zuhause" im Studio.

Meine Anfänge liegen in einem Studio, das in einem kleinen Haus eingerichtet war. Dort war kein einziges Ausdauergerät, wie beispielsweise ein Laufband, zu finden. Auf den knapp 100 m² standen uns einzig und allein Eisenscheiben, wenige Lang- und Kurzhanteln gemeinsam mit ein paar ohne viel Schnickschnack zusammenschweißte Geräte für das Krafttraining zur Verfügung.

Aber da war Horst. Der Besitzer und mein allererster Trainer, auf den ich noch heute schwöre. Er coachte damals ein paar junge Männer, die an Bodybuilding-Wettbewerben teilnahmen. Im Nachhinein kann ich nur sagen: Von Horst habe ich mein absolut wichtigstes Basiswissen in Sachen Krafttraining gelernt, das heute noch gilt.

Was eigentlich aus Langeweile begann, weil mein damaliger Freund bereits regelmäßig trainierte und er sein Training wegen mir nicht abbrach, wurde für mich bald zur absoluten Leidenschaft. Ich betrieb mit meiner Trainingskollegin intensives und hartes Krafttraining. Nach ca. einem halben Jahr stellten sich bei mir die ersten sichtbaren Erfolge ein. Die Kombination aus hartem Krafttraining und kurzen Laufintervallen machte sich bezahlt, was mich natürlich noch mehr motivierte. Übrigens legte ich damals noch überhaupt keinen Wert auf gesundes Essen.

Als das Studio, in dem ich trainierte, eine Aerobic-Trainerin suchte, entschloss ich mich, es zu probieren. Damals gab es noch nicht viele Ausbildungen in Sachen Fitness bzw. Aerobic. Ich begann einfach Autodidakt. Und schon bald entdeckte ich meine große Liebe zum Training mit Musik. Die folgenden Jahre brachten mich in viele verschiedene Kursräume. Ich machte jede Menge Ausbildungen in Sachen Group Fitness, Fitness und Ernährung allgemein und für lange Zeit war mein wichtigster Lebensinhalt das gemeinsame Trainieren im Kurssaal mit den unterschiedlichsten Leuten. Alles immer als Nebenjob zu meinem Beruf als Büroangestellte. Ich liebte es, gemeinsam mit meinen Kursleuten zu lässiger Musik abzutanzten bzw. den Körper zu stählen. Allein, wenn ich dir jetzt davon erzähle, kann ich den Flow, der mich und meine Teilnehmer damals regelmäßig durchflutete, wieder spüren. Es waren wunderbare Zeiten!

So zogen die Jahre ins Land. Ich erlebte die vielen Veränderungen in der Fitnessbranche. Von der Muckibude zum Gesundheitsstudio. Ich lernte viele Thesen in vielen Ausbildungen kennen und immer probierte ich alles selbst aus. An mir und an den Leuten, die ich coachte. Unzählige viele und tolle Menschen begleiteten mich in dieser Zeit, aus denen schöne Freundschaften entstanden.

Doch in diesen über 25 Jahren gab es auch diese für mich so wichtigen drei Jahre, die mein Leben bzw. meine Ernährung grundlegend veränderten. In dieser Zeit nahm ich mir wenig Zeit für Fitness.

Meine Prioritäten veränderten sich damals schlagartig, weil ich durch ein einschneidendes Erlebnis mit dem Thema 'Tierrechte' in Berührung kam. Von ei-

nem Tag auf den anderen wurde ich vegetarisch und innerhalb kurzer Zeit vegan. Das war nun vor über 14 Jahren. Warum? Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen, dass der Verzicht auf tierische Produkte der einzige Weg ist, damit ich mir weiterhin selbst in den Spiegel schauen kann! Es war für mich ein großes Erwachen. Ich empfand tiefstes Mitleid mit den Millionen und Abermillionen Nutztieren, die von uns Menschen tagtäglich ausgebeutet, gefoltert und schließlich getötet werden.

Zusammen mit meinem damaligen Mann Nik setzte ich mich jahrelang aktiv und lautstark für Tierrechte ein. Diese Zeit war eine sehr arge Zeit. Eine lehrreiche, eine sehr traurige aber gleichzeitig auch eine sehr schöne Zeit. Denn ich lernte Menschen kennen, die - genau wie ich - an die Möglichkeit einer besseren, einer toleranteren und gewaltfreieren Welt glaubten. Es entstanden einzigartige und wunderschöne Freundschaften und ich bin sehr dankbar und stolz, Teil dieser so wichtigen und tollen Bewegung zu sein.

Doch vor rund sechs Jahren kam ich wieder mit meiner sportlichen Leidenschaft in Berührung. Ich lernte Mike Ettl, einen großartigen MMA-Coach und Vorreiter in diesem Hochleistungssport kennen, der zur damaligen Zeit seine Kämpfer mit einem Hardcore-Training in Sachen Kraft, Kraftausdauer und Ausdauer trainierte. Dabei verzichtete er auf teures Equipment. Er verlangte seinen Kämpfern mit wenigen Mitteln ein Maximum an Leistung ab.

Sofort war mein altes Feuer wieder entfacht! Ich entdeckte meine alte Liebe zum Fitnesssport auf neue Art und Weise, denn ich begriff schlagartig, dass mit dieser Art von Training innerhalb kürzester Zeit großartige Trainingserfolge möglich waren.

Mike und ich verstanden uns auf Anhieb. Wir ergänzten uns in unserem Wissen und so entwickelten wir schließlich zusammen mit Nik das Trainingssystem CROSS SPORTS. Ein hartes, an die Grenzen führendes Training, das sich wieder auf die Essenz des wahren Trainings besann, aber auch die Vorteile eines Fitnessstudios mit einband. Wir bildeten Trainer aus und organisierten das Hardcore-Event "Man of Steel". Es war eine coole, sehr lehrreiche und spannende Zeit. Und wieder lernte ich viel Neues kennen. Zu meinem Wissen über Training kam der mentale Aspekt dazu. Wie man es schafft, über seine eigenen Limits zu gehen und noch mehr zu erreichen, als man jemals von sich geglaubt hätte. Deshalb weiß ich heute: Alles ist möglich - man muss es nur wollen!

Im September 2013 eröffnete ich schließlich gemeinsam mit Nik unser Fitnessstudio "Kulmers". Das "Kulmers" ist ein klassisches Fitnessstudio, in dem wir den freien Gewichten sowie der mentalen Entwicklung unserer Mitglieder viel Raum geben. Dort werke und wirke ich heute. Und zwar mit großer Leidenschaft! Ich liebe die Verschiedenartigkeit unserer Mitglieder. Von jung bis alt, Mädels und Männer, Frauen und Burschen - alle sind bei uns zu finden. So unterschiedlich die Trainingsziele jedes einzelnen dabei sind, treffen sich doch alle aus dem einen wichtigen Grund im Kulmers: Wir nehmen uns Zeit für uns selbst und wollen uns körperlich und mental verbessern. Und das hört nie auf. Nein, wer einmal dem Fitnesssport verfallen ist, weiß, wovon ich rede. Es gibt immer was zu tun ...



Was ist ein Topathlet?

Der Titel des Buches heißt "Der vegane Topathlet". Wie du sicher weißt, ist ein Topathlet alles andere als ein Durchschnittstyp. Spricht man von ihm, tauchen im Kopf gleich Bilder von einem perfekten Body, gepaart mit überdurchschnittlichen Leistungen in irgendeinem sportlichen Bereich auf. Die perfekte sportliche Darbietung, die in einem perfekten Körper steckt. Genau das ist der Anspruch, den unsere westliche Welt an das Wort "Topathlet" hat.

Doch für mich hat dieses Wort eine noch viel größere Bedeutung: Für mich ist ein Topathlet mehr als die gerade beschriebene Person. Er ist ein Mensch, der sein Ding nicht nur in sportlicher Hinsicht, sondern einfach in jeder Lebenslage durchzieht. Er ist jemand, der immer sein Bestes gibt. Einer, der niemals aufhört, sich zu verbessern und zwar nicht nur in körperlichen, sondern auch in mentalen Belangen.

Ein Topathlet ist mit sich und seinem Körper zufrieden. Er legt wenig Wert darauf, was andere meinen, denn er glaubt an sich selbst, definiert seine Ziele und marschiert unbeirrbar auf sie zu. Er arbeitet aktiv daran, seine Visionen und Träume in jeder Hinsicht zu verwirklichen. Maximal misst er sich mit den Menschen, die er sich gerade als Maßstab nimmt. Er zieht seine Workouts konsequent und diszipliniert durch, wie übrigens auch all seine täglichen Handlungen viel Konsequenz zeigen. Immer den Blick auf das große Ziel gerichtet, das er gerade verwirklicht.

Ein Topathlet ist ein Mensch, der begriffen hat, dass Sport ihn nicht nur körperlich auf Vordermann bringt. Er weiß, dass er mehr als seinen Körper trainiert. Er weiß, dass er so auch seine mentalen Grenzen sprengt. Mit Hilfe des Sports schafft er einfach in jedem Lebensbereich mehr.

Damit er alles mit einem maximalen Energielevel durchführen kann, achtet er auf eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung. Ihm ist keinesfalls egal, was er isst oder trinkt. Der vegane Topathlet geht in dieser Richtung noch einen Schritt weiter: Er achtet zusätzlich auf respektvolles Essen und Trinken, wo niemand für ihn zu Schaden kommen musste. Denn er hat begriffen, dass diese Art von Respekt, Toleranz und Mitgefühl ihn als Mensch noch weiterwachsen lässt.

Der vegane Topathlet holt den besten Menschen aus sich heraus, der in ihm steckt. Mit viel Kraft, Ausdauer und einer großen Portion Selbstvertrauen marschiert er durch sein aktives Leben. Er hat die Verantwortung für seinen Körper, seinen Geist und für eine respektvolle Ernährung übernommen. Er hat keine Angst vor Motivationstiefs oder müden Tagen. Er weiß, wie er sich mit Hilfe der richtigen Ernährung und Bewegung wieder aufrichten kann. Ein Topathlet bringt sich selbst große Wertschätzung entgegen, scheut keine Herausforderungen und genau deshalb wird er immer stärker.

Durch seine ständige und konsequente Anstrengung kommt er in seine bestmögliche Kraft.

Auch du kannst ein Topathlet werden!

Das sind viele erstrebenswerte Charaktereigenschaften, die ich mit dem Wort "Topathlet" verbinde, nicht wahr? Diese Worte sollen dir keine Angst machen – im Gegenteil. Ich möchte dir damit zeigen, dass auch DU das Zeug zum Topathleten hast! Dazu brauchst du nur ein paar Werkzeuge, um auch aus dir das Beste herauszuholen. Diese Werkzeuge sind u.a. Training, Disziplin, Know-How, der Wille zur Veränderung, Zeit und der Glaube an dich selbst.

Ich kann dir vielleicht nicht helfen, der beste Sportler aller Zeiten zu werden. Aber ich kann dir helfen, dass du dein eigener, dein ganz persönlicher Topathlet wirst. So, dass meine Beschreibung eines Topathleten auch dich beschreibt. Du zählst dann zu den Topathleten, wenn du deine Grenzen gesprengt hast, in körperlicher wie in mentaler Hinsicht. Wenn du dir deiner Verantwortung bewusst geworden bist, dass du dir selbst nur die beste Energie gibst, ohne Kompromisse. Dass du nur noch positive Essens-Energie mit Hilfe einer veganen Ernährung in deinen Körper lässt, weil du auch Rücksicht auf andere Lebewesen nimmst. Denn kein Mensch, der etwas auf sich hält, stopft irgendwas in sich rein und kein Mensch, der Herz hat, will, dass andere für ihn leiden.

Ich will, dass du TOP in Sachen Fitness und veganer Ernährung wirst! Wir holen die schönste Hülle aus deinem Körper heraus. Du wirst ein starker Spitzenathlet in Sachen Kraft, Ausdauer und Cross Sports. Du weißt, welches Essen und Trinken dein Körper braucht. Du nimmst dir Zeit für dich selbst und hast Geduld.

Ja, du kannst es wirklich schaffen, ein veganer Topathlet zu werden. Es hängt einzig und allein von dir ab. Von deinem Einsatz, und wieviel Bereitschaft du deinem Trainings- und Ernährungsprogramm schenkst. Ich kann dir Tipps und Hilfestellungen geben, real werden lassen kannst nur du es. Und auch, wenn du auf dem Weg zum veganen Spitzenathleten zwischendurch pausierst: Jeder Tag ist ein neuer Tag, vergiss das nicht! An jedem neuen Tag kannst du weiter an deinem Ziel arbeiten. Du wirst mit Disziplin und Durchhaltevermögen deine persönliche Transformation Wirklichkeit werden lassen.

Egal, ob du an Masse zulegen, an Gewicht verlieren oder dich definieren willst - mit meinem Programm ist alles möglich. Ich stelle dir hier meine über die vielen Jahre gesammelten und erprobten Erfahrungen als Sportlerin und Trainerin in Sachen Cross Sports, Kraft- und Fitnesssport bei gleichzeitig optimaler veganer Ernährung zur Verfügung. Die Grundlage dafür, dass du deinen persönlich besten Weg in Sachen Training und Nahrung findest.

Es gibt viele Menschen, die bereits sportlich aktiv sind, sich für die vegane Ernährung interessieren und sich umstellen wollen, dabei aber weiterhin ihr hohes Leistungsniveau ohne Einbrüche halten wollen. Und es gibt Menschen, die bereits vegan leben, gerade mit Sport begonnen haben und sich hier optimal vegan versorgt wissen wollen, damit sie von Anfang an ihre bestmögliche Leistung erbringen können. Egal, wie dein Zugang lautet. Ich will dir Hilfe zur Selbsthilfe geben.

Mein Trainingsprogramm hat das Ziel, deine Muskulatur auszubilden und einen athletischen Körper zum Vorschein zu bringen. Deshalb wirst du vorrangig Kraft, Cross Sports (ein hochintensives Training) und mit freien Gewichten wie Lang- und Kurzhanteln trainieren. Natürlich gehören auch Ausdauer-Einheiten zu einem guten Athleten. Eine starke Muskulatur

formt einen starken und schönen Körper. Ein schöner Körper steigert das Selbstbewusstsein. Gute Essens-Energie erzeugt optimale Alltags-Energie. Und dass du dir nun Zeit für dich selbst nimmst, lässt dich schließlich begreifen: Wenn ich will, kann ich alles schaffen!



Wie du das Buch handhaben sollst

Du hast jetzt den ersten Band der Trilogie „Der vegane Topathlet“ in deinen Händen. Das erste Buch beschäftigt sich mit dem Thema „Kraft“. Hier trainierst du die ersten acht Wochen meines für dich entwickelten und erprobten Trainingsprogramms, das auf drei Bände aufgeteilt ist. Der zweite Band beschäftigt sich vorrangig mit dem Thema „Ausdauer“, der dritte Band mit dem High-Intensity Trainingssystem „Cross Sports“. Wenn du das komplette Trainingsprogramm absolvierst, brauchst du dafür mindestens ein halbes Jahr.

In jedem Band meiner Trilogie sind zum jeweiligen Thema die dazu interessanten Informationen zusammengefasst. Das sind sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Ernährungsthemen und vor allem viele Tipps aus der Praxis.

So findest du im Band „Kraft“ Informationen rund um das Thema Krafttraining, wie z.B. Trainingsarten und -methoden und Kraft-Trainingslehre. Im Abschnitt „vegane Ernährung“ gebe ich dir die ersten Tipps und Hilfestellungen für deine dauerhafte Umstellung auf eine vegane und vollwertige Kost sowie das Basiswissen für eine eiweißreiche Kost, weil Kraft im ersten Buch das Hauptthema ist. Aber auch Themen wie Energiebereitstellung

im Körper und wie deine Verdauung funktioniert, kannst du hier nachlesen.

Im zweiten Band „Ausdauer“ geht das Trainingsprogramm in die zweite Runde. In diesem Buch findest du Tipps und die nötige Theorie zum Thema Ausdauertraining. Im veganen Ernährungsteil hingegen erfährst du viel über Kohlenhydrate, Mineralstoffe & Co sowie deinen optimalen Flüssigkeitshaushalt. Speziellere Informationen zu einer natürlichen und vollwertigen Sporternährung, die als natürliches Doping fungieren, runden das zweite Buch ab.

Der dritte Band beschreibt das hochintensive Trainingssystem „Cross Sports“. Du trainierst hier den dritten und letzten Teil meines Trainingsprogramms und erfährst viel, wie du mit Hilfe von Cross Sports immer wieder deine Leistungsgrenzen sprengen kannst, die dich am besser werden hindern. Viele zusätzliche Workout-Varianten, Leistungstests und Tipps aus der Praxis werden dir maximale Möglichkeiten dieses erprobten Trainingssystems geben. Es geht hier bereits vorrangig um das Trainieren mit freien Gewichten, wie Lang- und Kurzhanteln. Der vegane Sporternährungsteil geht dabei verstärkt auf „Powerfood“, „Superfood“ und „Wettkampf-Ernährungspläne“ ein.

Warum soll man überhaupt vegan leben?

Vegan ist eine Entscheidung & Lebenseinstellung

Dieses Buch zu schreiben, war für mich eine echte Wohltat. Warum? Weil ich es bis vor ein paar Jahren nicht für möglich gehalten hätte, dass sich einmal so viele Menschen ernsthaft für die vegane Lebensweise interessieren. Doch jetzt ist es soweit und ich freue mich enorm darüber. Aber, warum soll man sich überhaupt vegan ernähren?

Ich wurde vegan, weil für mich anfangs der ethische Aspekt die Hauptrolle spielte. Heute sind für mich noch viele andere, sehr wichtige Faktoren dazu gekommen. Meiner Meinung nach muss uns nämlich allen bewusst sein, dass heutzutage - im Zeitalter der Spezialisierung, Profitmaximierung und der großen Konzerne, die die kleinen Landwirte immer mehr verdrängen – die Gesundheit der Menschen immer weiter in den Hintergrund gedrängt wird.

Ich finde es sehr traurig, dass wir unseren Lebensmitteln immer weniger vertrauen können. Obst und Gemüse werden mit unzähligen Giften behandelt. Menschen werden als Billig-Lohnkräfte ausgebeutet. In den Regalen der Supermärkte finden wir häufig mehr Lebensmittel aus dem Ausland, als von unseren regionalen Anbietern. Ich habe kein Problem mit der Globalisierung, nur gilt eben: andere Länder, andere Gesetze und so wissen wir eigentlich nicht wirklich, was wir da genau essen bzw. wie die Lebensmittel zuvor behandelt wurden. Dazu kommen die weiten Transportwege, die sich negativ auf unsere CO₂-Bilanz auswirken.

Wir als Konsumenten müssen immer mehr darauf achten, wo etwas herkommt

bzw. wie die Lebensmittel zuvor behandelt wurden. Was selbstverständlich sein sollte – nämlich, dass man sich gesund ernähren kann - ist heute beinahe zur unlösbaren Aufgabe geworden.

Abgesehen davon ist es eine Frage des Respekts. Denn die Spezialisierung und Profitmaximierung in der Landwirtschaft hat unserem Mit-Lebewesen Tier furchtbare Lebensumstände gebracht. Unter dem Sammelbegriff ‚Nutztiere‘, werden in unseren Breitengraden vor allem Schweine, Rinder, Hühner, Puten und noch andere Tierarten exzessiv ausgebeutet. Da diese Tiere als „Ware“ betrachtet werden, sind sie unvorstellbarem Grauen und großen Qualen ausgesetzt. Ich gehe in diesem Buch nicht tiefer auf dieses Thema ein. Viele gute Bücher befassen sich intensiv mit den Themen Ethik und Tierrechte und diese möchte ich dir dringend ans Herz legen.

Lass uns zu unseren übervollen Supermarkt-Regalen zurückkommen. Wir leben in unserer westlichen Zivilisation im absoluten Überfluss. Egal, in welches Geschäft du gehst: du kannst jederzeit zwischen hunderten Produkten der gleichen Art wählen. Es gibt unzählige Schokoladensorten, bei Brot und Gebäck weiß man schon gar nicht mehr, was man nehmen soll und die unüberschaubaren Nudel-, Reis- oder Mehl-Sorten, um nur ein paar zu nennen, machen die Wahl zur Qual.

Es ist uns meiner Meinung nach überhaupt nicht bewusst, wie gut es uns geht. Im Gegenteil: Anstatt sich das Richtige aus dieser Überflussfülle herauszusuchen, legen die meisten Menschen so gut

wie gar keinen Wert auf qualitativ hochwertige Lebensmittel. Sie pfeifen auf Qualität und ziehen lieber die Menge vor. Nach dem Motto *„... Hauptsache es schmeckt und macht ordentlich satt ...“* wird gefuttert, was das Zeug hält. Oder das Gegenteil ist der Fall: Für die Konfektionsgröße Zero wird Essensverzicht auf hohem Niveau gelebt und dem Körper so ständig nur ein Dauer-Mangel-Dasein gewährt. Der Großteil der Menschen hadert also ständig nur mit der Figur, anstatt für die große Fülle an Lebensmitteln dankbar zu sein.

Warum? Ich glaube, weil den meisten Menschen gar nicht bewusst ist, dass die Lebensmittel, für die sie sich entscheiden, genau die Energie liefern, mit der sie durch den Tag gehen. Wenn man sich nur „Müll“ kauft und gar nicht darauf achtet, wo etwas herkommt bzw. wie es zuvor behandelt wurde, gibt man dem Körper sicher nicht das Beste. Die Bio-Szene hat in der Zwischenzeit zwar an Stärke gewonnen und zunehmend werden sich immer mehr Menschen sehr wohl bewusst, dass sie darauf achten müssen, was sie kaufen, doch noch immer handelt es sich dabei um eine Minderheit. Oft werden Bio-Lebensmittel auch nur deshalb gekauft, um sich im Bekannten- und Freundeskreis profilieren zu können bzw. um dem Trend zu folgen. Es ist also kein echtes Bedürfnis dieser Menschen, sich gut und gesund zu ernähren.

Vegan zu leben ist eine großartige Möglichkeit, viele gesundheitliche Risiken auszuschalten. Gerade kleinere Unternehmen, die vegane Nahrungsmittel herstellen, sind selbst meist große Verfechter einer gesunden, gentechnikfreien und biologisch korrekten Ernährung. Sie stellen ihre Produkte mit großem Idealismus her, so dass du diesen Lebensmitteln im Vorhinein als Konsument einen großen Vertrauensvorschuss geben kannst.

Bei der veganen Ernährung wird auf jedes tierische Produkt verzichtet: Keine Eier, keine Milch, kein Käse, kein Honig, keine Wurst und auf gar keinen Fall Fleisch. Natürlich zieht sich die Entscheidung, vegan zu sein, bis dorthin durch, dass kein Leder, kein Pelz und keine Wolle getragen bzw. verwendet wird. Im Klartext heißt vegan also: Ich verzichte aus Respekt den Tieren gegenüber auf alles, was von ihnen stammt. Damit ich sicher sein kann, dass für mich kein Tier persönlich leiden oder sterben musste.

Besonders der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte ist ein wirklich großes Thema. Die Werbung und die mächtige Tierindustrie-Lobby möchte uns zwar vorgaukeln, dass alles *„perfekt und human“* bei der Behandlung bzw. Tötung der Tiere abläuft, doch der mündige Mensch weiß einfach, dass das nicht stimmt! Wer kann mir garantieren, dass den Tieren wirklich keine Hormone oder argen Medikamente verabreicht wurden? Wie kann man verantworten, dass unzählige Tonnen Fleisch Tag für Tag einfach im Müll landen? Was ist mit den vielen Meldungen über schwerste Misshandlungen von Tieren? Dazu kommt der Fakt, dass unsere ‚Nutztiere‘ mit jeder Menge gentechnisch veränderten Soja-Produkten gefüttert werden.

Das als kurze Erklärung. Und deshalb jetzt das so wichtige und richtige Argument für eine vegane Ernährung: Ich kann mit einer veganen Ernährung einfach am besten kontrollieren, dass ich mich wirklich gesund ernähre. Schließlich will sich doch jeder Mensch selbst nur Gutes tun, oder?

Tja, das sollte man meinen. Hier kommen wir zu dem Punkt, der leider in meinen Augen überhaupt nicht bis wenig stimmt. Ich habe mich schon oft gefragt, warum es vielen Menschen so schwerfällt, auf

etwas zu verzichten. Warum so viele Menschen mit ihrer Figur hadern, wenn ihnen doch angeblich ein gutes Aussehen und ein toller Körper so wichtig sind.

Ich bin in meiner Laufbahn als Trainerin vielen Leuten begegnet, die zu mir kamen und über ihr Zuviel an Gewicht klagten. Nebenbei bemerkt, ist das eines der Hauptmotive, warum sich Menschen entschließen, ins Fitnessstudio zu gehen.

Ehrlich gesagt, bin ich mittlerweile immun gegenüber diesem Klagen geworden. Bei diesen Menschen ist meistens etwas oder jemand schuld, dass sie zu viel auf die Waage bringen. Keine Zeit, die Kinder oder *„... ich esse schon fast nichts mehr ...“*. Es gibt nichts, was ich nicht an Ausreden gehört habe. Denn: Das alles SIND Ausreden!

Seien wir doch einmal ehrlich: Im Grunde will jeder irgendjemandem gefallen. Jeder will sich in irgendeiner Weise profilieren. Besser sein als andere. Besser dastehen. Dazu gehört natürlich auch ein schöner Körper. Eine gute Figur zieht Blicke auf sich. Man fühlt sich einfach toller. Und hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Einen tollen Body kann man sich nicht kaufen, obwohl wir uns sonst in unserer Konsumgesellschaft alles für Geld kaufen können. Nein, für die gute Figur muss man etwas tun – und zwar mit viel Konsequenz und persönlichem Einsatz.

Die wenigsten sind nämlich mit einem Traumbody gesegnet. Nebenbei bemerkt ist auch ein angeborener Traumkörper zeitlich begrenzt, denn irgendwann verlangt auch dieser seine Aufmerksamkeit. Und diese Aufmerksamkeit heißt einfach Bewegung und gesunde Ernährung, um so lange wie möglich fit, schön und gesund zu bleiben.

So braucht es oft ein einschneidendes Erlebnis, damit ein Mensch ernsthaft seine persönliche Körper-Veränderung in Angriff nimmt. Er braucht sozusagen den sprichwörtlichen Hieb mit der Keule. Dieses Erlebnis kann eine Krankheit oder eine plötzliche körperliche Einschränkung sein. Oder eine Begegnung mit einem Menschen, die einem den letzten Anstoß gibt, sich ab sofort zu verändern. Es kann auch sein, dass die persönlichen Lebensumstände gerade so sind, dass man dringend etwas für sich zum Positiven verändern muss, damit man nicht in ein Tief verfällt bzw. damit man aus einem Tief wieder herauskommt. Es gibt hier die verschiedensten Motive für den Hieb mit der Keule.

Was auch immer dir gerade den Anstoß gibt, dass du dich mit Hilfe meines Buches ernsthaft verändern willst. Begrüße diesen Willen in dir! Denn eines kann ich dir jetzt schon versprechen: Du wirst die Arbeit und die Umstellung niemals bereuen. Denn dieser – sicher nicht immer leichte – Weg in dein neues Leben wird dich zu dem Punkt bringen, wo du dir Sport, eine gesunde vegane Ernährung und die damit verbundene unvorstellbar coole Lebensqualität nicht mehr aus deinem Leben wegdenken kannst. Du wirst dich dann einzig und allein fragen: Warum habe ich nicht schon früher damit begonnen ...?

Ja, du hast dich mit diesem Buch entschieden, deine Transformation ernsthaft in die Tat umzusetzen. Du bist dir bewusst, dass du ohne Eigenverantwortung und ohne Disziplin nur eines erreichen wirst – nämlich NICHTS! Aber ich glaube an dich – das ist mein Vertrauensvorschuss in dich. Jeder kann es schaffen, wenn er es will und genau deshalb schenke ich dir schon jetzt mein Vertrauen. Ich werde dich mit meinem Wis-

sen und mit dem Wissen, dass ich zusammengetragen habe unterstützen, dass du deinen perfekten Körper erreichst, mit ihm rundum zufrieden bist und dich nur noch mit guter veganer Essens-Energie versorgst.

Die meisten Menschen nehmen sich selbst nicht wichtig genug. Aber DU tust es, stimmt das? DU startest nun durch. Und auch, wenn dein Start-Motiv gerade heißt, dass du jemanden beeindrucken willst. Wir beide landen dort, wo du dein Training und deine gesunde vegane Ernährung für niemand anderen mehr machen wirst, außer für dich selbst. Das ist unser Ziel. Und dafür lohnt sich jede Anstrengung, glaube mir.

Ich kann dir nämlich die besten Workouts und die tollsten Tipps liefern. Wenn du nicht wirklich mit deinem Kopf, deinem Herzen und vor allem mit deinem Einsatz dabei bist, werden mein Programm und meine Tipps sinnlos für dich sein. Doch das schließen wir gleich von Anfang an aus. Ich glaube an dich und deine Verwandlung zum Positiven, denn genau das bewirkt Training und eine gesunde, respektvolle Ernährung.

Denn: Wie kannst du nur glauben, dass du dir selbst wahren Respekt entgegenbringen kannst, wenn du es deinen Mit-Lebewesen nicht tust ...?



Der vegane Topathlet kommt in seine Kraft

Ursprünglich sollte es nur ein kleines Buch über vegane Ernährung im Fitnesssport werden. Daraus wurde jetzt eine Buch-Trilogie. Je tiefer ich in meine Alltags-Materie eintauchte, umso mehr Punkte tauchten auf, die ich als wichtig empfand, sie dir zu erzählen. Dazu kam das Trainingsprogramm, das ich selbst entwickelt und ausprobiert habe. Die Mindest-Trainingsdauer dieses Kraft- und High Intensity-Fitnessprogramm erstreckt sich über ein halbes Jahr, ist sehr anspruchsvoll, es ist aber auf jeden Fall zu schaffen. Es ist für Menschen konzipiert, die einen muskulös-athletischen Körper in möglichst kurzer Zeit anstreben.

Das Training im Studio. Es begleitet mich nun seit mehr als 25 Jahren. Ich empfinde großes Glück, dass ich diesen Beruf ausüben kann. Die Menschen, die zu mir kommen, wollen, dass ich ihnen helfe,

das Beste aus ihrer Trainingszeit zu machen. Es ist die Zeit, die sie sich selbst schenken. Sie wollen bei mir alles andere als Stress bzw. Leistungsdruck. Aber sie wollen Hilfe, damit sie mit sich zufriedener werden. Ich habe also große Verantwortung in meinem Beruf und das ist mir vollends bewusst. Mein Job hilft Menschen – das ist das Wundervolle daran.

Die drei Bände „Der vegane Topathlet“ gehören zusammen, denn kein Thema im Fitnesssport steht isoliert für sich alleine da. Die Themen Kraft, Ausdauer und Cross Sports greifen ineinander, wenn man das Beste aus sich holen will. Du hast aber natürlich die Wahl, in welches Thema du persönlich tiefer eintauchen willst. Solltest du aber mein komplettes Trainingsprogramm trainieren wollen, wird die Reihenfolge Band eins bis drei unerlässlich für dich sein.

Was ist Krafttraining eigentlich?

Viele Menschen denken beim Wort Krafttraining gleich an überdimensionierte, muskelbepackte Männer, die sich lautstark im Fitnessstudio breitmachen und mit den Gewichten herumwerfen. Und natürlich gibt es sie noch. Diese gute alte Riege der Muskelprotze, die gerne von früher erzählen, als sie nur ein paar Gewichte und Maschinen in kleinen Kellerstudios zur Verfügung hatten.

Doch die Zeiten haben sich stark verändert, was den Kraftsport im Studio angeht. Heute wissen viele Menschen, dass Krafttraining viel mehr als Bodybuilding ist, auch, wenn sich zurzeit die Bühnen der Bodybuilding-Wettbewerbe wieder stark füllen.

Das Bild des Kraftathleten hat sich gewandelt. Kraft kann auf so vielfältige Weise trainiert werden und genau so wird das heutzutage in einem klassischen Fitnessstudio betrieben bzw. werden in Reha-Institutionen verletzte Menschen mittels Krafttraining wieder fit für den Alltag gemacht. Gut informierte Ausdauersportler wissen heutzutage, dass sie zusätzliche Kraft-Workouts in ihre Trainingspläne einbauen sollten, um stärker und besser in ihrer jeweiligen Ausdauerdisziplin zu werden. Und aufgeschlossene ältere Menschen haben entdeckt, dass sie sich mit Hilfe des Krafttrainings um vieles jünger fühlen und lange fit halten können.

Um Krafttraining in einem Satz zu erklären: Krafttraining ist das Training mit zusätzlichem Gewicht. Dabei ist es egal, ob man entsprechende Kraftmaschinen ver-

wendet oder ob man mit freien Gewichten, wie z.B. Lang- und Kurzhanteln arbeitet. Das Krafttraining ist neben dem Ausdauertraining die zweite wichtige Baussäule in Sachen Bewegung.



Warum Krafttraining auch für Frauen wichtig ist

Vielleicht zählst du bereits zu den begeisterten Kraftsport-Athleten, vielleicht aber auch nicht. Fakt ist, dass Krafttraining echt viel bringt:

- Es macht Knochen und Muskeln stark und man verfügt über mehr Kraft.
- Krafttraining hält einen bis ins hohe Alter jung, stark und aufrecht.
- Mit Krafttraining kann man seinen Körper optisch so "stylen", wie man will.

An dieser Stelle ist mir wichtig, mit einem Vorurteil aufzuräumen, das mir nach wie vor fast täglich im Studio begegnet. Viele Frauen glauben noch immer, dass sie sich innerhalb kürzester Zeit in monstrosöse Muskelpakete verwandeln. Diese Frauen möchte ich beruhigen: Man mutiert nicht innerhalb kurzer Zeit zum Muskelberg. Muskeln setzen wirklich harte Arbeit voraus.

Zudem hat eine Frau ganz andere Körpervoraussetzungen als ein Mann. Generell baut man als Frau schwerer Muskelmasse auf, was am Hormon Testosteron liegt. Davon haben Männer in der Regel einfach mehr. Genau dieses Testosteron ist aber ein wichtiger Faktor für die Muskelmasse.

Doch die Angst des weiblichen Geschlechts vor den Gewichten bleibt. Dabei brauchen gerade wir Frauen das Krafttraining mehr als ein Mann! Es gibt

da eben diese gewissen Frauenstellen, wie z.B. Trizeps, Po und Beine es sind, um nur ein paar zu nennen. Wir Frauen sind einfach weicher gebaut, darum erfordert es anstrengende Kraft-Workouts, um diese Schwachstellen in starke und straffe Körperteile umformen zu können.

Mir ist dieses Thema deshalb so wichtig, weil ich oft Frauen an den Kraftmaschinen sitzen sehe, die sich gar nicht anstrengen. Aus Angst vor zu vielen Muskeln absolvieren sie ihre Kräfteinheiten als eine Art Zeitvertreib. Dabei fragen sie sich insgeheim sicher gelangweilt, was denn Krafttraining bringen soll. Ja, in diesem Falle kann ich nur beipflichten. Denn wenn ich mich ständig mit zu wenig Gewicht unterfordere, habe ich wirklich nicht viel vom Training. Beim Krafttraining muss ich das Gewicht auf jeden Fall ordentlich spüren! Sonst wird sich an meinem Körper nicht viel verändern. Zu wenig Gewicht ist ein unerschwerter Trainingsreiz und deshalb praktisch wirkungslos.

Also, liebe Frauen – ich sage euch als selbst krafttrainierende Frau: Habt keine Angst vor den Gewichten. Im Gegenteil! Wer intensiv und regelmäßig gezielt seine Kraft trainiert, bekommt eine Top-Figur, die einem sehr lange erhalten bleibt.

Die Vielfältigkeit des Krafttrainings

Krafttraining ist aber mit Sicherheit nicht das übermenschliche Abrackern mit schweren Gewichten. Vielmehr bestimmt dein Ziel, wo deine Kraftreise hinget. Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie du dein Kraft-Workout gestalten kannst.

Sagen wir, dein aktuelles Ziel heißt ‚Abnehmen‘. In diesem Fall wirst du hauptsächlich im Kraftausdauer-Bereich trainieren, das meist über hohe Wiederholungszahlen gesteuert wird. Oder du