

Dr. Christian Zippel

HOCH

EFFIZIENT

TRAINIEREN

**Mehr Fitness in
weniger Zeit**

riva

Mit
Bodyweight-,
Ring- und
Intervalltraining

tieren. Frei gehen, aufstehen, Treppen steigen, einkaufen, sich waschen und den Haushalt führen – solche einfachen Tätigkeiten werden zur Tortur, wenn die Fitness schwindet. Mit dem richtigen Training lässt sich der Alltag wieder spielerischer angehen. Ich habe das bereits einige Male miterleben dürfen und bin mir sicher: Würdevolles Altern ist vor allem eine Frage der Fitness!

■ Ihr Fitnesskonto ist eröffnet

Der Stoffwechsel lebt vielleicht vom Essen allein. Der Mensch jedoch braucht Widerstände und Herausforderungen. Nur sie halten ihn fit und lassen ihn wachsen. Ich betrachte Fitness gern wie Finanzen: als eine Art Konto, dem wir etwas hinzufügen, aber auch wegnehmen können. Je mehr Ihr Fitnesskonto im Plus ist, desto mehr können

Sie sich leisten. Das ist die innere Dynamik: das Wechselspiel von Fitness und Genuss. Zudem stelle ich Ihnen die vier wichtigsten Maßstäbe für Ihre Fitness vor, anhand derer Sie Ihren jetzigen Zustand und den zukünftigen einfach bewerten können.

Sie haben bereits alle notwendigen Schritte unternommen, um Ihr Fitnesskonto zu eröffnen: Sie wurden geboren! Das Konto ist also längst offen und es läuft auf Ihren Namen. Behalten Sie es gut im Blick. Alles, was Sie machen, wirkt sich positiv oder negativ auf Ihren Kontostand aus, also auf Ihre Schönheit, Stärke und Gesundheit. Jede noch so kleine Entscheidung, der Griff zur Cola, am Wasser vorbei, die Wahl des Fahrstuhls, anstatt der Treppe, der Zug an der Zigarette, obwohl ein tiefer Atemzug frischer Luft viel vitalisierender wirkt – all das und noch viel mehr entscheidet darüber, wie lange Sie leben und vor



Wann ist Training effektiv, wann effizient?

Eine Sache ist effektiv, wenn sie funktioniert. Effizient ist sie, wenn sie mit geringem Aufwand funktioniert. Die Effizienz lässt sich steigern, Effektivität aber nicht. Nehmen wir ein einfaches Beispiel aus dem Alltag: Eine Suppe zu löffeln ist mit einem Teelöffel ebenso effektiv wie mit einem Esslöffel, denn beides funktioniert. Der Esslöffel ist aber effizienter. Genauso verhält es sich mit dem Training. Den Oberkörper können Sie effektiv trainieren, indem Sie die Brust-, Schulter-, Rücken- und Armmuskeln gezielt mit Isolationsübungen trainieren – also für jeden Muskel eine eigene Übung. Oder Sie sparen sich die unzähligen Übungen und trainieren effizient, indem Sie nur je eine Zug- und eine Drückübung ausführen. Dabei werden alle erwähnten Muskeln des Oberkörpers gleichzeitig trainiert, und das auch noch im Rahmen einer natürlichen Bewegung und keiner künstlichen Isolationsbewegung, die wir im Sport oder Alltag nie gebrauchen. Das nennt sich synergistisches Muskeltraining. Weitere Vorteile: Solche komplexen Übungen bringen das zentrale Nervensystem, das alle Bewegungen steuert, auf Trab, fordern das Herz-Kreislauf-System intensiver, beeinflussen das Hormonsystem positiv und steigern die Fettverbrennung.

Ihr Fitnesskonto	
+	-
gesunde Ernährung	Fast Food
viel trinken (Wasser, Tee)	Alkohol
an der frischen Luft spazieren gehen	Rauchen
Massage, Meditation, Training	passiver Medien- konsum (Smartphone, Fernsehen etc.)
Arbeiten im Stehen	Arbeiten im Sitzen

allem: ob Sie dabei gesund, unbeschwert und unabhängig sind. Wollen Sie diese Lebensqualität für einige Momente der Trägheit, Süße und Verführung eintauschen?

Hm, okay, warum eigentlich nicht? Schließlich kommt es auf gelebte Tage an und nicht auf die Anzahl an Lebenstagen. Genau das ist der springende Punkt, aber das Schöne an einem Konto ist ja, dass Sie Ausgaben machen können. Je höher Ihr Kontostand ist, desto mehr Ausgaben verkraften Sie und desto exzessiver können Sie das Leben genießen. Sie sollten nur darauf achten, nicht ins Minus zu geraten, dann geht es nämlich schnell bergab. Zinseffekte gibt es auch hier. Leben Sie mit einem möglichst großen Plus und profitieren Sie davon. Zahlen Sie so oft wie möglich auf Ihr Fitnesskonto ein! Umso mehr können Sie sich in schönen oder erschöpften Momenten Genuss und Ruhe gönnen. Sogar Gedanken zäh-

len – oft nur ein bisschen, manchmal enorm. Sie prägen Ihren Körper und fördern seine Entwicklung. Ihr Körper ist ein komplexes Netzwerk aus Organen, Strukturen und Prozessen. Seine innere Dynamik strebt danach, alle zerstörerischen Prozesse wieder auszugleichen, um die innere Ordnung und Stabilität aufrechtzuerhalten. Das kostet viel Energie. Und mit jeder Handlung und jedem Gedanken gegen Ihre Fitness schwächen Sie Ihre Lebenskraft.

Dabei ist das Ganze gar nicht so schwierig. Bereits ein kurzes, knackiges Training vermag viel Genuss aufzuwiegen. Ausuferndes Herumgehampel hingegen verbrennt nicht einmal die heiße Schokolade vom Wochenende. Machen Sie sich stets bewusst: Es geht nur bedingt um den direkten Trainingseffekt. Alles, was schnell kommt, geht auch schnell vorüber. Was zählt, sind die langfristigen Auswirkungen auf Körper und Geist: die Optimierung des Hormonhaushalts, die Aktivierung des Fettstoffwechsels, der Aufbau von Muskulatur, die Stärkung des Bewegungsapparats, die Schulung des Nervensystems und die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit. Kurz gesagt: Es geht um die Entfaltung Ihres Potenzials. Dazu müssen Sie die richtigen Hebel bewegen, um einen Mehrwert zu schaffen und Ihr Fitnesskonto zu füllen. Denn indem Sie richtig managen, gezielt investieren und langfristig agieren, werden Sie vom Angestellten zum Unternehmer Ihres Körpers.

Nur wer investiert, wird belohnt

Lernen Sie, welche konstruktiven und destruktiven Kräfte in Ihrem Körper wirken. Wenn Sie nicht wissen, was in ihm abläuft, was gut oder schlecht für ihn ist, werden Sie ihn nie richtig managen, also koordinieren und kontrollieren können. Das bedeutet auch, dass Sie die richtigen Entschei-

dungen zum richtigen Zeitpunkt treffen müssen. Überfordern Sie Ihren Körper deshalb nicht, sondern konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.

Erkennen Sie, dass einige wenige Hebel besonders wirksam sind und viele andere hingegen kaum zum Erfolg führen. Doch es ist schwer, große Hebel umzulegen. Das bedeutet: Wenn Sie nicht mit vollem Einsatz dabei sind, werden Sie auch keine nennenswerte Veränderung bewirken. Denn die Wahrheit ist: Fitness ist nichts, was bleibt. Haben Sie sie erst einmal erarbeitet, müssen Sie für Beständigkeit sorgen. Es bringt nichts, nur ab und zu mal etwas zu tun. Sie möchten doch Ihr neues Leben – mit Fitness – intensiver genießen und langfristig fit sein. Dann sorgen Sie für entsprechende Einnahmen. Nur so können Sie auch die Ausgaben auf Ihrem Fitnesskonto erhöhen. Denken Sie an meinen Vergleich mit den Finanzen: Hier achten wir tunlichst darauf, dass wir jeden Monat ausreichend für unseren Lebensunterhalt verdienen und im Plus bleiben. Wären die Konsequenzen nicht drastisch, wenn Sie Ihr Einkommen verlieren, aber Ihren Lebensstandard beibehalten würden? Mit Ihrer Fitness ist es genauso. Behandeln Sie diese wie Ihre Finanzen und machen Sie sich immer wieder bewusst: Regelmäßige Finesseinnahmen sind unverzichtbar, um Ihren Genusslebensstil finanzieren zu können. Letzteren gibt es nicht geschenkt. Auch das muss klar gesagt sein: Was wir gemeinhin als »Genuss« bezeichnen, geht meist auf Kosten unserer Schönheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Und wer diese Ausgaben nicht ausgleicht, mit dem geht es bergab – wie mit dem Kontostand, sobald die Ausgaben die Einnahmen übersteigen.



**Einfach und natürlich
zu sein ist das
höchste und letzte Ziel.**

Friedrich Nietzsche



Mit diesem Buch biete ich Ihnen den effizienten Finanzratgeber für Ihr Fitnesskonto. Das Minimum, das Sie mindestens managen, investieren und langfristig am Laufen halten müssen, wenn Sie die Ausgaben eines normalen, durchschnittlichen Lebens wieder aufwiegen wollen. Alles darüber hinaus liegt in Ihrer Hand; in Ihrer Fähigkeit zu haushalten, große Ausgaben wieder auszugleichen und beständig im Plus zu bleiben. Seien Sie sich stets Ihres Kontostands bewusst und lernen Sie das Spiel mit den Einnahmen und Ausgaben.

Genießen Sie das Leben trotzdem

Wer will Ihnen verbieten, so zu leben, wie Sie wollen? Wie könnten Sie je glücklich werden, wenn Sie nicht Ihrem Willen folgen? Wir sollten den Tatsachen ins Gesicht blicken, uns mit unseren Dämonen anfreunden, sie möglichst kultivieren, aber keinesfalls verdrängen und wegsperren. So würden wir uns nur von unserer Kraft, unserem tiefsten inneren Wesen und unseren Trieben entfernen, statt sie bewusst auszuleben und unser kurzes Dasein zu genießen. Statt sie zu verdrängen und uns zu kasteien, sollten wir aufgeklärt mit unserem Schatten umgehen. Ohne ihn wäre das Licht nichts Besonderes.

Ich selbst bin gern fanatisch asketisch, arbeite wie ein Wilder und schlafe kaum mehr als vier bis sechs Stunden. Tatsächlich habe ich jedoch schon immer widersprüchlich beziehungsweise nach dem Modell der inversen Logik gelebt, wie ich sie hier thematisiere. Dieses Buch ist die Auseinandersetzung mit meinen Widersprüchen, die Versöhnung von Licht und Schatten, die Bewusstwerdung der beiden Seelen in meiner Brust.

Auf der einen Seite bin ich Personal Trainer, Sportler und lebe gesund. Es gibt da aber noch eine andere Seite, eine, die das Leben auskostet, und zwar in vollen Zügen. Dann wird der Asket zum Hedonisten, der seine Gesundheit vergisst und es krachen lässt. Ich liebe es, zu feiern und zu essen, ja gar zu schlemmen, und danach gibt es noch einen großen Eisbecher mit Schlagsahne, Krokant, Eierlikör und Schokosoße, damit der Kuchen nicht so trocken ist. Dann werde ich zu meinem größten Feind. Selbst zu viel ist nicht genug und ich schenke mir noch mal ein. Selbstzerstörung ... auch eine Form der Selbstüberwindung. Aber wissen Sie was? Ich bin stark und gesund, habe einen Waschbrettbauch und fühle mich pudelwohl. Sehr zum Erstaunen von Freunden und Bekannten, die mich nur an meinen ausgelassenen Tagen erleben, an denen sie sich zwanghaft zum Verzicht quälen, weil sie es verpassen, in ihrem Alltag für einen ausgeglichenen Kostostand zu sorgen. Wie das bei mir funktioniert?

Ich haushalte mit meinen Kräften. Ich wirtschaftete so, dass auf meinem Fitnesskonto ein großes Plus steht. Ich trainiere und meditiere täglich.

Im Alltag trinke ich ausschließlich Wasser, Tee und selbst gemachte Smoothies, verzichte auf Zucker und Alkohol, oft sogar monatelang. Zudem meide ich industriell gefertigte Nahrung und konzentriere mich auf naturbelassene Lebensmittel. Im Gegensatz zu meiner feierwütigen und lockeren Seite arbeite ich unermüdlich an den Projekten und mit den Menschen, die mir etwas bedeuten,

oft bis tief in die Nacht. Und doch stehe ich meist mit der Sonne wieder auf – und setze mich so schnell auch nicht wieder hin, sondern arbeite im Stehen. Ich bewege mich aktiv fort. Selbst längere Strecken überwinde ich zu Fuß oder mit dem Rad.

In Gesellschaft wiederum lasse ich mich gern treiben, denn die soziale Komponente bereitet mir Freude. Nirgends lernt man Menschen besser kennen als in ausgelassener oder aufgeheizter Atmosphäre. Das möchte und werde ich nicht missen. Ein Grund mehr, um kräftig auf mein Fitnesskonto einzuzahlen.

Ich habe die Regeln nicht gemacht, aber ich kenne sie gut und beherrsche das Spiel. Ich weiß, dass das alles nur funktioniert, wenn ich Tag für Tag aufs Neue mein Fitnesskonto möglichst hoch in die schwarzen Zahlen treibe. Und Sie können das auch. Genau so vertreiben Sie all die Schreckgespenster wie Rückenschmerzen, Fettleibigkeit,

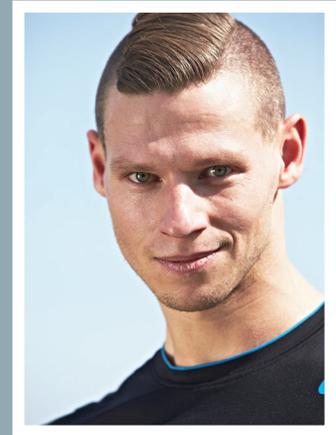
Diabetes, Schlaganfall, Schlafstörungen, Kraftlosigkeit oder chronisches Nörgeln, die Ihnen bei einem negativen Kostostand Ihr Leben vermiesen. Fangen Sie am besten noch heute damit an. Bringen Sie beides – Fitness und Genuss – unter einen Hut: in Ihren Kopf, Ihr Leben und Ih-

ren Körper. Dazu fällt mir ein Satz von Voltaire ein, der auf viele Menschen zutrifft: »In der einen Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.« Erkennen Sie sich wieder? Wie wär es, wenn wir das nun intelligenter angehen, das Leben genießen, aber Gesundheit und Fitness stets im Blick behalten?

**In der einen Hälfte
des Lebens opfern wir
die Gesundheit, um Geld
zu erwerben, in der anderen
opfern wir Geld, um die
Gesundheit wiederzuerlangen.**

Voltaire

Wie ich zum Training kam



Nicht immer war ich ein Jünger der Effizienz. Alles andere als ein Freund des Minimalismus. Ganz einfach, weil ich alles wollte, aber nichts wusste. Außer vielleicht vom Skateboardfahren. Da wusste ich vor allem, wie man stürzt. Als mein Körper einmal mehr den harten Boden der Realität küsste, aber diesmal besonders hart aufschlug, brach ich mir mit 13 Jahren meinen rechten Unterarm. Eher ein Ärmchen. So dünn, dass ich Strohhalm damit von innen putzen konnte. Generell war ich eher schwächling, 48 Kilo auf knapp 1,80 Meter. Wenn ich durch den Park ging, wollten die Enten mich füttern.

Nachdem meine Unterarmknochen das Licht der Welt erblickt hatten und ich einige Wochen im Krankenhaus verbrachte, baute mein Arm weiter ab. Als der Gips entfernt wurde, blieb kaum mehr übrig als Haut und Knochen. Bei meinem restlichen Körper fiel das aber kaum auf.

Ich lernte, dass Schonen nicht immer gut ist, sondern auch dazu führt, dass bestimmtes Gewebe ab- und anderes aufgebaut wird. Leider

geschieht das weniger optimal: Wir verlieren für uns wichtiges Gewebe, das uns stark, schön, beweglich und stabil macht (Muskel-, Nerven-, Knorpel- sowie Knochengewebe). Unschönes, überflüssiges und entzündliches Gewebe bauen wir auf, nämlich Fett.

Bevor ich entlassen wurde, empfahl mir der Stationsarzt, mit Krafttraining zu beginnen. Krafttraining? Das ist doch nur etwas für selbstverliebte, aufgepumpte Angeber, dachte ich mir. So einer war ich aber nicht ... noch nicht. Auf dem Weg nach Hause konnte ich meine Eltern überreden, mir die ge-wichtigsten Hanteln meines Lebens zu kaufen: meine ersten (immerhin mit je 1,5 Kilo). Hinzu kam der Expander meines Vaters, etwas später ein Bauchmuskeltrainer, schwerere Kurzhanteln, meine erste Langhantel und so weiter. Mein Kellergym wuchs und wuchs – wie auch ich.

Ich hatte viele Freunde und Bekannte, aber keiner davon trainierte, und Geld fürs Fitnessstudio hatte ich nicht. Also trainierte ich allein in meinem Keller. Stunde für Stunde. Tag für Tag.