

# Planet Fatburner



Kai Bolten



**Kai Bolten**

geboren 1974 in Bedburg, arbeitet als Baumpfleger und freier Autor.

# ***Inhaltsverzeichnis***

Vorwort

Wer bin ich und wer bist Du?

Kapitel I

Selbsterfahrung und Grundwissen

1. Es war einmal
2. Warum werden wir eigentlich dick?
3. Die Nahrung, unser Brennstoff
4. Mein erstes Mal
5. Vorbilder, die Dich motivieren
6. Was bringt uns Energie?
7. Die Wertigkeit der Nahrungsmittel
8. Das Labyrinth der Lebensmittel
9. Die „Fettverbrennungsmaschine“
10. Die Macht der Bewegung
11. Herr „Storch“ und das Wasser
12. Das Geheimnis des Sixpacks
13. Lauf um Dein Leben
14. Reine Willenskraft
15. Sixpack oder Wampe?
16. Dicke und dünne Muckis
17. Diäten zerstören Deinen Körper
18. Ein Urlaub mit Folgen

19. Abnehmen? Wie funktioniert das?
20. Fitnessstudio - Sinn oder Unsinn?
21. Kraft - oder Ausdauertraining?
22. Sinnvolles Training
23. Was benötigt Dein Körper?
24. Der Sport und seine Wirkung
25. Märchenstunde
26. Optimiere Deine Essgewohnheiten

## Kapitel II

### Praktische Übungen/Training

#### 1. Ausdauertraining

1.1 Wandern, Walken, Laufen

1.2 Schwimmen

1.3 Radfahren

#### 2. Krafttraining

2.1 Beintraining

2.1.1 Das Wandsitzen

2.1.2 Die Kniebeugen

2.1.3 Die Sumokniebeugen

2.1.4 Der Ausfallschritt

2.2 Das Wadentraining

2.2.1 Wadendrücken (statisch)

2.2.2. Wadendrücken (dynamisch)

2.3 Bauchtraining

2.3.1 Beinheben im Liegen

- 2.3.2 Unterarmstütz
- 2.3.3 Beinheben auf dem Stuhl
- 2.3.4 Rumpfdrehen im Sitzen
- 2.3.5 Der Scherenschlag
- 2.3.6 Das Luftfahrrad
- 2.3.7 Der Seitstütz
- 2.3.8 Beinheben im Hängen
- 2.3.9 Die Crunches im Liegen
- 2.3.10 Seitliche Crunches

## 2.4 Unterarmtraining

- 2.4.0 Anleitung zum Gebrauch des Hand-Expanders.....
- 2.4.1 Hot Minute (1 Feder)
- 2.4.2 Maximum Grip (1 Feder)
- 2.4.3 Fifty Cent (2 Federn)
- 2.4.4 Pipeline (2 Federn)
- 2.4.5 Double Fun (2 Federn)
- 2.4.6 Sweet Five (2 Federn)
- 2.4.7 Little Terminator (2. Federn)
- 2.4.8 Gentleman (2 Federn)
- 2.4.9 Funky Marathon (2 Federn)
- 2.4.10 Chill out (2 Federn)

## 2.5 Oberkörpertraining

- 2.5.1 Klassische Liegestütze
- 2.5.2 Die Klimmzüge

- 2.5.3 Schulter Seitheben
- 2.5.4 Schulter Frontheben
- 2.5.5 Trizepsdrücken
- 2.5.6 Superman
- 2.5.7 Beckenheben

## Kapitel III

### Motivation/Umsetzung im Alltag

1. Training zu Hause – Dein persönlicher Erfolg
  - Punkt 1: Trainiere wann Du willst
  - Punkt 2: Trainiere wie Du willst
  - Punkt 3: Beziehe andere mit ins Training ein
  - Punkt 4: Motiviere Dich zum Erfolg
  - Punkt 5: Erweitere Deine Rituale
  - Punkt 6: Werfe Deine Waage in den Müll
  - Punkt 7: Arbeite auf eine Challenge hin
  - Punkt 8: Bring Abwechslung in Dein Training
  - Punkt 9: Mach Dich für eine Veränderung bereit
2. Der wichtigste „Muskel“ - Dein Gehirn
3. Die Regeln bestimmst Du selbst!

### Nachwort

# **Vorwort**

## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Zuerst möchte ich Dich einmal herzlich beglückwünschen, dass Du Dich entschieden hast, dieses informative Buch zu lesen. Was erwartet Dich? Ich werde Dir keine literarische Kunst um die Ohren hauen, viel mehr werde ich Dich mit Hilfe dieses Buches zu Deiner „Traumfigur“ begleiten. Meine Brötchen verdiene ich als Gärtner und Baumkletterer, also als eines der Schlusslichter in der Nahrungskette, wenn man das so betrachten möchte. Basierend auf meinen Erfahrungen, die ich in meinem Leben gemacht habe, begann ich nach meinem 40 Lebensjahr mit dem Schreiben dieses Werkes. Hauptsächlich geht es in dieser Lektüre um Sport, um einen gesunden Körper, ein bisschen Ernährung, wie man sich ohne Fitnessstudio fit hält, und um den ganz normalen Wahnsinn. Ich bin (zum Glück) kein professioneller Fitnesstrainer und auch kein Wissenschaftler. Wer hier irgendwelche komplizierten Ernährungstabellen oder Berechnungen erwartet, den muss ich leider enttäuschen. Vielmehr möchte ich Dir aufzeigen, wie man Sport und Fitness im alltäglichen Leben mit einbeziehen kann und wie dies ohne großen finanziellen Aufwand möglich ist, wenn man(n)/frau einen gewissen Ehrgeiz entwickelt. In mehr als 20 Jahren habe ich eine Menge sportliche „Selbstversuche“ unternommen. Meistens stand nur die Neugierde dahinter, häufig auch einfach nur der Spaß an der Sache, aber manchmal grenzten diese Versuche auch an Wahnsinn. Ich habe den Sport nicht neu erfunden, aber eine Methode

entdeckt, diese sportlichen Aktivitäten nahtlos mit ins Alltagsleben zu integrieren. Beim Schreiben springe ich bewusst durch die verschiedenen Kapitel, gespickt mit lustigen Anekdoten aus meinem Leben, um Dich auf eine kleine, sportliche Zeitreise mitzunehmen. In diesem „Ratgeber“ wirst Du auch meinen imaginären Freund „Herrn Fuzzi“, den Urzeitmenschen kennenlernen, der meine Experimente durchführt. Im Mittelteil des Buches habe ich nochmal alle Übungen zusammengefasst. Somit kannst Du Dein Ziel, einen gesunden trainierten Körper zu erhalten, schnell erreichen. Das 3. Kapitel ist für die Motivation gedacht. Möglicherweise kann ich Dich hier inspirieren und zum Mitmachen anregen. Neben Lob erhielt ich für mein Titelbild auch viel Kritik. Dennoch habe ich es bewusst ausgewählt. Hier war es mein Ziel, Dir aufzuzeigen, was durch Training zu Hause alles machbar ist. Es soll Dich aus der „Reserve locken“ und zum Nachdenken anregen. Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und verbleibe mit meinem Lieblingspruch:

„Zweifle nicht an dem, was Du tust, sondern zweifle an dem, was andere nicht tun!“

Dein Coach

## **Wer bin ich und wer bist Du?**

Tja, wie beginnt man so ein Buch überhaupt? Wir kennen uns doch gar nicht und ich plaudere hier über die Geheimnisse aus meinem Leben? Wir sollten uns erst mal vorstellen. Wie Du das allerdings bewältigen wirst, ist mir (noch) ein Rätsel. Mein Name ist Kai und zurzeit befinde ich mich in der mittleren Lebensphase. Also alt genug, um mir während dieser Zeit ein fachkundiges Wissen anzueignen zu können, dennoch auch jung genug, um von Dir zu lernen. Ich hoffe es ist in Ordnung, dass ich beim Schreiben die „Du-Form“ gewählt habe. Schließlich sind wir ja beim Sport und da kommt man sich bei manchen Aktivitäten schon mal näher. Zudem finde ich die „Du-Form“ viel persönlicher und bezwecke ja mit diesem Buch, Dich persönlich anzusprechen. Kommen wir zu der Frage: Wer bin ich und wie ticke ich, wie gehe ich damit um? Welche Gedanken schießen durch meinen Kopf? Dies wirst Du im Laufe der nächsten Kapitel erfahren. Hier habe ich verfasst, was ich so sportlich erlebt und welche Erfahrungen ich damit gemacht habe. Bis auf zwei Jahreszahlen ist es mir auch gelungen, alles chronologisch niederzuschreiben.

Vom Körperbau bin ich eher der unscheinbare Typ (gewesen). Das musste ich schon im Alter von 22 beziehungsweise 23 Jahren feststellen. Ich erinnere mich noch daran, als ich im Medizinunterricht meinen Dozenten beobachtete. Er stand hinter dem Pult und gestikulierte aufgeregt mit seinen Armen durch die Gegend. Ich hörte interessiert zu, wie er uns die verschiedenen „Körpermodelle der Menschheit“ vorstellte. Diese unterteilte er in drei Kategorien - den leptosomen, den pyknischen und den athletischen Typ. Um Dir ein Bild zu verschaffen, spreche ich diese drei unterschiedlichen Arten kurz an.

Der leptosome Typ besitzt einen schmalen Körperbau. Es ist ein Mensch, der Unmengen in sich hineinfuttern kann und doch kaum zulegt. Das liegt an seinem hohen Stoffwechsel.

Der pyknische Typ ist eher das Gegenteil. Er ist meist rundlich und nimmt schon fast zu, wenn er nur Nahrungsmittel anschaut. Dieser Mensch besitzt einen kräftigen Körperbau.

Zuletzt noch der athletische Typ. Er sieht aus wie eine römische, antike Statue mit breiten Schultern.

Ich kam an jenem Nachmittag nach Hause und betrachtete mich im Spiegel. Mit 68 Kg und 1,81 m war ich zwar schlank und besaß ein leichtes Sixpack, aber ansonsten hatte ich null sichtbare Muskeln. So ein Mist, ich wollte doch ein Athletikus sein. Stattdessen hatten meine Eltern einen Windhund produziert. Heute, also 20 Jahre später sieht die Sache anders aus. Körperlich hat sich einiges getan. Mit 41 Jahren wog ich knapp 83 Kg bei 11 % Körperfett. Deine Genetik, also was Mutter Natur Dir mit auf den Weg gegeben hat, kannst Du nicht verändern. Jedoch kannst Du einiges daraus machen.

Ein leptosomer Typ der nur auf der Couch herumlümmelt und ungesunde Sachen in seinen Bauch hineinstopft, wird eine schlechte Figur bekommen. Andersherum kann der pyknische Typ mit entsprechender Ernährung und effektivem Training hervorragende Resultate erreichen. Auch ein athletischer Typ kann aus den Fugen geraten, wenn er sein Potenzial nicht nutzt. Damit möchte ich Dir zu Beginn deutlich machen, dass es an Dir liegt, welche Richtung Du einschlägst. Deine Genetik bestimmt die Natur, was Du daraus machst, bestimmst nur Du alleine. Kein Lebewesen kann in eine Kategorie gesteckt werden. Es handelt sich bei jedem Menschen um eine Mischform. Von welchem Typ Du am meisten abbekommen hast, kannst Du selbst am besten feststellen. Drehen wir aber nun einmal

die Uhr zurück und beginnen von vorne mit dem ersten Kapitel:

Es war einmal.

# **Kapitel I**

## **Selbsterfahrung und Grundwissen**

### **1. Es war einmal**

Es war einmal. Mh, gut, schon eine Weile her, aber es war einmal, da schrieben wir den 13.05.1974. Es war der Tag, an dem ich das Licht der Welt, besser gesagt das Licht im Kreißaal erblickte. Kein besonderer Tag für die Menschheit, aber ein besonderer Tag für mich. Ich durfte endlich raus aus dem dicken Bauch meiner Mutti, der mir im 8. Monat schon zu eng geworden war. Laut schreiend, knallrot, untergewichtig und haarlos wie eine Schnecke durfte ich nach der Geburt meine neue Heimat beziehen. Es war ein durchsichtiger Brutkasten, in dem ich weitere Wochen wohnen musste. Mit viel Pflege wurde ich aufgepäppelt und soweit es heute meine Erinnerung noch zulässt, wuchs ich, wie die meisten Kinder, ganz normal auf. Nun ja, ab und zu gab es schon mal Zoff im Elternhaus, aber das hatte vermutlich damit zu tun, dass ich ein frecher Rotzlöffel war. Ich wusste meist alles besser und ließ mir von keinem (oder nur von sehr wenigen Menschen) etwas sagen. Zudem habe ich immer versucht, die Grenzen des Machbaren auszuloten und dies hat sich bis heute auch nicht geändert. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich im Kindergarten „rein zufällig“ in eine etwas unangenehme Situation hineingeriet. Ich musste damals um die fünf Jahre alt gewesen sein, als

ich in der Toilette einen Lüftungsschacht entdeckte. Dieser war vom Fensterbrett aus leicht zu erreichen und übte eine magische Anziehungskraft auf mich aus. Nicht nur, weil es bestimmt verboten war, dort hineinzuklettern, sondern auch, weil es mich brennend interessierte, wo dieser endete. Ich kletterte eines Tages mit einem Freund aus der Kindergartengruppe dort hinein. Erst viele Jahre später, als ich die gegenüberliegende Schule besuchte, wurde mir bewusst, dass es viel mehr ein kleiner Tunnel zwischen einer Mauer und einer Wand aus Glasbausteinen war. Er hatte mit einem Lüftungsschacht nicht viel zu tun. Egal, Kinderaugen sehen das anders und es war aufregend dort hineinzukrabbeln. Wie ich durch den Tunnel kroch, weiß ich nach so langer Zeit nicht mehr. Aber eines ist mir noch bekannt. Dieser endete im Büro der Kindergärtnerinnen. Dort standen wir nun. Natürlich hatten wir nichts Böses im Sinn, denn wir waren ja noch die kleinen Zwerge, die von Recht und Unrecht nicht viel wussten. Wir bedienten uns an den Bonbons, die dort herumstanden. Es waren Eukalyptus-Bonbons, eingewickelt in einem gelbgrünen Papier. Sie schmeckten widerlich, soweit das meine Erinnerung noch hergibt. Mir ist auch noch der Moment bewusst, als plötzlich die Türe aufging und die Kindergartentante vor uns stand. Auch weiß ich noch, dass ich sofort eine Ausrede parat hatte und sagte: „Ich kann nichts dafür, er hat mir die Bonbons in den Mund gesteckt“, und deutete mit dem Finger auf meinen Kindergartenfreund. Ich habe oft darüber nachgedacht, wie der Junge hieß, aber mir fällt es beim besten Willen nicht mehr ein. Sollte dieser Junge von damals dieses Buch irgendwann mal in die Hände bekommen und lesen, bitte ich ihn hier um Entschuldigung. Dass meine Eltern über diesen Vorfall nicht besonders erfreut waren, muss ich ja hier nicht mehr erwähnen. So verging die Zeit und ich entwickelte mich zu einem Teenager, der nach wie vor meist nur Blödsinn im Kopf hatte. Meine Schulzeit verlief bis auf die Zusatzarbeiten, welche ich für mein vorlautes

Mundwerk bekam, und das wöchentliche Nachsitzen, weil meine Leistungen nicht immer dem Soll entsprachen, relativ problemlos. Die Schulzeit habe ich noch in guter Erinnerung. Besonders den Sportunterricht und die Pausen. Dort hatte ich immer viel Spaß, weil man im Sportunterricht nicht viel aufpassen musste und es in den Pausen immer was zu essen gab. Und hier ist auch der Inhalt meines Buches gegründet, auf dem sich diese ganze Schreibung stützt: Bewegung und Ernährung.

## **2. Warum werden wir eigentlich dick?**

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns erst einmal klarmachen, aus was ein Mensch überhaupt besteht. Nun ja, zwei Arme, zwei Beine, ein Kopf, Augen und Ohren und noch ein paar andere Organe, die ich jetzt aber nicht alle aufzählen möchte. Was Dir aber bestimmt aufgefallen ist, jeder Mensch besitzt Muskeln. Manchmal mehr sichtbar, manchmal weniger sichtbar. Das liegt an dem Fettgewebe, welches die Muskulatur umgibt. Jeder Mensch bekommt von der Natur aus für seinen weiteren Lebensweg Muskeln verpasst und wenn Du Dir mal so ein kleines Baby anschaust, dann sehen diese von Ihrem Körperbau fast alle gleich aus. Klar gibt es da Unterschiede zwischen Mann und Frau, das ist logisch, aber von der Muskulatur her bekommt jedes Lebewesen einen gewissen Prozentsatz Muckis gesponsert. Diese Muskeln sind das Kraftwerk unseres Körpers, sozusagen der Hochofen, der alles verbrennt. Damit dieses Kraftwerk funktioniert, braucht unser Körper Energie. Wie bei einem Auto, das uns durch die Gegend fährt und vollgetankt werden muss, damit der Motor seine Leistung abgeben kann, so muss auch der menschliche Körper mit Brennstoff versorgt werden, damit die Muskeln arbeiten können. Das machen wir, indem wir Nahrung zu uns nehmen. Leuchtet Dir ein, oder?

Nun, schauen wir uns den Menschen mal etwas genauer an. Was ist denn das Ziel jeden menschlichen Körpers? (Diese Frage gilt nicht nur für den Menschen, sondern auch für jedes Tier). Die Antwort ist einfach. Jedes Lebewesen möchte leben, beziehungsweise überleben. Das gilt nicht nur für den heutigen modernen Menschen, auch unsere Vorfahren die vor Millionen von Jahren auf diesem Planeten

herumsausten, hatten das gleiche Ziel. Im Laufe der Evolution hat sich der „Mensch“ natürlich optisch in seiner Körpergröße, Schädelform und Behaarung schon deutlich verändert, doch das Ziel war und ist immer noch: Überleben! Zum Überleben brauchte der Mensch in der Urzeit genau das Gleiche, wie wir heutzutage. Er benötigte Brennstoff für sein Kraftwerk, also Nahrung für seine Muskeln. Nun muss man wissen, dass unser Körper das größte Wunderwerk der Natur ist. Dieser Körper, der sich im Laufe der Evolution immer weiterentwickelte, hatte immer nur das Ziel, mit möglichst wenig Aufwand, das Größtmögliche zu erreichen. Ist ja auch irgendwie sinnvoll, oder? Das machen wir ja heutzutage in vielen Bereichen auch so. Wer gibt schon eine Menge Geld für eine Anschaffung aus, wenn er es irgendwo anders viel günstiger bekommen kann? Und so verwundert es keinen, dass unser Organismus es gelernt hat, mit möglichst wenig Energie auszukommen. In der Tat, die Urzeitmenschen hatten wirklich wenig Treibstoff für Ihr Kraftwerk zur Verfügung. Sie mussten mit dem auskommen, was Mutter Natur Ihnen gab. Sollte es doch mal zu einem Festschmaus kommen, weil es ein paar Mutigen gelang, ein Mammut zu erlegen, war der Tisch plötzlich reich gedeckt und unsere Vorfahren konnten sich mit Nahrung vollstopfen, bis Ihre Bäuche zum Platzen gespannt waren. Aber was passierte mit diesem Überangebot von Nahrung in deren Bäuchen? Ein Teil der Nahrung diente als Treibstoff für die Muskulatur. Was aber geschah mit dem Rest, der zu viel war? Auch hier hatte sich die Natur was Sinnvolles überlegt. Wie ein kleiner Reservetank im Auto, damit wir mit leerem Tank noch bis zur nächsten Tankstelle kommen, bekam auch unser Körper eine Vorratskammer geschenkt. Es ist das heißgeliebte Körperfett, welches sich bei Männern überwiegend am Bauch und bei Frauen an Hüften und Hintern befindet, wenn wir zu viel futtern. Für unsere Vorfahren war dieses Fettpolster lebensnotwendig, denn oftmals gab es tagelang

nichts zu essen und der Körper konnte sich von diesen Reserven ernähren, bis eine neue Futterquelle gefunden war. In der heutigen Zeit ist das aber nicht mehr so notwendig, denn wir haben die Möglichkeit, fast an jedem Ort und zu jeder Uhrzeit unseren Hochofen mit Brennmaterial zu füllen. Daher ist es nicht mehr wichtig, dass wir Energie in Form von Fett um unsere Hüften schnallen, das wir dann pausenlos mit uns herumtragen müssen.

Und somit sind wir auch schon bei der Beantwortung unserer Frage: „Warum werden wir eigentlich dick?“ Die Antwort ist simple einfach. Stopfst Du mehr in Deinen Körper hinein, als Du benötigst, wirst Du dick. Das kann fatale Folgen haben. Isst Du jedoch weniger als Dein Kraftwerk benötigt, nimmst Du ab. Das kann aber auch negative Auswirkungen haben. Aber dazu komme ich erst später und ich erkläre Dir anhand einer ganz einfachen Rechnung, wie leicht und schnell das mit dem Zunehmen funktioniert. In den weiteren Kapiteln zeige ich Dir auf, was Du dagegen tun kannst. Es ist relativ einfach sein Gewicht zu halten und macht Spaß einen schönen Körper zu formen. Aber widmen wir uns erst mal der Rechnung. Um diese zu verstehen, musst Du kein Wissenschaftler sein, und selbst wenn Du in Mathematik keine große Leuchte bist, wirst Du diese verstehen. Es handelt sich lediglich um unsere Nahrung, also den Brennstoff, den unsere Muskulatur benötigt. Es sind die sogenannten Kalorien, die in der Maßeinheit kcal abgekürzt werden.

### **3. Die Nahrung, unser Brennstoff**

Jeder von uns ist schon einmal Auto gefahren, beziehungsweise in so einem Ding mitgefahren. Wie Du schon gelernt hast, benötigt dieses Fahrzeug Kraftstoff, welcher sich im Tank und auch im Reservetank befindet. Bei uns Menschen befindet sich dieser Brennstoff im Magen und um die Hüften. Je nachdem, um welches Fahrzeug es sich handelt, benötigt es unterschiedlich viel Kraftstoff. Ein Kleinwagen, der langsam über die Straße tuckert, braucht dabei natürlich weniger Sprit als ein Sportwagen, der mit Höchstgeschwindigkeit über den Highway saust. Das ist einleuchtend, nicht wahr? Das hängt in erster Linie damit zusammen, wie groß der Motor dieses Fahrzeuges ist und welche Leistung dieses Aggregat vollbringen muss.

Dieser Motor stellt in unserem Körper die Muskulatur dar. Große Muskeln, die beim Joggen viel leisten müssen, verbrauchen dabei mehr Kalorien als kleine Muskeln, die es sich auf dem Sofa gemütlich gemacht haben. Anders wie bei einem Auto, das keinen Kraftstoff benötigt, wenn es auf einem Parkplatz steht, braucht der Mensch durchgehend Energie. Das hängt damit zusammen, dass sämtliche Vitalfunktionen, wie zum Beispiel Herzschlag usw. Energie benötigen. Damit in unserem Körper alles tadellos funktioniert, braucht der Mensch also immer Energie. Irgendwelche schlauen Köpfe haben daher mal berechnet und festgestellt, dass ein durchschnittlicher Mensch 2000 Kalorien am Tag benötigt, damit der Hochofen immer schön brennt. Und schon widmen wir uns der mathematischen Gleichung, die ich Dir jetzt möglichst einfach erklären möchte.

Stell Dir mal vor, Du würdest jeden Tag 2100 Kalorien essen, obwohl Du nur 2000 Kalorien benötigst. Das wären dann 100 kcal am Tag mehr, als Dein Organismus benötigt. Hört sich im ersten Moment gar nicht so schlimm an, denn ein halbes Vollkornbrötchen, oder ein Stück Schokolade besitzt schon den Brennwert dieser hundert Kalorien. Wenn Du einmal ein Stück Schokolade zu viel isst oder mal eine Scheibe Brot mehr als gewöhnlich in deinen Mund schiebst, ist das natürlich nicht schlimm. Aber da wir ja, wie Du schon gelesen hast, immer und überall Essen können, ist die Verlockung groß, dass wir das täglich machen. Frage. „Was passiert nun, wenn Du das ein Jahr lang praktizierst?“ Antwort: „Dann kommt der große Schock, und die Waage im Badezimmer wird zu Deinem Feind.“ In diesem einen Jahr hast Du nämlich 36.500 Kalorien zu viel in Deinen Heizkessel geschoben und das setzt sich an Deinen Hüften ab. Da ein Kilogramm Körperfett ungefähr den Brennwert von 7.000 kcal hat, ist es nun nicht schwer auszurechnen, dass sich circa 5 Kg mehr in Deinem Reservetank befinden. Dieses Zusatzgewicht setzt sich in Form von Speck um Deine Hüften, am Bauch oder an Deinem Hinterteil ab.

Das Gleiche funktioniert natürlich auch genau anders herum. Angeblich soll das ein wenig schwieriger sein, zumindest denken das viele Menschen. Jedoch konnte ich bei einigen Selbstversuchen feststellen, dass sich das als äußerst einfach herausstellt und, wenn Du fleißig weiterliest, wirst Du auch erfahren, wie man das am besten angeht.

## 4. Mein erstes Mal

Mein erstes Mal muss im Sommer 1987 stattgefunden haben. Ich kann mich noch so gut daran erinnern, weil ich ein Jahr zuvor von der Hauptschule in die Realschule gewechselt war. Jetzt sei aber nicht empört, ich meine das erste Mal, dass ich mich mit dem Thema Sport und der Muskulatur eines Menschen auseinandersetzte. Was denkst denn Du?

Mit 13 Jahren interessierte ich mich noch nicht so für Frauen. Es war Sommer und die großen Ferien standen vor der Türe. Ich freute mich sehr darauf, denn ich durfte zu einem Schulfreund fahren. Er wohnte fünf Ortschaften entfernt und bei ihm beabsichtigte ich, eine Woche Urlaub zu machen. Er lebte bei seiner Oma und seinem Opa, die als Landwirte noch ein kleines Anwesen besaßen. Dort wollten wir die Nächte im Zelt verbringen. Aber schon der erste Abend endete in einer Katastrophe. Wir entdeckten im Keller einige Flaschen Rotwein, die wir ins Zelt schmuggelten und in der Nacht leeren wollten. Gesagt, getan - wir rauchten heimlich und machten uns über den roten Saft her. Besonders gut schmeckten die vergorenen Trauben nicht und auch dem Zigarettengeschmack konnte ich nichts Positives abgewinnen. Aber wir wollten wie die Erwachsenen sein und schlugen uns tapfer. Der Moment, da ich in dieser Nacht eingeschlafen war, steckt nicht mehr in meinem Gedächtnis, aber der nächste Morgen, an dem ich aufgewacht bin, habe ich noch lückenlos in Erinnerung. Ich öffnete die Augen und mir war schlecht, aber nicht nur ein bisschen. Eher vergleichbar mit einem Hund, der eine giftige Schlange gefressen hatte, und sich in der Nacht einem Totekampf stellte, um das giftige Tier wieder aus seinem

Magen zu würgen. Und so sah es auch in dem Zelt aus, in welchem ich die Nacht überlebt hatte. Überall klebte der rote Saft, gespickt mit den unverdauten Nahrungsfragmenten, welche ich im Schutze der Dunkelheit unbewusst heraufgewürgt hatte. Meine Klamotten, der Schlafsack, selbst meine Haare und die Innenwände vom Zelt waren mit diesem stinkenden Zeug bedeckt. Auch mein Schulfreund war nicht mehr zu sehen. Er verbrachte die Nacht außerhalb unserer Behausung in seinem Schlafsack unter einem Baum. Er muss wohl nachts, als sich in mir ein Vulkan entfachte, das Zelt verlassen haben, was ich ihm auch nicht übelnehme.

Obwohl ich erst 13 Jahre alt war, machte ich damals schon in jener Nacht eine bahnbrechende Erfahrung und an diesem Erfahrungsschatz möchte ich Dich jetzt teilhaben lassen. Alkohol ist eine giftige Schlange! Das konnte ich ja am eigenen kleinen Körper feststellen. Aber warum Alkohol auch einem großen, beziehungsweise erwachsenen Körper nicht guttut, erkläre ich Dir jetzt.

Nun, Alkohol ist eine Droge, sogar die Droge Nummer 1 auf der Welt. Trotzdem wird diese in Form von Wein, Schnaps, Likören und Bier verkauft, weil man damit viel Geld verdienen kann und sich auch der Vater Staat seinen Anteil in Form von Steuern unter den Nagel reißt. Aber auf dieses Thema möchte ich gar nicht eingehen, weil das den Rahmen dieses wertvollen Buches sprengen würde. Vielmehr möchte ich Dich darüber aufklären, was der Promille-Saft mit Deinem Körper anstellt und warum Du durch dieses Feuerwasser dick wirst und sich der Reservetank um Deine Hüften erstaunlich schnell vergrößert.

Alkohol besitzt erstens eine Menge Kalorien. Ein Glas Wein liefert circa 160 kcal und eine Flasche Bier sogar über 200 kcal. Was passiert, wenn Du jeden Tag nur 100 kcal zu viel in Dein Kraftwerk steckst, hast Du ja bereits schon gelesen. Du wirst allmählich zum Dickerle und dass willst Du ja nicht.

Aber noch viel schlimmer als die versteckten Kalorien ist der Alkohol. Nun musst Du wissen, was Dein Körper mit diesem Alkohol macht. Er wandelt diesen um und zwar in einen Stoff, der sich Acetat nennt. Dieses Acetat ist eine Energiequelle, eine richtig fette Energiequelle, die in Deinem Hochofen erst mal verbrannt werden muss. Während nun Dein Organismus versucht, dieses grausame Zeug zu verbrennen, ist er so stark damit beschäftigt, dass er für nichts anderes mehr Kraft hat. Das heißt, dass sozusagen sämtliche andere Funktionen ausgeschaltet sind und Dein Stoffwechsel nicht mehr vernünftig funktioniert. Das kann bis zu mehreren Stunden dauern. In dieser Zeit kann also Dein Körper nur dieses Teufelszeug Acetat vernichten und alle anderen Kalorien, welche Du in Form von Nahrung zu Dir genommen hast, werden gespeichert. Und weißt Du wo? Natürlich, in Deinem Reservetank an Bauch, Hüften und an Deinem Hinterteil. Ich bin mit Sicherheit kein Ritter auf einem weißen Ross, mit Speer und Lanze auf einem Kreuzzug gegen den promillereichen Saft. Es spricht ja auch nichts dagegen, wenn man(n)/frau sich mal ein gutes Glas Wein gönnt. Aber wer das täglich macht, wird sich damit nichts Gutes tun und sich von seinem Ziel, einen gut trainierten Körper zu formen, schnell entfernen.

Es gibt mit Sicherheit noch eine ganze Menge von negativen Auswirkungen, welche der Alkohol mit sich bringt. Nicht nur, dass er Dich aus der Form bringt, er raubt Dir auch Deinen so wertvollen und gesunden Schlaf, fördert Depressionen und kostet Dich eine Menge Geld, für welches Du hart arbeiten musst. Wie bereits geschrieben, ich bin kein Wissenschaftler, aber falls Dich dieses Thema interessiert, hast Du ja die Möglichkeit, in den Fachhandel zu gehen und Dir dort einen dicken Schinken zu besorgen, in dem Du alles nachlesen kannst.

Dass das Qualmen von Zigaretten auch pures Gift für Deinen Körper ist und dass es sich bei Tabak auch um eine Droge handelt, wobei sich Industrie und Vater Staat auch