



Das Erfolgs-
programm mit
Steven Greul

STEVEN GREUL



STARKE ELTERN



**FIT, GESUND &
AUSGEGLICHEN**

in 28 Tagen!

Der **Vier-Wochen-Fahrplan**
für Mamas und Papas



Leben
& erziehen



IMPRESSUM

© 2022

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0 , Fax 040/357 29 19-29
info@junior-medien.de

IDEE, KONZEPT & TEXT: Steven Greul

PROJEKTKOORDINATION UND LEKTORAT: Nina Schnackenbeck

ART-DIREKTION: Anja Jung

BILDNACHWEISE:

Cover: Illustrationen vorn: Getty images; Autorenbild vorn und Klappe hinten: Christopher Schmidt (themovingpictureartist.com).

Fotos aus dem Innenteil: Christopher Schmidt (themovingpictureartist.com), Anika Giese (1). Alle Illustrationen: Getty Images: Artis777, Istoma, Elvetica, mayrum, Olga Strelnikov, lemono, Saemilee, halloween, bluebearry, Olga Bonitas, Tribalium, insema, Svetlana Malysheva, Bablab, Maike Hildebrandt, puruan, Anna_zabella, Golden Sikorka, Vivali, Bezvershenko, Farbai, S-S-S, Ihor Kashurin Mykyta Dolmatov, Irina Gubanova, topvetors, yukimco, Ponomariova_Maria, Marina Akinina, Tetiana Gutnyk, Anastasia_Molotkova, Mykyta_Dolmatov, elenabs, Jaaak_Works, Designer, Joao Bento da Silva, Workin, Anna_Bezrukova, pleshko74, artbesouro, bortonia, Daria Golubeva, Artis777, setory, Svetlana Kharchuk, Istoma, Sopirloko89, Valeriia Soloveva, Frabai, Elvetica, onomariova_Maria, Natalia Pirozhkova, Valentina_Antuganova, Elena Kutuzova, Sycomore, Verodica, Olga Kurbatova, Simplehappyart, Mihni_Kristina, Tatyana Vorontsova, R-Design, alim hanzaz, gmm2000, Microv_one, Sudowoodo, ONYXprj

Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

ePub-Konvertierung:

Datagrafix GmbH Berlin

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

e-ISBN: 978-3-9822992-5-9
leben-und-erziehen.de

Inhalt

Einleitung

Nutzungshilfe

Bewegung

1-Minute-Challenges

Hampelmann

Wandhocke

Kniebeuge

Unterarmstütz

Fettverbrennung

Split Squat

Power Crunch

Schmetterling

Lockerung des Rückens/Mobilisation der Wirbelsäule

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Mobilisation des Schultergelenks/der Brustwirbelsäule

Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Mobilisation der Lendenwirbelsäule (Beckenkippen)

starker Rücken

fliegende Bewegung, sitzend

Latziehen, sitzend

Schmetterling in Bauchlage

Superman fliegt in Bauchlage

fliegende Bewegung in Bauchlage

starker Beckenboden

Beckenboden kontrahieren, stehend/sitzend/liegend

Beckenboden in Vierfüßlerposition

Becken heben

Beckenknochen zusammenziehen

starker Bauch

Sit-up

Crunch

Beine heben aus der Rückenlage

halbes Klappmesser

Käfer

Unterarmstütz

Beweglichkeit und Dehnung

Dehnung vom Kopfwender

Dehnung der Schulter- und der Schulterblattmuskulatur

Dehnung der rückläufigen Kette

starkes Herz

Dauerlauf

- für AnfängerInnen

- für Fortgeschrittene

- für Profis

Zirkeltrainings

Fettverbrennung

Mobilisation Wirbelsäule

starker Rücken

starker Beckenboden

starker Bauch

Beweglichkeit und Dehnung

Weitere Übungen unter: starkeeltern.com/buch

Ernährung

starkes Frühstück

Must-do-Drink am Morgen
Gurkenstulle mit Lachs
Das süße Frühstück
Gemüse-Omelette

starkes Mittagessen

Tomate-Skyrella
Salat mit Hähnchenbrust, Roter Bete und Gerösteten
Sonnenblumenkernen
Spinatröllchen
Blumenkohl-Erbsensuppe mit Kürbiskernöl und Geräucherter
Forelle

starkes Abendessen

Gemüsecurry
Zucchininudeln (Zoodles) mit Garnelen in Tomatensoße
Blumenkohl-Pizza

starke Snacks

proteinreiche Snacks
Proteinshake
Green Smoothie

starke Nachspeisen

Bananen-Pancakes
Beeren mit Skyr und gerösteten Sonnenblumenkernen
Schokoladenkuchen

Ernährungspläne

Grundgerüst für die Ernährungsumstellung (Beispiel)
Kindermenü (Vorschlag)

Weitere Rezepte und Einkaufslisten unter: starkeeltern.com/buch

Entspannung

starker Schlaf

Einschlafen

Durchschlafen

Schlafposition

starke Atmung

tiefe Bauchatmung

4-4-4-4

starke Regeneration

Wärme

Kälte

Natur

Düfte

Schlaf

starke Leichtigkeit

Bewegung

Ernährung

Entspannung

Mindset/Gedanken

Umfeld

Passive Meditation

Still- oder Ruhemeditation

geführte Meditation oder Traumreise

Aktive Meditationen

Gehmeditation

Tanzmeditation

starke Dankbarkeit

Inspirationen für mehr Dankbarkeit

starke Affirmationen

Affirmationen für STARKE ELTERN

Weitere Methoden zur Entspannung unter: starkeeltern.com/buch

Erfolgsroutinen

starke Analyse

Deine Standortbestimmung

starke Ziele

starke Umsetzung

starke Trainingsplanung

4-Wochenplan „starke Fettverbrennung“ (Beispiel)

starke Ernährungsplanung

Grundgerüst für die Ernährungsumstellung (Beispiel)

Kindermenü (Vorschlag)

starke Entspannungsplanung

Deine liebsten Entspannungsmethoden

Weitere Erfolgsroutinen/Trainingspläne unter: starkeeltern.com/buch

Deine Pläne

Dein Plan für mehr Bewegung

Dein Plan für die 19-für-2-Methode
Dein Plan für mehr Entspannung
4-Wochen-Plan „starke Fettverbrennung“ (Beispiel)
Deine Standortbestimmung
Grundgerüst für die Ernährungsumstellung (Beispiel)
Kindermenü (Vorschlag)
Deine liebsten Entspannungsmethoden
Deine nächsten Schritte

Weitere Pläne unter: starkeeltern.com/buch

Erfolgsroutinen

für mehr Bewegung
für gesunde Ernährung
für mehr Entspannung

Life Hacks

für STARKE ELTERN im aktiven Alltag
für STARKE ELTERN bei der Ernährung
für STARKE ELTERN im entspannten Alltag
für STARKE ELTERN bei der Umsetzung

Danke!



Herzlich willkommen

... in der Rushhour des Lebens, denn Elternsein ist wohl unser größtes Abenteuer. Bislang hast du dich vielleicht fabelhaft durchgewurschtelt durch wundervolle, lehrreiche, kräftezehrende, erhellende, kleckernde Momente. So sieht der Alltag mit unseren Kindern nun mal aus – mal weniger routiniert, mal mehr improvisiert und immer am Rande des Möglichen, manchmal darüber hinaus. Und natürlich gibt es auch Momente, die treiben uns als Mama oder Papa in den Wahnsinn.

Es passiert einfach alles gleichzeitig, und wir wollen immer ganz viel. Wir wollen für unsere Kinder die besten Eltern sein, wollen eine wunder-volle Partnerschaft leben, wollen im Beruf den nächsten Karriereschritt gehen, weiterhin unsere Freundschaften pflegen, sportlich und attraktiv sein, den Haushalt in Schwung halten und vielleicht noch ein Eigenheim erschaffen ... Die Liste ist lang, verdammt lang.

Und ich frage dich: **Welche Strategie hast du, um im Sturm von Aufgaben und Momenten eine gute Figur zu machen?**

Um die Antwort darauf zu finden, nehme ich dich jetzt an die Hand. Mit 28 Mini-Challenges werde ich dich stärken, damit du dich endlich wieder wohl in deiner Haut fühlst und besser schlafen kannst, damit du mehr Energie für den Tag und beim Spielen mit den Kids mehr Ausdauer und Geduld hast – und du wirst auch noch Zeit gewinnen. Obendrein lässt du die Pfunde purzeln, fast nebenbei. Ich helfe dir bei der täglichen Umsetzung, aber vor allem beim Durchhalten.

Viele Mamas und Papas vor dir haben das bereits geschafft. Ich selbst habe es geschafft. Und ich weiß, du schaffst es auch.

Werde eine starke Mama oder ein starker Papa auf allen Ebenen – jetzt!

Schön, dass du da bist! Ich freue mich auf dich, dein Coach
Steven

dein Coach Steven

EINE GEBRAUCHSANLEITUNG

Herzlich Willkommen zu deiner 28-Tage-Challenge! Es wird dein Weg zu mehr Bewegung, gesunder Ernährung und auf tankender Entspannung bei allen Herausforderungen des Familienalltags. Schenke dir selbst und deiner Gesundheit diese vier Wochen den Fokus und stelle dich der täglichen Challenge mit dem Ziel, eine noch stärkere Mama oder ein noch stärkerer Papa zu werden.

In den kommenden 28 Tagen manifestierst du täglich mithilfe von vier Säulen deine Gesundheit – immer in kurzen und effektiven Sessions, die dich nachhaltig stärken.

Woche 1: BEWEGUNG

An sieben aufeinanderfolgenden Tagen habe ich die effizientesten Sportmethoden für Eltern entwickelt. Du wirst jeden Tag eine neue absolvieren und lieben lernen.

Woche 2: ERNÄHRUNG

In Woche zwei warten viele leckere Rezepte für viel Leichtigkeit und Wohlfühl in deinem Alltag auf dich. Parallel bauen wir deine neue Bewegungsroutine (der Challenges 1 – 7) aus.

Woche 3: ENTSPANNUNG

In Woche drei wird es ganz entspannt, und du praktizierst sehr viele Erholungsmethoden (wieder eine pro Tag). Kombiniert wird diese Woche mit deiner neuen Sportroutine und deiner Ernährungsumstellung.

Woche 4: ERFOLGSROUTINE

In der vierten und letzten Woche zeige ich dir, wie du nachhaltige Erfolge feiern und definitiv dranbleiben wirst. Somit kannst du deine Reise auch nach den 28 Tagen erfolgreich fortsetzen.

Ich empfehle dir, die Challenges chronologisch zu meistern und wirklich durchzuziehen. So erlangst du jeden Tag ein bisschen mehr Kraft, Gesundheit und Leichtigkeit und wirst in 28 Tagen zur starken Mama oder zum starken Papa. Damit solltest du eine fantastische Grundlage erschaffen, um auch in Zukunft familienkompatible Erfolgsroutinen für deinen Alltag zu leben. Nutze diesen Ratgeber immer und immer wieder zur Inspiration und um neue Impulse zu setzen, auch nach der 28-Tage-Challenge.

Auf meiner Website findest du übrigens noch mehr Inspiration, mehr Trainings, mehr Rezepte, mehr Entspannungsmethoden und alle Pläne und Listen zum Herunterladen und Ausdrucken. Folge dazu einfach diesem Link: **starkeeltern.com/buch**

Viel Freude und Kraft in den kommenden vier Wochen wünsche ich dir!

//
BEWEGUNG
//

Bewegung ist das A und O

Ihr lieben Mamas und Papas da draußen oder auch am Küchentisch oder auf dem Sofa, habt ihr euch heute schon bewegt? Für mich ist Bewegung so herrlich wohltuend, ausgleichend und gleichzeitig noch körperformend – also ein wirklich starkes Fundament des Alltags und der Schlüssel für kontinuierliche Gesundheit. Insbesondere wir Eltern mit unseren Doppel- oder Dreifachbelastungen profitieren auf so vielen Ebenen von der Bewegung – im Körper, im Kopf und in der Seele als gesunde und starke Einheit für uns allein oder, fast nebenbei, mit der ganzen Familie im Schlepptau.

Gerade als Eltern sind regelmäßige Bewegungseinheiten also enorm wichtig. Sie kräftigen dich, stärken dein Immunsystem und machen dich auch leistungsfähiger. Und das brauchen wir für einen funktionierenden (Familien-)Alltag, den wir zufrieden und motiviert meistern wollen.

Aus meiner täglichen und jahrelangen Erfahrung kann ich Folgendes resümieren: STARKE ELTERN pflegen einen aktiven Lebensstil, sie stellen ihr eigenes Wohlfühl nicht zurück und gehen in ihrem Verhalten als *Vorbilder für ihre Kinder* voran.

Nimm dir einen kurzen Moment und sei mal ganz ehrlich zu dir selbst: Nimmst du dir regelmäßig Zeit für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden und ist dein aktueller Lebensstil ein gutes Beispiel, welchem dein Kind später einmal folgen sollte?

In den kommenden sieben Tagen möchte ich mit dir gemeinsam mehr Freude an Bewegung schaffen und mehr Wohlfühl in deinen Alltag integrieren.

Du bist ein Sportler

Für mich bist du, ob Mama oder Papa, eine Sportlerin und ein Sportler. Du bist für mich kein „Kunde“ oder gar ein „Patient“, wie mancher meiner Kollegen zu sagen pflegt. Ich möchte, dass du wie ein Sportler und eine Sportlerin denkst und handelst. Das führt vor allem dazu, dass du dich mehr und mehr aus dir heraus und fast automatisch für einen gesunden Lebensstil entscheidest und dies in möglichst vielen Situationen. Aus meiner Sicht ist jeder, der regelmäßig trainiert, der sich regelmäßig routiniert bewegt, schon ein Sportler und eine Sportlerin, so wie wir mit der Geburt eines Kindes sofort Mama oder Papa sind.

Da sich viele allein beim Begriff „Sport“ sträuben, nenne ich es im Folgenden „Bewegung“, denn im Grunde geht es genau darum: sich zu bewegen mit dem Ziel, dass du dir als Mama oder Papa Gutes tust und deine Gesundheit langfristig sicherst. Unsere mentale und physische Gesundheit ist die Grundlage, um unser Leben möglichst lange genießen zu können. Und nicht nur das: Wir können gleichzeitig das Leben unserer Kinder und unserer Enkelkinder vollends genießen. Das sind für mich STARKE ELTERN.

Erfolgsroutinen für mehr Bewegung

Ich freue mich, dass du dich jetzt mit mir zusammen in Bewegung setzen möchtest! Für mich gibt es **fünf Erfolgsroutinen**, kleine Anpassungen, die dein Leben aktiver machen und es so positiv verändern werden:

1. Gestalte deinen Alltag aktiv Zum Beispiel: Beim Telefonieren gehe ich umher, ich nutze die Treppe statt den Fahrstuhl, ich arbeite auch stehend, beim Warten auf die Waschmaschine oder beim Kochen mache ich ein paar

Kniebeugen, und ich lege kurze Strecken fast immer zu Fuß zurück und plane mir Zeit dafür ein.

2. Gehe bei jedem Wetter mit deinem Kind an die frische Luft Zum Beispiel: Ich jogge, während mein Sohn Fahrrad fährt, ich klettere auf dem Spielplatz mit, ich probiere neue Sportarten mit meinem Sohn aus oder absolviere kleine Übungseinheiten, während er auf dem Spielplatz spielt.

3. Plane aktive Wochenenden und aktive Reisen mit der Familie Zum Beispiel: Wir lieben es, neue Spielplätze zu erkunden, uns kleine Parcours zu bauen und gemeinsam neue Sportarten auszuprobieren. Die Natur in Bewegung zu erkunden zählt zu unseren Lieblings-Mini-Abenteuern. Mein Aha-Moment: Mit Kindern geht ganz viel!

4. Plane deine Sport-Me-Time fest im Kalender ein, besprich sie mit deinem/r Partner/in und haltet auch für ihn oder sie einen solchen Termin fest.

5. Sei mit einem sportlichen Lebensstil ein Vorbild für dein Kind. Du wirst sehen, die Kids lassen sich davon begeistern und ziehen (fast) immer mit.



Wir sind für Bewegung geboren

Übrigens, Bewegung gehört zu unserer menschlichen Natur. Es gibt eine Vielzahl an Studien, die beweisen, wie eng Gesundheit, Lebenserwartung, Gewicht, kurzum, unser ganzes Wohlbefinden und der Sinn für Glück mit Bewegung zusammenhängen. Nur Wissen allein reicht nicht. Wir müssen auch danach *handeln*. Denn, und auch das möchte ich gleich zu Beginn unterstreichen, Bewegung ist keine nette Wahlmöglichkeit für deine Gesundheit. Sie ist das A und O.

Aber warum handeln so viele nicht nach dem, was sie wissen? Zumindest, wenn man den Zahlen glauben mag: In einer Umfrage von fast 5000 Eltern durch die Krankenversicherung AOK im Jahr 2018 gaben 58 % der Befragten an, sie seien

übergewichtig, 22 % sogar stark übergewichtig (adipös). Als adipös gilt jemand, dessen Body-Mass-Index (das Verhältnis von Körpergröße zum Gewicht) den Wert 30 überschreitet. Von den Vätern gaben fast drei Viertel eins von beidem an, auf die befragten Mütter traf dies zur Hälfte zu. Laut einer Studie der WHO (World Health Organisation, zu Deutsch: Weltgesundheitsorganisation) im selben Jahr lässt sich jedoch vermuten, dass der Bewegungsmangel bei Frauen höher ist. Laut dieser Studie bewegen sich 30 % der weiblichen Bevölkerung zu wenig. Und das färbt ab! Auf unsere Kinder. Kinder und insbesondere Jugendliche bewegen sich heutzutage so wenig wie noch nie. In jeder dritten Familie spielt Bewegung in der Freizeit offenbar gar keine Rolle. **Von der WHO wird empfohlen, sich mindestens eine Stunde pro Tag moderat (zum Beispiel durch Radfahren) oder intensiver (wie beim Schulsport) zu bewegen.** Spannend sind die Aussagen, nach denen in Familien, in denen körperliche Ertüchtigung als normal angesehen wird, die gesundheitlichen Beschwerden insbesondere der Kinder deutlich geringer sind als bei nicht so aktiven Familien.

Geh noch mal kurz in dich: Wie ist das bei euch zu Hause? Wie oft bewegst du dich und ihr euch?

Ein Grund für den Mangel an Bewegung der Erwachsenen scheint bei einem Großteil zu wenig Zeit sein. Das gaben immerhin 40 % an (bei Eltern mit Kindern zwischen vier und sechs Jahren sogar 46 %). Das suggeriert uns, dass bei den meisten der Glaube vorherrscht, Sport sei sehr zeitaufwendig. Und gerade von der Zeit ist eben nicht genug da: Ins Fitnessstudio fahren, eine Stunde trainieren, duschen (bei vielen Mamas kommt das zeitaufwendige Haarewaschen und -föhnen dazu – kein Witz, das ist wirklich oft ein Hindernis) und wieder zurückfahren, da können schnell mal zwei Stunden ins Land ziehen – und das wäre erst eine Sporteinheit in der Woche! Dann lieber gar nicht erst

losgelassen – ein Teufelskreis ... Aber den zu durchbrechen ist das Ziel dieses Buches, denn ich habe eine Lösung für dich!

Du bist kein Zahlentyp? Dann habe ich Dutzende wundervolle und reale Beispiele von meinen Sportlern und Sportlerinnen für dich. Ein Rückblick auf ein sportliches Jahr einer starken Mama und meiner Teilnehmerin Susanne: Sie ist 39 Jahre alt, alleinerziehende Mama zweier Kinder (fünf und neun Jahre alt), arbeitet in Vollzeit und nimmt seit einem Jahr am STARKE ELTERN-Programm teil.

„Ich mache eigentlich schon viel und bin nicht die Unsportlichste, trotzdem war ich notorisch unzufrieden mit meinem Körper. Dann startete ich STARKE ELTERN. Es machte mir von Anfang an Spaß – mir und den Kindern. Ich erinnere mich so gern an ein Wettrennen mit einem ca. 14-jährigen Teeniemädel in meinem Heimatdorf. Sie hatte mich tagelang bei meinen abendlichen Läufen und Sprints beobachtet und mich angesprochen. ‚Wofür trainieren Sie?‘, fragte sie. Meine Antwort lautete, dass ich für mich trainiere, um eine fitte Mama zu sein und zu bleiben. Den Wettkampf verlor ich. Aber ich fühlte mich unfassbar stark, und das war ein Riesen-Motivationsschub, weiter dranzubleiben. Alle machen mit, sogar meine Eltern und Freunde. Meine körperliche Verfassung ist jetzt mit fast 40 besser als meine Verfassung in meinen 20ern.“

Bei Susanne hat sich nicht nur der Körper verändert, sondern auch etwas in ihrem Kopf, an ihrer Einstellung Bewegung gegenüber. Das ist ein großes Kompliment an sich selbst und ans Leben. Ich bin sehr dankbar und stolz, Susanne auf diesem Weg zu begleiten.

Kurze Trainingseinheiten

„Wie soll das bitte bei mir funktionieren?“, rufst du jetzt laut und ungläubig, mitten aus den oft überfrachteten Anforderungen des Familienalltags. Das sage ich dir: **Anstatt eine Stunde zu**

trainieren, reduzieren wir deine Trainingseinheiten auf 20 Minuten am Tag. So sparst du dir 40 Minuten pro Sporteinheit und hast dennoch denselben Effekt. „Unmöglich!“, wendest du ein. Lass mich dich mit diesem Beispiel vom Gegenteil überzeugen: Julia joggt zweimal in der Woche für 60 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 6,5 km/h und verbrennt dadurch ca. 450 Kalorien pro Lauf. Anne trainiert ebenfalls zweimal die Woche, allerdings nur jeweils 20 Minuten mit einem hochintensiven Intervalltraining. Dabei verbrennt sie bis zu 400 Kalorien pro Einheit, denn aufgrund der großen Erschöpfung der Muskulatur und des hohen Herzfrequenzbereichs wird durch den sogenannten Nachbrenneffekt sogar noch nach dem Training Körperfett verbrannt.

Wie du sicherlich schon ahnen kannst, schenke ich dir zwar etwas mehr Zeit (nicht für Instagram oder Netflix (!), sondern zur Erholung oder für Zeit mit deinen Kids), dafür darfst du dich in den Sporteinheiten allerdings hochintensiv fordern. Und hierbei ist wirklich wichtig, dass ich von „fordern“ spreche, nicht von „überfordern“.

Du bist nicht allein

Mein im Kern simpler und nachhaltiger Ansatz ist in meinem Online-Coachingprogramm von vielen Eltern bereits erfolgreich in die Tat umgesetzt worden und wird es weiter Tag für Tag. Ich will dir mit diesen Zeilen und den Beispielen verdeutlichen: Du bist nicht allein. Du kannst und wirst das auch schaffen. Denn du bist dafür gemacht, dich zu bewegen! Wenn ich von Bewegung spreche, fällt die knackige Sporteinheit übrigens ebenso darunter wie das tägliche Treppensteigen oder sanfte Joggen neben einem Laufradkind. Hauptsache, in Bewegung sein.

In den vielen Jahren als Sportler (als Basketballer, Ultramarathonläufer, Snowboarder und jetzt auch