

PAT ZAPLETAL-MURPHY

ACT  
FIT UND HAPPY  
MIT 40

Orac



# Inhalt

◦ Vorwort	9
◦ Fit werden, fit bleiben, zu sich stehen	11
◦ Akzeptanz und persönliche Werte	14
◦ Körper- und achtsamkeitsorientierte Übungen	24
◦ Vorbereitung auf das Workout	34
◦ Jetzt geht's los! Das Workout	43
◦ Stretching – ein wichtiger Bestandteil des Trainings	68
◦ Fragen und Antworten	72
◦ Gut fürs Herz – das Herz-Kreislauf-Training	77
◦ Das Ernährungs-Einmaleins	85
◦ Der Weg zum Idealgewicht	86
◦ Gesunde Ernährung	93
◦ Die Ernährung in der Praxis	114
◦ Danksagung	120

## 1. Tag

### Squat

Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Der Bauch ist angespannt, das Gewicht liegt ein wenig mehr in den Fersen als in den Fußballen. Nun gehen Sie langsam in die Hocke, ohne dass die Knie über die Zehenspitzen wandern. Es sollte so aussehen, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollten. Wenn Sie in den Kniegelenken einen 90-Grad-Winkel erreicht haben, verweilen

Sie in dieser Stellung ca. 5 Sekunden. Danach langsam zurück in die Ausgangsposition, indem Sie bewusst den Beckenboden aktivieren und mit seiner Hilfe zurück in die Ausgangsposition kommen. So oft wiederholen, bis Sie Ihre Bein- und Po-Muskeln spüren. Fortgeschrittene nehmen jeweils eine 2- bis 3-Kilo-Hantel in die Hand und lassen die Arme neben dem Oberkörper hängen.

- Für Po, Oberschenkel vorne und hinten



### Waage

Stellen Sie sich gerade hin und bringen Sie den Oberkörper in die Waagrechte. Strecken Sie gleichzeitig das linke Bein gerade nach hinten, das



Standbein ist in dieser Stellung leicht gebeugt. Linkes Bein und Oberkörper bilden eine waagrechte Gerade. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, aktivieren Sie Ihren Beckenboden und strecken Sie die Arme seitlich aus. Versuchen Sie, diese Position so lange wie möglich zu halten. Danach das Bein wechseln und alles noch mal von vorne. Falls Sie anfangs Probleme mit dem Gleichgewicht haben, können Sie sich an einer Stuhllehne festhalten.

▫ Für Rücken, vordere und hintere Oberschenkel, Gesäß, Gleichgewicht



## Niedrige Brücke

Diese Übung trainiert fast alle Muskeln im Körper. Es kann sein, dass es Ihnen anfangs sehr schwer fallen wird, länger in der beschriebenen Stellung zu verweilen, aber geben Sie nicht auf, denn es zahlt sich wirklich aus: Der Körper wird rundherum gestrafft. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihre Unterarme und auf Ihre Zehenspitzen, wie Sie es auf dem Foto sehen. Ganz wichtig ist nun, dass Sie Ihren Bauchnabel in die Wirbelsäule





drücken, also die Bauchmuskulatur und den Beckenboden fest anspannen. Der Körper bildet in der Endposition eine Gerade, der Popo sollte nicht emporstehen. Bleiben Sie in der Brücke, so lange es Ihnen möglich ist. Kurz pausieren und noch zwei bis drei Mal wiederholen.

▫ *Für Bauch, Ober- und Unterkörper*

## Statischer Ausfallschritt

Gehen Sie in den Ausfallschritt, indem Sie weit nach vorne steigen. Stützen Sie die Hände in die Hüften. Beugen Sie die Knie. Das vordere Knie befindet sich dann genau über der Ferse, d.h. das Bein ist in einem Winkel von 90 Grad gebeugt. Das Gewicht im vorderen Fuß liegt eher in der Ferse. Das hintere Bein ist dann ebenfalls in einem 90-Grad-Winkel gebeugt, der Unterschenkel ist parallel zum Boden. Beide Beine stehen dabei ungefähr hüftbreit auseinander. Achten Sie darauf, dass Sie in dieser Position nicht ins Hohl-



kreuz gehen, sondern den Bauchnabel fest einziehen und im Beckenboden die Spannung halten. Versuchen Sie nun, diese Stellung so lange wie möglich zu halten. Wechseln Sie dann das Bein und wiederholen Sie die Übung. Fortgeschrittene können in jeder Hand eine Hantel halten und die Arme seitlich hängen lassen.

- Für Gesäß, Oberschenkel

## Reverse Curl

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie beide Beine angewinkelt Richtung Oberkörper, wie auf dem linken Foto dargestellt. Legen Sie Ihre Hände unter den Hinterkopf. Ihr Beckenboden ist angespannt. Nun heben Sie möglichst ohne Schwung das Becken hoch und versuchen, mit den unteren Bauchmuskeln die Knie Richtung Brust zu ziehen (siehe rechtes Foto). Kurz die Spannung halten und langsam und kontrolliert wieder abrollen. Wiederholen Sie diese Bewegung, bis Sie Ihre untere Bauchmuskulatur deutlich spüren.

- Für die untere Bauchmuskulatur







DAS  
ERNÄHRUNG-  
EINMALEINS

1 X 1



# Der Weg zum Idealgewicht

## Dem Körper geben, was er braucht

Ich kann wohl mit großer Sicherheit behaupten, dass es kaum eine Leserin dieses Buches gibt, die noch nie eine Diät gemacht hat. Im Gegenteil, im Leben unzähliger Frauen dominieren Diäten und strenge Ernährungsregeln den Alltag. Wie viel darf ich heute essen? Wann darf ich wieder essen? Was esse ich beim nächsten Restaurantbesuch? Wie im ersten Kapitel dieses Buches beschrieben, arbeitet hier unser Verstand und versucht uns zu seinem Werkzeug zu machen. Wir urteilen nach unseren Erfahrungen, glauben zu wissen, dass man nur schlank bleiben kann, wenn man sich an strikte Ernährungsvorschriften hält, oder noch besser, so wenig wie möglich isst. Doch lassen wir unseren Verstand einmal beiseite und wenden wir uns unserer Intuition zu: Was sagt mein Körper? Was benötigt er? Worauf habe ich eigentlich wirklich Appetit? Nun kommt es darauf an, ob wir unserem Körper gehorchen oder unserem Verstand.

Auf unseren Körper zu hören ist nicht gleichbedeutend damit, pummelig zu werden oder sich gehen zu lassen, sondern es bedeutet vielmehr, dass wir ihm geben, was er tatsächlich braucht. Ich meine damit keineswegs, dass wir uns gehen lassen sollen und zum Beispiel Unmengen von Pommes in uns hineinstopfen. Natürlich kommt es auch auf die Menge an. Aber wenn wir uns immer nur zurückhalten, dann erleidet der Organismus früher oder später schwere Mängel, die er durch Fressattacken auszugleichen versucht. Daher ist es besser, einem bestimmten Verlangen nachzugeben und zu genießen, als sich zurückzuhalten.

Diäten wird es so lange geben, solange wir schön und schlank sein wollen. Weil man sie jedoch kaum über einen längeren Zeitraum durchhalten kann, wäre es sinnvoll, eine andere Strategie anzuwenden. Ich behaupte, dass man

auch schlank bleiben kann, wenn man dem Körper gibt, was er verlangt. Und das ohne strenge Diät.

Dazu braucht es ein gewisses Basiswissen über die Ernährung, das ich das „Ernährungs-Einmaleins“ nenne.

Haben Sie einmal dieses Grundwissen erworben, so wissen Sie ziemlich genau, was Ihr Körper braucht und welche Mengen Sie ungefähr zu sich nehmen können, ohne zuzunehmen. Falls Sie abnehmen möchten, dann regulieren Sie mit Hilfe des Ernährungs-Einmaleins Ihren Kalorienbedarf so weit, dass Sie langsam die überschüssigen Kilos verbrennen.

## Den persönlichen Tagesbedarf an Kalorien berechnen

Um herauszufinden, wie viel Sie täglich essen können, ohne zuzunehmen, müssen Sie Ihren Grundumsatz kennen. Dieser kann wie folgt berechnet werden:

$$\text{Grundumsatz} = \text{Körpergewicht} \times 22,8 - \text{Alterskorrektur}$$

Alterskorrektur: Lebensalter – 25, dividiert durch 15, mal 100

**Ein Beispiel:** Christa ist 43 Jahre alt und wiegt 60 kg. Ihr Grundumsatz beträgt dieser Rechnung nach 1248 Kilokalorien. Zu diesem Grundumsatz muss sie aber noch ihren Arbeitsumsatz hinzufügen, um auf ihren Tageskalorienbedarf zu kommen. Für Bürotätigkeit berechnet man in Schnitt 500 Kilokalorien zusätzlich, für eine Stunde Sport ca. 200 bis 400 Kilokalorien. Bei unserem 10-minütigen Workout verbrennen Sie im Schnitt 100 Kilokalorien. Somit kommt Christa an sportfreien Tagen auf ca. 1748 kcal Kalorienverbrauch pro Tag, an Tagen mit sportlicher Betätigung auf ca. 2200 bis 2400 kcal.

## Das Gewicht langsam, aber sicher reduzieren

Möchte man an Gewicht verlieren, muss die zugeführte Menge an Energie eingeschränkt werden. Um ein Kilo Körperfett abzubauen, ist es notwendig, ca. 7000 Kilokalorien einzusparen.

Am wichtigsten ist es, dass Sie weiterhin alle wichtigen Nährstoffe zu



sich zu nehmen. Am besten funktioniert das in Zeitabständen von ca. vier Stunden in Form von kleinen Mahlzeiten. Jede solche Mahlzeit sollte unbedingt Kohlehydrate und Proteine beinhalten, damit das Sättigungsgefühl lange anhält und es zu keinen Heißhungerattacken kommt. Am Abend sollten Sie vorwiegend Eiweiß zu sich nehmen, da es über Nacht nicht gespeichert, sondern die überschüssige Menge wieder ausgeschieden wird. Außerdem benötigt es der Organismus zur „Reparatur“ von Muskeln und Gewebe.

Wenn Sie abnehmen möchten und gleichzeitig Sport betreiben, ist eine Aufnahme von ca. 1500 Kilokalorien pro Tag in der oben beschriebenen Form optimal.

Sie können damit rechnen, dass Sie pro Woche ein halbes bis ein Kilogramm an Gewicht verlieren. Ein schnellerer Gewichtsverlust wäre nur eine Täuschung. In dem Fall würde es sich um Wasserverlust handeln und das Gewicht würde ganz schnell wieder hinaufschießen.

## Was man bei Diäten beachten sollte

Einseitige Diäten, die immer wieder in den Medien beworben werden, sind laut zahlreicher Studien nicht nur ungesund und zum Teil gesundheitsge-



fährdend. Sie führen außerdem in 95 Prozent aller Fälle langfristig zu einer zusätzlichen Gewichtszunahme von durchschnittlich 2,3 kg.

Wenn Sie trotzdem eine Diät machen möchten, sollten Sie Folgendes beachten:

- Die Zusammensetzung der zugeführten Nahrung ist bei Diäten besonders wichtig (siehe Blutzuckerspiegel, ausreichend Eiweiß, Seite 93 ff.).
- Teilen Sie die Nahrung auf sechs Mahlzeiten auf: Frühstück, Mittagessen und Abendessen müssen unbedingt Proteine und Kohlehydrate beinhalten, die kleinere Zwischenmahlzeiten nach Möglichkeit auch.
- Trinken Sie über den Tag verteilt drei Liter Wasser.
- Kombinieren Sie eine Diät immer mit ausreichend Bewegung.
- Ausdauertraining kurbelt bei entsprechender Ernährung (bei stabilem Blutzuckerspiegel) die Fettverbrennung an.
- Krafttraining führt zu Muskelaufbau, und Muskeln sind die idealen Kalorienfresser: Muskulatur verbrennt um ein Drittel mehr Kalorien als das restliche Gewebe. Körperfett dagegen verbrennt nichts.
- Nach jedem Training bleibt der erhöhte Stoffwechsel, vor allem nach einem Kräftigungs-Workout, bis zu 48 Stunden aufrecht.

## Das Idealgewicht berechnen

### Berechnung des BMI (Body Mass Index)

Sie können Ihren persönlichen BMI auf folgende Weise berechnen: Körpergewicht in Kilogramm dividiert durch Ihre Körpergröße in Metern zum Quadrat. In einer Formel ausgedrückt:

$$\text{BMI} = \text{kg/m}^2$$

**Rechenbeispiel:** Desiree ist 1,70 m groß und wiegt 65 kg.

$$\text{BMI} = 65/1,7^2 = 22,49$$