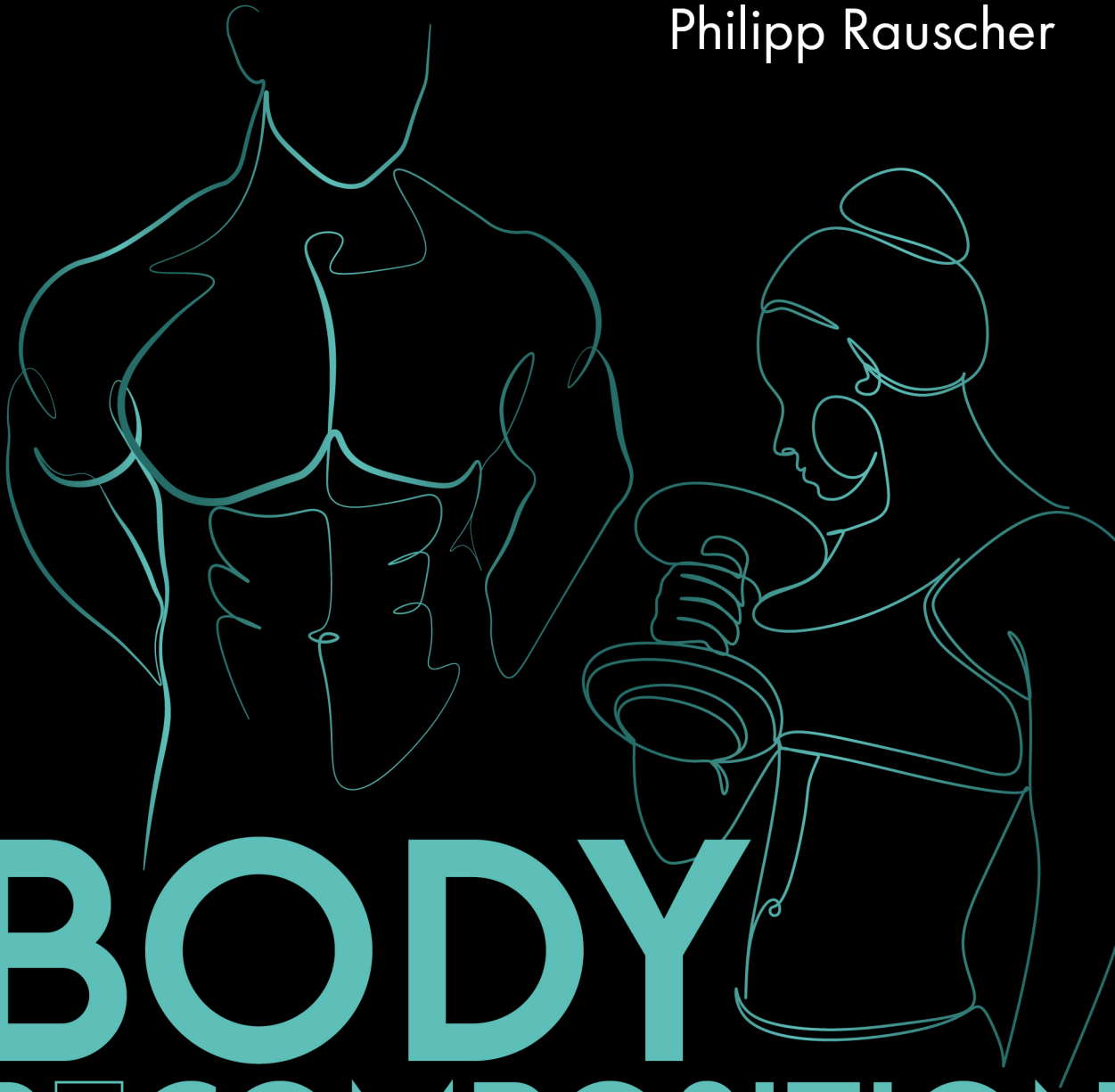


Philipp Rauscher



BODY RECOMPOSITION

DEFINIERE DEINEN KÖRPER NEU

riva

Mit einer flexiblen Ernährungs- und
Trainingsstrategie zur besten Form deines Lebens

Philipp Rauscher

BODY
RECOMPOSITION
DEFINIERE DEINEN KÖRPER NEU

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

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 haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildung: Shutterstock/DODOMO, alla_line

Bildnachweis: riva verlag, nach Vorlage von shutterstock/Chu KyungMin: 115; riva Verlag, nach Vorlage von UGB – Verein für unabhängige Gesundheitsberatung; www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/omega-3-fettsaeuren-ins-essen/: 78; riva Verlag: 11, 22, 23, 26, 64, 103; Timo Schmidt: 168; Shutterstock/adehoidar: 30; Shutterstock/Basilico Studio Stock: 107; Shutterstock/designifty: 105; Shutterstock/DODOMO: 8 li., Shutterstock/alla_line: 8 re.; Shutterstock/Ground Picture: 88; Shutterstock/Ihor Biliavskyi: 100; Shutterstock/Lio putra: 116, 117, 118, 120, 121, 122, 124, 128; Shutterstock/Simple Line: 94, 110

Illustrationen auf den Seiten 156–167: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Katja Muggli/Satzwerk Huber, Germering, Katja Gluch

Satz: Satzwerk Huber, Germering, Katja Gluch

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2551-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2345-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2346-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Philipp Rauscher

BODY RECOMPOSITION

DEFINIERE DEINEN KÖRPER NEU

Mit einer flexiblen Ernährungs- und
Trainingsstrategie zur besten Form deines Lebens

riva

Inhalt

Erreiche die beste Form deines Lebens	6
1 Was die Ernährung mit Biologie, Psyche und sozialem Umfeld zu tun hat	9
Die biopsychosozialen Faktoren als Voraussetzung für erfolgreiches Abnehmen	10
Das Fogg-Verhaltensmodell	21
2 Ernährungswissenschaftliche Grundlagen . .	31
First things first: Protein	32
Kohlenhydrate – der kontroverse Nährstoff der Ernährungswissenschaften!?	51
Fett macht fett – sind Nahrungsfette wirklich die Hauptverantwortlichen für Übergewicht?	75
Vier Tipps zur praktischen Umsetzung einer flexiblen Diätführung	85
3 Die Umsetzung einer flexiblen Diätführung . .	95
Die Lücke zwischen Theorie und Praxis schließen	96
Fortschritte messen und Entscheidungen treffen	102

4 Functional Bodybuilding	111
Der Einstieg ins Functional Bodybuilding	112
Trainingsplanung im Functional Bodybuilding	123
Basisübungen, Trainingssteuerung und Trainingspläne für jedes Level	132
Trainingspläne im funktionellen Bodybuilding – ausgewählte Beispiele für jedes Level.	152
Alle Übungen im Überblick.	156
Über den Autor	168
Weiterführende Literaturempfehlungen	168
Quellenverzeichnis.	170
Register	175

Erreiche die beste Form deines Lebens

»Gibt es eine Diät, mit der ich nicht nur abnehmen, sondern auch in Form kommen kann?« Das ist die wohl mit Abstand häufigste Frage, die ich täglich von Klienten beziehungsweise Kunden gestellt bekomme, dicht gefolgt von der Frage nach meiner Ernährungsphilosophie und ob ich einer bestimmten Diätform folge. Die Antwort mag für viele Menschen überraschend sein: Nein, das tue ich nicht, und ich habe auch keine Ernährungsphilosophie. Ich schreibe mich weder dem Paläo-Lager zu noch bin ich ein dogmatischer Verfechter einer veganen Diätform. Keto kann für manche funktionieren. Für andere ist eine kohlenhydratreiche Low-Fat-Variante die bessere Wahl. Oder kurz gesagt: Alles funktioniert, solange einige Grundprinzipien eingehalten werden, an denen keine Ernährungsform vorbeikommt. Dazu gehört etwa die Deckung des Bedarfs an lebenswichtigen Nährstoffen, wie verschiedene Vitamine oder Proteinbausteine.

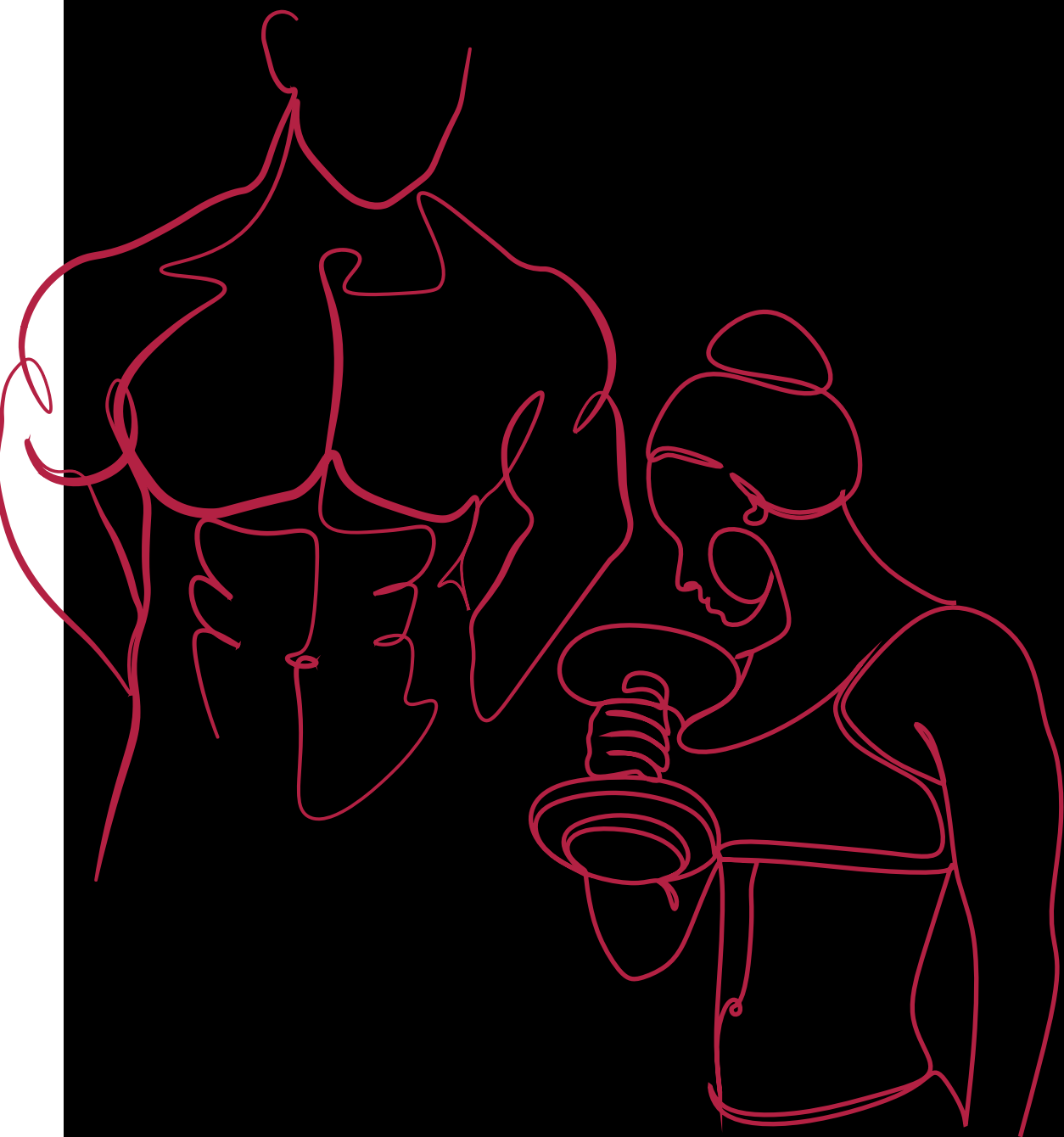
Um jedoch langfristig erfolgreich mit einer Ernährungsform sein zu können, spielen weitaus mehr Faktoren eine Rolle als die Nahrung oder die Nahrungsmittelauswahl selbst. Ich nenne das eine flexible Diätführung. Denn keine Form der Ernährung wird auf Dauer und in jeder Situation die gleichen Ergebnisse liefern. Das Ziel dieses Buches ist es, dir einen konkreten Eindruck davon zu vermitteln, welche äußeren Einflussfaktoren teilweise eine sehr entscheidende Rolle dabei spielen, ob du eine bestimmte Ernährungsform dauerhaft einhalten und umsetzen kannst – oder eben nicht. Ich stelle dir einige Grundprinzipien einer sinnvollen Ernährungsführung im Detail vor, und du wirst lernen, wie du diese für dich und deine jeweilige Situation umsetzen kannst, damit du nach dieser Lektüre in der Lage bist, deine ganz eigene, flexible Ernährungsstrategie zu entwickeln, mit der du in die beste Form deines Lebens kommen wirst, und zwar für den Rest deines Lebens.

Für viele überraschend dürfte hier die Tatsache sein, dass wir uns dabei nicht zuerst auf die Ernährung selbst konzentrieren. Denn wichtiger als das reine Fachwissen über die Ernährung ist das regelmäßige Verhalten, wie dieses Fachwissen praktisch umgesetzt wird. Hier spielen neben der reinen Biologie auch die Psychologie und das soziale Umfeld eine bedeutende Rolle.

Nachdem sich die ersten drei Kapitel den biopsychosozialen Faktoren, der Ernährung und der praktischen Umsetzung widmen, geht es im vierten Kapitel um die sportliche Komponente. Das Training stellt eine weitere Säule im Prozess des Abnehmens beziehungsweise der Veränderung der Zusammensetzung von Muskelmasse und Fett im Körper dar. Hier stelle ich dir das Functional Bodybuilding als effektives Tool vor, mit dem du dein Ziel, deinen Körper möglichst effektiv in die gewünschte Form zu bringen, relativ schnell erreichst. Du erfährst, wie du in das Training einsteigst und wie du dein momentanes Fitnesslevel ermittelst, in welche Phasen sich das Functional Bodybuilding gliedert und wie du passende Übungen auswählst. Weitere Tipps und beispielhafte Trainingspläne runden das Kapitel ab.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung!

Philipp Rauscher



1

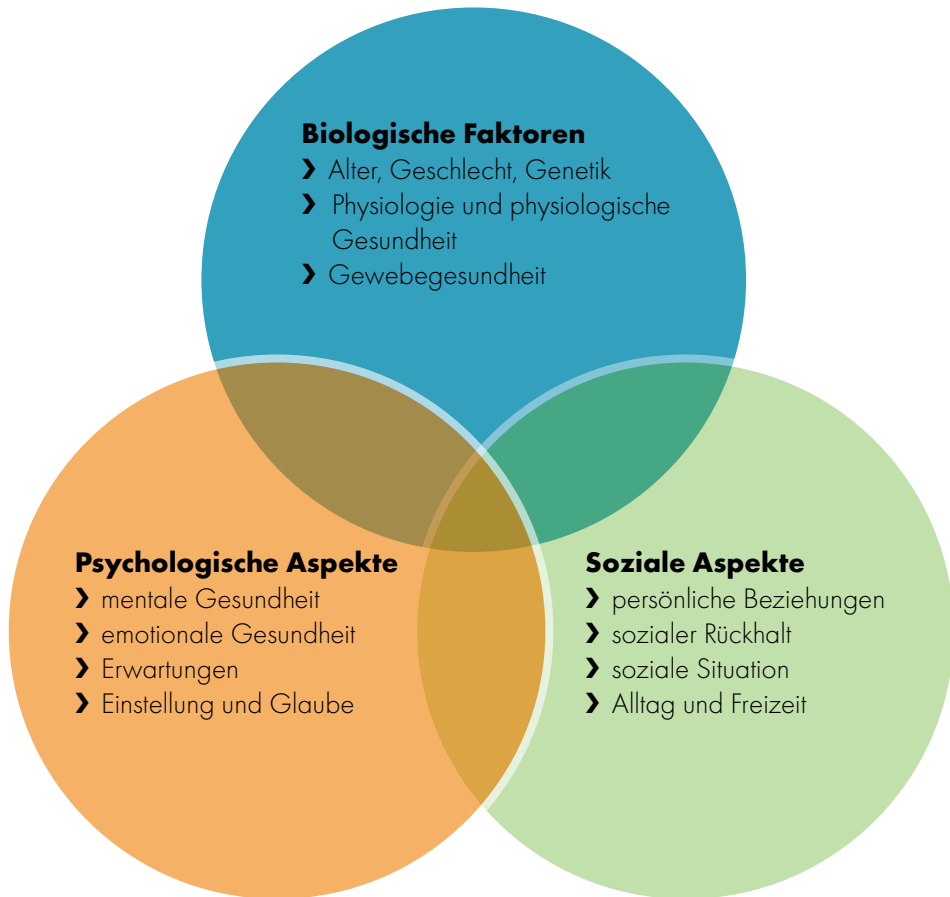
**WAS DIE
ERNÄHRUNG MIT
BIOLOGIE, PSYCHE
UND SOZIALEM
UMFELD ZU TUN HAT**

Die biopsychosozialen Faktoren als Voraussetzung für erfolgreiches Abnehmen

Die meisten Diätatgeber beginnen mit einer Aufklärung über Themen wie Kalorien, welche Lebensmittel wann gegessen werden dürfen und welches ergänzende Sportprogramm sinnvoll erscheint, um die eigenen Ziele zu unterstützen, sei es der Fettabbau, der Aufbau von Muskelmasse oder das Erreichen eines möglichst gesunden Lebensstils. Ich möchte einen Schritt weiter vorn beginnen. Denn ob du all die gerade aufgeführten Punkte überhaupt umsetzt und vor allem auch langfristig beibehältst, hängt von ganz anderen Faktoren ab, nämlich den biopsychosozialen Faktoren. Hinter diesem komplizierten Begriff verbergen sich drei Themenbereiche:

- › Biologie
- › Psychologie
- › sozialer Kontext

Je besser eine Ernährungsform zu jedem dieser drei Themen passt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du auch Erfolg damit haben wirst und deinem Ziel Schritt für Schritt näher kommst. Entscheidend, um den eigenen Körper zu verändern, sind vor allem Konsequenz und Kontinuität, mit der du dein ausgewähltes Programm befolgst. Passt die Ernährung nicht zu den persönlichen biopsychosozialen Komponenten, ist es unwahrscheinlich, dass das Verhalten dauerhaft beibehalten wird. Das wiederum ist der Grund, weshalb die meisten Diäten scheitern. Vielleicht kennst du das auch: Du startest motiviert, kannst diese Euphorie aber nicht dauerhaft aufrechterhalten, scheiterst mit der Diät, dem 12-Wochen-Programm oder der 30-Tage-Challenge und suchst dir den nächsten Fitnesstrend, dem du dich anschließen kannst.



Entscheidend für die Einhaltung einer angestrebten Ernährungsform ist, eine größtmögliche Schnittmenge aus den drei einzelnen Faktoren des biopsychosozialen Modells zu erhalten.

Viele Menschen sind über Jahre oder gar Jahrzehnte in einer solchen Spirale gefangen und dabei unglücklich. Schon kurz nachdem sie ein neues Diätprogramm gestartet haben, fühlen sie sich unzufrieden, weil sie hungrig sind oder auf ihre Lieblingsessen verzichten müssen. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass sie sich durch die strengen Regeln stark eingeschränkt fühlen, keine Lust mehr auf Kalorienzählen oder das Einhalten eines festen und rigiden Ernährungsplans haben. Es passt einfach nicht zu ihrem Leben. Nach der Diät sind sie unzufrieden, weil sie es wieder einmal nicht geschafft haben, sie durchzuhalten, und sich der Zeiger auf der

Waage zurück nach oben bewegt und der Jo-Jo-Effekt aufs Neue gnadenlos zuschlägt. Schuld daran ist die fehlende Kompatibilität zwischen Ernährungskonzept und den biopsychosozialen Komponenten. Werfen wir also einen direkten Blick auf dieses scheinbar komplizierte, aber dennoch einflussreiche Konstrukt. Starten wir mit dem Thema »Biologie«.

Die Biologie des Menschen – die Basis

Die meisten Menschen konzentrieren sich überwiegend auf die biologischen Gegebenheiten ihres Körpers. Das sind die Faktoren, die unseren Körper beschreiben und wie dieser funktioniert. Hier spielen unter anderem folgende Aspekte eine wichtige Rolle:

- Geschlecht
- Alter
- Größe
- Körperzusammensetzung – das Verhältnis von Muskel- und Fettmasse
- Genetik
- Stoffwechsellyp
- Verdauung
- Hormone

In der klassischen Ernährungslehre und der Ernährungsberatung werden vor allem diese Faktoren genutzt, um den entsprechenden Energiebedarf für eine Person zu berechnen, die spätere Nährstoffzufuhr zu bestimmen und Ernährungsempfehlungen zu erstellen. Das ist zunächst vollkommen richtig, jedoch sehr wissenschaftlich und isoliert betrachtet. Denn was durch die biologische Brille gesehen optimal ist, muss noch lange nicht das sein, was am Ende auch funktioniert.

Die Rolle der Psychologie für das menschliche Ernährungsverhalten

Neben der Biologie spielen psychologische Faktoren einer Person eine ganz entscheidende Rolle. Bei der Psychologie handelt es sich um die Wissenschaft des Erlebens und Verhaltens einer Person. Hierbei sind unter anderem folgende Faktoren von Bedeutung:

- › Gedanken
- › Stimmungszustände
- › Befürchtungen
- › Erlebte Erfahrungen
- › Erinnerungen
- › Werteverständnis
- › Ethik
- › Glaube

All diese Punkte wiegen sehr schwer und bestimmen unsere gesamte Weltanschauung und die Art und Weise, wie wir uns verhalten, wie wir uns auf der Welt bewegen und wie wir wahrgenommen werden. Wessen Ethik es nicht zulässt, Tiere zu essen, wird mit Sicherheit keine dauerhafte karnivore Ernährung beibehalten (dabei handelt es sich um eine Ernährungsform, bei der nahezu ausschließlich Fleisch und tierische Produkte konsumiert werden). Diese psychologischen Faktoren machen sich vor allem dann im Bereich der Ernährung deutlich bemerkbar, wenn Ethik, Glauben und Werteverständnis sehr stark ausgeprägt sind. Verfechter einzelner Ernährungsformen identifizieren sich in diesen Fällen in einem extremen Ausmaß mit einer bestimmten Form der Nahrungsaufnahme und lassen dann in der Regel keine weiteren Meinungen zu. Häufig kommt es regelrecht zu dogmatischen Ansichten und Verhaltensweisen sowie zu dem Versuch einer Missionierung anderer Menschen, die teilweise fast schon religiöse Züge annehmen kann. Mit diesem Wissen im Hinterkopf fällt es recht schwer zu glauben, dass diese Aspekte

kaum eine Rolle in der klassischen Ernährungsberatung spielen und der Fokus nahezu laserscharf rein auf die biologischen Aspekte gelegt wird.

Diese verschiedenen Ernährungsformen zeigen jedoch, dass die menschliche Biologie nicht auf eine einzig richtige Diät beschränkt ist, sondern eine gewisse Bandbreite toleriert, die von den Überzeugungen der Menschen geprägt wird. Diese Überzeugungen werden von Erlebnissen geprägt, die in der Beobachtung der Umwelt und im Umgang mit anderen wurzeln. Ist jemand mit den Haltungsbedingungen von Masttieren nicht einverstanden oder versteht er Tiere generell – auch die sogenannten Nutztiere – als beseelte Wesen, wird er eher zum Vegetarismus oder Veganismus neigen, weil er die Konsequenz zieht, keine Lebewesen als Nahrungsmittel töten zu wollen, wenn es Alternativen gibt. Ist jemand davon überzeugt, dass industriell verarbeitete Nahrungsmittel ungesund sind und nicht dem entsprechen, was die Menschheit in früheren Zeiten optimal ernährt hat, so kann es sein, dass er sich in letzter Konsequenz für eine Steinzeit-(Paläo-)Ernährung entscheidet. Gleichgesinnte schließen sich zusammen, und es kann ein Trend entstehen, der andere animiert, die jeweilige Ernährungsform zu übernehmen, die Menschen einer bestimmten Ernährungsform vernetzen sich. Genauso spielt die persönliche Lebenssituation eine Rolle. Lebe ich allein? Habe ich Familie? Wie gestalten sich hier die Mahlzeiten, was muss berücksichtigt werden?

Wie der soziale Kontext das eigene Essverhalten beeinflusst

Es macht einen Unterschied, ob wir Anfang 20 sind, uns vielleicht gerade in der Ausbildung oder im Studium befinden, ein wildes Leben führen, wenig Geld haben und in erster Linie Verantwortung für uns selbst übernehmen müssen, oder ob wir uns in der Mitte unserer Dreißiger befinden, einen stressigen Berufsalltag haben, finanzielle Verpflichtungen eingegangen sind und in einer Familie mit kleinen Kindern plötzlich nicht mehr nur Verantwortung für uns, sondern auch für andere Per-

sonen übernehmen müssen. Jede Dekade unseres Lebens stellt unterschiedliche Anforderungen an uns. Der soziale Kontext, in dem wir uns bewegen, verändert sich laufend. Dazu gehören beispielsweise:

- › Familie
- › Freunde
- › Beruf
- › Schule/Universität
- › Heimisches Umfeld
- › Soziales Umfeld
- › Kultur

Auch diese Faktoren beeinflussen die Art und Weise, wie wir uns verhalten, sehr stark. Vielleicht war das Einhalten eines Ernährungsplans kein Problem, als wir noch Single waren. Zu dieser Zeit konnten wir selbst bestimmen, was und wann wir essen. Heute sind wir möglicherweise verheiratet und nehmen unsere Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie ein. Einem festen Plan zu folgen, wird plötzlich unmöglich. Kalorienzählen ist keine Option mehr. Und die Nahrungsmittelauswahl orientiert sich nun nicht mehr nur an den eigenen Bedürfnissen und Zielsetzungen.

Doch selbst auf sehr kleiner Ebene spielt unser Umfeld eine zentrale Rolle bei der Art und Weise, wie wir uns ernähren. Wir werden automatisch mehr verarbeitete und tendenziell eher ungesunde Lebensmittel konsumieren, je mehr wir davon in unserer unmittelbaren Umgebung aufbewahren. Ein Kühlschrank voller Junkfood und Fertigprodukte führt natürlich auch dazu, dass mehr Junkfood und Fertigprodukte konsumiert werden.

Rigide oder flexible Ernährungskontrolle?

Du siehst also: Es ist nicht die Ernährungswissenschaft allein, die darüber bestimmt, was wir essen. Die Ernährungswissenschaft kann uns im besten Fall einen Richtwert vermitteln, was wir essen sollten. Das Ziel dieses Buches ist, die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse so in dein eigenes biopsychosoziales Umfeld zu integrieren, dass daraus wirklich langfristige und flexible Ernährungsgewohnheiten werden, die du konsequent über lange Zeit aufrechterhalten kannst, weil sie sowohl zu deinem Körper als auch zu deiner Psyche und deinem sozialen Umfeld passen.

Die meisten Diäten und Ernährungskonzepte sind sehr rigide aufgebaut. Das bedeutet, dass sie strikten Regeln und nicht selten einem Alles-oder-nichts-Ansatz folgen. Dabei gibt es häufig strenge Regeln bei der Lebensmittelauswahl und beim Timing von Mahlzeiten oder die gesamte Diät basiert auf fixen Plänen oder festgeschriebenen Zahlen. Hier einige Beispiele:

- › **Schlank im Schlaf:** Hier dürfen ab 18:00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr gegessen werden.
- › **Intermittierendes Fasten:** In diesem Fall darf nur in einem ganz bestimmten Zeitfenster überhaupt Nahrung aufgenommen werden.
- › **Ketogene Ernährung:** Die Kohlenhydratzufuhr wird auf eine fixe Menge oder einen ganz spezifischen Prozentsatz festgelegt, meistens 30 bis 50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag oder maximal 5 Prozent der täglich zugeführten Energie in Form von Kohlenhydraten.
- › **Paläo-Ernährung:** Hier gibt es klare Ausschlusskriterien einzelner Lebensmittelgruppen und ebenso strenge Regeln für die gesamte restliche Verhaltensweise einer Person. Es soll eine Steinzeiterernährung nachempfunden werden.
- › **If it fits your macros (IIFYM):** Bei dieser Form ist alles erlaubt, solange es ins Kalorienbudget und zu den Vorgaben der einzelnen Makronährstoffe passt, sprich essen nach Zahlen.

KALORIEN ZÄHLEN – ERNÄHRUNGSTREND IM FITNESSBEREICH

If it fits your macros (IIFYM) hat sich vor allem im Fitnessbereich etabliert und in den letzten Jahren einen ziemlichen Hype erlebt – positiv wie auch negativ. Bei dieser Form der Ernährung geht es vor allem darum, sich an eine zuvor fest vorgeschriebene Anzahl an Kalorien zu halten, die in unterschiedliche Mengen an Protein, Fett und Kohlenhydraten aufgeteilt werden. Der Fokus dieser Ernährungsform liegt dabei nahezu ausschließlich auf der Quantität der Nahrungsmenge und vernachlässigt dabei gleichzeitig die Nahrungsqualität.

Diese Liste ließe sich fast endlos weiterführen. Bedeutet das aber nun, dass all diese Ernährungskonzepte schlecht oder falsch sind? Nein. Für viele dieser Ernährungsformen gibt es gute Gründe und auch stichhaltige Argumente. Das Problem ist nur: Passen die eng gefassten Regeln dieser einzelnen Diäten nicht in den biopsychosozialen Kontext einer Person, ist das Vorhaben, mit einer solchen Diät erfolgreich ein Ziel zu erreichen, äußerst gering.

Eine flexible Diätkontrolle hat hingegen zum Ziel, dynamisch zu agieren. Wer sich nach diesem Konzept ernährt, muss keine strikten Regeln befolgen, sondern orientiert sich mehr an allgemeinen Prinzipien und Strategien, die die Umsetzung erleichtern. So gibt es bei einer flexiblen Diät zum Beispiel keine verbotenen Lebensmittel. Anstatt ganze Lebensmittelgruppen komplett auszuschließen oder zu verbieten, wird hier eher mit kleineren Portionen gearbeitet oder es werden Schwerpunkte und Prioritäten gesetzt. Was sehr schwammig oder vielleicht viel zu einfach klingt, hat sich sowohl in der Anwendung als auch in der Wissenschaft als vorteilhaft und Erfolg versprechend herausgestellt. So konnte in einem Pilotprojekt beispielsweise beobachtet werden, dass Personen, die einer rigiden Diätführung folgen, viel anfälliger dafür sind, sich an einzelnen verbotenen Lebensmitteln zu überessen, wenn sie einmal zur Verfügung stehen und damit allzu verlockend einen regelrechten Heißhunger auslösen können. Personen mit einer flexiblen Diätführung hingegen tendieren weniger stark zu einer solchen Reaktion, da die Lebensmittel nicht ver-