

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 60
Fläche: 163'429 mm²



LEBENSSTIL | FITNESS | MUSKELN

Foto: Ammerlaup Photography/shutterstock.com

Frauen wollen Muskeln

Muskeln haben nichts mit einem femininen Körper zu tun? Dieses Vorurteil ist bei vielen Männern – und Frauen – stark in den Köpfen verankert. Zu Unrecht, findet Autorin Romy Dollé. Sie sagt: Schön definierte Muskeln gelten heute als sexy.

Schwere Gewichte, Frei- und Langhanteln fanden bei Frauen während des Trainings im Fitnesscenter nur wenig Beachtung. Die Gefahr, die weibliche Figur zu verlieren, einen übermässigen Muskelaufbau zu riskieren und mehr Gewicht auf der Anzeige der Waage vorzufinden, schien zu gross. Aus Angst zogen Frauen ein Ausdauertraining dem Gewichtestemmen vor.

Heute gelten schön definierte Muskeln als sexy. Dabei spreche ich nicht von einem Körper wie dem einer Bodybuilderin. Die moderne Frau trainiert mit Langhanteln, führt Liegestütze korrekt aus oder macht saubere Klimmzüge. Starke Frauen wissen, was ihnen guttut und was den Körper gesund hält. Denn Muskelberge

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 60
Fläche: 163'429 mm²

wachsen nicht über Nacht – weder beim Mann noch bei der Frau. Aus eigener Erfahrung kann ich bezeugen, dass sich meine Muskelstränge erst nach einem sechswöchigen intensiven Training mit schweren Gewichten etwas abzeichneten und sichtbar wurden.

Von einem grossen Muskelpaket oder einem Waschbrettbauch war ich jedoch noch weit entfernt. Um einen schön definierten Körper zu erhalten, genügt ein Fitnessstraining alleine nicht. Ich habe mich während sechs Wochen strikt nach der Diät von Tim Ferris, „The-4-hour-Body“, ernährt. Diese Kombination aus regelmässigem Training und der richtigen Ernährung war für das Wachstum und die Definition der Muskeln ausschlaggebend.

Woher kommt diese Angst vor Muskeln überhaupt?

Beginnt eine untrainierte Frau mit Krafttraining, nimmt der Tonus auf die beanspruchten Muskeln zu. Als Folge davon kann bereits nach wenigen Krafttrainingseinheiten die Hose an den Oberschenkeln spannen oder sich das T-Shirt an den Schultern etwas dehnen. Dabei vergrössert sich der Muskel aber nicht absolut. Vielmehr ist es die Folge einer Schwellung und leichter Wassereinlagerung. Der untrainierte Muskel wird beim Krafttraining an seine Leistungsgrenze gebracht. Es können sich sogar Mikroläsionen oder Mikrorisse bilden. Wir verspüren zwei bis drei Tage nach dem Training Muskelkater. Jede noch so kleine Verletzung löst als Folge eines natürlichen Heilungsprozesses eine Entzündung aus. Entzündungen begünstigen Wassereinlagerungen. Die Oberschenkel und Oberarme schwellen leicht an, auf der Waage geht das Gewicht nach oben und die Kleider sitzen etwas enger.

Die Folge: Frau fällt in einen Panikzustand. Wenn Kleider zu spannen beginnen und die Anzeige der Waage nach oben schnell, läuten die Alarmglocken bei fast jeder Frau. Sie beginnt, sich zu überlegen, was sie in letzter Zeit anders gemacht hat. Die Schlussfolgerung: Die letzten Trainingseinheiten mit Gewich-

ten müssen schuld daran sein. So steht sie am nächsten Tag wieder auf dem Ausdauergerät und strampelt sich ab. Das Ergebnis: Muskelabbau, schlaffe und hängende Haut an Armen, Bauch und Po. Auf den geringen Muskelanteil im Körper folgt das Modell „Skinny fat“. Das sind Menschen, die zwar schlank sind, aber trotzdem einen Körperfettanteil von über 25 Prozent vorweisen.

Zurück zum Muskelkater. Die Läsionen in den Muskelfasern sind nach wenigen Tagen geheilt und hinterlassen keine Beschädigungen. Muskelkater kann immer wieder auftreten – auch bei professionellen Sportlern. Gründe können ungewohnte Bewegungen oder vernachlässigte Übungen sein. Trainiert die Frau weiter mit Gewichten, wird sich über die Zeit der Muskel vergrössern (siehe Infobox).

Effektiver und effizienter Muskelzuwachs

Werden die grossen Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, löst dies eine starke Reaktion im Körper aus: Die Hormonbildung wird intensiviert. Dies ermöglicht das Muskelwachstum und optimiert die Verbrennung von Körperfett.

Das kann mit folgenden vier Übungen erreicht werden (siehe Abbildungen Seite 62):

- Kniebeugen (Ganzkörperübung bei korrekter Ausführung),
- Kreuzheben (Ganzkörperübung bei korrekter Ausführung),
- Bankdrücken (Ganzkörperübung bei korrekter Ausführung),
- Klimmzüge (Rückenmuskeln, Bizeps, Unterarme und Bauch).

Es sind keine isolierten Bauchübungen notwendig. Der Rumpf wird bei allen erwähnten Übungen mittrainiert.

Sobald die Technik der einzelnen



Viele Frauen bekommen Panik, wenn sich Po- oder Oberschenkelumfang durch das Training vergrössern

Übungen korrekt ausgeführt werden kann, Gewicht steigern. Zwei bis fünf Sätze mit acht bis zehn Wiederholungen ausführen. Können mehr als zehn Wiederholungen gemacht werden, das Gewicht erhöhen. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sind ideal.

Ich verzichte bewusst auf die detaillierte Anleitung der einzelnen Übungen und empfehle, die korrekte Technik und Ausführung mit einem Trainer zu erlernen.

Krafttraining, das Spass macht und funktionell ist

Kürzlich besuchten mein Mann Dave und ich Freunde in Frankfurt, die mehrere moderne Fitnessstudios betreiben. Sie bestätigen den Trend, dass Frauen vermehrt Krafttrainings absolvieren: Über die vergangenen zwei Jahren mussten sie den Trainingsraum für funktionelles Training ausbauen. Denn auch Kundinnen bevorzugen immer öfter Gewichte, Langhanteln und funktionelle Stationen, wie beispielsweise das Cage. Der Besuch in ihrem Studio in Frankfurt bestätigte die Aussage: Fast die Hälfte der Trainierenden im funktionellen Bereich waren Frauen – junge Frauen, die so richtig Vollgas gaben und wie die Männer ans Limit gingen.

Heute wissen wir Frauen, dass Muskeln ...

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifeswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 60
Fläche: 163'429 mm²

- unseren Körper formen,
- unsere Haut straffen,
- Cellulite vertreiben,
- unser Skelett aufrecht halten,
- Kalorien verbrennen,
- notwendig sind, damit wir uns bewegen können,
- uns stark und selbstbewusst machen,
- uns jung und attraktiv halten.

Wenn eine untrainierte Frau mit freien Gewichten zu trainieren beginnt, muss sie zwingend zuerst die Technik erlernen. Werden die Übungen nicht korrekt ausgeführt, kann es zu Verletzungen kommen. Mit einem guten Trainer passiert das nicht. Es macht Spass, gerade zu Beginn die grossen Fortschritte zu beobachten.

Schon bald können die weniger komplexen Übungen z.B. mit Kettlebells, Freihanteln oder am Seilzug alleine ausgeübt werden. Für die komplexeren Bewegungen mit Lang- oder Freihanteln ist es sinnvoll, weitere Stunden mit dem Trainer zu absolvieren. In vielen Studios werden Trainingseinheiten in Kleingruppen angeboten, wo ein Trainer die Übungen überwacht und die Kosten überschaubar sind.

Doch das beste Training nützt leider nichts, wenn die Ernährung vernachlässigt wird. Um Muskeln wachsen und Körperfett schmelzen zu lassen, braucht es die passende Ernährung.

Ernährungstipps

1. Zucker auf ein Minimum reduzieren.
2. Keine stärkehaltigen Kohlenhydrate zum Frühstück, damit der Körper weiter Energie aus Fett und Körperfettdepots nutzt.
3. Natürliche, saisonale und biologische Nahrungsmittel ohne künstliche Zusatzstoffe essen.
4. Keine Angst vor natürlichen Fetten (Avocado, kaltgepresstes Olivenöl, natives Kokosöl, Eigelb, Fett in tierischen Produkten von gesunden Tieren), mindestens 3–5 Esslöffel pro Tag konsumieren.
5. Viel Gemüse (2/3 gekocht und 1/3 roh).
6. Wenig Früchte (1–2 Stück pro Tag, nicht morgens und nicht als Snack, wenn, dann als Nachspeise direkt nach dem Mittag- oder Abendessen, Früchte/Fruktzucker sind Süssigkeiten!).
7. Nüsse und Samen (max. 30 g pro Tag).
8. Zu jeder Mahlzeit Proteine und natürliche Fette konsumieren.
9. Kohlenhydrate reduzieren und nur eine kleine Portion abends essen.

Romy Dollé

Romy Dollé | Die Pure-Food- und Paleo-Expertin ist eidg. dipl. Bankfachfrau mit MBA und Geschäftsfrau, Mutter von Ray Dollé und Frau von Personal Trainer Dave Dollé.
www.romydolle.com



Neben dem Training spielt auch die Ernährung eine tragende Rolle

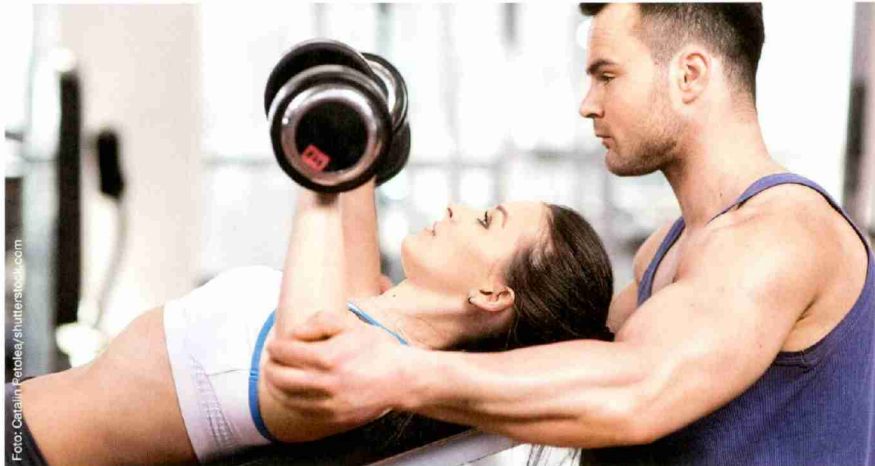


Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 60
Fläche: 163'429 mm²



Wenn eine untrainierte Frau mit freien Gewichten zu trainieren beginnt, muss sie zwingend zuerst die Technik erlernen

Infobox

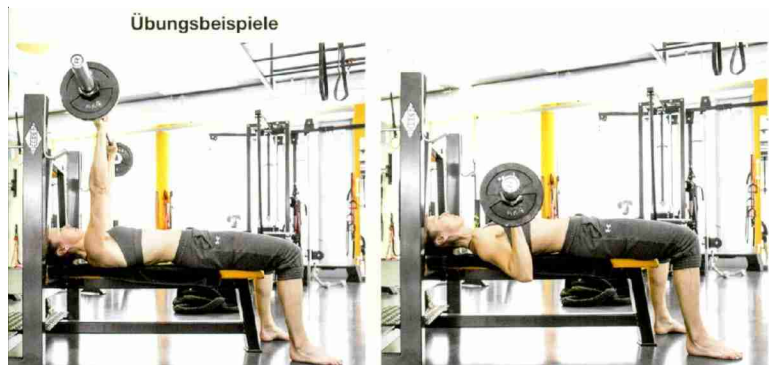
Wie viel Muskelmasse (Lean Bodyfat Mass – LBM) kann eine Frau aufbauen?

Anzahl Trainingsjahre	Durchschnittlicher Zuwachs von LBM pro Jahr
1	4,5 bis 5,5 kg (ca. 400 g pro Monat)
2	2,2 bis 2,7 kg (ca. 200 g pro Monat)
3	1,1 bis 1,4 kg (ca. 100 g pro Monat)
4+	0,4 bis 1,3 kg

Diese Werte sind langjährige durchschnittliche Erfahrungswerte, wenn sich eine Frau optimal ernährt, ausreichend schläft und regelmässig mit genügend schweren Gewichten trainiert. (McDonald's Tabelle für Männer ist der Ursprung der Berechnung. Männer können aufgrund ihrer biologischen Voraussetzungen ungefähr doppelt so viel Muskelmasse aufbauen wie Frauen.)

Strength Coach Wolfgang Unsöld vom YPSI in Stuttgart merkt an, dass die Tabelle mit Vorsicht zu betrachten sei. Viele Faktoren seien entscheidend für den Muskelaufbau: Alter, Grösse, Gewicht, hormonelle Ausgangslage, Zielgewicht und die Disziplin. Wenn alles stimmt und das Trainings- und Ernährungsprotokoll verlässlich durchgeführt werden, könne eine Frau bis zu 10 kg Magermasse in einem Jahr aufbauen.

Dave Dollé, Fitnessexperte und Personal Fitness Trainer, kann aus Erfahrung über viele Jahre sagen: „Frauen, die es nicht gewohnt sind, mit Gewichten zu trainieren, können anfangs oft nicht die notwendige Spannung aufbauen, um so hohe Gewichte zu bewegen, um die in der Tabelle erwähnten 400 g Muskelmasse pro Monat aufzubauen. Die grössten Erfolge zeigen sich nach ein bis zwei Jahren Aufbautraining.“



Bankdrücken (Ganzkörperübung bei korrekter Ausführung)



Kniebeugen (Ganzkörperübung bei korrekter Ausführung)

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 60
Fläche: 163'429 mm²



Kreuzheben (Ganzkörperübung bei korrekter Ausführung)



Klimmzüge (Rückenmuskeln, Bizeps, Unterarme und Bauch)

Ernährungsplan für die trainierte Frau (weniger als 16% Körperfett)

Grundsätzlich gelten hier die gleichen Ernährungsrichtlinien. Bei diesem niedrigen Körperfettgehalt kann die Kohlenhydratzufuhr etwas erhöht werden.

Eine kleine Portion stärkehaltige Kohlenhydrate (Reis, Reismudeln, Kartoffeln oder Süsskartoffeln) kann auch mittags gegessen werden.

Weiter Körperfett abzubauen, ist aus gesundheitlicher Sicht nicht empfehlenswert. Das Ausbleiben der monatlichen Blutung kann ein Zeichen sein, dass der Körperfettanteil zu niedrig ist und die Hormone aus dem Gleichgewicht sind.

Rezeptbox

Ausgewogene Smoothies enthalten alle Makronährstoffe (Fett, Protein und Kohlenhydrate) in einem ausgewogenen Verhältnis.

Karotten-Kokosmilch-Smoothie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Karotten gedämpft
- 1 dl Kokosmilch (Thai Kitchen)
- 30 g Gelatine (Trinkgelatine) oder Eiweisspulver natur oder Vanille
- 1 Prise Meersalz
- Wasser oder Eiswürfel (optional)
- Wenig Kardamom oder Zimt (optional)

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit Stab- oder Standmixer zu einem dickflüssigen Brei mixen.

Gibt es Schwierigkeiten beim Mixen oder ist der Smoothie zu dickflüssig, dann so viel Wasser oder Eiswürfel begeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort trinken oder in eine Flasche abfüllen und mitnehmen.

Informationen zu weiteren Paleo-Rezepten: www.romydolle.com mit kostenlosem Smoothie-Rezeptheft zum Herunterladen.



Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifeswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 60
Fläche: 163'429 mm²

Ernährung – ein optimaler Muskelaufbau-Tag:

Vor dem Frühstück:

- Ein Glas Wasser mit 1 Esslöffel Limettensaft und 1 Prise Meersalz

Frühstück:

- Spinat, Tomaten, 2 Spiegeleier und Schinken
- Kaffee schwarz ohne Zucker, Tee (keine Fruchtsäfte, enthalten viel Fruchtzucker)

Oder einen ausgewogenes Smoothie (siehe Rezeptbox)

Mittagessen:

- Blattsalat mit Olivenöl und Essig
- Hähnchenbrust, gebraten in Bratbutter oder nativem Kokosöl
- Gemüse der Saison mit Olivenöl oder Butter
- ½ Avocado
- Beeren oder eine andere Frucht

Abendessen:

- Fisch gebraten in Kokosöl oder Bratbutter
- Viel Gemüse der Saison mit Butter oder Olivenöl
- Eine kleine Portion Reis, Süsskartoffeln oder Kartoffeln (optional)
- Beeren oder max. eine kleine Frucht oder eine Reihe Schokolade (max. 70% Kakaogehalt und ohne künstliche Zusätze wie Sojalezithin)

Snacks (optional):

- 1 Portion Nüsse

- 30 g Trockenfleisch mit Cherrytomaten

Getränke:

- ca. 1 ½ l Wasser
- Kräutertees
- Kaffee und Schwarztee bis mittags (später stört Koffein die Schlafqualität)

Hilfreiche Nahrungsergänzungen*:

- Magnesium
- Vitamin D₃
- BCAA

Protein (Fleisch, Fisch, Eier) und Gemüse (ausgenommen stärkehaltige Gemüse wie Kartoffel, Süsskartoffeln, etc.) sind mengenmässig nicht limitiert.

Mindestens 3–5 Esslöffel natürliche Fette helfen dem Körper, optimal zu funktionieren. Natürliche Fette enthalten viele wichtige Nährstoffe, u.a. Omega-3-Fettsäuren. Getreideöle, Margarine und andere künstliche Fette enthalten die entzündungsauslösenden Omega-6-Fettsäuren. Diese wollen wir auf ein Minimum reduzieren.

Immer mehr Menschen ernähren sich frei von Gluten (kein Weizen, Roggen etc.). Das Weizenprotein „Gluten“ kann den Darm schädigen und durchlässig machen. Ein durchlässiger Darm macht es möglich, dass Nährstoffe aus der Nahrung vorzeitig ins Blut gelangen und Entzündungen auslösen. Diese Entzündungen wiederum können der Auslöser für das metabolische Syndrom (Bluthochdruck, Diabetes 2, erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht) sein.

*Die notwendige Menge ist anhand eines Bluttestes zusammen mit einem Nährstoffexperten oder Arzt zu bestimmen.