dr. med. ulrich
strunz

die neue diät

das fitnessbuch

mehr energie durch metabolic power

HEYNE

dr. med. ulrich
strunz

die neue diät

das fitnessbuch

mehr energie durch metabolic power

das clevere profi-programm zur maximalen fettverbrennung

schöner, jünger, gesünder mit dem minuten-muskel-training

HEYNE

wie
lange
noch ...

... wollen sie
durchs leben schleichen, schlurfen,
sich mühselig schleppen ?

8 **Vorwort**

10 **energie kann man machen – jetzt**

12 **Der Muskel – unsere Energiequelle**
15 Warum eigentlich Muskeln?
16 Leben ist Bewegung
18 Muskeln macht man am Schreibtisch
20 Einfach mehr Energie-Kraftwerke
21 Das Geheimnis des Erfolgs
26 Der Muskel unter dem Mikroskop

28 **Der Muskel schenkt uns ewige Jugend**
31 Der junge Muskel …
33 Sarkopenie – oder 120 werden?

36 **Der Muskel produziert Medizin**
39 Was der Muskel noch alles kann

42 **Der Muskel macht schlank**

50 **Schönheit kommt von innen**
52 BMI mal anschaulich
55 Problemzonen unantastbar?
57 Beautyful is powerful

58 **Der Muskel schenkt Ihnen Hormone**

64 **Metabolic Power und der Muskel**
67 Muskelfutter

68 **Warum der Muskel Eiweiß mag**
73 Doping der erlaubten Art

82 **Und nun, federn Sie durchs Leben**

INHALT

90 sieben übungen stärken von kopf bis fuß ...

92 **Die Gebrauchsanleitung für Ihren Muskel**

94 Die Grundregeln

98 Der Stütz

102 Die Schraube

106 Das Boot

110 Der Drückeberger

114 Die intelligene Kniebeuge

118 Der Dipp

122 Der Baum

126 noch mehr übungen ...

128 **Übungen im Liegen**

138 **Übungen im Sitzen**

146 **Übungen im Stehen**

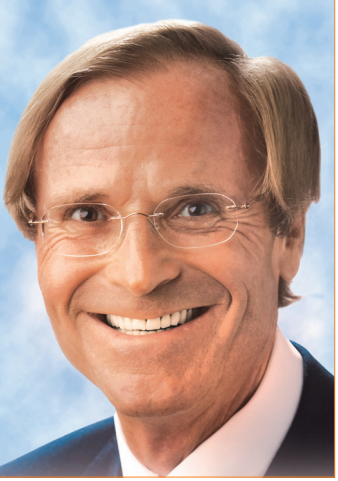
156 jaaa! dehnen sie!

159 Kleines Dehn-1x1

160 Die Profi-Dehnrunde

170 **Impressum/Bildnachweis**

171 **Sachregister**



Vorwort

»Muskeln besitzen einen ungeahnten Einfluss: Sie verjüngen, regen den Fettabbau an und beeinflussen das Immunsystem. Wer sie kräftigt, steigert sogar seine geistigen Fähigkeiten.« Zitat aus Focus. Überschrift »Die Heilkraft der Muskeln«. Frag ich Sie spontan: Welche Muskeln? Zeig her!

In der Regel peinliches Schweigen.

Natürlich wissen Sie, dass der menschliche Körper mit dem 30. Lebensjahr beginnt, Muskeln zu verlieren. Jahr für Jahr. Unausweichlich. Fett lagert sich ein, Energie verschwindet. Und natürlich kennen Sie die Rettung. Das lästige Fitnessstudio. Lästig. Ich bin da völlig auf Ihrer Seite. Dabei könnte das Leben so leicht sein. Mit einem kleinen bisschen mehr Wissen.

Der Muskel ist unser Metabolic-Power-Motor. Unser Stoffwechsel schnurrt für die gertenschlanke Figur, für Energie, für Jugend, für Gesundheit. Heißt: Der Körper macht's doch selbst. Der hat die Metabolic Power doch schon seit Geburt eingebaut. Darum hatte bislang unser Bemühen um eine schlanke Linie, um mehr Fitness, um mehr Energie (all das hängt ja zusammen) einen völlig falschen Ansatz. Darum hat's ja auch nie geklappt. Aus zwei Gründen.

1. Wir haben den Motor für Fettverbrennung (Metabolic Power) alle zwei Stunden abgeschaltet. Mit Minimengen an Kohlenhydraten. Dann haben wir uns gewundert, dass wir partout nicht abnehmen.

2. Wir glaubten uns anstrengen zu müssen. Dabei macht es der Körper doch selbst. Er braucht halt nur Muskeln. Wir können die Metabolic Power verbessern, beschleunigen, vervielfachen. Durch einen größeren Motor. Vom 2-Zylinder zum 12-Zylinder tunen. Der fährt besser, geschmeidiger – und verbrennt mehr.

Nur: Anstrengen sollten wir uns halt nicht! Auch was das Thema »Muskeln machen« betrifft, müssen wir umdenken. 90 Minuten Muskeltraining ist nur was für Profis. Der Normalmensch ist nach 5 Minuten platt.

So ein Normalmensch war ich bis vor kurzem auch. Ich wollte nach einem Unfall schnell wieder zu Kräften kommen. Und da habe ich den

ganzen Tag an meine Muskeln gedacht. Immer mal wieder. Kurz. So zwei Minuten. Das Ergebnis war frappierend. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus! Jetzt gleich! Auch Sie ernten: mehr und kräftigere Muskulatur, einen aktiveren Stoffwechsel, verstärkte Fettverbrennung und – ganz wichtig – weniger Schmerzen. Von der Energie, die Sie wieder haben, mal ganz abgesehen. Dafür brauchen Sie natürlich besondere Übungen. Solche, in die das Wissen der Sportwissenschaft einfließt – und ein bisschen Yoga. Magische Übungen eben. Die finden Sie in diesem Buch.

Wir Ärzte sehen den Muskel heute ganz anders

Heute sprechen wir vom »Jahrzehnt des Muskels«. Und erfahren täglich von der Wissenschaft Neues, Unerhörtes, Verblüffendes … Unsere Muskeln sind viel, viel wichtiger, als wir bisher glaubten, für jugendliche Gesundheit. Die Forscher können das benennen mit Namen wie Interleukin oder BDNF – darüber lesen Sie in diesem Buch. Aber mir ist wichtiger: Spüren Sie! Wer tagsüber immer mal wieder an seine Muskeln denkt – und sie benutzt –, gewinnt sofort Energie für Körper und Geist und verjüngt den gesamten Organismus. Der Muskel kann mehr, als Sie auch nur ahnen … Er schenkt Ihnen Selbstbewusstsein, Entspannung, Fröhlichkeit.

Kümmern Sie sich einfach um das größte und geheimnisvollste Organ Ihres Körpers. Den Muskel. Der Glückshormone produziert. Der Antriebshormone freisetzt. Der Ihr Immunsystem überhaupt erst funktionieren lässt. Ihr lästiges Fett so ganz nebenbei auffrisst. Sie schlanker macht. Ihr Bindegewebe strafft. Ihre Jugendhormone stimuliert. Sie schöner macht. Kümmern Sie sich um Ihren Muskel, täglich, öfter, das Organ, das Sie wohlig »Aah!« sagen und lächeln lässt.

Und das Beste daran: Nur sieben Übungen täglich machen Ihnen einen idealen Körper – so wie Sie ihn schon einmal hatten: als Kind. Ganz nebenbei. Und Sie wissen ja, wie Kinder sind: Sie wollen immer »mehr«.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!
Herzlichst Ihr

energie kann man machen – jetzt

Füße auseinander, breitbeinig hinstellen, auf die Zehenspitzen gehen. Arme seitwärts nach oben führen, ein Stück über Schulterhöhe. Strecken Sie sich aus der Wirbelsäule heraus, mit dem Hinterkopf gen Himmel. Nun heben Sie das Kinn leicht an, Brust rausstrecken. Den Körper von den Zehen bis zum Scheitel unter Spannung halten. **Zehn Sekunden strecken.** Dabei tief und regelmäßig atmen. Und alles locker lassen.

Wie fühlen Sie sich? Selbstbewusster? Frisch, energiegeladen?

Der Muskel – unsere Energiequelle

Wir wissen. Wir wissen doch ganz genau. Wir wissen, wie man schlank … würde. Wie man fit … würde. Wie man einen straffen, glatten, knackigen Körper bekommen … könnte. Wir wissen sogar, wie man Glückshormone erzeugen … könnte. Wie man das Gehirn, also das neuronale Netz, sogar vergrößern … könnte. Und ganz genau wissen wir, wie man keinen Krebs bekommen … bräuchte. Wie man Herzinfarkt und Schlaganfall vermeiden … könnte. Wie man Diabetes mit Sicherheit nicht … bekäme.

Wir wissen – und tun trotzdem nichts

Wir wissen doch alles. Weshalb tun wir's dann nicht? Weshalb gibt es dann immer noch unglückliche übergewichtige, beklagenswert kurzatmige, unzufriedene, vergrämte vorzeitig gealterte Menschen? Weshalb gibt es überflüssiges Krebsleid, Menschen nach Schlaganfall im Rollstuhl, weshalb gibt es noch Diabetiker, die blind werden?

Wenn wir doch genau wissen, wie aus uns schlanke, fitte, glückliche, gesunde Menschen werden … könnten?

Weshalb setzen wir's nicht um? Warum handeln wir nicht? Ganz einfach: Weil die Energie fehlt. Weil wir keine Energie haben. Weil uns der tägliche innere Antrieb fehlt. Weil uns das fehlt, was wir an jedem klei-

nen Kind so neidisch bewundern: diese Hüpfenergie. Dieser selbstverständliche Antrieb, das Lachen, die geschenkte Gesundheit.

Energie. Das Zauberwort. Bevor Sie also all die bunten, schönen Ratgeber lesen, die Ihnen genau erklären, wie man schlank und fit und glücklich wird, sollten Sie sich vielleicht mit dem Zauberwort beschäftigen. Mit dem inneren Antrieb. Ihrer Energie. Davon handelt dieses Buch. Praktisch, schlicht und einfach. Sie werden sich wundern. Wundern, wenn Sie erfahren, was das zentrale Geheimnis der Energie ist.

Dass nämlich Energie verknüpft ist mit einem Organ. Mit dem größten Organ des menschlichen Körpers. Natürlich! Das muss ja auch das größte Organ sein, denn alles, buchstäblich alles dreht sich ja um Energie in Ihrem Leben.

Das größte Organ? Ist der Muskel. Oh! Na so etwas!

Den Muskel haben Sie gründlich unterschätzt. Wir auch. Wir Ärzte. Auch wir wachen jetzt erst auf. Die Wissenschaft spricht tatsächlich von dem jetzt bevorstehenden »Jahrzehnt des Muskels«. Jahrzehnt? Warten Sie nicht ab. Tun Sie es gleich!

Natürlich kenne ich Ihre Gedanken und Vorbehalte. Sie denken jetzt: Fitnessstudio. Und schütteln sich. Tu ich auch. Mag ich auch nicht. Nein, nein … wenn ich Sie beruhigen darf: Muskeln hab ich mir am Schreibtisch gemacht. Täglich.

das ist energie

In der Physik ist Energie das Maß für die Fähigkeit eines Objektes, Arbeit zu verrichten. Esoterisch gesehen ist Energie die Grundsubstanz von Sein und Leben – ohne die nichts existieren kann. Die Theologie umfasst die »Energien Gottes«.

Und für Sie ist Energie = Ihr Arbeitsvermögen, Ihr psychischer Antrieb, Ihre Motivation, Ihre Dynamik, Ihre Ausstrahlung, Ihre Lebenskraft, Ihr Glück … Und die Quelle für all das ist der Muskel.

Ich weiß! Und nun tue ich

Denn all das, was Sie jetzt lesen, habe ich persönlich erlebt. Musste ich leben. Denn ich hatte alle meine Muskeln verloren. Meine Lebensenergie, meine Lebensfreude. Vor vier Jahren wollte ich nicht mehr.

Verloren nach einem ziemlich schrecklichen Unfall, der mich Monate ans Bett gefesselt hat.

Und dort habe ich dann viele von Ihnen verstanden. Habe verstanden, weshalb Sie gute Ratschläge gar nicht umsetzen … können. Weil Ihnen ja die Energie fehlt. Das weiß man erst dann, wenn einem selbst die Muskeln fehlen. Die Quellen der Energie. Und den Weg aus dem Tal, dem Jammertal, den Weg zu neuen Muskeln: Den möchte ich Ihnen hier beschreiben. Meine ganz persönliche Erfahrung weitergeben.

Muskeln wachsen auch im Bett oder am Schreibtisch

Sie kennen mein Motto: Wenn schon, denn schon! Dann gleich das Beste, das Schnellste, das Effektivste. Muskeln in vier Wochen. Nicht irgendwann. Energie möglichst sofort. Nicht erst in drei Monaten.

Drum werden Sie Ihre Energieproduktion vom ersten Tag an ankurbeln. Mit Ratschlägen aus der Biochemie. Aus der Physiologie. Aus der Wissenschaft um Ihre Körperzellen. Wissenschaft, die im Hochleistungssport eine entscheidende Rolle spielt … wie Sie ahnen.

Die bekommen Sie hier, hochkonzentriert, in einfachen, verständlichen Worten übermittelt.

» Gute Ratschläge umsetzen? Geht nicht, wenn einem die Energie fehlt. Das weiß man erst dann, wenn einem selbst die Muskeln fehlen. Die Quellen der Energie. «

Leben ist Bewegung

Stets ist der Körper bereit, mit hundertprozentigem Muskeleinsatz zu reagieren. Zumindest, solange er als Buschmann mit der Natur lebt, solange er einem Triathleten gehört. Oder nicht älter als drei Jahre ist. Ein Kleinkindkörper ist perfekt. Ein Kind nutzt 100 Prozent seiner Muskeln. Tut alles mit seinem ganzen Körper. Nicht nur spielen, nicht nur laufen, es lacht auch vom Scheitel bis zur Sohle, mit der Stirn, den Zehen und Fingerspitzen. Das ist Leben.

Dann stülpt man es in ein Ganzkörperkorsett. Halt ein, wipp nicht so, sitz still! Die kindliche Leichtigkeit erstarrt – und mit ihr Gefühle. Die Brust fällt ein, die Schultern sinken nach vorne. Das ist anstrengend. So anstrengend, dass die Muskeln verspannen. Der Mensch verliert seine Elastizität – äußerlich und innerlich. Er verliert seine kindliche Neugierde, geistig und körperlich. Verschränken Sie gleich mal die Hände zum Gebet. Welcher Daumen liegt oben? So, Hände auseinandernehmen – und nun tun Sie das Gleiche mit dem anderen Daumen oben. Tja … Die gute Nachricht: Man kann starre Bewegungsmuster aufbrechen, die Haltung verändern, Verspannungen lösen, sich wieder aufrichten – körperlich und damit auch seelisch.

Platon war ein weiser Mann Hat eine Akademie gegründet. Hat dort gelehrt. Hat uns »das Reich der Ideen« nahegebracht, das erfüllt war von »Anmut und Frieden, von Harmonie und geschriebenen Worten«.

Dem wurde schon damals von Praktikern widersprochen. So von Philotextus von Chersonesos, einem (kleinen) Gegenspieler. Der seine Stimme zu dem Ausruf erhob:

»Hört auf, nach verborgenen Ideen, Schlüsseln zum Ganzen oder zu letzten Sinngehalten zu suchen! Hört auf mit dem bloßen Lesen und ***lebt****!«*

»Ich glaube aber nicht«, RESIGNIERT er weiter, »dass Sie auf mich hören werden: Sie werden weitermachen, eifrig, winzig wie die Buchstaben des Alphabetes, besessen von der Vorstellung, durch das Wort und den Dialog zur Wahrheit vorzudringen. Zeus allein weiß, wie viele Texte, wie viele erdachte und mit Feder und Tinte niedergeschriebene

Theorien das Leben der Menschen in der Zukunft beherrschen und ***den Lauf*** *der Zeiten töricht verändern werde.«*

Wahr gesprochen. Schon vor über 2000 Jahren. Fällt mir immer ein, wenn ich hochgelehrten wissenschaftlichen Talkshows unter deutschen Professoren lausche. Im Fernsehen.

Und an den Körperformen der Hochgelehrten erkenne, dass das Wort **Leben** ihnen eher fremd ist. Denn

Leben ist Bewegung. Bewegung ist Energie.

Und ob ein Mensch sich täglich bewegt, ob er täglich läuft, das sieht man ihm an. Auch am Augenglanz.

Und was wollen die Herren Professoren und Gelehrten? Krisen meistern. Kriege verhindern. Börsencrashs abwenden. Warum wollen die nicht mal was Schönes?

Reichtum und Gesundheit für alle. Weltfrieden … Ich weiß, warum. Weil sie sich nicht bewegen.

bewegung heisst muskeln

Insgesamt haben Sie etwa 640 Muskeln. Diese Muskeln koordinieren Ihre Bewegung, ob Sie sich in der Hängematte umdrehen oder auf dem Eis Pirouetten drehen. Auch wenn Sie sitzen oder liegen, sind Muskeln aktiv, die in steter Kleinarbeit die Haltung kontrollieren. Muskeln sind das A und O jeder Bewegung, auch wenn sie noch so klein ist. Selbst wenn wir unser müdestes Lächeln aufsetzen oder die Stirn runzeln, sind daran bereits über 40 Muskeln beteiligt. Allein die Augenmuskeln bewegen sich über hunderttausend Mal am Tag. Arbeiten die Muskeln im Team zusammen, verstehen sie sich, agieren sie schnell und kraftvoll, dann sieht das geschmeidig aus, harmonisch, jung und voller Energie. Auch Ihr Muskel sehnt sich nach Teamwork.

Muskeln macht man am Schreibtisch

Aus dem Kichern nicht heraus komme ich beim Lesen des allerneuesten Buches von Prof. D. Ganten, Uni Berlin. Der kürzlich den globalen Gesundheitskongress ebendort leitete.

Sein neues Buch spricht über Evolutionsmedizin. Da lese ich – erwartungsgemäß – so Sätze wie: »Die Körper von Menschen, die sich nur wenig bewegen, sind evolutionär gesehen in einem höchst ungewöhnlichen Zustand.«

In höchst ungewöhnlichem Zustand? Wenn Sie sich wenig bewegen? Also, sagen wir mal, zweimal die Woche joggen. Wenig. Schon verstanden?

Aber richtig lachen muss ich beim nächsten Satz: »Die Natur hat uns nicht mit vier Rädern und Ökomotor ausgestattet, sondern mit kräftigen, muskulösen Beinen.«

Ich lache hier nicht über den Ökomotor. Ich lache über die »kräftigen, muskulösen Beine«.

Wo denn? Zeig!

warum kluge menschen die knie beugen

Muskeln hat man immer gleich viele. Nur leider hapert's oft an der Masse. Die Muskelmasse macht bei der Frau etwa 25 bis 35 Prozent des Körpergewichts aus, beim Mann 40 bis 50 Prozent.

Ein gesunder, kraftvoller Körper besteht also nahezu zur Hälfte aus Muskelmasse. Ein kranker, müder Körper besteht zu 30 und mehr Prozent aus Fett. Und davor bewahrt nur ein bewegter Muskel. Die Beinmuskulatur macht übrigens ein Drittel des Körpergewichts aus. Darum machen kluge Menschen seit Jahrhunderten Kniebeugen.

Doch, damit hätte die Natur uns ausgestattet. Behauptet Prof. Ganten. Und der muss es als Molekularmediziner und Genetiker ja wohl wissen.

Falls auch Sie jetzt gerade einen rosa Kopf bekommen und sich verschämt zur Seite drehen … bitte nicht aufgeben! Kräftige, muskulöse Beine kriegen Sie in wenigen Wochen. Am Schreibtisch.

Doch, doch: am Schreibtisch! Sie brauchen nur kurz aufzustehen und ganz raffinierte Kniebeugen zu machen. Kniebeugen in der Mittelstellung. Also nicht ganz runter und nicht ganz rauf, sondern nur in der Mitte hin und her. Und das Ganze gaaaaanz langsam. Anleitung Seite 114 ff.

Selbst wenn sie wirklich zäh sind und das zwanzig Mal schaffen, werden Sie sich am nächsten Tag wundern. Über den Muskelkater. Und haben etwas gelernt: eine Wunderübung für »kräftige, muskulöse Beine«. Und falls Sie das Ganze wirklich ernst nehmen, machen Sie die Übung **stündlich.** Viel Spaß!

Einfach mehr Energie-Kraftwerke

Ihre Lebensenergie, Ihre Dynamik, Ihr Elan am Schreibtisch wird in den Körperzellen gemacht. Mitochondrien heißen die kleinen Kraftwerke. Dort wird gelebt, dort wird gestoffwechselt, dort wird Energie erzeugt. Dort wird lästiges Fett verbrannt. Und wo stecken die kleinen Kraftwerke des Lebens? Nicht im Fett, nicht im »mittleren Ring«. Nicht in den verstopften Adern. Sie stecken im Muskel. Der war bei mir nach dem Unfall weg. Und die Lebensenergie auch. Ich wusste: Eine untrainierte Muskelzelle sieht traurig aus. Schlapp, fahl, mit ganz wenig kleinen Mitochondrien drin. Ich wusste: Erst brauche ich die Kraftwerke wieder. Dann wird alles leichter. Ich wusste aber auch, dass ich deren Anzahl selbst steuern kann. In meinem Körper. Dass Energie, Tatkraft, Durchsetzungsvermögen, kurz »gewinnen mit Leichtigkeit« vom Menschen selbst gemacht wird – oder eben auch nicht. Einfach mit dem Zugewinn an Kraftwerken.

Es kostet nicht viel Zeit Durch cleveres Muskeltraining können auch Sie diese Kraftwerke vermehren. Im ganzen Körper. Sie können sich sechsmal so viele Kraftwerke bauen. Sechsmal so viel Lebensenergie. Und ganz nebenbei verlieren Sie Ihr lästiges Fett. Fettinsel für Fettinsel wird durch Muskel ersetzt. Das spüren Sie. Täglich. Täglich wächst die Kraft und die Energie.

Sie alle kennen meinen Satz: »Vom Zweizylinder zum Zwölfzylinder«. Viele von Ihnen schieben solche Sätze als unrealistisch oder als Bildsprache beiseite – manche von Ihnen aber haben verstanden, dass auch dieser Satz wörtlich gilt. Wir sind Zweizylinder. Wir könnten als Zwölfzylinder leben. Könnten wissenschaftlich beweisbar sechsmal mehr Mitochondrien in unseren Körperzellen haben. Könnten.

Das Rezept ist bekannt. Wissenschaftlern. Seltener denen, die davon leben, den Leistungssportlern. Die unwissenden Leistungssportler sind dann die, die notgedrungen … dopen müssen.

PS: Auch Sie sind Leistungssportler – am Schreibtisch. Könnten gewinnen, täglich gewinnen mit Leichtigkeit.

Das Geheimnis des Erfolgs

Man braucht keine aufgeblasenen Muskeln, keine Stunden an den Kraftmaschinen. Man braucht erstens mehr rote Muskelfasern – nicht mehr Masse. Und die kann man sich machen, indem Sie die Kraftausdauer trainieren. Dafür braucht man keine großen Gewichte, sondern nur den Körper.

Zweitens braucht es Eiweiß, damit der Muskel wächst. Auch im Schlaf. Der Muskel besteht nämlich aus Eiweiß. Den kleinen Bausteinen namens Aminosäuren. Wie diese den Muskel trickreich wachsen lassen, lesen Sie ab Seite 68.

Drittens ist Magnesium erforderlich, damit sich die Kraftwerke vermehren und mehr Leistung bringen, mehr Energie erzeugen.

Mehr darüber lesen Sie im Laufe dieses Buches.

Energie-Revolution Teil I Wenn Sie nun Ausdauertraining machen, im Park joggen, Rad fahren, übt der Muskel. Er verwandelt Energie mit Hilfe von Sauerstoff in Bewegung. Und dadurch passiert etwas Herrliches: Muskelfasern röten sich durch Myoglobin, das Sauerstofftransportschiffchen, die Mitochondrien wachsen und vermehren sich. Und mit ihnen die Aktivität der fettfressenden Enzyme, die in den kleinen Fettverbrennungsöfchen ihre Arbeit verrichten (mehr ab Seite 42). Außerdem baut Ausdauertraining das Netz feiner Blutgefäße (Kapillaren) in unseren Muskeln aus, also die Straßen für den Sauerstofftransport.

Das nenne ich Energie-Revolution: Mehr Mitochondrien, mehr Myoglobin, mehr fettabbauende Enzyme und mehr Blutgefäße bedeuten, dass die Muskeln mehr Fett verbrennen. Denn das geht nur mit Hilfe von Sauerstoff.

Und der macht auch gleich das Gehirn wach.

» Laufen ist nicht Sport. Laufen ist der Weg, sich als Adler souverän den täglichen Problemen des Alltags zu stellen. «

energie-maß-nahmen

» **Die Maßeinheit für Energie** kennen Sie. Es ist die Kalorie. Eine Kalorie ist die Energie, die man braucht, um ein Gramm Wasser von 14,5 °C auf 15,5 °C zu erwärmen. 1 Kilokalorie entspricht 4,18 Kilojoule. Eine Kalorie ist aber niemals das, was Sie in den Tabellen lesen. Eine Eiweißkalorie macht schlank, eine Schweineschmalzkalorie dick. Der Mensch ist kein Liter Wasser.

» **Die Energiebilanz** sehen Sie. Das, was sich auf der Hüfte niederschlägt. Kalorien vom Teller in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß minus im Muskel verbrannte Energie. Leider kann man das nicht berechnen. Weil der Körper kein kalkulierbarer Brennofen ist.

» **Den Grundumsatz** bestimmen Sie. Das ist die Energiemenge, die nötig ist, um die Körperfunktionen in Ruhe aufrechtzuerhalten – also Denken, Organaktivität, Herzschlag, Atmung und die Temperatur. Die Höhe des GU hängt ab von der Muskelmasse, von den Genen, vom Alter, dem Geschlecht und dem Hormonstatus. Je aktiver Ihre Muskeln, desto höher der Grundumsatz. **Der Grundumsatz nimmt mit 50 bis 70 Prozent den Löwenanteil an der Gesamtenergiebilanz ein.** Leider auch unberechenbar – aber veränderbar. Hin zu Ihrem Glück. Ganz einfach durch Bewegung. Auch kleine Häppchen bringen viel.

» **Den Leistungsumsatz** vermehren Sie. Der zusätzliche Energieaufwand, den Sie haben, wenn Sie sich bewegen, sitzen, stehen, ist Ihr Leistungsumsatz. Auch hier reichen Worte statt Formeln: Je mehr Kalorien Sie verbrennen, desto mehr arbeitet der Muskel für Ihre Jugend, für Ihre Gesundheit.

Der erste Schritt ist wichtig Ich konnte nicht joggen nach meinem Unfall. Aber ich konnte Nordic walken. Mit meinen Krücken. Im Krankenhausflur. Da fängt man einfach an. Mit einem Schritt. Der kann die Hölle sein. Aber: Jeden Tag wird es einer mehr. Und mit jedem einzelnen Schritt wächst die Energie, die Lebensfreude. Irgendwann kommt dann der Tag, dann laufen Sie los – und Sie fliegen.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Nehmen Sie Ihre Krücken oder vielleicht die Nordic-Walking-Stöcke und gehen Sie los. Und hängen Sie jeden Tag einen Schritt mehr an. Sie können auch Minuten nehmen. Dann sind Sie schneller am Ziel …

Energie-Revolution Teil II Laufen reicht nicht! Der Muskel braucht mehr. Er muss wachsen. Dem natürlichen Schwund – ein halbes Pfund pro Jahr – entgegenwachsen. Der Normalmensch-Muskel verliert zehn Prozent an Leistungskraft in jedem Jahrzehnt. In zehn Jahren – Sie wissen, wie schnell die vergehen – zehn Prozent weniger Energie! Sie wissen, wie sich das anfühlt. Und Sie ahnen, was nach einem Unfall los sein kann. Wenn Sie nur drei Wochen im Bett liegen, raubt das den Muskeln so viel Kraft wie zwei Jahrzehnte Altern. Ich war plötzlich 20 Jahre älter. Achtzig. Und vier Wochen später 20 Jahre jünger. Mit einem kleinen sehr cleveren Muskeltraining. Mit dem puren Körper. Eine Schule für die Muskeln, sie lernen schnell, im Team zu arbeiten. Tanken spielerisch die Fähigkeit der Koordination, erinnern sich, was Balance bedeutet. Wachen auf, weil der Unterricht statisch und dynamisch ist, der Atem die Konzentration auf den Körper lenkt. Der Körper im Mittelpunkt steht … Das kriegen Sie hier auch.

Energie-Revolution Teil III Denken Sie mit! Sie kriegen, was Sie wollen. Kraft der Gedanken. Auch mehr Muskulatur. Mehr Freude, mehr Gesundheit. Es muss nämlich gar nicht anstrengend sein. Muskeln können Sie sich nämlich schon kraft Ihrer Gedanken machen. Um mehr Kraft zu bekommen, müssen Sie sich nicht im Fitnessstudio schinden. Die bloße Vorstellung reicht aus, um die Muskeln zu stärken. Dr. Vinoth Ranganathan von der Cleveland Clinic Foundation in

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Ulrich Strunz

Die neue Diät – Das Fitnessbuch
Mehr Energie durch Metabolic Power

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 15,0x20,5
60 farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-453-17064-3

Heyne

Erscheinungstermin: März 2010

Fit, schlank und schön mit dem Metabolic-Power-Programm

Wer fit sein will, muss nicht schwitzen: Nur sieben kurze Übungen täglich aktivieren die Muskeln, optimieren die Fettverbrennung, produzieren Glückshormone, stärken die Immunkraft und steigern geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration. – Die ideale Ergänzung zum Bestseller »Die neue Diät«!

Fit in zwei Minuten! Ob im Bett, im Bus oder im Büro – wer siebenmal am Tag an seine Muskeln denkt, gewinnt viel mehr als Kraft und Ausdauer. Das neue Fitnessprogramm von Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz verjüngt, regt den Fettabbau an, stärkt das Immunsystem und sogar die geistigen Fähigkeiten. Und zwar ganz ohne Schinderei im Fitnessstudio. Warum nicht morgens um acht Uhr im Bett Testosteron zum Aufwachen locken? Im Bad den Rücken für den Tag stärken? Um zehn Uhr eine kleine Pause einlegen, frischen Wind für den Kopf produzieren und ganz nebenbei ein unschlagbares Immunsystem? Das Gute daran: Man braucht keinerlei Hilfsmittel – nur den eigenen Körper.

• Verblüffend neue Erkenntnisse über die Bedeutung der Muskeln für Gesundheit, Leistung und Lebensfreude
• Alle Übungsabläufe fotografisch perfekt dokumentiert und ausführlich kommentiert

Der Titel im Katalog