

Fitness, Gesundheit und ABNEHMEN mit Sport!

Wolfgang Molzahn

**Fitness, Gesundheit und
ABNEHMEN
mit Sport!**

**sls® - satt-lecker-sportlich
und nachhaltig schlank!**

Verlag Wolfgang Molzahn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

Wichtiger Hinweis für unsere Leser

Dieses Buch ist kein medizinisches Handbuch, sondern nur als leicht verständliches Nachschlagewerk zu einem komplexen Thema gedacht. Sämtliche darin enthaltenen Informationen und Empfehlungen wurden vom Autor mit größter Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Trotzdem sind Fehler und Missverständnisse nicht ganz auszuschließen. Verlag und Autor sehen sich deshalb gezwungen, darauf hinzuweisen, dass sie weder eine Garantie noch die juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für Folgen (z. B. Personen-, Sach- und Vermögensschäden), die auf fehlerhafte Angaben oder Missverständnisse zurückgehen, übernehmen können. Der Leser ist aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit er die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches umsetzen will. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Resultate.

Die Thematik dieses Ratgebers ist ständigen Weiterentwicklungen unterworfen. Verlag und Autor haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Ausgabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Dieser Ratgeber darf auf gar keinen Fall als Ersatz für eine ärztliche Diagnose oder gar eine vom Arzt verschriebene Behandlung verstanden werden. Wenn Sie sich krank fühlen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen und kompetenten Rat einholen.

Eventuell beigefügte oder zum Download angebotene Dateien und Informationen dienen ausschließlich der nichtgewerblichen Nutzung. Eine gewerbliche Nutzung ist nur mit Zustimmung des Lizenzinhabers möglich.

Bitte besuchen Sie: <http://www.schnell-gesund-abnehmen.biz/>

ISBN: 978-3-940014-32-0

Erste Auflage: © August 2013 by Verlag Wolfgang Molzahn e. K., Inh. Monika Molzahn, 92421 Schwandorf

Herstellung: Books on Demand, Norderstedt

Das Verbreiten von Kopien auf Papier, auf Datenträgern, durch Film, Funk, Fernsehen oder im Internet, insbesondere als PDF-Datei, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet und wird widrigenfalls strafrechtlich verfolgt.

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Der Verlag übernimmt für die Inhalte, die Sicherheit und die Gebührenfreiheit der in diesem Ratgeber genannten Internet-Links keine Verantwortung und schließt seine Haftung für Schäden aller Art aus. Ebenso kann keine Gewähr für Veränderungen der Links übernommen werden.

Idee, Text und Titelgestaltung: Wolfgang Molzahn

Umschlagbild: © fffranz - Fotolia.com

Lektorat: Christine Molzahn

Gewidmet ist dieses Buch:

**All jenen,
die ihrem Körper
mit Sport viel Gutes tun!**

**Er revanchiert sich
mit verbesserter Gesundheit
und Gewichtsreduktion!**

Das Buch-Layout ist komplett
vom Autor erstellt worden.
Sollte es Ecken und Kanten haben,
freuen Sie sich darüber.
Es ist wie im richtigen Leben!

Viel Spaß und Erfolg
wünsche ich Ihnen
mit dem Inhalt
dieses Ratgebers.

92421 Schwandorf

Wolfgang Molzahn

Inhalt:

Vorwort

Einleitung

Der Traum vom schönen Fußballspiel!
Der Wunsch nach ewiger Jugend und Schönheit!
Die Hoffnung stirbt zuletzt!
Wenn ich einmal schlank wär!

1 ñ Ziele, Bereiche und psychologische Aspekte des Sports!

Oder: Was treibt Sie zum Sporteln und was noch?

1.1 ñ Triebfeder Nr. 1 ist das gesundheitliche Wohlbefinden!
1.2 ñ Motivationsschübe durch Nebentriebsfedern!
Schritt 1: Definieren Sie Ihre Haupttriebfeder!
Schritt 2: Finden Sie die "Was-noch-Triebsfedern"!
Schritt 3: Arbeiten Sie darauf hin, dass alle Triebfedern durch Spaß und Freude geschmiert werden!
Schritt 4: Halten Sie Ihre Motivations-Triebsfedern schriftlich fest!

2 ñ Vorbeugende und therapeutische Auswirkungen des Sports!

Oder: Zu Risiken und positiven Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt und lesen Sie dieses Kapitel!

2.1 ñ Zu Risiken fragen Sie bitte Ihren Arzt!
2.2 ñ Zu den positiven Nebenwirkungen lesen Sie bitte dieses Kapitel!
2.2.1 ñ Durch Übergewicht begünstigte Risikofaktoren!
2.2.2 ñ Durch Risikofaktoren begünstigte Krankheiten!
2.2.3 ñ Positive Nebenwirkungen der Sport-"Medizin"!

3 ñ Sportbiologie ñ Ihr Leben in Bezug auf Sport!

Oder: Was haben das Nervensystem, die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, ñ mit Sport zu tun?

3.1 ñ Das zentrale Nervensystem und die sportliche Motorik!
3.2 ñ Die Atmung und der Sport!
3.3 ñ Das Herz-Kreislauf-System und der Sport!
3.4 ñ Muskeln, Energiegewinnung und Sport!

4 ñ Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Sports!

Oder: Voraussetzungen zum Abnehmen durch Sport!

- 4.1 ñ Das Reizschwellen-Gesetz!
- 4.2 ñ Das Gesetz der Superkompensation!
- 4.3 ñ Das Gesetz des Leistungsentwicklungsverlaufs!
- 4.4 ñ Das Gesetz der Trainierbarkeit!
- 4.5 ñ Das Prinzip der Belastungssteigerung!
- 4.6 ñ Das Prinzip der variierenden Belastung!
- 4.7 ñ Das Prinzip der Trainingsphasen!

5 ñ Ausdauertraining!

Oder: Gesund ABNEHMEN durch Ausdauersport!

- 5.1 ñ Was bezeichnet man als Ausdauer?
- 5.2 ñ Was sollten Sie unbedingt beachten?
- 5.3 ñ Welche Art Ausdauer darf's denn sein?
- 5.4 ñ Welche Methode sollte bevorzugt werden?
- 5.5 ñ Mit welcher Intensität sollte trainiert werden und wie kann man diese bestimmen?
- 5.6 ñ Wie häufig sollte trainiert werden?
- 5.7 ñ Welche Sportarten stehen zur Verfügung?
- 5.8 ñ Gesundheitlich positive Effekte!

6 ñ Krafttraining!

Oder: Gesund ABNEHMEN durch Kraftsport!

- 6.1 ñ Was bezeichnet man als Kraft?
- 6.2 ñ Was sollten Sie unbedingt beachten?
- 6.3 ñ Welche Art Kraft darf's denn sein?
- 6.4 ñ Welche Methode sollte bevorzugt werden?
- 6.5 ñ Mit welcher Intensität sollte trainiert werden?
- 6.6 ñ Wie häufig sollte trainiert werden?
- 6.7 ñ Welche Sportarten stehen zur Verfügung?
- 6.8 ñ Gesundheitlich positive Effekte!

7 ñ Schnelligkeitstraining!

Oder: ABNEHMEN ohne Schnelligkeitssport!

- 7.1 ñ Was bezeichnet man als Schnelligkeit?
- 7.2 ñ Was sollten Sie unbedingt beachten?

- 7.3 ñ Welche Art Schnelligkeit darf's denn sein?
- 7.4 ñ Welche Trainingsmöglichkeiten stehen zur Verfügung?
- 7.5 ñ Gesundheitlich positive Effekte!

8 ñ Beweglichkeitstraining!

Oder: ABNEHMEN ohne Beweglichkeitssport!

- 8.1 ñ Was bezeichnet man als Beweglichkeit?
- 8.2 ñ Wie und wie oft trainiert man Beweglichkeit?
- 8.3 ñ Welche Dehn-Übungen sind zu empfehlen?
- 8.4 ñ Was sollten Sie unbedingt beachten?
- 8.5 ñ Gesundheitlich positive Effekte!

9 ñ Koordinationstraining!

Oder: Wider das "ungeschickte Fallen"!

- 9.1 ñ Was bezeichnet man als koordinative Fähigkeiten?
- 9.2 ñ Welche Sportarten stehen zur Verfügung?
- 9.3 ñ Gesundheitlich positive Effekte!

Grafische Zusammenfassung der Trainings-Kapitel 5 bis 9!

10 ñ Eiweißbedarf bei Sport!

Oder: Lassen Sie uns bitte nicht darüber streiten!

- 10.1 ñ Ernährungs-Crash-Kurs!
 - 10.1.1 ñ Ausreichend in der Zusammensetzung!
 - 10.1.2 ñ Ausreichend in der Menge!
- 10.2 ñ Eiweiß und Sport!

11 ñ Abnehmen ohne Sport!

Oder: Was haben Reinigungsmittel, Salz und Heizkörper mit Sport zu tun?

- 11.1 ñ Warum Sie alle Heizkörper voll aufdrehen sollten!

12 ñ Jo-Jo-Effekt und Sport!

Oder: Am Anfang schuf Gott den schwäbischen Schotten!

- 12.1 ñ Was ist der Jo-Jo-Effekt?
- 12.2 ñ Die Ursachen des Jo-Jo-Effekt!
- 12.3 ñ Wie vermeidet man den Jo-Jo-Effekt?

13 ñ Verletzungen im Sport!

Oder: Verletzungsvorbeugung ist gar nicht so schwer!

13.1 ñ Das Verletzungsprofil meiner Sportart!

13.2 ñ Hauptursachen für Sportverletzungen - vorbeugende Maßnahmen!

13.3 ñ Verletzt - was nun?

14 ñ Auf- und Abwärmen vor und nach dem Sport!

Oder: Nur für sportliche Weicheier?!

14.1 ñ Was bezeichnet man als AUFWÄRMEN?

14.2 ñ Aufwärmen-Vernachlässigungs-Auswirkungen!

14.3 ñ Ratschläge und Tipps zur Dauer und Intensität!

14.4 ñ Allgemein und / oder spezifisch?

14.5 ñ WIE LANGE!

14.6 ñ ABWÄRMEN / Cool down - Wozu?

Danksagungen

Buchempfehlung

Literaturverzeichnis

Vorwort

Ich war schon immer muskulös. Kürzlich sagte ich zu einem meiner Freunde, dass ich schon mit ausgeprägten Muskeln zur Welt gekommen bin, worauf er spöttelnd antwortete: "Klar doch, hast dich als kleiner Popeye in die Welt gedrängelt!"

Meine Frau sagt immer wieder, dass sie eine Bohnenstange mit vielen Muskeln geheiratet hat. Und das stimmt. Damals war an mir nichts dran ñ wie man so schön sagt ñ, nur Muskeln. Keine Bodybuilding-Pakete, sondern Muckies, die durch harte Arbeit gewachsen waren. Mit Sport im eigentlichen Sinne, hatten die nichts zu tun.

Dann kam die Zeit, wo ich nicht mehr hart arbeitete. Den Schmiedehammer legte ich aus der Hand. Künftig drosch ich auf die Tastatur meines PCs ein. Hätte sie schreien können, hätte sie sich wohl zu Tode geschrien.

Trotzdem, meine Muskeln blieben. Wie eh und je zierten sie meinen Körper, auch wenn kein Pep mehr dahinter war. Saft- und kraftlos waren sie geworden!

Da fällt mir ein, dass nicht alle blieben. Sechs habe ich verloren. In einer Art Kurzzeitevolution wurden diese durch einen einzigen "Muskel" ersetzt. Sehr gut ausgebildet, völlig straff wölbte sich diese Pommes-, Schnitzel- und Salat-Plunze unterhalb der Brust dermaßen nach vorne, dass sie mir fortan den Blick auf alles unterhalb der Gürtellinie verwehrte.

Meine Brust nahm weibliche Züge an. Wäre es nicht zu peinlich gewesen, hätte ich mir einen Sport-BH angeschafft. Warum? Nun, kleinere Sprints ließen diese Dinger eine Eigendynamik entwickeln, um die ich keine vollbusige Frau beneide!

Apropos beneiden: Meine Frau beneidete mich ob meiner Oberweite. Sie hätte gerne etwas davon abgehabt. Nur konnte ich ihr leider nichts davon geben. War alles meins!

Ich bin nicht eitel, aber ob dieser Figurverdoppelung schämte ich mich schon. Beim Schwimmbadbesuch schaute ich, dass ich schnell ins Wasser kam. Natürlich nicht per Pobombe. Zu groß war die Sorge, mir im

wasserverdrängten und damit leeren Becken das Steißbein zu zerschmettern!

Natürlich kamen die Polster nicht von ungefähr. Und obwohl ich sie nicht wollte, hatten sie doch eine ganz schöne Stange Geld gekostet. Zum Dank ließen sie meinen Leib unansehnlich werden, erzeugten vorher nie gekannten Schweißgeruch und brachten mich in Verlegenheit, als mir bei einem wichtigen Event, die von mir angedachte Kleidung nicht mehr passte. Mit Bauch einziehen war mir nicht geholfen. Irgendeine verschwörerische Person musste insgeheim die Knöpfe und Knopflöcher nach außen versetzt haben. Oder hatte gar ein Schneider den Auftrag bekommen, das Jackett enger zu nähen?! Auf jeden Fall sah ich nach der Schließung des obersten Knopfes wie ein Pinguin aus. So konnte ich auf gar keinen Fall unter die Leute ñ und so wollte ich auch nicht zum Event. Improvisieren war angesagt.

Und abnehmen. Gut abnehmen. Unser Schlafzimmerspiegel überzeugte mich davon. Ich stand nämlich davor und fragte ihn: "Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der Schönste im ganzen Land?" Die Antwort kam prompt: "Geh erst mal zur Seite, du Fettklops, ich sehe ja nichts!" Der Schock saß tief und sorgte dafür, dass ich damit begann, an meiner Ernährung und dem Bewegungsmangel zu arbeiten.

In beide Themen steigerte ich mich hinein und legte mir eine Art Selbststudium auf. Letztlich bewegten mich Ernährung und Sport so sehr, dass ich dazu zwei Ratgeber verfasste. Wahrscheinlich könnte man die Thematik "Gesund ABNEHMEN mit Sport!" auch auf zehn Seiten abhandeln. Mein Werk ist aber eine Hommage an den Sport, die meine riesengroße Begeisterung über seine vielen Facetten zum Ausdruck bringen soll. Sport ist ñ macht ñ gesund und Sport lässt abnehmen, weil unsere Muskeln die Hochöfen der Fettverbrennung sind. Begnügen Sie sich bitte



nicht mit dieser Aussage. Lernen Sie die Zusammenhänge kennen. In einer leicht verständlichen Schreibe biete ich sie Ihnen hier an. Lassen Sie sich von meiner Begeisterung anstecken und nehmen Sie nicht "ohne", sondern "mit" gesundem Sport ab.

Viel Erfolg ñ Ihr

Wolfgang Molzahn

Einleitung

Ich hatte ja keine Ahnung! Aber immerhin ñ davon sehr viel! Was habe ich mich früher immer wieder geärgert, wenn ich in einem Profifußballspiel den Eindruck hatte, dass man sich nach einem 1:0 zurücknahm und mit diesem 1:0 zufrieden zu sein schien. Bis zum 1:0 war alles gut. Es wurde gekämpft, man drängte zum Tor und plötzlich fiel es auch. Eine super Flanke landete punktgenau auf einem Kopf und sein Träger verstand es, diesen nun so zu bewegen, dass der Ball in einer Bilderbuchkurve im linken oberen Eck versenkt wurde. Was war das für ein Jubel!

Der Traum vom schönen Fußballspiel!

Und dann war wie auf ein Zeichen die Luft nicht aus dem Ball, sondern aus dem Spiel raus. Man verschanzte sich vor dem eigenen Tor und hielt den Ball in den eigenen Reihen. Die Fans buhten auf den Rängen ñ auch vor den Fernsehern wurde sicherlich vielerorts gescholten. Ich wechselte dann die Seiten und freute mich, wenn der Gegner ausgleichen, ja sogar gewinnen konnte.

Heute muss ich sagen, dass ich mit dieser Haltung meinem Verein oftmals Unrecht tat. Das hat mich die Beschäftigung mit dem Sport gelehrt. Wenn wir zu Hause gebolzt haben, dann war dies irgendwie Kinderkram, aber Bundesliga-Fußball ist etwas ganz anderes. Es ist Profi-Hochleistungssport und da muss man mit seinen Kräften haushalten. Wenn da Spiele zu dicht aufeinander liegen, werden die Körper der Spieler über die Maßen belastet und es ist gut, wenn sie dann ein wenig "politisch" spielen.

Der Wunsch nach ewiger Jugend und Schönheit!

Was wird nicht alles dafür getan, jung und schön zu bleiben. Ich will das gar nicht aufzählen, weil ich der Meinung bin, dass diese Wünsche nur für ein paar Jahre erfüllt wurden. Dann ging der Schuss nach hinten raus. Was einst mit größter Mühe schön modelliert wurde, das veränderte sich mit zunehmendem Alter in eine Art Hässlichkeit. Würde man nun Vorher-Nachher-Bilder veröffentlichen, dann würde man wohl sagen: "Lieber werde ich natürlich alt, als dass ich mich einmal in solch eine Maske verwandle!" Mein Urteil lautet: "Es hat nicht funktioniert ñ die Rechnung

ging nicht auf. Was als länger anhaltende Jugend und Schönheit geplant war, hat sich als Kunstfehler entpuppt!"

Dabei liegt eine einfache Lösung direkt vor unserer Nase. Sport modelliert den Körper, Sport lässt jünger aussehen, Sport hellt das Gemüt auf, Sport ist – Warum packt man diese Möglichkeit nicht beim Schopf und nutzt sie? Am Preis kann es doch nicht liegen. Man muss ja nicht ins Fitnessstudio gehen, wenn man es sich nicht leisten kann. Sport kann man überall treiben.

Vielleicht ist Bodybuilding ein wenig Schuld daran. Lange Zeit hat man nur Muckies trainiert und so schön diese an manchen Körpern auch aussehen, selbst will man sie nicht unbedingt haben. Und Frauen schon gar nicht. Die verkünden bei jeder Gelegenheit, dass sie keine Muskeln trainieren wollen. Die Haut soll straff und glatt sein, aber auf gar keinen Fall dürfen Muskeln diese Schönheit erzielen. Was dann bitteschön? Knochen? Muskeln darf man nicht mit Muskeln verwechseln oder man muss zumindest zwischen Muskeln von Otto Normalbürgern und denen von Bodybuildern unterscheiden!

Die Hoffnung stirbt zuletzt!

Kürzlich sah ich im Fernsehen zwei Berichte. Eine Person betrieb Ausdauertraining, die andere Muskelaufbau. Die eine hatte Diabetes, die andere Bluthochdruck. Beide wurden sie von Medizinern betreut und beide hatten mit der sportlichen Maßnahme Erfolg. Sie wurden geheilt! Wirklich geheilt! Auch das kann Sport bewirken.

Ich möchte damit nicht sagen, dass nun alle Menschen mit irgendwelchen Krankheiten zum Sport pilgern sollen, um Heilung zu erfahren. Aber Sport bewirkt bei vielen Krankheiten positive Veränderungen. Falls Sie also krank sind – im Verlauf dieses Ratgebers nenne ich Ihnen viele Krankheiten, auf die Sport einen lindernden und / oder sogar heilenden Effekt ausübt – dann fragen Sie Ihren Arzt, folgen Sie seinem Rat und nehmen Sie eventuell seine Betreuung in Anspruch.

Wenn ich einmal schlank wäre!

Eigentlich heißt das Lied: "Wenn ich einmal reich wäre!" Aber manche Menschen pfeifen auf den Reichtum und wären viel lieber schlank. Einzig

das Wörtchen "Wenn" steht im Wege. Der Traum vom Schlanksein will nicht so recht in Erfüllung gehen.

Abnehmen ist eine never ending Story. Dabei gibt es aber von der Art und Weise des Abnehmens her eine deutliche Hierarchie. Und sowohl "gesund abnehmen" als auch "abnehmen mit Sport" spielen da ñ leider ñ auf der Beliebtheitsskala eine eher untergeordnete Rolle.

"Schnell abnehmen" und "abnehmen ohne Sport" rangieren viel weiter oben. Was man über Jahre angefüttert hat, darf sich beim "Abfuttern" keine Zeit lassen. Das muss / soll ñ auch aus verständlichen Gründen ñ schnell wegschmelzen. Und bei "schnell" hat Sport keinen Platz. "Schnell" und "ohne Sport" gehören irgendwie zusammen. Man betreibt nicht "schnell" ein wenig Fitness, sondern nimmt "schnell" innerhalb von 14 Tagen 6 kg ab.

Das ist aber nicht der beste Weg. Vergessen Sie das "ohne Sport" und halten Sie sich am Rest fest, nämlich am gesunden Abnehmen, das gerade auch durch Sport zum gesunden Abnehmen wird und eigentlich auch dafür sorgt, dass die Pfunde schnell purzeln.

Und jetzt möchte ich Sie nicht länger auf die Folter spannen. Genug der einleitenden Worte. Lassen Sie sich nun ñ zunächst theoretisch ñ vom Sport begeistern und beginnen Sie dann bitte auch, ihn in die Praxis umzusetzen.

Viel Erfolg!

1 ñ Ziele, Bereiche und psychologische Aspekte des Sports!

Oder: Was treibt Sie zum Sporteln und was noch?

Sie haben Recht! Meine Unterüberschrift ist sonderbar formuliert. Der erste Teil ñ "Was treibt Sie zum Sporteln" ñ ist klar. Der zweite ñ "und was noch?" ñ mutet an, als würde ich mit Ihrer Antwort nicht zufrieden sein. So quasi zurückfragen: "Da muss doch noch mehr sein als ð !" Und genau so ist es. Mit Sicherheit ist da noch mehr als nur ð !

Was Sie davon haben, wenn Sie um das MEHR wissen? Viel, denn jeder zusätzliche Anreiz zum Sport motiviert Sie ja auch zusätzlich, Sport zu treiben. Und das ist am Anfang vielleicht auch bitter nötig!

1.1 ñ Triebfeder Nr. 1 ist das gesundheitliche Wohlbefinden!

Die meisten Menschen beginnen aus gesundheitlichen Gründen, wieder Sport zu treiben. Sie haben festgestellt, dass ihr Körper abbaut, dass es hier und da zwickt und wollen diesen Prozess stoppen. Das Heilmittel ist Sport, das Medikament heißt Sportverein oder Fitnessclub und da gehen sie dann hin.

Über 50% steigen aber wieder aus! Wahrscheinlich sind es sogar mehr, weil ja ein weiterer Prozentsatz auch ohne Sport zu treiben Mitglied bleibt. Bezahlen ja ñ nutzen nein!

1.2 ñ Motivationsschübe durch Nebentriebfedern!

Was also ist zu tun? Wie kann man die stille und die echte Sportflucht aufhalten? Meines Erachtens dadurch, dass man sich möglichst viele Sport-Antriebe bewusst macht. Und am besten ist es, wenn Sie diese Dinge nicht nur kurzfristig im Köpfchen behalten, sondern für langfristige Zwecke auch schriftlich fixieren. Natürlich hat das verlorengegangene Sportinteresse auch mit der Sportart zu tun. Doch darüber werde ich an anderer Stelle schreiben.



O. K. ñ wie gehen Sie nun vor? Ich würde sagen, dass Sie zunächst ein wenig über meiner Grafik meditieren sollten. Überlegen Sie sich, was ich mir beim Erstellen gedacht haben könnte und welche Schlüsse Sie für sich daraus ziehen sollten.

Anschließend beschäftigen Sie sich mit den Schritten. Lesen Sie diese bitte nicht einfach nur durch, sondern gehen Sie sie auch. Es könnte möglich sein,

dass die nahe Zukunft es Ihnen dankt!

Schritt 1: Definieren Sie Ihre Haupttriebfeder!

Gemäß dem Titel dieses Buches ist Ihre Haupttriebfeder zum Sport das Abnehmen. Das ist Ihr Ziel und auch Ihr vorrangiger Antrieb. Und deshalb wollen Sie die Sache anpacken. Der Speck muss weg ñ mit Sport soll das gut funktionieren!

Normalerweise ist es nicht schwer, diese Haupttriebfeder zu definieren. Irgendetwas soll der Sport in Ihrem Leben regeln ñ ob dies die Gesundheit ist oder das Abnehmen oder sonst etwas. Und dieser Entscheidungsgrund zum Sport ist Ihre Haupttriebfeder.

Natürlich könnte es auch so sein, dass Sie dieses Buch lesen, um gute Gründe zu finden, Sport zu treiben. Das ist ein guter Anfang. Noch in diesem Kapitel werden Sie erkennen, dass es viele gute Gründe gibt!

Schritt 2: Finden Sie die "Was-noch-Triebsfedern"!

Spätestens jetzt müssen Sie sich meine Grafik vornehmen, die ich Ihnen zunächst ein wenig erklären möchte:

- Im Zentrum steht das meist genannte Ziel ñ die eigentliche Triebfeder ñ für die sportliche Betätigung.
- Die Tortenstücke nennen weitere Triebfedern.

- Das dritte Sechseck weist darauf hin, dass alle Triebfedern Ziele und/oder Bereiche und/oder psychologische Aspekte des Sports sind.
- Die Erwähnung von Spaß und Freude im dritten Sechseck erscheint unwichtig. Das täuscht aber gewaltig, denn Sport muss vor allen Dingen auch Spaß und Freude bereiten. Dies ist eigentlich auch ein Tortenstück, aber in meinen Augen so wichtig, dass ich es in das alles umschließende Band gesetzt und ganz besonders hervorgehoben habe!
- Die vielen Pfeile sollen deutlich machen, dass irgendwie alles zusammenspielt. Abnehmen-Sport ist auch Fitness-Sport usw.

Gut ñ dann lassen Sie uns nun mit der Was-noch-Analyse beginnen. Damit dieses Kapitel möglichst kurz gehalten werden kann, gebe ich nur ein paar Hinweise und Gedankenanstöße.

Gesundheitssport:

Leistungssport ist eine Knochenmühle. Auch sonst kann es durch Sport zu gesundheitlichen Schädigungen kommen. Dennoch gibt es auch die andere Seite, dass nämlich Sport die Gesundheit fördert. Und weil dies in sehr umfassender Weise geschieht, werde ich dieser Thematik das ganze nächste Kapitel widmen.

Fitnesssport:

Fitnesssport zielt auf mehr als nur gesundheitliches Wohlbefinden ab. Fitness beinhaltet darüber hinaus eine gesunde Lebensführung und Ernährung. Von daher hat Fitness einen ganzheitlichen Charakter. Wer Fitness zu seinen "was noch's" hinzufügt, der strebt ganz bewusst einen sehr hohen psychischen und physischen Leistungszustand an.

Freizeit- oder Breitensport:

Mit Freizeit- oder Breitensport werden hauptsächlich Begriffe wie Spiel, Geselligkeit und Freude in Verbindung gebracht. Er stellt einen Ausgleich für Bewegungsmangel dar.

Abnehmen- oder Gewichtsreduktionssport:

Ist in Fachbüchern vom Sport in Bezug auf Übergewicht die Rede, gehen die Empfehlungen meines Erachtens immer in Richtung Walking,

Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf und Joggen. Bei Letzterem ist zu bedenken, dass dabei höhere Gelenkbelastungen als bei anderen Ausdauersportarten auftreten.

Alterssport:

Unser Körper baut ab dem 30. Lebensjahr ab. Hat man diesem Prozess Raum gegeben, hat man nicht nur viel seiner Kraft verloren, sondern auch Beweglichkeit, Gelenksicherung, Koordination und Standsicherheit eingebüßt. Dadurch hat sich auch die Unfallgefahr erhöht. Im Alterssport ist man deshalb darum bemüht, die sportliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und zu erhalten.

Schönheitssport:

Natürlich gibt es diesen Begriff eigentlich nicht. Vom Schönheitsschlaf ist hin und wieder die Rede, aber den Schönheitssport habe ich erfunden. Obwohl ich mich schon wundere, dass es den Schönheitssport bei allem sportlichen Ringen um Schönheit offiziell nicht gibt. Aber praktiziert wird er dennoch und ist darüber hinaus ein sehr starker Motivator, um Sport zu treiben.

Was verstehe ich unter Schönheitssport? Nun, viele Menschen treiben Sport, um ihre Figur zu verbessern und jugendlich frisch zu erscheinen. Das Aussehen soll aufpoliert und Sixpack und/oder Bikinifigur und ã herausgearbeitet werden!

Psychesport:

Auch diesen Begriff musste ich kreieren. Viele Menschen bringen durch Sport Ihre Psyche ñ ihr Gemüt ñ ihre Gefühle auf Vordermann. Sie genießen die Anerkennung, sind begeistert und werden sich des eigenen Könnens bewusst. Das gibt ihnen wiederum Sicherheit und Selbstvertrauen.

Schritt 3: Arbeiten Sie darauf hin, dass alle Triebfedern durch Spaß und Freude geschmiert werden!

Diesen Schritt dürfen Sie ganz besonders in der Anfangszeit nicht aus den Augen verlieren. Wenn Sie Sportarten oder ein Training wählen, wo Spaß und Freude zu kurz kommen, werden Sie wohl scheitern. Auf der anderen Seite müssen Sie eventuell auch einmal etwas ausprobieren, wovon sie im

Moment wenig begeistert sind. Vielleicht verwehrt Ihnen ja ein Vorurteil den Weg zum begeisternden Sport.

Warum ich das erwähne? Nun, mir erging es genauso. Viele Jahre habe ich mich gegen den Besuch eines Fitnessclubs mit Händen und Füßen gewehrt. Eines Tages überwand ich mich dazu, einfach mal in drei verschiedenen Centern ein Probetraining mitzumachen. Was soll ich sagen? Von Anfang an war ich begeistert!

Schritt 4: Halten Sie Ihre Motivations-Triebfedern schriftlich fest!

Wolfgang Molzahn

**Meine Sport-
An-Triebsfedern!
Spaß und Freude**

- 1** *Abnehmensport:* Meine Haupt-Antriebsfeder ist mein Übergewicht, das ich unbedingt loshaben möchte! Meine Klamotten spannen schon wieder, kleinste Anstrengungen bringen mich aus der Puste! Und der Bauch nervt!
- 2** *Gesundheitsport:* Gesundheitlich bin ich ziemlich angeschlagen. Mein Immunsystem liegt am Boden. mein Herz-Kreislauf-System macht Probleme und meine Halswirbel sind wie ...
- 3** *Fitnesssport:* Als fit kann ich mich auch nicht bezeichnen. Um eine ganzheitliche Fitness zu erreichen, werde ich meine Ernährung umstellen. Auch künftig möchte ich satt werden. Auch soll mir das Essen weiterhin schmecken. Eine besondere Diät kommt für mich nicht infrage!
- 4** *Freizeitsport:* Ich will, dass Sport für mich auch ein freudiges Miteinander ist. Meinem alltäglichen Bewegungsmangel möchte ich durch Freizeitsport innerhalb der Familie begegnen!
- 5** *Alterssport:* Tief innen drin fühle ich mich immer noch jung. Trotzdem bin ich mit 56 in die Jahre gekommen. Meine körperliche Leistungsfähigkeit ist stark zurückgegangen. Mit Sport möchte ich diese wiederherstellen und dann auch erhalten!
- 6** *Schönheitsport:* Als Jugendlicher war ich ziemlich stolz auf meine Muskeln. Wenn ich ehrlich bin, würde ich diese Art Schönheit gerne wieder erlangen. Ich weiß, mit 56 ..., aber ...!
- 7** *Psychesport:* Welcher Mann offenbart schon gerne seine Gefühle?! Aber ein sportliches Schlanksein, das zum Beispiel beim Bergwandern, Radeln und Indiaka spielen auch sportlich ist, gibt Selbstvertrauen, Sicherheit und bekommt Anerkennung!

Ich weiß, solche Dinge werden gerne übergangen. Das Kapitel ist gelesen. Man konnte ein bisschen was daraus ziehen. Wichtig ist, dass ich per Sport abnehmen möchte und gut ist. Schade, denn sportliche Triebfedern leisten einen großen Beitrag, wenn es darum geht, dran zu bleiben. Beispielhaft drucke ich Ihnen hier meine Sport-Vorgabe ab. Sobald Sie Ihre Ziele erreicht haben, wäre es angebracht, daraus eine Sport-Urkunde zu gestalten! Sie beinhaltet bei mir in etwa:

Herr Molzahn treibt Sport, der ihm sichtlich viel Freude bereitet. 17 kg hat er

abgenommen. Sein Bauch ist weg und sein Herz-Kreislauf-System arbeitet nachweislich besser. Seine Ernährung hat er erfolgreich umgestellt, lebt generell gesünder und sieht fit aus. Seinen Bewegungsmangel gleicht er durch Sport innerhalb der Familie aus, seine körperliche Leistungsfähigkeit ist wiederhergestellt. Sein Muskelaufbautraining zeigt sichtliche Erfolge. Herr Molzahn erntet allgemeine Bewunderung und hat an Selbstvertrauen gewonnen.

Das hört sich doch gut an, oder? Und: Ohne die "was nochs" gäbe es nur den Satz: Herr Molzahn hat 17 kg abgenommen!