



## Ernährungssituation Matthias Landts

### Die Analyse (2004)

Alter: 34  
Größe: 1,76 m  
Gewicht: 81 Kilogramm  
Körperfettanteil: 13,6 Prozent  
(gemessen mit Tanita BF 532)  
Bankdrücken: viermal 100 Kilogramm

### Berechnung der Kalorienzufuhr

Zum Muskelaufbau sind mindestens 3645 kcal täglich notwendig (81 Kilogramm x 45). Eine Auswertung der Ernährungsanalyse (Zeitraum: eine Woche) ergab, dass Matthias durchschnittlich nur 2643 kcal pro Tag aufnahm (siehe Abbildung 1).

### Massive Massnahmen – Eat big to get big!

Wir wollten es nicht zu kompliziert machen. So entschieden wir uns dafür, dass Matthias in Ergänzung zu seiner gewohnten Nahrung täglich zwei Weight-Gainer-Shakes, einen Eiweiß-Shake und ein bis drei Eiweißriegel zu sich nimmt. Diese Mahlzeiten sind schnell zubereitet und können auch unterwegs verzehrt werden. Sollte selbst für das Shake-Mixen die Zeit fehlen, können dafür mehr Riegel gegessen werden.

Um diese Menge mit herkömmlichen Nahrungsmitteln zu decken, müsste Matthias statt der Sportlernahrung zusätzlich 500 Gramm Quark und 250 Gramm Haferflocken essen. Das ist praktisch machbar. Doch für Matthias ist eine Nahrungsergänzung einfacher und vor allem erfolgreicher.



## Matthias Landt zwei Jahre nach der Analyse

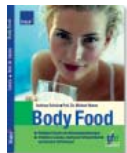
Gewicht: 91 Kilogramm  
Körperfettanteil: 13,2 Prozent (gemessen mit Tanita BF 532)  
Bankdrücken: viermal 130 Kilogramm



FOTOS: ARCHIV GFE

### Body Food

Scholz, Hamm; Knauer 2005



Seit Juli 2005 im Buchhandel; zu bestellen unter [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de); ISBN 3-426-64255-7; EUR 12,90  
Aus dem Inhalt: Richtiger Einsatz von Nahrungsergänzungen für Sport, Fitness und Bodybuilding.

Abbildung 1:  
**Berechnung der erforderlichen Nahrungsergänzung**

	Soll	Ist (Protokoll)	Defizit (Minimum)	Ergänzungen
				<b>2 Weight Gain Shakes, 1 Eiweißshake 2 bis 3 Eiweißriegel</b>
<b>Kalorien</b>	3645	2622	1023	1252
<b>Kohlenhydrate (g)</b>	450	310	140	161
<b>Fett (g)</b>	120	100	20	22
<b>Protein (g)</b>	180	80	100	98

Alle Werte sind gerundet.

Abbildung 1: Berechnung der erforderlichen Nahrungsergänzung für Matthias Landt auf Grundlage einer Ernährungsanalyse, 2004 – Graphik: PAGE werbungmarketing.design, 3/2006

Abbildung 2:  
**Trainingsplan** Auch zum Ausdrucken und Mitnehmen ins Studio

	Sätze und Wiederholungen	Übung	Start-Gewicht	Plus
<b>Erster Tag</b>				
<b>Brust</b>	3 mal 10 Wiederholungen	Bankdrücken	___ kg	___ kg
	3 mal 10 Wiederholungen	Kurzhandtel schräg	___ kg	___ kg
	3 mal 15 Wiederholungen	Kabelzüge stehend	___ kg	___ kg
<b>Rücken</b>	3 mal 10 Wiederholungen	enges Latziehen	___ kg	___ kg
	3 mal 10 Wiederholungen	Rudermaschine	___ kg	___ kg
	3 mal 15 Wiederholungen	unterer Rücken	___ kg	___ kg
<b>Zweiter Tag</b>				
<b>Beine</b>	3 mal 12 Wiederholungen	Beinpresse 45°	___ kg	___ kg
	3 mal 12 Wiederholungen	Beinstrecker	___ kg	___ kg
	3 mal 12 Wiederholungen	Beinbeuger liegend	___ kg	___ kg
	3 mal 20 Wiederholungen	Bauch	___ kg	___ kg
<b>Dritter Tag</b>				
<b>Schultern</b>	3 mal 8 Wiederholungen	Nackendrücken	___ kg	___ kg
	3 mal 8 Wiederholungen	Kurzhandtel-Frontheben	___ kg	___ kg
	3 mal 10 Wiederholungen	hintere Schulter Maschine	___ kg	___ kg
<b>Bizeps</b>	3 mal 8 Wiederholungen	Langhandtel-Curls	___ kg	___ kg
	3 mal 8 Wiederholungen	Kurzhandtel-Curls einarmig	___ kg	___ kg
	3 mal 8 Wiederholungen	Kabelzug-Curls	___ kg	___ kg
<b>Trizeps</b>	3 mal 8 Wiederholungen	enges Bankdrücken	___ kg	___ kg
	3 mal 8 Wiederholungen	Überzüge Kurzhandtel	___ kg	___ kg
	3 mal 8 Wiederholungen	enges Schrägbankdrücken	___ kg	___ kg

**Trainingsregeln:** Zwischen den Sätzen ein bis zwei Minuten Pause. Die Übungen müssen sauber und am Anfang mit einer schnellen Beschleunigung ausgeführt werden. Das Ablassen des Gewichtes soll langsam erfolgen. Für den Beginner ist es wichtig, ohne Reißen zu trainieren und die Muskulatur gut aufzubauen, um die Gelenke und Bänder zu schonen. „Denn Muskeln wachsen schnell er als sich die Bänder dehnen können.“

Abbildung 2: Trainingsplan Matthias Landts – Graphik: PAGE werbungmarketing.design, 3/2006

**Hinweis:** Die im Newsletter aufgeführten Informationen sind von den Autoren anhand wissenschaftlicher Studien und Erfahrungen aus der Praxis zusammen getragen worden. Es kann keine Gewährleistung oder Haftung durch die Zufuhr der genannten Nahrungsergänzungen übernommen werden. Für etwaige Schäden, die aus der Nachahmung der in den vorliegenden Informationen beschriebenen Anwendungen resultieren, kann weder vom Herausgeber, noch vom Verlag eine Haftung übernommen werden.

### Basiswissen Nahrungsergänzungen Ringordner mit Lose-Blatt-Sammlung



und CD-ROM; Scholz (Autor)  
Seit Mai 2005 erhältlich; zu bestellen unter [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de); EUR 24,90 zzgl. Versandkosten  
Das Standardwerk für alle, die trainieren.

## ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel  
**Herausgeber:** Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. Max Eyth-Straße 39 · 89231 Neu-Ulm · [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)  
**Verantwortlicher Redakteur:** Dipl. oec. troph. Andreas Scholz  
Telefon ++ 49/ 40/ 20 00 73 86  
Telefax ++ 49/ 40/ 21 90 80 13  
e-mail [andreas.scholzt@gfe-ev.de](mailto:andreas.scholzt@gfe-ev.de)