

ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel



FOTO: GFE



Thomas Geerlings SIXPACK-WEEKS

Die Geschichte von Thomas ist stellvertretend für viele andere Menschen, die im Fitnessstudio trainieren. Egal ob Mann oder Frau. Lesen Sie, wie Thomas es geschafft hat, einen beneidenswerten Body aufzubauen. – Haben auch Sie Fragen, wie Sie in Form kommen können? Mein Tipp: Fragen Sie einen Bodybuilder oder eine Bodybuilderin. Gleichgültig, ob Ihnen ein Wettkampfsportler der Body- oder Figurklasse oder jemand, der/die einfach nur in Form ist, Auskunft gibt. Hier sind Sie an der richtigen Adresse. Die Begründung ist ganz einfach: Diese Menschen leben Fitness, sie haben jede Trainingsphase bereits selber durchlebt, Aufbauphase und Definitionsphase. Wer sonst könnte Ihnen die richtigen Tipps für die Praxis geben?

FOTO: THOMAS GERLINGS



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Thomas Geerlings vor. Wie so viele andere junge Männer hat er mindestens fünf Jahre im Studio „verplempert“. Das heißt im Klartext, dass Thomas zwar regelmäßig zum Training gegangen ist und sich durchaus angestrengt hat, der Erfolg aber ausblieb.

Im März 2006 startete Thomas durch – Genaueres erfahren Sie im Text. Seine Erkenntnis: Nicht das Training ist ausschlaggebend für den Erfolg, sondern die Ernährung. Wir behaupten sogar, dass über 70 Prozent der Erfolge von der Ernährung abhängt. Sie können noch so viele Wiederholungen auf der Flachbank machen; wenn Sie nicht die richtigen Nährstoffe zuführen, wird der Muskel nicht wachsen. Zum Hausbau benötigt man auch Steine und Zement und nicht nur Werkzeug.

Ich habe Thomas als einen meiner interessantesten Seminarteilnehmer beim DSSV-Bildungsinstitut kennen gelernt. Thomas wird sein Hobby zum Beruf machen und ist jetzt fleißig dabei, seinen Abschluss als „Lizenzierter Fitness-Trainer DSSV“ (www.fitnessausbildungen.de) zu machen. Die praktische Prüfung hat er meiner Meinung nach schon bestanden. Ich wünsche ihm viel Glück und Erfolg für die Zukunft. – Viel Spaß beim Lesen wünscht

ANDREAS SCHOLZ

Diplom-Ökotrophologe
Verantwortlicher Redakteur

GLAUBEN SIE WIRKLICH, dass die Programme für zu Hause, wie sie in vielen „Fitnesszeitschriften“ vorgestellt werden, funktionieren? Glauben Sie wirklich, dass Sie sich abends nach der Arbeit aufraffen können, um Gummibandübungen neben dem Sofa zu machen? Glauben Sie wirklich, dass die Modells auf den Hochglanzbildern regelmäßig diese Übungen machen? Ein genauer Blick zeigt: Die Menschen auf diesen Bildern sind einfach nur dünn, aber nicht knackig sportlich.

Wie auch immer Sie sich entscheiden und an was Sie glauben; unsere Erfahrung besagt, dass nur der manchmal anstrengende Weg Erfolg bringt: d.h. intensives Training mit Gewichten und nicht mit Gummibändern. Gepaart mit einer eiweißreichen Ernährung.

FOTO: THOMAS GERLINGS



GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.

Das Kurz-Protokoll Thomas unterwegs zum knackigen Body

DER START DER AUFBAUPHASE 14. MÄRZ 2006

Gewicht:	81,60 kg
Größe:	1,83 m
Körperfett:	19,00 %
Beine:	55,00 cm
Brust:	107,00 cm
Taille:	87,00 cm
Arm:	32,50 cm

DER NEUE TRAININGSPLAN

Vielen Dank an Helmut Rangnit, Oberhausen!

MONTAG: BRUST, BIZEPS, BAUCH

4 bis 5 Sätze Flachbankdrücken
4 bis 5 Sätze Fliegende
(je 8 bis 12 Wiederholungen)
4 Sätze SZ-Curls
4 Sätze Scottbank
(je 8 bis 12 Wiederholungen)
2 Sätze für Bauch (wechselnde Übungen)

MITTWOCH: BEINE, SCHULTERN, BAUCH

4 Sätze Kniebeuge
4 Sätze Beinstrecker

4 Sätze Beinbeuger
4 Sätze Wadenheben
(je 8 bis 12 Wiederholungen)
4 Sätze hintere Deltas
4 Sätze Seitheben (Kabel)
4 Sätze Frontheben
(je 8 bis 12 Wiederholungen)
2 Sätze für Bauch

FREITAG: TRIZEPS, RÜCKEN, BAUCH

3 bis 4 Sätze Dips
3 bis 4 Sätze Kabelturm
(8 bis 12 Wiederholungen)
2 Sätze Klimmzüge
4 Sätze Nackenziehen
3 bis 4 Sätze Kreuzheben
4 Sätze vorgeb. Rudern
(8 bis 12 Wiederholungen)
2 Sätze für Bauch

DIE ERNÄHRUNG

Als Hardgainer hat Thomas eher Probleme, zu wenig als zu viel essen. Insgesamt wird fettarm gegessen und Priorität auf die Eiweißzufuhr gelegt. Das bedeutet fünf Mahlzeiten täglich. Zu jeder Mahlzeit eine gute Eiweißquelle. Z.B. Täglich zwei bis drei Eiweißshakes (mit 5 Esslöffeln Eiweißpulver), einmal Pute, einmal Huhn, einmal Magerquark. Als „Sättigungsbeilagen“ gibt es Reis, Nudeln und Kartoffeln. Damit der Teller bunt und gesund wird, kommen noch täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst hinzu.

Dies reicht jedoch noch nicht, um Masse aufzubauen. Ohne Masse-Shakes geht es nicht. Daher wird zwischendurch noch ein Weight-Gainer-Shake getrunken. Weitere Nahrungsergänzungen: morgens und abends 6 Tabletten Aminosäuren plus 5 Gramm L-Glutamin und 25 Milligramm Zink.

DER ZWISCHENSTOPP 14. SEPTEMBER 2006

Gewicht:	87,40 kg
Körperfettanteil:	12,00 %
Beine:	60,00 cm
Brust:	108,00 cm
Taille:	88,00 cm
Arm:	35,50 cm

Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Wir wünschen weiterhin viel Erfolg und bleiben in Kontakt. Alles Gute für Thomas' sportliche und berufliche Zukunft.

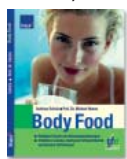


FOTO: THOMAS GERLINGS

Body Food

Scholz, Hamm; Knauer 2005

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



Basiswissen Nahrungsergänzungen Ringordner mit Lose-Blatt-Sammlung

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



FOTO: THOMAS GERLINGS

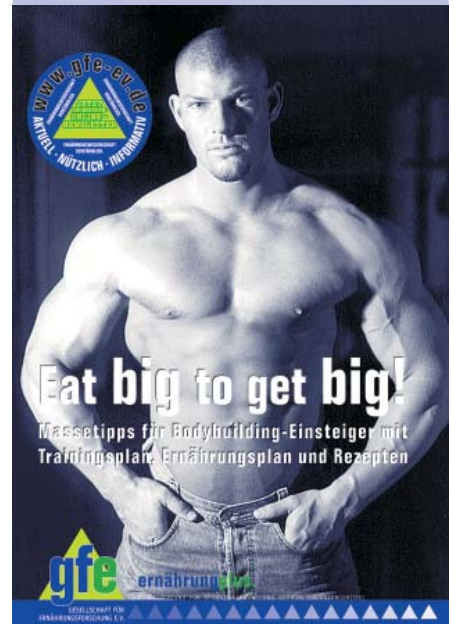


Der ultimative Ratgeber für BB-Beginner Eat big to get big

Scholz [Autor]; Mai 2007

Seit Mai 2007 erhältlich; Achtung, nicht im Buchhandel; zu bestellen unter www.gfe-ev.de; EUR 5,90 zzgl. Versandkosten

Wie Du am besten trainierst und was Du essen solltest, um Dein Ziel zu erreichen, erfährst Du in dieser Anleitung der GfE. Die Ernährungswissenschaft ist für die meisten Menschen eine Buch mit sieben Siegeln. Hier liefern wir Dir alles in verständlicher Form!



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.

ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel

Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.
Bültenkoppel 36a · 22399 Hamburg · www.gfe-ev.de
Verantwortlicher Redakteur: Dipl. oec. troph. Andreas Scholz
Telefon ++ 49/ 40/ 21 90 80 73
Telefax ++ 49/ 40/ 21 90 80 13
E-Mail andreas.scholz@gfe-ev.de