

David Felten

**Abnehmen  
ist kein  
Hexenwerk**

In diesem eBook befinden sich Verlinkungen zu Websites Dritter. David Felten übernimmt für die Inhalte keine Haftung, da er nicht für diese verantwortlich ist.

Besuchen Sie mich im Internet:

[www.david-felten.de](http://www.david-felten.de)

© 2015 David Felten

Lektorat: Jan Linka

Umschlagbild: Katharina Kus

Umschlaggestaltung: Alina Sommerfeld

Gestaltung eBook: Alina Sommerfeld

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

## Vorwort

Dass Du Dich zum Kauf dieses eBooks entschlossen hast, spiegelt die Tatsache wider, dass Du Dich in Deiner Haut nicht wohl fühlst. Es wird Dir nicht neu sein, wenn ich Dir sage, dass das Viele nicht tun. Was ist nun aber der Unterschied zwischen denen und Dir?

Du liegst nicht auf der Couch, träumst von einem leichteren, besseren, gesünderen Körper und versinkst in Selbstmitleid. Du trittst in Aktion, bist bereit, Zeit und Geld zu investieren. Du bringst Opfer und genau das wird Dich in Zukunft von der Masse abheben, die nie ihre Ziele erreichen wird. Du hast durch Dein Umdenken schon die besten Voraussetzungen geschaffen, um mit Deinem Körper Großes zu erreichen.

Ich werde Dir ohne Ausnahme alle mir bekannten Werkzeuge mit an die Hand geben und Du wirst sie benutzen. Und mit etwas Disziplin, Durchhaltevermögen und Engagement wirst Du zweifelsohne auch dafür belohnt werden.

Sicherlich gibt es tausende Bücher wie diese hier, das gebe ich zu. Und sicherlich gibt es welche, die von beeindruckenden Menschen geschrieben wurden, die alleine durch ihren Körper eine Menge Geld verdienen und nichts Anderes im Leben haben, als Ernährung, Sport und Fitness.

Was also wird dieses Buch, was wird mich von den anderen unterscheiden? In erster Linie die Tatsache, dass ich hierdurch nicht nur auf Ruhm und eigenen Profit aus bin. Ich bin mir der großen Verantwortung bewusst, dass Du Geld in die Hand nimmst, um mir Vertrauen zu schenken und weiß, dass ich Dich nicht enttäuschen werde.

Ich definiere mich über einen tollen Beruf, eine beeindruckende Familie, einen gefestigten Freundeskreis und eine Vergangenheit, die mich mit aller Härte gelehrt hat, wie wichtig die höchsten Güter im Leben sind: Die Gesundheit und die Lebensqualität!

Ich habe als 28-jähriger Ehemann nach zweieinhalb Jahren bitterem Kampf meine 28-jährige Ehefrau zu Grabe getragen. Sie hat unermüdlich gegen den in ihr wuchernden Krebs angekämpft, doch schlussendlich verloren. Daher weiß ich, wie wichtig es ist, sich einigermaßen gesund zu ernähren, Sport zu treiben, ohne aber auch das zu vergessen, warum wir hier sind: aktiv am Leben teilnehmen und jeden Tag genießen.

ICH will, dass DU den perfekten Kompromiss findest, zwischen Leben und Verzicht, Tugend und Sünde, Himmel und Hölle, Konsequenz und Kompromiss.

ICH will, dass DU endlich den Hintern hoch bekommst und endlich die Konsequenzen trägst für die Zeit, die dazu führte, dass Dir Dein eigenes Spiegelbild missfällt.

ICH will, dass DU Dir einen Körper erarbeitest, auf den Du stolz bist. Auch wenn Du es nur für Dich machen wirst, sollen sich die Leute nach Dir umdrehen. Sie werden staunen und sagen: „Respekt, das will ich auch!“

Es mag Leute geben, die sehen Sport und bedachtes Essen als Einschränkung, Qual und unnötig an. Mir aber schenkt es insgesamt das, um was es Dir auch gehen sollte: Lebensqualität.

Das Ziel wäre verfehlt worden, wenn Du die für Dich überflüssigen Pfunde zwar loswirst, jedoch nicht, wie ich, von dem Gefühl gepackt wirst, gesund, glücklich und voller Glückshormone strotzend durchs Leben zu tänzeln. Was ich propagiere, kann man nicht Diät nennen, vielleicht nicht einmal Nahrungsumstellung, sondern Lifestyle!

Falls Du Dir noch nicht vorstellen kannst, was ich meine, lehne Dich zurück, lies mein Buch, verinnerliche es, lebe danach und Du wirst im Nu am eigenen Leib erfahren, was ich damit meine.

Ich habe in meinem Leben viele Bücher aus den verschiedensten Kategorien gelesen, doch es gab bislang nur genau zwei, die mein Leben nachhaltig positiv verändert haben. Ich bin nicht so überheblich zu glauben, dass auch dieses hier eine ähnliche Wirkung auf jeden haben wird, der es liest.

Aber ich bin guter Dinge, irgendwann einmal darauf zurückblicken zu können, einigen Menschen ein für sie schöneres Äußeres und damit auch generell ein schöneres Leben beschert zu haben.

Liest Du über das gleiche Thema drei Bücher, bekommst Du drei verschiedene Meinungen. Alle haben gute Argumente, die aussagekräftig und nachvollziehbar sind. Und doch widerlegen sie sich gegenseitig. Worauf ich hinaus will ist Folgendes: Es gibt immer mehrere Wahrheiten.

Der menschliche Körper ist von Person zu Person verschieden, jeder ist einzigartig, jeder ein Individuum. Hier findest Du meine persönliche Wahrheit, die ich mittlerweile seit über einem Jahrzehnt an mir getestet habe.

Ich habe mir das große Ziel gesetzt, mein Menschenmöglichstes zu tun, damit auch Du Deine persönliche Wahrheit über Deinen wunderbaren Körper herausfinden kannst und die Stellschrauben findest, die Du drehen musst, um genauso glücklich zu werden, wie ich es bin.

In diesem Sinne: Packen wir es an, gemeinsam!

Dein David Felten, im Februar 2015



**Über den Autor:**

Der Autor wurde 1984 in Bottrop geboren, ist verwitwet, in einer neuen Partnerschaft lebend. Er hat den Beruf des Mechatroniker auf einem Bottroper Bergwerk gelernt und ist dann über einen Quereinstieg in die stahlverarbeitende Industrie gekommen. Er liebt das Reisen und interessiert sich für andere Kulturen. Aufgrund seiner Vergangenheit hat er sich das Ziel gesetzt, anderen eine Stütze für verschiedene Situationen zu sein.

# Inhalt

1. Grundlagen des Stoffwechsels
  - 1.1. Diäten und warum sie nicht funktionieren
  - 1.2. Grundlagen des Stoffwechsels
  - 1.3. Grundlagen des Fettstoffwechsels
  - 1.4. Schlank werden
2. Grundlagen der Ernährung
  - 2.1. Bewusstsein
  - 2.2. Respekt vor der Sache
  - 2.3. Bestandteile der Nahrung
    - 2.3.1. Eiweiß (Protein)
    - 2.3.2. Kohlenhydrate
    - 2.3.3. Fett
    - 2.3.4. Ballaststoffe
    - 2.3.5. Vitamine
    - 2.3.6. Mineralstoffe und Spurenelemente
  - 2.4. Trinken
  - 2.5. Nährstoffbedarf
  - 2.6. Cheat-Days
3. Muskelaufbau
  - 3.1. Vor(ur)teile
  - 3.2. Grundlagen
  - 3.3. Fitnessstudio oder Zuhause
  - 3.4. Hormone
  - 3.5. Regeneration
  - 3.6. Einstieg
  - 3.7. Ziele definieren
  - 3.8. Trainingssysteme
4. Cardio
  - 4.1. Grundlagen
  - 4.2. Wahl der Sportart(en)
  - 4.3. Timing und Intensität

- 5. Regeneration**
  - 5.1. Grundlagen des Schlafes**
  - 5.2. Allgemeine Richtlinien**
- 6. Supplemente**
  - 6.1. Grundlagen**
    - 6.1.1. Wheyprotein**
    - 6.1.2. BCAAs**
    - 6.1.3. Kreatin**
    - 6.1.4. L-Carnitin**
    - 6.1.5. Magnesium**
    - 6.1.6. Glutamin**
    - 6.1.7. Arginin**
    - 6.1.8. Tyrosin**
    - 6.1.9. Beta Alanin**
    - 6.1.10. Trainingsbooster**
    - 6.1.11. Zink**
  - 6.2. Supplemente bei Frauen**
  - 6.3. In eigener Sache**
- 7. 100 Tipps & Tricks**
  - 7.1. Ausdauer, Cardio, Kondition**
  - 7.2. Ernährung**
  - 7.3. Kopf, Mentalität, Psyche**
  - 7.4. Supplemente/Nahrungsergänzungsmittel**
  - 7.5. Training/Muskelaufbau**

# 1 Grundlagen des Stoffwechsels

## 1.1 Diäten und warum sie nicht funktionieren

Jeder kennt die tausenden verschiedenen propagierten Diäten: „20kg in zwei Wochen abnehmen mit der xy-Diät“, „15kg abnehmen in drei Wochen mit der yz-Diät.“

Wenn das so einfach wäre, würde es dann nicht jeder machen? Wäre dann nicht jeder rank und schlank, wären dann nicht weniger Menschen krank? Schau Dich mal um, wie sieht denn die Realität aus? Wo liegt nun der Fehler?

Ich sage nicht, dass es nicht möglich ist, soviel so schnell abzunehmen, nur eben alles andere als gesund und nachhaltig. Wie werden die Menschen, die solche Schlagzeilen ins Volk schicken, Abnehmen wohl definieren?

Natürlich kannst Du relativ schnell Wasser aus dem Körper leiten, Unmengen an schwerer, nützlicher Muskelmasse verbrennen und wenn Du Glück hast, noch ein paar Gramm Fett dabei verlieren.

Doch was passiert dann? Die Waage zeigt an, dass Du Dein Ziel erreicht hast. Du beginnst wieder aktiv am Leben teil zu nehmen und wieder so zu essen, wie Du es vorher auch getan hast, schließlich hast Du Dein Ziel ja erreicht und kannst Dir etwas gönnen.

Ich sage Dir: Schneller als Du die Pfunde losgeworden bist, sind sie wieder drauf und als ob das nicht schon schlimm genug wäre, haben sie gleich noch ein paar weitere mitgebracht.

Ich werde Dir ein Geheimnis verraten: KEINE Diät kann nachhaltig funktionieren, wenn man sie nicht ein Leben lang beibehält! Und eine Diät ein Leben lang beizubehalten soll und kann ohnehin nicht das Ziel sein.

Glaubst Du nicht? Glaube ich für Dich mit! Die Gene des menschlichen Körpers sind ca. 200.000 Jahre alt. Sie kennen solch „neumodischen Kram“ wie „Diäten“ nicht.

Sie kennen lediglich genug oder zu wenig; satt oder Hungersnot. Und da der Körper tausende Tricks auf Lager hat, ihn auch in Krisenzeiten zu schützen, bedient er sich der mächtigsten Jo-Jo-Effekt-fördernden Waffe der Welt: er schaltet den Stoffwechsel einfach herunter, auf Sparflamme:



Der Kalorienverbrauch sinkt und zusätzlich wird alles Erdenkliche eingelagert, um in einer weiteren Hungersnot genug Reserven zu haben. Dazu hast Du in Deiner Diät zuvor unwissentlich einen großen Teil Deiner Muskelmasse verbrannt. Das sieht auf der Waage gut aus, aber auch nur dort.

Viel wichtiger ist die Tatsache, dass Deine Muskelmasse Deinen Grundumsatz steuert. Der Grundumsatz ist der Kalorienverbrauch, der täglich nötig ist, um alle erhaltenden Maßnahmen aufrecht zu erhalten, ohne sich körperlich zu betätigen.

Je mehr Muskelmasse Du also hast, umso mehr kannst Du essen, ohne zuzunehmen. Umgekehrt bedeutet es, dass Du nach einer Diät mit weniger Muskelmasse also auch wesentlich weniger essen darfst, wenn Du nicht wieder zunehmen willst.

Die Nachteile multiplizieren sich dabei: Zum einen wirkt noch Wochen nach der Diät der verlangsamte Stoffwechsel, zum anderen der gesunkene Grundumsatz.

Dass das nicht der Weg sein sollte, den Du einschlagen wirst, sollte Dir spätestens jetzt einleuchten. Was gilt es also zu tun, wie kommst Du zu dem Ergebnis, dass Du Dir wünschst? Um dies zu klären, musst Du erst einmal die groben Vorgänge Deines Körpers kennen lernen und dazu lade ich Dich recht herzlich ein.

## **1.2 Grundlagen des Stoffwechsels**

Bei allem, was Du tust, ob Sport treiben, denken, essen, selbst beim Schlafen benötigt Dein Körper Energie. Diese bekommt er durch die Verbrennung von Energieträgern in den Mitochondrien der Muskelzellen und diese bezieht er aus genau zwei Speichern:

Der eine ist mit der Größe eines halben Liters relativ klein. Dieser fasst etwa 500 Gramm und dort werden Kohlenhydrate in Form von Glykogen eingelagert. 100 Gramm in der Leber, 400 Gramm in den Muskeln.

Der andere Speicher zielt Deinen gesamten Körper: Dein Körperfett. Es enthält rund 40 Milliarden Fettzellen, die mitunter 400 Kilogramm Fett speichern können.

Das Gemeine daran ist: Der menschliche Körper ist von Natur aus faul, geht stets den Weg des geringsten Widerstandes. Da er bei der Verbrennung von Glykogen etwa 10% weniger Sauerstoff benötigt, als bei der Verbrennung von Fett, wird er diesen Speicher immer bevorzugen.

Werden Kohlenhydrate gegessen, spaltet sie der Körper in kleine Zuckermoleküle auf. Diese gelangen ins Blut und erhöhen so den Blutzuckerspiegel. Daraufhin wird veranlasst, dass die Bauchspeicheldrüse ein Hormon namens Insulin produziert. Dieses wiederum öffnet die Zellen, damit diese die durch die Nahrung aufgenommenen und im Blutkreislauf befindlichen Zucker- und Fettmoleküle sowie die Aminosäuren (Eiweißbausteine) aufnehmen können.

Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel rapide ab, worauf der Mensch ein Gefühl empfindet, was sich im Allgemeinen als „Heißhunger“ betiteln lässt. Und der Vorgang wiederholt sich. Ist der kleine Speicher nun komplett gefüllt und Du fügst dennoch Kohlenhydrate hinzu, bedient sich der Körper einer weiteren Unannehmlichkeit:

Er wandelt die Kohlenhydrate in Fett um und schleust sie direkt in den großen Tank ein, sprich: in die Hüften, in den Bauch. Solange Du also ständig dafür sorgst, dass der Körper Kohlenhydrate erhält, kannst Du nicht ein Gramm Fett verbrennen. Erst wenn der kleine Speicher restlos entleert wurde, wird sich der Körper des Körperfettes bedienen.

Wie das passiert, erfährst Du im folgenden Abschnitt:

### **1.3 Grundlagen des Fettstoffwechsels**

Zugegeben, jetzt jeden einzelnen Prozess, der beim Fettstoffwechsel Einfluss nimmt, zu beschreiben, würde nicht nur dieses eBook vom Volumen her sprengen, sondern auch für totale Verwirrung sorgen. Letzten Endes solltest Du nur die grobe Theorie kennen und sie in der Praxis anwenden können.

Ist Dein Kohlenhydratspeicher restlos geleert, zwingst Du Deinen Körper dazu, sich seine nötige Energie aus dem anderen Speicher, Deinem Körperfett, zu holen. Hierzu findet ein Prozess statt, der sich Lipolyse nennt. Dabei spalten Enzyme (Lipasen) die Fettzellen auf und geben sie ins Blut ab. Sie schwimmen dann als freie Fettsäuren hindurch und werden von einer Aminosäure namens L-Carnitin in die Muskelzellen transportiert, wo sie in den Mitochondrien verbrannt werden, Energie entsteht.

Der Körper holt sich so die Energie, die er benötigt und Dein Fett schmilzt buchstäblich. Solltest Du Deinem Körper dann wieder Kohlenhydrate hinzufügen, wird dieser Prozess unterbunden.

Anfangs, wenn Du Deinen Körper umstellst, wird es Dir schwer fallen auf Kohlenhydrate zu verzichten. Deinem Körper wird es nicht gefallen, da die Lipolyse für ihn viel anstrengender ist.

Erschwerend kommt hinzu, dass Du anfangs noch wesentlich weniger Enzyme hast, die für diesen Vorgang verantwortlich sind. Diese bilden sich aber, wenn Du erst einmal von der Zucker- auf die Fettverbrennung umstellst, und so wird es Dir immer leichter fallen und auch die Ergebnisse verbessern sich nahezu täglich.

Ich selber hatte mal eine Phase, in der ich einer aus der Bodybuilding-Szene stammenden Nahrungsumstellung gefolgt bin, die vorschreibt, weniger als 30 Gramm Kohlenhydrate pro Tag zu konsumieren.

Die ersten zwei Wochen war ich schon recht geschlaucht und antriebslos. Mein Körper merkte die Veränderungen, passte sich aber nach und nach an. Das habe ich daran gemerkt, dass ich plötzlich immer mehr Energie hatte und eines Tages sogar auf kohlenhydratleeren Magen 60 Kilometer mit dem Mountainbike gefahren bin, ohne Leistungsverluste und ohne zu zittern.

Die Enzyme (Lipasen), die für die Aufspaltung von Fett zuständig waren, hatten sich vervielfacht und dieses Ziel wirst auch Du erreichen, wenn auch weit weniger dramatisch als mit weniger als 30 Gramm Kohlenhydraten am Tag.

## **1.4 Schlank werden**

Nun weißt Du in groben Zügen, wie Dein Stoffwechsel und Dein Fettstoffwechsel funktionieren. Aber wie sieht das ganze nun in der Praxis aus? Wie erreichst Du das von Dir gewünschte Ziel, endlich schlank zu werden?

Grundsätzlich, und das ist das Schöne, gibt es, wenn Du Gewicht verlieren möchtest genau eine goldene Regel: