

B42

GUIDE

DER KOMPLETTE B42-FUSSBALLGUIDE TEIL 2

#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

#2 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEINE ZIELE

- 03** Ernährung in der Diät
- 06** Kaloriendefizit
- 08** Intermittierendes Fasten
- 09** Breakfast-Cancelling
- 10** Die letzte Mahlzeit des Tages
- 10** Wann Kohlehydrate, Fette & Eiweisse?
- 14** Mikronährstoffbilanz
- 14** Flüssigkeitszufuhr
- 15** Schlaf
- 15** Ladetag
- 16** Wie funktioniert Muskelaufbau?
- 18** Ernährung im Muskelaufbau

ERNÄHRUNG IN DER DIÄT

#1

WARUM SCHEITERN SO ZIEMLICH DIE MEISTEN VERSUCHE, DIE ÜBERSCHÜSSIGEN PFUNDE LANGFRISTIG ZU VERLIEREN? ZUM EINEN WOLLEN VIELE DIE SÜNDEN DER VERGANGENEN MONATE UND JAHRE INNERHALB WENIGER TAGE VON DEN HÜFTEN PURZELN SEHEN. ZUM ANDEREN VERGESSEN DIE MEISTEN, DASS JEDE VERÄNDERUNG DEINER ERNÄHRUNGSROUTINEN EINE KÖRPERLICHE REAKTION AUSLÖST.

Du weißt ja jetzt bereits, dass eine **vernünftige und nachhaltige Diätform** immer eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen wird. Fehler Nummer eins kann dir also schon nicht mehr unterlaufen. Jetzt solltest du nur noch grob verstehen, wie und warum dein Körper auf die angesprochenen Veränderungen reagiert und deinem **Erfolg sollte nichts mehr im Wege stehen**.

Ernährung ist **unglaublich kompliziert**. Wenn du beginnst dich damit zu beschäftigen, wirst du feststellen, wie viele unterschiedliche Meinungen es alleine schon zu den einfachsten Fragen gibt. Lass dich also nicht verwirren. Wir werden dir **die wirklich wichtigen Dinge kurz und verständlich erläutern**. Du musst dich nicht mit den streitbaren Feinheiten auseinandersetzen. **Ernähre dich gesund und trainiere hart, alles andere ist nebensächlich**.

**ENTSCHEIDEND IST
IMMER DEIN ZIEL UND
VOR ALLEM, DASS
DER WEG DORTHIN
MIT DEINEM ALLTAG
KOMPATIBEL IST.**



ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Für deinen „Alltag“ ist vor allem wichtig, dass du auch während der Diät deine **Leistungsfähigkeit auf Knopfdruck** abrufen können musst. Deshalb stehen für dich rund um deine Workouts und Trainingseinheiten **vor allem Kohlenhydrate auf dem Speisezettel**. Aber was sind jetzt eigentlich Kohlenhydrate und warum sind sie für dich und dein Spiel von so großer Bedeutung?

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind nichts anderes als Zuckermoleküle. Je nach Struktur dieser Zuckermoleküle handelt es sich um Einfachzucker (Glukose und Fructose) oder um eine lange Kette aus diesen Molekülen (Mehrfachzucker).

Aus KH kann dein Körper am einfachsten Energie gewinnen. Benötigt er schnell Energie, greift er deshalb auf deine KH - Energiespeicher zurück. Diese Speicher sind in deinen Muskeln und in der Leber.

Dort kannst du zwischen 300 - 600

Gramm Glykogen einlagern, je fitter du bist, desto größer sind deine Speicher.

Einfache Zuckermoleküle sind für deinen Körper sofort verfügbar, dein Körper muss sie nicht mehr umwandeln (z.B. Obst). Langkettige KH muss er zuerst spalten, sie stehen daher erst nach einer gewissen Zeit zur Verfügung und halten dich länger satt (Stichwort Vollkorn).

Um dich nicht weiter mit Fachausdrücken zu peinigen, fasse ich den Rest stark vereinfacht zusammen:

KÖRPER-TREIBSTOFF: DAS MOLEKÜL ATP

Dein Körper ist während eines Wettkampfspiels starken körperlichen Belastungen ausgesetzt. Unzählige Male müssen die unterschiedlichsten Muskeln deines Körpers, insbesondere die der Beine, kontrahiert (zusammengezogen) werden.

Für diesen Prozess benötigt dein Körper eine Art „Treibstoff“, das Molekül ATP.

Da dein ATP - Vorrat sehr klein und schnell aufgebraucht ist, stellt dein Körper aus den eingelagerten Kohlenhydraten ständig neues ATP her und leert so seine Glykogendepots. Während das in der Leber gespeicherte Glykogen für die Aufrechterhaltung der Blutzuckerkonzentration Verwendung findet, benutzt dein Körper den Inhalt der Muskelspeicher zur Herstellung von ATP.

Wenn du diese stark vereinfachte Erklärung verstanden hast, dann ist dir nun auch klar, wie du deinen Körper optimal auf die vor ihm liegenden **Wettkampfbelastung vorbereiten** kannst. **Exakt, du musst deine Kohlenhydratspeicher bis zum Rand anfüllen.**

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Natürlich kann dein Körper auch andere Energiequellen wie das Fett oder das Eiweiß nutzen. Die **Kohlenhydrate sind jedoch die mit Abstand schnellsten und effektivsten Energiequellen**, die deinem Körper zur Verfügung stehen.

Eine **Diät** ist für deinen Körper immer eine **kritische Situation**. Er erhält über die Nahrung weniger Energie, als er tatsächlich tagsüber verbraucht und muss so seine eigens dafür angelegten Energiereserven (oder besser gesagt Fettmasse) anzapfen. Deshalb ist es wichtig, dass dein Körper in dieser „**Stresssituation**“ **optimal versorgt wird**, um deine **Leistungsfähigkeit** weiter zu gewährleisten.

Vor allem müssen wir darauf achten, dass du zum Schutz deiner vorhandenen Muskulatur **genügend Eiweiß** zu dir nehmen wirst. Und dann legen wir noch einen Focus auf die ausreichende Zufuhr von **gesunden Fetten, sowie Ballast - und Mikronährstoffen**. Fertig.

ÜBERBLICK

Unsere einzelnen Punkte ergänzen sich, wie eine perfekte Ballstafette durch die gesamte Mannschaft und werden dich in Zukunft jeden Tag bis zum Erreichen deines Zieles begleiten:



01 Du erzeugst jeden Tag ein Defizit von etwa 500 Kalorien

02 Du führst bis zum Mittag nur Wasser oder Kaffee zu

03 Du nimmst deine erste Mahlzeit in den Mittagsstunden ein

04 Du passt die letzte Mahlzeit des Tages an deine Essgewohnheit an

05 Du isst deine Kohlenhydrate rund um deine Trainingseinheiten

06 Du achtest auf eine ausreichende Eiweiß - und Fettzufuhr

07 Du wirst jeden Tag zwei Stücke Obst und so viel Gemüse wie möglich essen

08 Du legst Wert auf die Zufuhr von zwei - drei Litern Wasser

09 Du unterstützt deinen Körper mit einer langen Schlafphase

10 Du wirst den Sonntag als „Ladetag“ nutzen

01

KALORIENDEFIZIT

Der wichtigste Punkt kommt zuerst. Du wirst über deinen ganzen Tag gesehen **ein Kaloriendefizit erzeugen**. Punkt. Auf mehr musst du nicht achten. Es gibt viele verschiedene Anleitung, perfektioniert und optimiert, mit sechs Mahlzeiten, vorbereitetem Essen für die ganze Woche und bis ins Detail ausgefeilte Makronährstoffpläne. Das brauchst du alles nicht. **Du benötigst ein Kaloriendefizit und hartes Training**. Das ist ausreichend, um all deine Ziele zu erreichen. Wenn du professionelles Bodybuilding betreiben und auf die Wettkampfbühne möchtest, dann kannst du dich gerne detailliert damit auseinandersetzen. Wenn nicht, entspann dich.

Es ist aber trotzdem wie immer im Leben: Willst du etwas erreichen, dann musst du hart dafür arbeiten. **Überflüssige Kilos, die sich über viele Monate und Jahre angesammelt haben, können nicht innerhalb von wenigen Wochen wie von Zauberhand verschwinden**. Alles braucht seine Zeit, genauso wie man nicht von heute auf morgen zehn Kilo zu viel auf den Rippen hat. Kaum isst man mal drei Jahre lang zu viel, zack fett.

Zuerst musst du dazu **deinen Kalorienbedarf für einen kontrollierten Fettabbau** ermitteln. Dafür kannst du auf unseren **Kalorienrechner zurückgreifen**. Bei der Einstellung des Eiweiß - Bedarfes empfehlen wir dir die Einstellung „**Fitness / Bodybuilding (Aufbau) mit 2 Gramm pro fettfreier Körpermasse**“ zu wählen.

WILLST DU ETWAS ERREICHEN, MUSST DU HART DAFÜR ARBEITEN.

AKTUELL KANNST DU FOLGENDE VEREINFACHTE BERECHNUNG FÜR DEINE TAGESKALORIENBILANZ VERWENDEN:

- Jede vollwertige Mahlzeit wird mit 1.000 Kalorien verrechnet.
- Jede Obst-Portion (Apfel, Banane etc.) schlägt mit 100 Kalorien zu Buche.

- Kalorien werden nicht getrunken, nur gegessen. Also keine Fruchtsäfte, Cola, Limonaden oder andere Zuckerbomben.
- Iss so viel Gemüse wie möglich.

VIELE UNTERSCHÄTZEN DEN EIGENEN EINFLUSS AUF DEN TÄGLICHEN KALORIENUMSATZ. AUS UNSEREN EIGENEN ERFAHRUNGEN HERAUS, KANNST DU JEDEN TAG MINDESTENS 500 KALORIEN MEHR VERBRAUCHEN, WENN DU FOLGENDE PUNKTE BEACHTEST:

- Achte darauf, so viele Schritte wie möglich zu machen
- Einfach gesagt: Bewegen, Bewegen, Bewegen. Ach ja und vor allem: BEWEGEN!!!!
- Absolviere alle kürzeren Wege zu Fuß und greife nicht auf das Auto zurück, wenn du die Strecke in weniger als 15 Minuten zurücklegen kannst
- Sag dem Fahrstuhl ade und nimm lieber die Treppen



02

INTERMITTIERENDES FASTEN

Dieser Punkt ist **einfach umzusetzen** und wird dich dabei unterstützen, den täglichen Verlockungen leichter widerstehen zu können. Bezüglich des intermittierenden Fastens (IF) gibt es die unterschiedlichsten Versprechungen. Wissenschaftliche Studien dazu finden jedoch keinen tatsächlichen Beleg. Trotzdem empfehlen wir dir die Grundzüge dieser Fastenmethode anzuwenden, denn sie erleichtert dir die Durchführbarkeit deines Vorhabens.

Eine der wichtigsten Aspekte ist der **stabile Blutzuckerspiegel** und der eher niedrige durchschnittliche Insulinspiegel, so kannst du in erster Linie **Hungerattacken vermeiden**. Ein weiter positiver Effekt des IF wäre, dass die **Fettverbrennung in den Fastenphasen angeblich unter optimalen Voraussetzungen laufen soll**. Es gibt wie gesagt dafür keinen wissenschaftlichen Beleg, aber sollte der Effekt tatsächlich vorhanden sein, greifen wir ihn natürlich gerne gratis ab.

Auch wenn du es dir zu Beginn vielleicht nicht vorstellen kannst, aber das Frühstück ausfallen zu lassen, wird dir bereits nach wenigen Tagen extrem leichtfallen. Wichtig ist nur eine Sache. Du solltest **keine Kalorien in egal welcher Form zuführen**. Jede Zufuhr hat einen ersten Blutzuckeranstieg zur Folge und die Appetitspirale beginnt sich zu drehen. Daher gibt es auch den Kaffee leider nur ohne Milch.

**JE LÄNGER DEINE FASTENPHASEN ANDAUERN,
DESTO WENIGER LANG DREHT SICH DEINE
APPETITSPIRALE.**

Natürlich könntest du auch mit einem schönen Frühstück beginnen und dann ab 16:00 Uhr nichts mehr zu dir nehmen. Die letzten Stunden des Tages werden dann aber leider für dich zur Qual. Du musst dir dein **Durchhaltevermögen** ähnlich vorstellen wie der **Treibstofftank eines Fahrzeuges**. Früh am Morgen ist er immer prall gefüllt und du gehst deinen Diättag mit vollem Elan an.

Über den Tag verteilt leert sich dieser Tank Stück für Stück, bis dein Durchhaltevermögen gegen Abend fast erschöpft ist. Und wenn du dann noch vier Stunden zuhause auf deiner Couch verbringen musst, mit einem Kühlschrank voller Essen, dann verspreche ich dir, wirst du dich spätestens am zweiten Tag durch den Kühlschrank wühlen.

Kannst du die Pausen zwischen den Mahlzeiten einmal nicht einhalten, dann ist das kein Beinbruch. Es ist völlig in Ordnung, aufgrund eines festlichen Anlasses schon in den Morgenstunden zu frühstücken und es ruiniert auch nicht deinen Diäterfolg. Trotzdem sollst du so oft wie möglich den „**Optimalfall**“ anstreben und an solchen „**Cheatdays**“ zumindest deine Kalorienbilanz einhalten.

03

BREAKFAST-CANCELLING

DAS WIRD DEINE GROSSE WAFFE UND DU WIRST ERSTAUNT SEIN, WIE EINFACH ES SEIN WIRD, AUF DAS FRÜHSTÜCK ZU VERZICHTEN. DAZU ZUERST EINE KURZE ERKLÄRUNG. IN DEN ERSTEN TAGEN WIRD ES DIR SCHWERFALLEN UND DU WIRST DICH „HUNGRIG“ FÜHLEN. DAZU EIN PAAR ANMERKUNGEN.



Hunger kennen wir im heute nicht mehr.

Was wir fühlen ist **Appetit**.

Verantwortlich dafür ist das **Hormon**

Ghrelin, es regt deinen Appetit an.

Der Hormonspiegel des Ghrelins in deinem Körper, orientiert sich an deinen Essgewohnheiten. Und hier können wir ansetzen.

Schon nach wenigen Tagen, wird die Ausschüttung des Hormons in den Morgenstunden zurückgehen und du wirst **bis Mittag kaum ein „Hungergefühl“** verspüren. Du konditionierst deinen Körper darauf, seine erste Mahlzeit erst in den Mittagsstunden zu erhalten und er wird sich schnell daran gewöhnen.



**KONDITIONIERE
DEINEN KÖRPER
AUF NEUE
ESSGEWOHNHEITEN!**

04

DIE LETZTE MAHLZEIT DES TAGES

Für die letzte Mahlzeit des Tages suchst du dir einen Zeitpunkt, der für dich am besten in deinen **Schlafrhythmus** und deine **Appetitspirale** zu integrieren ist.

Kannst du mit vollem Magen gut schlafen? Dann kannst du auch jederzeit spät essen und sitzt nicht hungrig auf deiner Couch. Fällt es dir leicht nach einem frühen Abendessen die Zeit bis zum zu Bett gehen ohne Essen zu verbringen?

Dann spricht nichts gegen eine frühe Mahlzeit. Richte es dir so ein, wie es für dich am besten passt. Hier würdest du die eventuell vorhandenen positiven Effekte **eines möglichst langen Fastenfensters** im Sinne des intermittierenden Fastens abgreifen.

05 + 06

WANN KOHLEHYDRATE, FETTE & EIWEISSE?

Du nimmst den Großteil deiner Kohlenhydrate im Optimalfall rund um deine Trainingseinheiten ein. Im Optimalfall. Denn so kann dein Körper nach der Belastung die KH nutzen, um deine Energiespeicher wieder aufzufüllen und es unterstützt deine Regeneration.

Wenn es zum Mittag bereits eine kohlenhydratreiche Mahlzeit gab, dann solltest du mit der Mahlzeit nach dem Training versuchen, deine Fett - und Eiweißziele zu erreichen. Gibt es jetzt eine generelle Empfehlung, wie du als Fußballspieler deine Makronährstoffe in einer Diät aufteilen solltest? Hier unsere Empfehlung:

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

- Pro Kilogramm Körpergewicht 1 Gramm Fett
- Pro Kilogramm Körpergewicht 2 Gramm Eiweiß
- Die restlichen Kalorien mit Kohlenhydraten auffüllen



Umgerechnet auf eine 75 Kilo schwere Person würde das bedeuten:



75 Gramm Fett
(75 Gramm Fett *
9 Kalorien = 675
Kalorien)



Mindestens 150 Gramm
Eiweiß (150 Gramm
Eiweiß * 4 Kalorien =
600 Kalorien)



Den Rest mit
Kohlenhydraten
auffüllen

In der Diät dient die hohe Zufuhr vor allem **dem Schutz deiner Muskulatur** und dämpft gleichzeitig dein Hungergefühl. Du kannst deinen gesamten Eiweißbedarf rein über die Aufnahme von proteinreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Magerquark und anderen Lebensmitteln steuern.

Damit du nicht den ganzen Tag rechnen und auf Kalorien achten musst, gibt es folgende Vereinfachung **zum Thema Eiweiß**:

- Du solltest einmal am Tag eine eiweißreiche Mahlzeit zu dir nehmen, sprich also eine Hauptmahlzeit mit dem Focus auf Fisch oder Fleisch
- Am Abend nimmst du vor dem zu Bett gehen 450 Gramm Skyr (ein isländischer Joghurt) oder 500 Gramm Magerquark mit Beeren zu dir, fertig. Wenn du darauf verzichten möchtest, kannst du vor und nach deiner Trainingseinheit einen Whey-Shake supplementieren. So stellst du deine Eiweißversorgung sicher.
- Eiweiß-Shakes bieten sich als schnell verfügbare und unkomplizierte Möglichkeit kurz vor oder nach dem Training bzw. Wettkampfspiel an, um deine Nährstoffzufuhr und deine Regeneration zu optimieren. Vor allem das Whey – Protein eignet sich dafür hervorragend. Es besteht aus Molke, enthält alle essentiellen Aminosäuren und sticht qualitativ aus der Masse der Proteinprodukte heraus.

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Während einer Diät ist die **ausreichende Eiweißversorgung** ebenso wichtig wie im **Muskelaufbau**. Erstens **dämpft** eine eiweißreiche Ernährung dein Hungergefühl, zweitens **schützt** es, wie eine Abwehrkette im Fußball das eigene Tor, deinen **Muskelapparat** und verhindert einen übermäßigen Abbau, da du ja in erster Linie Fett verlieren möchtest.

Dein Körper trennt sich aber immer zuerst von der Muskulatur und rückt erst danach seine Fettreserven heraus. Kannst du dich noch an die Errechnung deines **Energiebedarfs** erinnern? Dort haben wir doch zuletzt noch einmal 10 % addiert aufgrund des **Verdauungsverlustes**. Wir wollten dich damals noch nicht verunsichern, aber mittlerweile bist du ja schon ein wenig tiefer in die Materie eingetaucht. Im Rahmen einer eiweißreichen Ernährung liegt dieser Verlust sogar bei circa **20 - 25 %**, der Grund hierfür liegt in der **postprandialen Thermogenese**. Einfach gesagt bedeutet es, dass der Energieverbrauch in deinem Körper nach einer eiweißreichen Mahlzeit höher ist, als nach einer großen Portion an Kohlenhydraten. **Wichtig für dich ist abschließend nur, dass eine eiweißlastige Ernährung eine Diät unterstützt.**

Dein Fettziel zu erreichen ist nicht so schwierig. Hier liegt eher die Kunst darin, genügend **Omega 3 Fette** zu konsumieren. Daher zuerst noch einmal ein kurzer Überblick. Es gibt im Internet unzählige Artikel zu dieser Thematik und über all die Jahre ändern sich die Meinungen zu den unterschiedlichen „Pros“ und „Contras“. Wir werden es für dich wieder möglichst einfach, dafür aber allgemein gültig halten. Du hast sicher schon von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren gehört. Und dann gibt es ja auch noch die **Transfettsäuren**.

TRANSFETTE:

Durch das Frittieren von Pflanzenfett wird dieses ausgehärtet, es ist dann besonders gut geeignet, um Lebensmittel haltbar zu machen. Deshalb finden diese ausgehärteten Fette vor allem Verwendung in **industriell gefertigten Lebensmitteln** (Pommes, Müsliriegel, Chips) und in den Produkten aller Fast - Food - Ketten. **Transfette machen dich krank**, versuche deshalb den Konsum dieser Fette so weit möglich zu reduzieren.

GESÄTTIGTE UND UNGESÄTTIGTE FETTE:

Der wichtigste Unterschied ist, dass die **ungesättigten Fette essentiell** sind. Dein Körper benötigt sie unbedingt, kann sie aber nicht selbst herstellen. Daher musst du diese von außen über die Nahrung zuführen. Die gesättigten Fette kann er selbst erzeugen. Du musst jetzt nur darauf achten, dass du ihm genügend ungesättigte Fette (Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren) zuführst. **Omega 3 Fettsäuren sind vor allem in fetten Kaltwasserfischen (Thunfisch, Makrele und Lachs) oder in verschiedenen Pflanzenölen enthalten.** Du solltest also darauf achten, zweimal in der Woche circa 200 Gramm fettreichen Fisch auf den Speiseplan zu packen.



ACHTE AUF DEN KONSUM VON AUSREICHEND OMEGA 3 FETTEN

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Die **Omega 6 - Fettsäuren** beziehst du bereits ausreichend über deine Nahrung, diese musst du nicht extra zuführen. Vor allem durch die Tiermast und eine Zufuhr von zu vielen Pflanzenölen wird dieser Bereich über die Gebühr abgedeckt.

Deshalb zählt bei der Fettzufuhr vor allem eines: Qualität vor Quantität. **Omega 3 Fettsäuren** wirken sich in vielerlei Hinsicht positiv auf deine Gesundheit aus. Sie beeinflussen dein Immunsystem positiv und **kurbeln deinen Fettstoffwechsel** an.

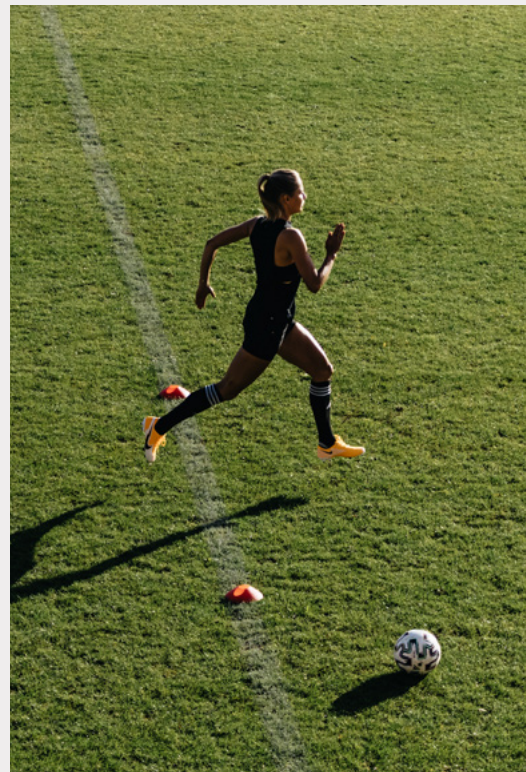
Gleichzeitig regulieren sie deine Blutfettwerte und wirken sich **positiv auf deinen Cholesterinspiegel** aus, da sie regulierend in das Verhältnis von HDL- und LDL - Cholesterin eingreifen. Dies auszuführen würde jetzt zu weit führen, du kannst dir aber merken, dass die gesunden Fette sich unglaublich positiv auf deine Körpergesundheit auswirken.

Vor allem Fisch (Thunfisch, Lachs, Makrele etc.), Nüsse (Walnüsse, Mandeln bzw. Paranüsse) und viele Öle (Hanf - oder Leinöl) sind reich an gesunden Fetten. Auch Leinsamen oder Avocados stellen eine hervorragende Omega 3 - Fettquelle dar.

Mit einer täglichen Dosis von insgesamt **3 Gramm EPA bzw. DHA**, kannst du für ein ausgewogenes Verhältnis von Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren sorgen. Diese Maßnahme ist natürlich nur zielführend, wenn du zeitgleich darauf achtest, nicht zu viele „schlechte“ Fette zu konsumieren.

AUCH HIER EIN PAAR EINFACH UMZUSETZENDE TIPPS ZUM THEMA FETT:

- Versuche zumindest zweimal die Woche, auf hochwertige Fischmahlzeiten zurückzugreifen
- Wir empfehlen dir stark, Omega 3 über ein Nahrungsmittel-ergänzungsprodukt zu supplementieren



07

MIKRONÄHRSTOFFBILANZ

Um auf deine **Mikronährstoffbilanz zu achten**, empfehlen wir dir jeden Tag **zwei Portionen Obst** zu essen, z.B. Apfel/Banane, Banane/Beeren (zwei Hände voll) oder jede andere Kombination. Besonders gut geeignet als Zwischenmahlzeit, etwa eine Stunde vor deiner körperlichen Belastung.

Beim Thema Gemüse gilt die Faustregel „Viel hilft viel“. Je mehr du zu dir nehmen kannst, desto besser. Es versorgt dich mit wichtigen Mikronährstoffen und macht dich vor allem auch satt. Greif zu, du kannst so viel essen wie du willst.



08

FLÜSSIGKEITS- ZUFUHR

Achte vor allem auch auf deine **Flüssigkeitszufuhr**. In einem späteren Kapitel beschäftigen wir uns noch mit deinem Start in den Tag und warum eine erste Wasserzufuhr, gleich nach dem Aufstehen, schon einen ersten positiven Einfluss haben kann.

Zuerst aber noch ein paar allgemeine Dinge.

Bei Männern bestehen etwa 60 % der Körpermasse aus Wasser, bei Frauen liegt der Anteil etwa bei 55 %. Etwa 2/3 davon wird in den Zellen gespeichert, man nennt es daher **intrazelluläres Wasser**. Das Wasser dient als Transportflüssigkeit für Substanzen und reguliert deine Körpertemperatur.

Um optimal arbeiten zu können, versucht dein Körper, deine Temperatur konstant bei 37 Grad Celsius zu halten.

Jeden Tag scheidest du über die Lungen (Wasserdampf beim Atmen), die Nieren

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

(Urin) und die Haut (Schweiß) Flüssigkeit aus. Bist du ausreichend hydriert, musst du nun jeden Tag dafür sorgen, dass deine **Wasserbilanz ausgeglichen ist** und du genau so viel Flüssigkeit zuführst, wie du ausscheidest.

Als Faustregel für deine Flüssigkeitsaufnahme kannst du dich an deinem Kalorienbedarf orientieren. **Du teilst deinen Tagesbedarf an Kalorien durch 1000 und erhältst deinen Flüssigkeitsbedarf in Litern.**



**ACHTE AUF EINE
AUSREICHENDE
FLÜSSIGKEITZUFUHR!**

Achte darauf, dass deine Wasserbilanz ausgeglichen bleibt. Kleine Schwankungen stellen kein Problem dar. Die **Farbe deines Urins** ist ein guter Indikator dafür, ob du ausreichend Flüssigkeit zuführst oder nicht. Wird dein Urin tagsüber zu dunkel, so sollte dich das daran erinnern, in den nächsten Stunden alle 20 – 30 Minuten ein Glas Wasser zu trinken.

09

SCHLAF

Dem Thema Schlaf haben wir noch ein eigenes Kapitel gewidmet. Prinzipiell gilt beim Schlaf: Viel hilft viel. Du musst deinem Körper in den Wochen mit hoher Trainingsbelastung noch mehr unter die Arme greifen als sonst. Der Schlaf ist dafür dein Regenerationstool Nummer eins und darf auch keinen Fall vernachlässigt werden.

10

LADETAG

Am Sonntag darfst du dich den ganzen Tag über von gesunden Kohlenhydraten ernähren. Morgens ein Müsli, Brot, Semmeln oder ein Porridge. Mittags eine große Portion Nudeln, Reis oder Kartoffeln, Hauptsache Kohlenhydrate. Dazu kombinierst du Fisch oder Fleisch, ebenso am Abend. Achte trotzdem weiter auf deine Kalorienbilanz, heute musst du ausnahmsweise kein Defizit erzielen. Dieser Ladetag ist sehr wichtig für deinen weiteren Fortschritt und sollte unter keinen Umständen ausgelassen werden.

#2

WIE FUNKTIONIERT MUSKELAUFBAU?

DIE GRUNDLAGE IST AUCH HIER NICHT WIRKLICH EIN GROSSES GEHEIMNIS. WICHTIG IST WIEDER NUR, DASS DU DIR BEWUSST BIST, WO DU STARTEST UND VOR ALLEM WO DEIN ZIEL IST. DU WIRST SICHERLICH AUF LEUTE TREFFEN, DIE DIR SAGEN WERDEN, DASS DU MIT EINEM REINEN KÖRPERGEWICHTSTRAINING KAUM MUSKULATUR AUFBAUEN KANNST.

„Du musst immer schwere Gewichte nehmen, sonst wird das nichts“ und viele andere Aussagen in diese Richtung sind zwar nett gemeint, haben aber nichts mit dem Training zu tun, das dir funktionell für deine Sportart weiter helfen wird. Möchtest du aussehen wie ein Kraftsportler? Dann führt kein Weg an schweren Gewichten vorbei. Willst du aber **athletisch und dynamisch im Wettkampf agieren** und Krafttraining integrieren, reicht dein Körpergewicht völlig aus.

„Aber ich sehe auch oft Mannschaftssportler mit Langhanteln trainieren“. Auch das ist richtig, aber wir versprechen dir, dass selbst im Profibereich mindestens 90 % der Grundübungen unsauber bis falsch ausgeführt werden. Eine korrekte Kniebeuge mit Zusatzgewicht ist eine hochkomplexe Übung, bereits kleine Fehler in der Ausführung können langfristig für verschiedene Verletzungsmuster verantwortlich sein.

Hast du dir eigentlich schon einmal die Frage gestellt, was deine Muskulatur im Wettkampf tatsächlich leisten muss? Es ist eigentlich ganz einfach:

SIE SORGT IN ERSTER LINIE DAFÜR, DASS SICH DIE VON DIR AUFGEWENDETE KRAFT ENTFALTEN KANN, BEI JEDEM ANTRITT, RICHTUNGSWECHSEL ODER BREMSMANÖVER.



ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Deine Muskulatur bzw. einen einzelnen Muskel, kannst du dir vorstellen wie ein Stromkabel. In diesem Kabel laufen viele unterschiedliche „Adern“. Je dicker und größer diese Adern werden, desto größer der Muskel. Und je größer der Muskel, desto mehr Kraft kann er entfalten.

Unter gewissen Umständen ist es auch möglich die Anzahl der Adern in deinem Kabel zu erhöhen, das spielt aber eher eine untergeordnete Rolle. **Wie kannst du jetzt dafür sorgen, dass sich deine Muskulatur zu verändern beginnt?**

Zum einen **benötigt dein Körper für eine Veränderung in erster Linie einen** muskulären Reiz (durch das Training), zum anderen braucht er aber auch die Zeit, um diese Veränderungen optimal umsetzen zu können (**Regeneration**).



**ENTSCHEIDEND
IST DER WECHSEL
VON TRAINING UND
REGENERATION**

Die Qualität deiner Regeneration ist mit entscheidend für deinen Fortschritt. Betrachte also deinen „**trainingsfreien Tag**“, an dem wir uns mehr dem **Mobility-Training** widmen, nicht als verlorene Zeit, sondern als das ultimative Tool, um deinen Körper bestmöglich beim **Muskelaufbau zu unterstützen**.

**DURCH EINE DURCH DAS
TRAINING FORCIERTE
„ÜBERREIZUNG“, WIRD
DER MUSKEL QUASI
ZUR ANPASSUNG
UND GLEICHZEITIGEM
WACHSTUM
GEZWUNGEN.**

Dieses Wachstum kann durch verschiedene Prozesse ausgelöst werden. In unserem Trainingsprogramm geschieht dies insbesondere durch eine hohe Anzahl an Wiederholungen. Mit zunehmender Satzdauer erhöht sich

der metabolische Stress deiner Muskelzelle, gleichzeitig entleeren sich die Energiespeicher der belasteten Muskelstrukturen und dadurch regen wir den Muskelaufbau an.

Mit welchem Muskelzuwachs du jetzt „rechnen“ kannst, hängt in erster Linie von deinem aktuellen Stand aus. Bist du ein Anfänger, dann ist es möglich, innerhalb eines Jahres bis zu 10 Kilogramm an reiner Muskelmasse aufzubauen.

**GROB GESCHÄTZT KANNST DU MIT ETWA
0,5 - 1 KG PRO MONAT RECHNEN.**

Um deine Ergebnisse zu optimieren, musst du jetzt nur darauf achten, genügend Kalorien (aber nicht zu viele) und ausreichend Eiweiß zuzuführen. Das ist für den Anfang schon mehr als die halbe Miete. Darüber handelt auch das nächste Kapitel.

#3

ERNÄHRUNG IM MUSKELAUFBAU

Auch im Muskelaufbau ist der entscheidende Faktor dein Grundumsatz und dein täglicher Energiebedarf.

Und auch bei einem kontrollierten Muskelaufbau entscheidet die Ernährung wieder über den Erfolg. Zu Beginn reicht dir folgender Merksatz:

RICHTEST DU DEN FOKUS AUF EINE KONTROLLIERTE GEWICHTSZUNAHME, DANN IST ES ENTSCHEIDEND, DASS DU EINEN KALORIENÜBERSCHUSS ERZEUGST. DU FÜHRST DEINEM KÖRPER MEHR KALORIEN ZU, ALS ER TAGSÜBER VERBRAUCHT.



Mehr musst du nicht machen. Durch einen Kalorienüberschuss wirst du automatisch über einen längeren Zeitraum sowohl Muskulatur, als auch Körperfett aufbauen. Durch einen kontrollierten Muskelaufbau wollen wir vor allem eine schnelle Erhöhung deines Körperfettanteiles verhindern.

Hinweis: Solltest du bereits die B42 NutritionApp nutzen, wäre es im Sinne dieses Beispiels, dass du bei der Einstellung deines Zieles „Muskelaufbau, kontrolliert“ wählst.

Bei der Wahlmöglichkeit des Eiweiß - Bedarfes empfehlen wir dir, wie in der Diät, die Einstellung „Fitness / Bodybuilding (Aufbau) mit 2 Gramm pro fettfreier Körpermasse“ zu wählen.

Gerade als Trainingsanfänger kannst du bereits mit deinen Erhaltungskalorien Muskulatur aufbauen, jedoch nur in einem gewissen Rahmen. Wir wollen für deinen Körper ein möglichst perfektes Umfeld

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

generieren und führen daher bereits von **Beginn mehr Kalorien zu, als er tatsächlich benötigt.**

Musst du jetzt Angst vor einer rapiden Gewichtszunahme haben? Nein, genau deshalb haben wir ja auch einen **kontrollierten Muskelaufbau** gewählt. Sobald du merkst, dass du zu schnell an **Körpergewicht zulegst, reduzierst du deine Kalorienzufuhr.**

Zu Beginn wählen wir einen Überschuss von **300-500 Kalorien**. Manche Athleten können diese zusätzlichen Kalorien zu etwa 60 -70 % in Muskulatur umwandeln, andere lediglich in **40 - 50 Prozent**. Der restliche Anteil wird in Körperfett angelegt. Entscheidend dafür ist deine Genetik, du kannst diesen Faktor jetzt nicht mehr beeinflussen und musst dir also auch keine Gedanken darüber machen.

Um jetzt nicht innerhalb weniger Wochen unnötig viel Körperfett aufzubauen, solltest du gerade zu Beginn auf deine Gewichtszunahme achten. Wir empfehlen dir eine monatliche Gewichtszunahme von **1,5 - 2 Kilogramm Körpergewicht.**

EIWEISS IST EIN GRUNDBAUSTEIN DEINES KÖRPERS

Der wichtigste Makronährstoff im Muskelaufbau ist das Eiweiß. Das Eiweiß ist einer der Grundbausteine deines Körpers und für dich überlebensnotwendig. Der Ursprung des Wortes liegt in der griechischen Sprache (Proteuo = ich nehme den ersten Platz ein), dies sollte schon damals die Bedeutung der Proteine für das menschliche Leben unterstreichen.

Diese Proteine sind nichts anderes als eine lange Kette von Aminosäuren. Einige dieser Aminosäuren sind besonders wichtig (essentiell) und andere nicht. Du musst dir anfänglich nur merken, dass dein Körper die essentiellen Aminosäuren (insgesamt 8 Stück) nicht selber herstellen kann und darauf angewiesen ist, dass du diese über die Ernährung zuführst.

Entscheidend ist vor allem die Menge des zugeführten Proteins, nicht nur in der Diät, auch im Muskelaufbau.

Die Verarbeitung des Proteins durch deinen Körper kannst du dir vorstellen wie den ständig fortlaufenden Strickvorgang einer Nähmaschine. Du lieferst deinem Körper die Wolle, durch sinnvolle Muskelbelastung und ausreichender Proteinzufuhr und er, die Maschine, knüpft an dem bereits existierenden Material an und erstellt dir daraus neue Muskulatur. Nebenbei überprüft er immer noch den alten „Stoff“ und kümmert sich um vorhandene Verschleißspuren.

Jeden Tag **lagert dein Körper das Protein in die Muskulatur ein**. Gleichzeitig baut er das bereits vorhandene Protein ab. Du musst jetzt lediglich dafür sorgen, dass du mehr Protein einlagerst, als dein Körper durch die Belastung benötigt.

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Gibt es jetzt eine generelle Empfehlung, wie du als Athlet deine Makronährstoffe im Muskelaufbau aufteilen solltest? Ja und zwar fast genau so ähnlich wie in der Diät:

- Pro Kilogramm Körpergewicht 1 – 1,5 Gramm Fett
- Pro Kilogramm Körpergewicht 2 Gramm Eiweiß
- Die restlichen Kalorien mit Kohlenhydraten auffüllen



UMGERECHNET AUF EINE 75 KILO SCHWERE PERSON WÜRDEN DAS BEDEUTEN:

- 75 Gramm Fett (75 – 112,5 Gramm Fett x 9 Kalorien = 675 – 1.012,5 Kalorien)
- Mindestens 150 Gramm Eiweiß (150 Gramm Eiweiß x 4 Kalorien = 600 Kalorien)
- Den Rest mit Kohlenhydraten auffüllen

Dabei ist ein **Mix aus tierischem und pflanzlichem Protein** stets einer einseitigen Zufuhr vorzuziehen. Es ist auch nicht sinnvoll, an einem Tag 150 Gramm Eiweiß über Protein – Shakes zuzuführen; eine gesunde Mischung stellt immer noch den Optimalfall dar.

Mehrere kleine Protein – Mahlzeiten über den Tag verteilt sind auch gegenüber der massiven Zufuhr in einer einzigen Mahlzeit zu bevorzugen,

wie immer geht es einfach darum, Extreme zu vermeiden und sich im Sinne eines gesunden Körperempfindens zu ernähren.

Auch vor und gerade nach einer körperlichen Belastung wirkt sich eine dosierte Proteinzufuhr positiv auf deinen Fortschritt aus. Trotzdem musst du keine Angst vor sogenannten „**offenen Eiweißfenstern**“ nach einer körperlichen Belastung haben, die sich bereits nach kurzer Zeit wieder schließen und eine ausreichende Eiweißversorgung verhindern.

Solltest du planen, einen Körperfettanteil unter 10 % zu erreichen und professionelles Body – Building betreiben wollen, dann kannst du dich gerne mit solchen Feinheiten auseinandersetzen. Für einen Amateursportler ist die Ausreizung dieser letzten Prozente weder sinnvoll noch zielführend. Genieße es einfach, dich nicht mit solchen Extremen beschäftigen zu müssen.

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Wenn du dir die Inhalte dieses Guides verinnerlichst, kannst du dich für alle Zeiten zielgerichtet und effektiv ernähren und kennst die wichtigsten Tricks.

Auch in deiner **Muskelregeneration spielt das Eiweiß eine herausragende Rolle** und hilft „deiner Nähmaschine“ nach einer Belastung bereits bestehende Muskelfasern wieder in Stand zu setzen und neue Muskulatur aufzubauen.

Eiweiß ist ein überlebensnotwendiger, aus Aminosäuren bestehender Makronährstoff, der über die Ernährung zugeführt werden muss. **Eine ausreichende Versorgung mit Protein ist für den Muskelaufbau und die Muskelregeneration von großer Bedeutung.** Die Aufnahme von **2,0 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag** ist für dich im Muskelaufbau empfohlen. Mehrere kleine Proteinportionen über den Tag verteilt und aus unterschiedlichen Eiweißquellen stellen den Optimalfall dar, auch rund um deine Belastungen ist eine Zufuhr zielführend.

Zum **Thema Whey – Protein und Supplements**. Jeder dritte Deutsche greift der Statistik zufolge zu Vitaminpräparaten, Pflanzenextrakten oder Omega 3 Fettsäuren und investiert dabei jährlich im Schnitt etwa 300 Euro. In Europa werden dabei so etwa 6 Milliarden pro Jahr umgesetzt, davon etwa knapp die Hälfte in Deutschland.

Oft liegen Sinn und Unsinn bei der Supplementation von NEMs (Nahrungsergänzungsmitteln) nah beieinander. Natürlich gibt es viele Für und Wider bei der Auswahl und wenn du beginnst, dich damit auseinander zu setzen, dann wirst du feststellen, wie unendlich groß der Markt der NEM ist.

Viele Hersteller locken den Verbraucher mit **überdimensionierten Muskelbergen**, utopischen Versprechungen und Traumfiguren innerhalb kurzer Zeitspannen. Oft werden diese Produkte in Billiglohnländern gefertigt und mit bedenklichen Zusätzen versehen. Durch diese Art der Werbung entsteht beim Kunden eine unrealistische Erwartungshaltung, die oft in einer Enttäuschung endet.

Starke körperliche Veränderungen oder Leistungszuwächse sind in erster Linie das Ergebnis von zielorientierter Ernährung und sportartspezifischem Training.

**SOLANGE DU DARAUF ACHEST, GENÜGENDE
EIWEISS ZUZUFÜHREN, AUSREICHEND OMEGA 3
FETTE ÜBER DIE NAHRUNG AUFNIMMST UND DEINE
MIKRONÄHRSTOFFBILANZ DURCH OBST UND
GEMÜSE DECKST, MUSST DU ZU KEINEM EINZIGEN
SUPPLEMENT GREIFEN.
AUS UNSERER SICHT SIND SUPPLEMENTS
NUR EIN KOMPROMISS, WENN DU DEINE
MAKRONÄHRSTOFFZIELE NICHT ÜBER EINE
GESUNDE NAHRUNGS-AUFNAHME DECKEN
KANNST.**

ZIELORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Es gibt jedoch auch aus unserer Sicht die ein oder andere sinnvolle und nachhaltig **gesunde Ergänzung**, wenn du dich in einem der folgenden Beispiele wiederer kennst:

- Du magst keinen Fisch, isst auch selten Nüsse und verwendest kaum pflanzliche Öle
- Du ernährst dich ungesund und verzichtest größtenteils auf Obst und Gemüse
- Du neigst zu Krämpfen während des Ligaspiels
- Du ernährst dich grundsätzlich eher eiweißarm

Vor allem das Whey – Protein eignet sich hervorragend, um deinen Eiweißhaushalt zu optimieren. Es besteht aus Molke, enthält alle essentiellen Aminosäuren und sticht qualitativ aus der Masse der Proteinprodukte heraus. Du mischst das Pulver mit Wasser oder Milch und kannst dir so ganz unproblematisch **einen Teil deines täglichen Eiweißbedarfes zuführen**.

Du kannst deinen gesamten Eiweißbedarf im Optimalfall über die Aufnahme von **proteinreichen Nahrungsmitteln** wie Fleisch, Magerquark etc. steuern. Shakes bieten sich als schnell verfügbare und unkomplizierte Möglichkeit kurz vor oder nach deinen Workouts an, **um deine Nährstoffzufuhr und deine Regeneration zu optimieren**.

Ernährst du dich bereits gesund und ausgewogen, dann bist du bestens für die bevorstehenden körperlichen Belastungen gerüstet.

DANN...

bist du gut beraten,



- Omega 3 – Fischöl – Kapseln einzunehmen
- einen Vitaminkomplex zuzuführen
- auf Magnesiumcitrat zurückzugreifen
- ein Eiweißpulver zu supplementieren

Solltest du Fragen zu einzelnen Produkten haben, die wir hier nicht aufgelistet haben, so kannst du uns jederzeit via E-Mail eine Frage dazu stellen, wir werden sie dir umgehend beantworten.

Eines noch zum Abschluss: Es ist uns wichtig, dass du eine realistische Vorstellung davon behältst, wie schnell du deine Ziele erreichen kannst.

Kein legales Supplement macht es möglich, innerhalb kurzer Zeit (einige Monate) große Muskelberge aufzubauen.

FAZIT

Es ist wie immer im Leben: Willst du etwas erreichen, dann musst du hart dafür arbeiten.



Im letzten Teil des B42 Fußball-Guides dreht sich alles um die Themen **Training, Regeneration und wie du dein Energielevel optimieren kannst.**

Es fällt dir schwer gezielt Muskulatur aufzubauen?

Du hast immer wieder starken Muskelkater?

Du fühlst dich an manchen Tagen schon nach dem Aufstehen schlapp?



DANN BEKOMMST DU IM III. TEIL ALLES AN DIE HAND, DAMIT DU IN ZUKUNFT ALLE TOOLS AN DER HAND HAST, UM DEINE PERFORMANCE AUF DAS NÄCHSTE LEVEL ZU HEBEN.

**WIR FREUEN UNS DARAUF.
DEIN TEAM VON B42**