



**MANN 2.0**  
**IN FORM KOMMEN**  
**AB 40**

Ernährung, Training & Mindset für echte  
Resultate

# Inhaltsverzeichnis

## **Einleitung** **01**

- Meine persönliche Story
- Warum dieses Buch existiert
- Wer davon profitiert
- Was dich erwartet & was nicht

## **Der Neustart mit 40+** **02**

- Typische Herausforderungen ab 40
- Warum jetzt der perfekte Zeitpunkt ist
- Kurzcheck: Wie stehst du aktuell da?

## **Die richtige Ernährung** **03**

- Ernährungsmythen aufdecken
- Die 3 Grundpfeiler der Ernährung ab 40
  - Protein = King
  - Gesunde Fette & Hormone
  - Kluge Kohlenhydrate
- Meal Prep Basics & einfache Gerichte
- Ernährungsplan erstellen

## **Training für Männer ab 40** **04**

- Warum du NICHT wie mit 25 trainieren solltest
- Gym-Trainingspläne
  - 3er Split
  - 5er Split

## **Hormone verstehen & natürlich optimieren** **05**

- Testosteron-Quick-Check
- Ernährung, Schlaf, Stressmanagement = T-Boost
- Supplemente: Sinnvolle & sinnlose

# Inhaltsverzeichnis

## **Mindset & Motivation** **06**

- Warum Disziplin > Motivation
- Wie du Routinen aufbaust
- Rückfälle einkalkulieren & überleben
- Selbstbild & mentale Stärke entwickeln

## **Schlusswort** **07**

# Einleitung

## Meine persönliche Story

Vielleicht bin ich dir ein paar Jahre voraus – das ist möglich. Aber auch ich habe einmal klein angefangen. Vorab: Mit Ende 30 oder ab 40 ist noch keiner von uns zu alt, um fit, schlank, muskulös oder etwas anderes zu werden. Was sicherlich stimmt, ist, dass wir es schwerer haben als ganz junge Männer. Aber mit der richtigen Strategie und dem passenden Mindset ist noch sehr viel Potenzial vorhanden. Mit 14 Jahren begann meine bis heute andauernde Leidenschaft für „den perfekten Körper“. Zunächst zu Hause mit Liegestützen, Sit-ups und ein paar 10-kg-Kurzhanteln, später – mit 16 Jahren – dann im Fitnessstudio. Und ganz ehrlich: Als ich 2002 im Fitnessstudio begann, gab es kein Social Media und keine leicht zugänglichen Informationsquellen darüber, was ich tun sollte – und was nicht. Mein persönlicher Guide waren die FLEX-Zeitschriften.

Mit 21 versuchte ich mich im Powerlifting und wechselte nach einem Jahr zum Wettkampf-Bodybuilding. Da ich jedoch persönlich nicht bereit war, „mehr Muskelmasse“ gegen hohen Steroidkonsum zu tauschen, zog ich mich relativ schnell zurück. Ich entschied mich stattdessen, anderen zu helfen, die sich in ihrem Körper nicht mehr wohlfühlten. Ich habe über 300 Menschen gecoacht und mit jedem Einzelnen eine tolle Erfahrung gemacht.

Bis heute trainiere und ernähre ich mich wie ein Wettkampfathlet. Ich mache leichte Aufbauphasen und starte jeden Sommer eine Diät. Ich liebe den Lifestyle, das intensive Training – und ja, tatsächlich liebe ich es auch, mal leiden zu müssen, wenn mich der Hunger treibt oder ein Workout so hart war, dass mir alles wehtut.

Was mir dieser Sport am meisten gegeben hat, ist nicht nur diese Statur, sondern vor allem die heutige Disziplin und der Ehrgeiz, im Leben immer weiterzumachen – egal, was kommt. Und wer darüber verfügt, der ist für das Leben bestens gewappnet.

Davon möchte ich dir etwas mitgeben – und hoffe, dich damit erreichen zu können.

# Einleitung

## Warum existiert dieses Buch

Dafür habe ich tatsächlich mehrere Gründe. Zum einen bin ich kein Befürworter des Mottos „Wissen ist Macht“ – ich teile mein Wissen und meine Erfahrungen gerne. Des Weiteren sehe ich mich angesichts des Social-Media-Chaos in der Pflicht, als langjähriger Experte aufzuräumen und Hoffnung zu geben. Social Media ist getrieben vom Streben nach Followern – jeder möchte Influencer werden und möglichst schnell Millionär. Dafür verkauft man auch gerne mal Dilettantenwissen und Lügen. Das ärgert mich, und genau da möchte ich gegensteuern.

Ein weiterer Grund ist meine feste Überzeugung: Solange das Herz schlägt, ist es nie zu spät – und erst recht nicht mit 40 oder 50. Es gibt genug Vorbilder, die genau das vorleben!

Meine Devise lautet ganz klar: Was ich geschafft habe und heute noch durchziehe, kann jeder da draußen auch erreichen. Wir unterscheiden uns lediglich in der Disziplin – und die kann man trainieren und bewusst steuern.

Zu spät ist es nie – für nichts!

## Wer davon profitiert

Dieses eBook richtet sich an Männer, die ab 40 das Gefühl haben, dass der Körper nicht mehr so mitspielt wie früher. Vielleicht hast du dich in den letzten Jahren mit den Veränderungen in deinem Körper abgefunden. Vielleicht fällt es dir schwer, die Kilos zu halten, die du früher mal verloren hast, oder du merkst, dass deine Energie immer weiter sinkt.

Aber lass dir eines gesagt sein: Es ist nie zu spät, etwas zu verändern. Es ist vollkommen normal, dass es im Alter schwieriger wird, den gleichen Körper wie in den Zwanzigern zu halten. Doch mit der richtigen Strategie und der passenden Einstellung kannst du immer noch den Körper und die Gesundheit erreichen, die du dir wünschst.

# Einleitung

Dieses Buch ist für dich, wenn du:

- Frustriert bist von den zunehmenden Kilos und dem Bauchansatz, der sich einfach nicht mehr wegtrainieren lässt.
- Wieder fitter werden möchtest und dich im Alltag nicht nur stärker, sondern auch selbstbewusster fühlen willst.
- Vielleicht das Gefühl hast, dass du mit zunehmendem Alter körperlich nicht mehr mithalten kannst – aber dir ein Leben voller Energie und Vitalität zurückwünschst.
- Bereit bist, Disziplin und Struktur in dein Leben zu bringen, um dein volles Potenzial zu entfalten – ganz gleich, wie alt du bist.
- Den endlosen Fluten von Fake-Quick-Fix-Lösungen aus den sozialen Medien nicht mehr glauben willst und auf echte, langfristige Ergebnisse setzt.
- Vielleicht ein Neuling im Fitnessstudio bist, ein Wiedereinsteiger oder einfach jemand, der seine beste Form erreichen möchte. Dieses Buch wurde genau für dich geschrieben.

Warum dieses eBook und nicht ein anderer Ansatz?

In einer Zeit, in der jeder Fitness-Guru seine schnellen Lösungen verkauft, verspreche ich dir, dass es hier nicht um leere Versprechungen geht. Ich bin kein Freund von Schnell-Erfolgen oder Diäten, die auf kurzfristigen Ergebnissen beruhen. Was ich dir zeige, basiert auf wissenschaftlich fundierten Methoden, die langfristig wirken und zu echter Veränderung führen.

Ich selbst habe viele Jahre gebraucht, um zu verstehen, was wirklich funktioniert. Und dabei habe ich nicht nur meinen eigenen Körper transformiert, sondern auch über 300 Menschen geholfen, ihre Fitnessziele zu erreichen. Dieses Wissen möchte ich jetzt mit dir teilen.

# Einleitung

## Was dich erwartet und was nicht

### Was dich erwartet:

- **Echte, langfristige Ergebnisse:** Du wirst keine schnellen Diäten oder überteuerten Wundermittel finden. Was dich erwartet, sind praktische und nachhaltige Methoden, die dir helfen, deine Fitness und Gesundheit dauerhaft zu verbessern.
- **Strukturierte Ernährung und Trainingspläne:** Du bekommst klare und umsetzbare Ernährungsstrategien sowie angepasste Trainingspläne, die perfekt auf Männer ab 40 zugeschnitten sind. Sie sind so konzipiert, dass sie in deinen Alltag passen, ohne dass du dein Leben umkrempeln musst.
- **Wissenschaftlich fundiertes Wissen:** Alles, was du hier liest, basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlichen Erfahrungen, die über Jahre hinweg getestet und verfeinert wurden.
- **Langfristige Veränderungen im Mindset:** Dieses Buch hilft dir, deine Denkweise zu ändern. Du wirst lernen, Disziplin und Motivation zu entwickeln und dich auf das Wesentliche zu fokussieren. Der Schlüssel zu deinem Erfolg liegt nicht nur im Körper, sondern auch in deinem Kopf.
- **Einen einfachen Einstieg:** Du wirst nicht überfordert werden. Schritt für Schritt wirst du in eine neue, gesunde Lebensweise eingeführt, mit realistischen Zielen und einer klaren Roadmap.

### Was dich nicht erwartet:

- **Keine schnellen Lösungen:** Es gibt keine Abkürzungen zu einem fitten Körper. Wer dir erzählt, dass du innerhalb von wenigen Wochen einen „perfekten Körper“ erreichen kannst, lügt. Dieser Weg erfordert Geduld, Engagement und Kontinuität. Du wirst jedoch lernen, wie du mit jedem Tag näher an dein Ziel kommst.

# Einleitung

- Keine unrealistischen Trainingsmethoden: Hier wirst du keine extremen Workouts finden, die deinen Körper überlasten oder verletzungsanfällig machen. Stattdessen fokussieren wir uns auf intelligentes Training, das effektiv und sicher ist.
- Kein „Hokus-Pokus“: Ich werde dir keine teuren Supplements oder fragwürdige Diäten empfehlen. Du wirst lernen, wie du mit natürlichen Methoden und realistischen Anpassungen in deinem Alltag deine Ziele erreichst.
- Kein Einheitsbrei: Was hier steht, ist auf dich und deine Bedürfnisse zugeschnitten. Du wirst lernen, was für deinen Körper funktioniert und wie du deine eigene Strategie entwickelst, die zu deinem Leben passt.

**Mit diesem eBook bekommst du die Werkzeuge, um echte, nachhaltige Veränderungen zu erreichen – aber du musst bereit sein, an dir zu arbeiten und den Prozess zu respektieren.**

# Der Neustart mit 40

## Typische Herausforderungen für Männer ab 40

Mit 40+ kann es sich oft so anfühlen, als hätte der Körper plötzlich andere Pläne. Früher war es leicht, die Fitness zu halten, der Stoffwechsel lief wie geschmiert und du konntest locker abnehmen, wenn du es wolltest. Doch jetzt ist alles etwas anders. Die Muskulatur verliert an Definition, der Stoffwechsel wird langsamer und der Fettanteil nimmt zu. Hinzu kommen häufig auch noch Stress, Schlafprobleme und ein Testosteronspiegel, der nicht mehr das ist, was er mal war.

Aber bevor du dich entmutigen lässt, möchte ich dir eines sagen: Es ist nie zu spät, und du bist nicht allein auf diesem Weg. Männer in deinem Alter stehen vor ähnlichen Herausforderungen – aber mit dem richtigen Wissen und der richtigen Herangehensweise kannst du diese Probleme nicht nur in den Griff bekommen, sondern sie aktiv überwinden!

### 1.1 Der langsame Stoffwechsel

Ab etwa 30 beginnt der Stoffwechsel eines Mannes langsamer zu werden – und ab 40 kannst du die Auswirkungen deutlich spüren. Du verbrennst einfach nicht mehr so schnell Kalorien wie früher. Das bedeutet, dass du bei gleicher Ernährung und denselben Gewohnheiten tendenziell mehr Körperfett ansetzt. Der Grund? Dein Muskelanteil verringert sich mit den Jahren, und Muskeln verbrennen mehr Kalorien als Fettgewebe.

Was kannst du tun?

- Muskelaufbau ist der Schlüssel! Je mehr Muskeln du aufbaust, desto schneller wird dein Stoffwechsel wieder angekurbelt. Krafttraining, auch in Verbindung mit funktionellen Bewegungen, hilft dir dabei, deine Muskulatur zu erhalten und zu stärken.
- Intervalltraining (HIIT): Diese Form des Trainings kann deinen Stoffwechsel in kurzer Zeit auf Hochtouren bringen und dafür sorgen, dass du auch in Ruhe mehr Kalorien verbrennst.

# Der Neustart mit 40

## 1.2 Stress und seine Auswirkungen

Mit zunehmendem Alter und den damit verbundenen Lebensveränderungen kommt oft auch mehr Stress ins Spiel – sei es durch den Job, familiäre Verpflichtungen oder andere externe Faktoren. Stress hat direkte Auswirkungen auf deine Gesundheit, vor allem auf den Cortisolspiegel. Ein chronisch hoher Cortisolwert begünstigt die Speicherung von Fett, insbesondere im Bauchbereich, und beeinflusst negativ dein allgemeines Wohlbefinden.

Was kannst du tun?

- **Stressmanagement durch Bewegung:** Regelmäßige Bewegung, vor allem moderates Ausdauertraining, hat sich als sehr effektiv erwiesen, um den Cortisolspiegel zu senken. Yoga oder Meditation können ebenfalls helfen, den Geist zu beruhigen.
- **Schlafqualität optimieren:** Ein erholsamer Schlaf hilft dabei, Stress abzubauen und den Cortisolspiegel zu regulieren. Versuche, deine Schlafgewohnheiten zu verbessern und regelmäßig 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen.

## 1.3 Bauchfett – der hartnäckige Gegner

Mit dem Älterwerden sammeln sich bei vielen Männern vor allem Bauchfett an. Das hat nicht nur optische, sondern auch gesundheitliche Auswirkungen. Bauchfett ist besonders hartnäckig und hat eine starke Verbindung zu Insulinresistenz, einem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Der Hormonhaushalt spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Was kannst du tun?

- **Ernährungsumstellung:** Eine Ernährung, die auf weniger Zucker, weniger verarbeitete Lebensmittel und mehr gesunde Fette setzt, hilft, das Bauchfett zu reduzieren. Achte auf eine ausgewogene Nährstoffaufnahme und vermeide Crash-Diäten.
- **Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining:** Für eine nachhaltige Fettverbrennung ist ein Trainingsmix aus Kraftübungen und Cardio-Training optimal. Dies fördert die Fettverbrennung und stärkt gleichzeitig die Muskulatur.

# Der Neustart mit 40

## 1.4 Testosteronmangel – Der natürliche Rückgang

Testosteron ist das männliche Sexualhormon, das eine zentrale Rolle bei Muskelaufbau, Fettverbrennung, Libido und allgemeiner Vitalität spielt. Ab dem 30. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel kontinuierlich – und spätestens ab 40 kann sich dieser Rückgang bemerkbar machen. Ein niedriger Testosteronspiegel kann zu Müdigkeit, Verlust der Muskelmasse und einem geringeren Sexualtrieb führen.

Was kannst du tun?

- Ernährung für den Hormonhaushalt: Bestimmte Nahrungsmittel können deinen Testosteronspiegel auf natürliche Weise unterstützen. Vor allem gesunde Fette (wie in Avocados und Nüssen), Vitamin D und Zink (z. B. in Fisch und Fleisch) spielen eine wichtige Rolle.
- Krafttraining: Ein gezieltes Krafttraining (vor allem schwere, mehrgelenkige Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken) ist eine der besten Methoden, um den Testosteronspiegel auf natürliche Weise zu steigern.
- Genügend Schlaf und Stressbewältigung: Testosteron wird hauptsächlich nachts produziert. Achte darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen und Stress abzubauen, um deinen Hormonhaushalt zu stabilisieren.

## 1.5 Fazit: Deine Chance auf den Neustart

Du siehst also: Mit 40+ ist noch lange nicht Schluss. Ja, die Herausforderungen sind da, aber sie sind überwindbar. Die ersten Schritte in den Neustart sind entscheidend – und das Beste daran ist, dass du die Kontrolle darüber hast, wie du mit deinem Körper umgehst.

In den kommenden Kapiteln werden wir auf praktische Lösungsansätze eingehen, wie du mit gezielter Ernährung, Training und einem positiven Mindset wieder in Form kommst und die Kontrolle über deine Gesundheit zurückerlangst.

**Es ist Zeit, den Neustart zu wagen – für deinen Körper und dein Leben!**

# Der Neustart mit 40

## Warum jetzt der perfekte Zeitpunkt ist

Die Frage, die sich viele stellen, lautet: „Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit Veränderungen zu beginnen?“

Ich verstehe, dass du vielleicht denkst, es gibt immer einen Grund, warum es gerade jetzt nicht der perfekte Zeitpunkt ist – sei es aufgrund von Arbeit, Familie, Gesundheitsproblemen oder einfach einem vollen Terminkalender. Aber hier ist die Wahrheit: Der perfekte Zeitpunkt ist immer jetzt.

Warum?

Weil wir in der Regel darauf warten, dass alles „perfekt“ passt, bevor wir den ersten Schritt wagen. Aber genau das ist der Fehler! Der perfekte Zeitpunkt kommt nicht einfach so – du musst ihn dir schaffen. Der Moment, in dem du beginnst, ist der Moment, in dem du die Kontrolle über deine Gesundheit und dein Leben zurückgewinnst.

- Wartest du auf weniger Stress? Stress wird immer ein Teil des Lebens sein. Lerne, ihn zu bewältigen, anstatt darauf zu warten, dass er verschwindet.
- Denkst du, du brauchst erst mehr Zeit? Zeit wird immer knapp sein. Du musst lernen, sie effizient zu nutzen und dich für dich selbst zu priorisieren.
- Hast du Angst, dass du es nicht schaffst? Jeder große Erfolg beginnt mit dem ersten Schritt, auch wenn er klein erscheint.

Jetzt ist der Zeitpunkt, um deine Zukunft zu gestalten. Wenn nicht jetzt, wann dann? Dein Körper und dein Wohlbefinden warten nicht. Also, lass uns diesen Moment nutzen, um den ersten Schritt zu gehen.

# Der Neustart mit 40

## Kurzcheck: Wie stehst du aktuell da?

Bevor du weitergehst, möchte ich, dass du kurz inne hältst und dir einen Moment nimmst, um zu reflektieren. Wie geht es dir wirklich? Wo stehst du aktuell? Wie fühlst du dich in deinem Körper?

Mach dir folgende Fragen bewusst:

1. Wie fühlst du dich körperlich?

- Bist du oft müde oder schlapp?
- Hast du das Gefühl, dein Körper macht nicht mehr mit, wie er es früher getan hat?

2. Wie ist deine Fitness?

- Kannst du problemlos Treppen steigen, ohne außer Atem zu geraten?
- Wie oft trainierst du aktuell? Und wenn ja, mit welchem Ergebnis?
- Fühlst du dich körperlich fit, oder merkst du, dass deine Beweglichkeit und Ausdauer nachgelassen haben?

3. Wie steht es um dein Stresslevel?

- Fühlst du dich häufig gestresst oder überfordert?
- Hast du das Gefühl, dass der Stress deine Gesundheit und deine Energie beeinflusst?
- Wie gehst du mit Stress um – hast du gesunde Strategien oder lässt du dich leicht aus der Bahn werfen?

4. Was ist mit deinem Hormonhaushalt?

- Hast du das Gefühl, dass du weniger Energie hast als früher?
- Bist du mit deinem Sexualtrieb zufrieden?
- Hast du in letzter Zeit Veränderungen in deinem Körper oder deiner Stimmung bemerkt?

5. Wie zufrieden bist du mit deinem Lebensstil?

- Fühlst du dich glücklich mit den Entscheidungen, die du für deine Gesundheit und Fitness triffst?
- Hast du das Gefühl, dass du alles aus deinem Leben herausholst – sowohl körperlich als auch emotional?

Antwortest du auf viele dieser Fragen mit „Nein“ oder „Nicht gut“?

Dann ist es definitiv Zeit, die Veränderung zu beginnen. Und der perfekte Zeitpunkt dafür ist jetzt.

# Die richtige Ernährung

## Ernährungsmythen aufdecken

Es gibt viele Mythen und Fehlinformationen, die uns in der Ernährung verwirren können. Diese Mythen halten sich hartnäckig, obwohl sie wissenschaftlich widerlegt sind. Leider hindern sie viele Männer daran, ihre wahren Potenziale zu entfalten und gesund in Form zu kommen. Deshalb werde ich hier einige dieser verbreiteten Mythen entlarven, die du vielleicht auch schon gehört hast. Wenn du diese Missverständnisse aus dem Weg räumst, wird es dir viel leichter fallen, deinen Körper in Form zu bringen.

### **Mythos 1: Fett macht fett**

„Fett macht dick – also musst du es in deiner Diät meiden!“ Dieser Mythos ist einer der am weitesten verbreiteten und am hartnäckigsten geglaubten. Viele glauben, dass Fette in der Ernährung zu einer schnellen Gewichtszunahme führen. Aber das ist ein Irrglaube.

### **Warum du ihn hinter dir lassen solltest:**

- Nicht alle Fette sind gleich. Gesunde Fette, wie sie in Avocados, Nüssen, Samen, Olivenöl und fettem Fisch vorkommen, sind wichtig für den Körper. Sie unterstützen den Hormonhaushalt, die Gehirnfunktion und helfen sogar dabei, Fett zu verbrennen.
- Transfette und raffinierte Fette (die in Fastfood und verarbeiteten Lebensmitteln stecken) sind tatsächlich schlecht für die Gesundheit und sollten vermieden werden. Aber gesunde Fette sind ein wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung.
- Dein Körper braucht Fette, um richtig zu funktionieren. Wenn du sie zu stark reduzierst, riskierst du, dass du wichtige Nährstoffe nicht richtig aufnimmst.

### **Was du stattdessen tun kannst:**

Setze auf gesunde Fette, um deinen Körper optimal zu unterstützen und keine unnötigen Hungergefühle oder Nährstoffmängel zu erleiden.

# Die richtige Ernährung

## **Mythos 2: Keine Kohlenhydrate am Abend**

„Du solltest nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr essen, wenn du abnehmen willst.“

Dieser Mythos hört man immer wieder. Aber der Zeitpunkt, an dem du Kohlenhydrate isst, spielt keine so große Rolle wie oft behauptet wird.

### **Warum du ihn hinter dir lassen solltest:**

- Der Körper verstoffwechselt Kohlenhydrate rund um die Uhr, egal zu welcher Tageszeit. Es kommt auf die Menge und die Art der Kohlenhydrate an. Kohlenhydrate sind eine ausgezeichnete Energiequelle, und es ist völlig okay, abends welche zu essen, vor allem, wenn du eine anstrengende Trainingseinheit hinter dir hast.
- Der wahre Schlüssel ist, auf die Qualität der Kohlenhydrate zu achten. Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Süßkartoffeln und Hülsenfrüchte sind besser als schnelle Zuckerquellen wie Süßigkeiten oder Weißbrot.

### **Was du stattdessen tun kannst:**

Iss Kohlenhydrate basierend auf deinem Tagesbedarf. Wenn du abends noch Energie für dein Training oder den nächsten Tag brauchst, dann ist es völlig in Ordnung, eine Portion gesunde Kohlenhydrate zu dir zu nehmen.

## **Mythos 3: Immer auf Light-Produkte und Low-Carb setzen**

„Light-Produkte und Low-Carb-Diäten sind der Schlüssel zu schnellem Abnehmen.“

Viele glauben, dass Light-Produkte die Lösung für eine schlankere Figur sind, aber hier steckt oft der Teufel im Detail. Low-Carb-Diäten werden ebenfalls häufig als Wunderwaffe verkauft.

### **Warum du ihn hinter dir lassen solltest:**

- Light-Produkte sind oft stark verarbeitet und enthalten statt Fett mehr Zucker oder künstliche Süßstoffe, die in großen Mengen nicht gesund sind. Sie können dich sogar dazu bringen, mehr zu essen, da sie häufig weniger sättigen.

# Die richtige Ernährung

- Low-Carb-Diäten können kurzfristig erfolgreich sein, da sie die Kalorienaufnahme reduzieren. Aber sie sind auf Dauer schwer durchzuhalten und können zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führen.
- Es geht nicht darum, Kohlenhydrate generell zu vermeiden, sondern darum, die richtigen Kohlenhydrate in Maßen zu konsumieren und die Kalorien insgesamt im Auge zu behalten.

## **Was du stattdessen tun kannst:**

Setze auf eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl von Nahrungsmitteln und lass dich nicht von „Light“-Marken oder radikalen Diäten verführen. Achte auf Qualität, nicht auf Quantität oder vermeintliche Diätwunder.

## **Mythos 4: Keine Light-Getränke trinken**

„Light-Getränke sind ungesund und führen zu Gewichtszunahme.“

Du hast sicherlich schon gehört, dass Light-Getränke ungesund und schuld an Gewichtszunahme sind. Aber auch dieser Mythos ist nicht so eindeutig, wie es oft dargestellt wird.

## **Warum du ihn hinter dir lassen solltest:**

- Light-Getränke enthalten künstliche Süßstoffe, die in moderaten Mengen unbedenklich sind. Sie können eine gute Möglichkeit sein, Zucker zu vermeiden und deinen Durst zu stillen, ohne extra Kalorien zu konsumieren.
- Die Studienlage zu künstlichen Süßstoffen ist noch nicht abschließend, aber viele der Vorwürfe gegen sie sind übertrieben. Es ist jedoch immer besser, Zucker ganz zu meiden und auf natürliche Alternativen wie Wasser oder Tee zurückzugreifen.

## **Was du stattdessen tun kannst:**

Trinke in erster Linie Wasser, aber wenn du hin und wieder ein Light-Getränk zu dir nimmst, ist das nicht unbedingt schädlich. Achte aber darauf, den Konsum von künstlichen Süßstoffen in Maßen zu halten.

# Die richtige Ernährung

## Mythos 5: Viel Obst ist gesund – Achtung, Obst enthält viel Fructose

- „Obst ist immer gesund, aber zu viel Fructose macht dick.“
- Obst ist ohne Frage eine wertvolle Quelle von Vitaminen und Ballaststoffen. Aber es enthält auch Fructose – und zu viel davon kann in einigen Fällen problematisch sein.

### Warum du ihn hinter dir lassen solltest:

- Fructose aus ganzen Früchten hat eine viel geringere Wirkung auf den Blutzuckerspiegel als isolierter Zucker in Softdrinks oder Süßigkeiten. Obst hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften wie Antioxidantien, Ballaststoffe und wichtige Vitamine.
- Das Problem entsteht, wenn du in großen Mengen Obst isst und dabei die gesamte Kalorienaufnahme aus den Augen verlierst. Besonders in Kombination mit einer wenig aktiven Lebensweise oder einer kalorienreichen Ernährung kann auch Obst zu einer Gewichtszunahme führen.

### Was du stattdessen tun kannst:

- Genieße Obst in Maßen, achte aber auf die Kalorienbilanz und versuche, besonders zuckerhaltige Früchte wie Trauben oder Bananen nicht in übermäßigen Mengen zu essen, wenn du versuchst, Gewicht zu verlieren.

### Fazit

Ernährungsmythen gibt es viele, aber sie hindern uns nur daran, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wenn du dich von diesen falschen Vorstellungen befreist, kannst du deinen Weg zu einer besseren Form und Gesundheit viel gezielter gehen.

Die wahre Lösung liegt in einer ausgewogenen Ernährung, die du langfristig beibehalten kannst – nicht in schnellen Diäten oder extremen Einschränkungen. Es geht darum, die richtigen Lebensmittel in angemessenen Mengen zu essen, auf die Qualität der Nahrungsmittel zu achten und vor allem deinem Körper zuzuhören.

# Die richtige Ernährung

## Die 3 Grundpfeiler der Ernährung ab 40

Wenn du ab 40 in Topform kommen willst, darfst du deine Ernährung nicht mehr dem Zufall überlassen. Dein Stoffwechsel arbeitet jetzt anders als noch mit 20 – langsamer, selektiver, empfindlicher auf Fehler.

Was du brauchst, ist eine klare, einfache Strategie. Kein kompliziertes Kalorienzählen, keine Hungerkuren – sondern ein Fokus auf die richtigen Basics.

Hier kommen die drei Grundpfeiler ins Spiel, auf die du dich ab sofort konzentrieren solltest:

### 1. Protein = King

Wenn du nur eine einzige Sache sofort umsetzen möchtest, dann diese: Iss ausreichend Protein.

Warum ist Protein so wichtig?

- Muskelaufbau & Muskelerhalt: Ab etwa 30 Jahren verlieren wir ohne gezieltes Training und ausreichend Protein jährlich etwa 0,5–1% unserer Muskelmasse. Muskeln sind aber die größte Fettverbrennungsmaschine deines Körpers!
- Sättigung: Protein hält dich länger satt als Kohlenhydrate oder Fett. Du wirst automatisch weniger Heißhunger haben.
- Thermischer Effekt: Der Körper verbrennt mehr Kalorien bei der Verdauung von Eiweiß als bei allen anderen Nährstoffen.

Wie viel Protein solltest du anpeilen?

- Eine solide Faustregel: 2-3g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag.
- (Bei 85kg Körpergewicht wären das etwa 213g Protein.)

Gute Proteinquellen:

- Mageres Fleisch (Hähnchen, Rind)
- Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau)
- Eier
- Skyr, Magerquark, Käse
- Proteinpulver als Ergänzung (z. B. Whey oder Casein)

# Die richtige Ernährung

## 2. Gesunde Fette & Hormone

Viele Männer unterschätzen, wie wichtig Fett für ihre Gesundheit ist – besonders ab 40.

Fett ist nicht dein Feind – es ist dein Freund, wenn du es richtig einsetzt!

Warum sind gesunde Fette so wichtig?

- **Hormonproduktion:** Ohne ausreichende Fettzufuhr leidet deine Testosteronproduktion. Und Testosteron ist einer der Schlüsselfaktoren für Muskelaufbau, Fettverbrennung, Leistungsfähigkeit und Libido.
- **Entzündungshemmung:** Gesunde Fette, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, wirken entzündungshemmend und schützen dein Herz-Kreislauf-System.
- **Energiequelle:** Fett liefert eine stabile Energiequelle und hilft, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Auf diese Fette solltest du setzen:

- Avocados
- Olivenöl (extra nativ)
- Nüsse und Samen (z. B. Mandeln, Chiasamen, Walnüsse)
- Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Makrele)
- Eier

Wovon du lieber die Finger lässt:

- Transfette (in Fastfood, billigen Backwaren)
- Hoch verarbeitete Pflanzenöle (z. B. Sonnenblumenöl in großen Mengen)

## 3. Kluge Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind kein Feind – aber die Auswahl und der Zeitpunkt entscheiden über Sieg oder Niederlage.

Warum du auf kluge Kohlenhydrate setzen solltest:

- **Energie fürs Training:** Ohne Kohlenhydrate fehlen dir Power und Intensität bei Workouts.
- **Regeneration:** Nach dem Training helfen Kohlenhydrate, deine Glykogenspeicher wieder aufzufüllen und die Regeneration anzukurbeln.
- **Stimmung & Schlaf:** Gute Kohlenhydrate können die Serotoninproduktion unterstützen – das verbessert Stimmung und Schlafqualität.

# Die richtige Ernährung

Welche Kohlenhydrate sind "klug"?

- Haferflocken
- Quinoa
- Süßkartoffeln
- Naturreis
- Vollkornnudeln
- Gemüse in allen Farben
- Beeren

Weniger kluge Entscheidungen:

- Weißbrot
- Süßigkeiten
- Softdrinks
- Fertiggerichte

## **Timing-Tipp:**

Plane die meisten deiner Kohlenhydrate rund um dein Training ein – vor allem danach.

An restlichen Tagen reicht eine moderate Menge aus ballaststoffreichen Quellen wie Gemüse oder Hülsenfrüchten.

Protein ist dein Fundament, gesunde Fette dein Hormonbooster und kluge Kohlenhydrate dein Turbo für Training und Regeneration.

Wenn du diese drei Pfeiler jeden Tag beachtest, legst du die Basis für einen Körper, der nicht nur schlanker, sondern auch stärker, gesünder und leistungsfähiger wird – egal ob du 40, 50 oder 60 bist.

# Die richtige Ernährung

## Meal Prep Basics & einfache Gerichte

Einer der größten Stolpersteine auf dem Weg zu einem fitten, schlanken Körper ist das Thema Ernährung im Alltag. Stress im Job, Familie, wenig Zeit – und zack, landen doch wieder der Döner oder die Tiefkühlpizza auf dem Tisch.

Genau hier kommt Meal Prep ins Spiel.

Meal Prep bedeutet nichts anderes, als Mahlzeiten vorzubereiten, damit du im entscheidenden Moment nicht auf ungesunde Optionen zurückgreifen musst.

Es ist keine Wissenschaft – es geht um clevere Planung und ein paar einfache Handgriffe.

## Warum Meal Prep dein Gamechanger ist

- Zeitsparer: Einmal kochen, mehrmals essen.
- Nervenretter: Keine spontane "Was soll ich essen?"-Panik mehr.
- Geldsparer: Weniger Lieferdienst, weniger unnötige Snacks.
- Erfolgsgarant: Wenn du vorbereitet bist, triffst du automatisch bessere Entscheidungen.

## Die 3 goldenen Regeln für Meal Prep

1. Einfach statt fancy:

- Komplizierte Rezepte killen deinen Willen. Setze auf einfache, schnelle Gerichte.

2. Variationen einbauen:

- Du musst nicht jeden Tag das Gleiche essen. Kleine Abwandlungen halten dich langfristig motiviert.

3. Makronährstoffe im Blick:

- Proteinquelle
- Gesunde Fette
- Kluge Kohlenhydrate

# Die richtige Ernährung

## Keine Zeit? Es gibt starke Alternativen

Natürlich ist Meal Prep die beste Lösung, wenn du volle Kontrolle über deine Ernährung haben willst.

Aber: Nicht jeder hat jede Woche die Zeit oder Lust, stundenlang in der Küche zu stehen. Und das ist völlig okay. Hier kommen spezialisierte Anbieter ins Spiel – zum Beispiel **Prepmymeal** (das ist keine Werbung).

Diese Firmen bieten fertig zubereitete, gesunde Mahlzeiten an, die du nur noch in den Kühlschrank stellen musst.

Die Gerichte sind oft genau auf Fitness- und Abnehmziele ausgerichtet: hoher Proteingehalt, ausgewogene Makros, frische Zutaten.

Vorteile solcher Services:

- Enorme Zeitersparnis
- Keine Ausreden mehr für "schnelles Junkfood"
- Top Nährwertangaben direkt ersichtlich
- Ideal für stressige Wochen oder Businessphasen

Als nächstes berechnen wir deinen Kalorienbedarf und deinen Kaloriendefizit. Wenn wir das getan haben, dass ich 50% geschafft.

# Die richtige Ernährung

## Kalorienbedarf und Kaloriendefizit errechnen

**Körpergewicht x 24 x Faktor m/w x PAL**

**Beispiel:**

$$98 \text{ kg} \times 24 \times 1 \times 1.4 \\ = 3293 \text{ kcal}$$

**Faktor m/w**  
männlich x 1.0  
weiblich x 0.9

**Defizit:**

$$3293 \text{ kcal} - 500 \text{ kcal}$$

$$= 2793 \text{ kcal}$$

Schwere der Arbeit /Freizeitaktivität	PAL	Beispiele
Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	Alte, gebrechliche Menschen
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4-1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende oder stehende Tätigkeiten	1,6-1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
Gehende oder stehende Tätigkeiten	1,8-1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
Körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Bergarbeiter, Leistungssportler

### **Kurze Erklärung:**

Du wiegst aktuell morgens und nüchtern 98 kg, hast überwiegend eine sitzende Tätigkeit und wenig Bewegung in deinem Alltag.

Dein Kalorienbedarf liegt ungefähr bei 3293 kcal.

Ziehst du ca. 500 kcal ab, befindest du dich in einem Defizit von 500 kcal.

Somit kannst du vorerst etwa 2793 kcal pro Tag zu dir nehmen.

### **Makronährstoffverteilung:**

50 % Proteine – 30 % Kohlenhydrate – 20 % Fette

Dieses Verhältnis ist sinnvoll, um einerseits die Muskulatur zu erhalten und andererseits – je nach Trainingsreiz – möglicherweise sogar Muskulatur aufzubauen.

# Die richtige Ernährung

## Kalorienbedarf und Kaloriendefizit errechnen

### Kalorien Tracker App

Der einfachste Weg in der heutigen Zeit ist eine Kalorien Tracker App zu nutzen. Beispiel MyFitnessPal, mit der ich gerne arbeite. Sie erkennt nahezu alle Produkte und du kannst Produkte über den Barcode auch scannen.

### Kaloriendefizit errechnen:

Du wiegst aktuell morgens nüchtern 90 kg, hast überwiegend eine sitzende Tätigkeit und wenig Bewegung im Alltag. Dein geschätzter Kalorienbedarf liegt bei ca. 2808 kcal pro Tag.

Ziehst du davon rund 500 kcal ab, befindest du dich in einem moderaten Kaloriendefizit – ideal zum Fettabbau.

Das bedeutet: Du kannst vorerst etwa 2308 kcal täglich verzehren, um gesund und nachhaltig abzunehmen.

**Körpergewicht x 24 x Faktor m/w x PAL**

**Beispiel:**

$$90 \text{ kg} \times 24 \times 1 \times 1.3 = 2808 \text{ kcal}$$

**Faktor m/w**  
männlich x 1.0  
weiblich x 0.9

**Defizit:**

$$2808 \text{ kcal} - 500 \text{ kcal}$$

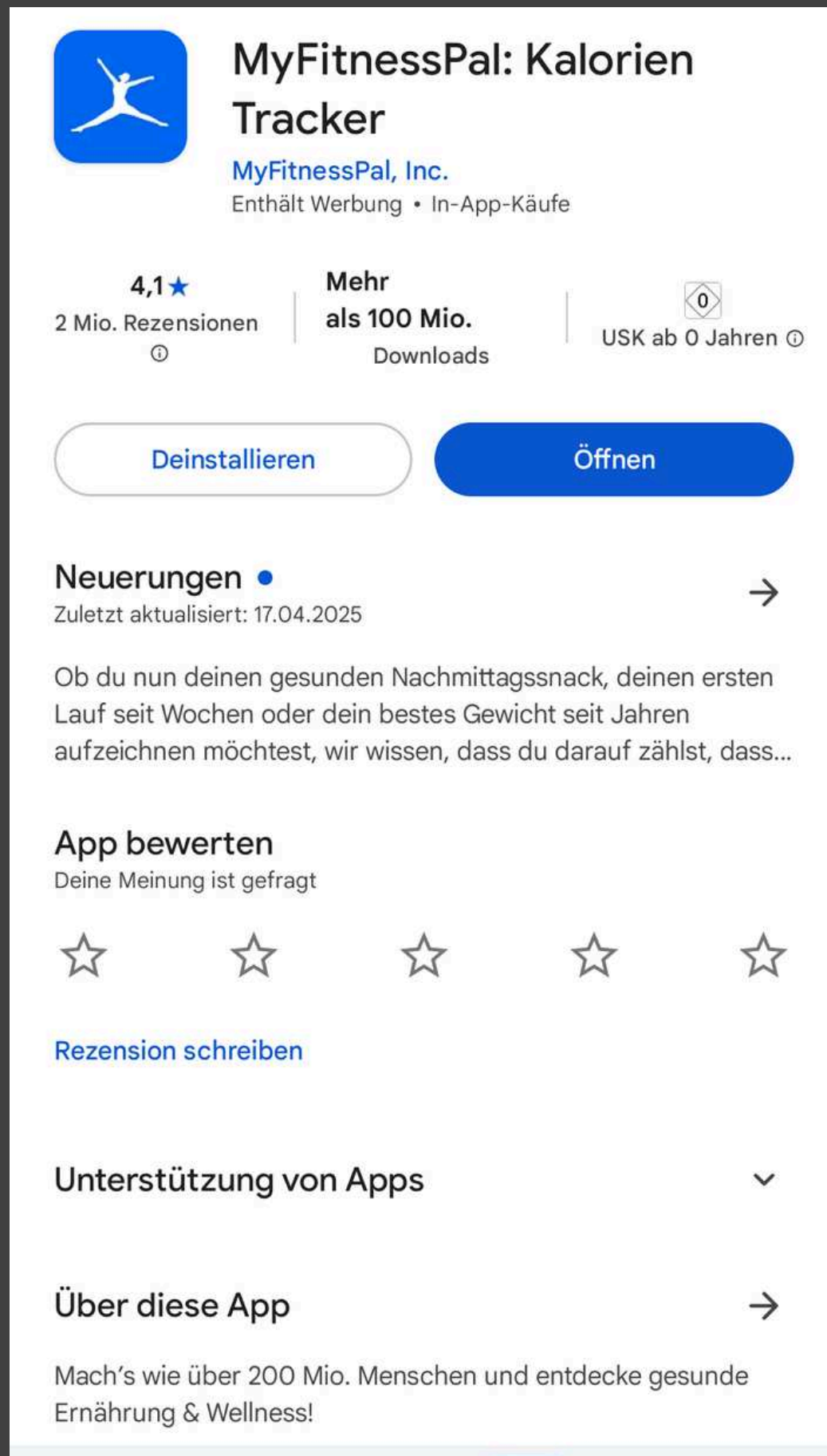
$$= 2308 \text{ kcal}$$

Schwere der Arbeit /Freizeitaktivität	PAL	Beispiele
Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	Alte, gebrechliche Menschen
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4-1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende oder stehende Tätigkeiten	1,6-1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
Gehende oder stehende Tätigkeiten	1,8-1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
Körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Bergarbeiter, Leistungssportler

# Die richtige Ernährung

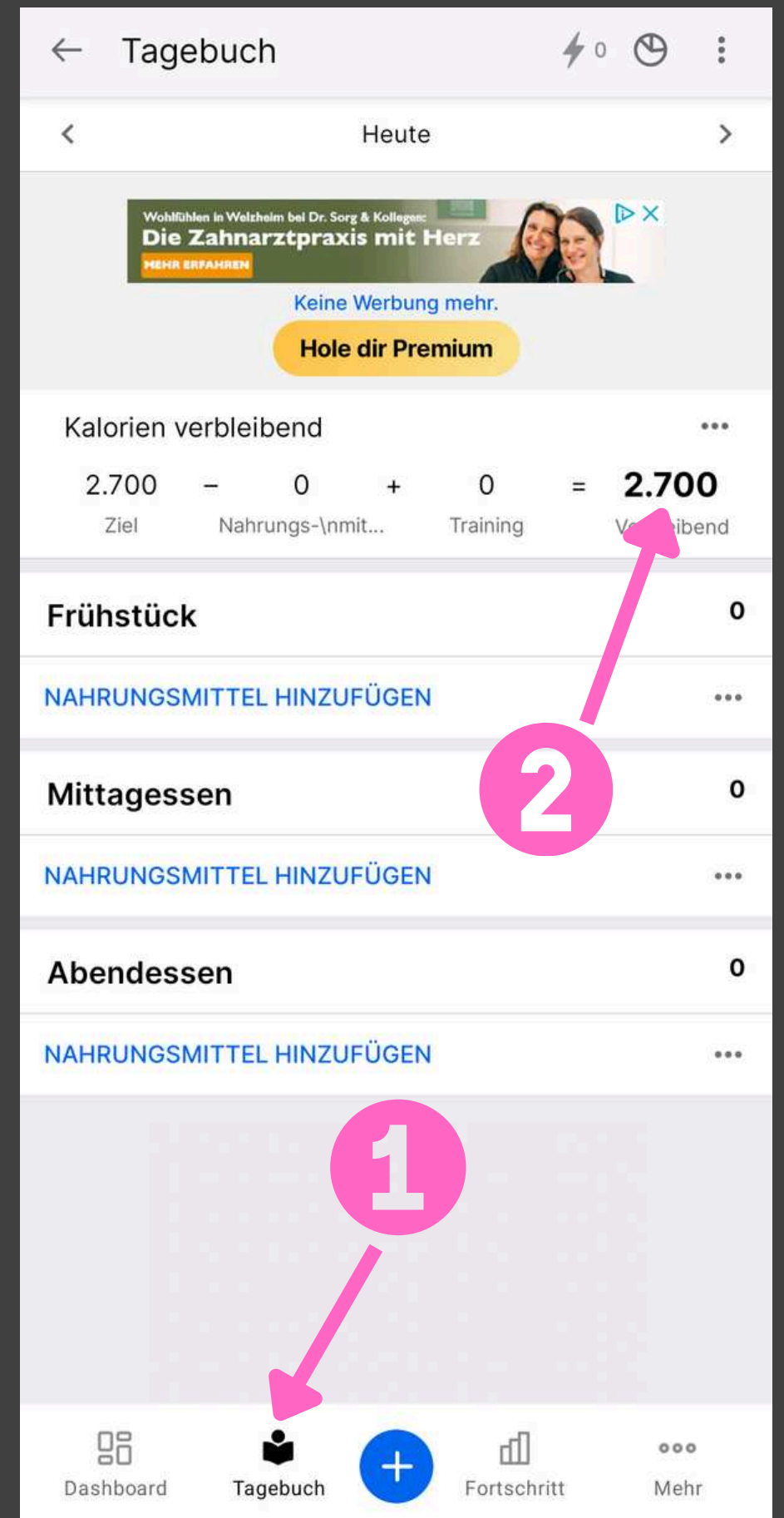
## Kalorienbedarf und Kaloriendefizit errechnen

### App downloaden



Melde dich kostenlos bei MyFitnessPal an und starte die App.

### 1.Schritt

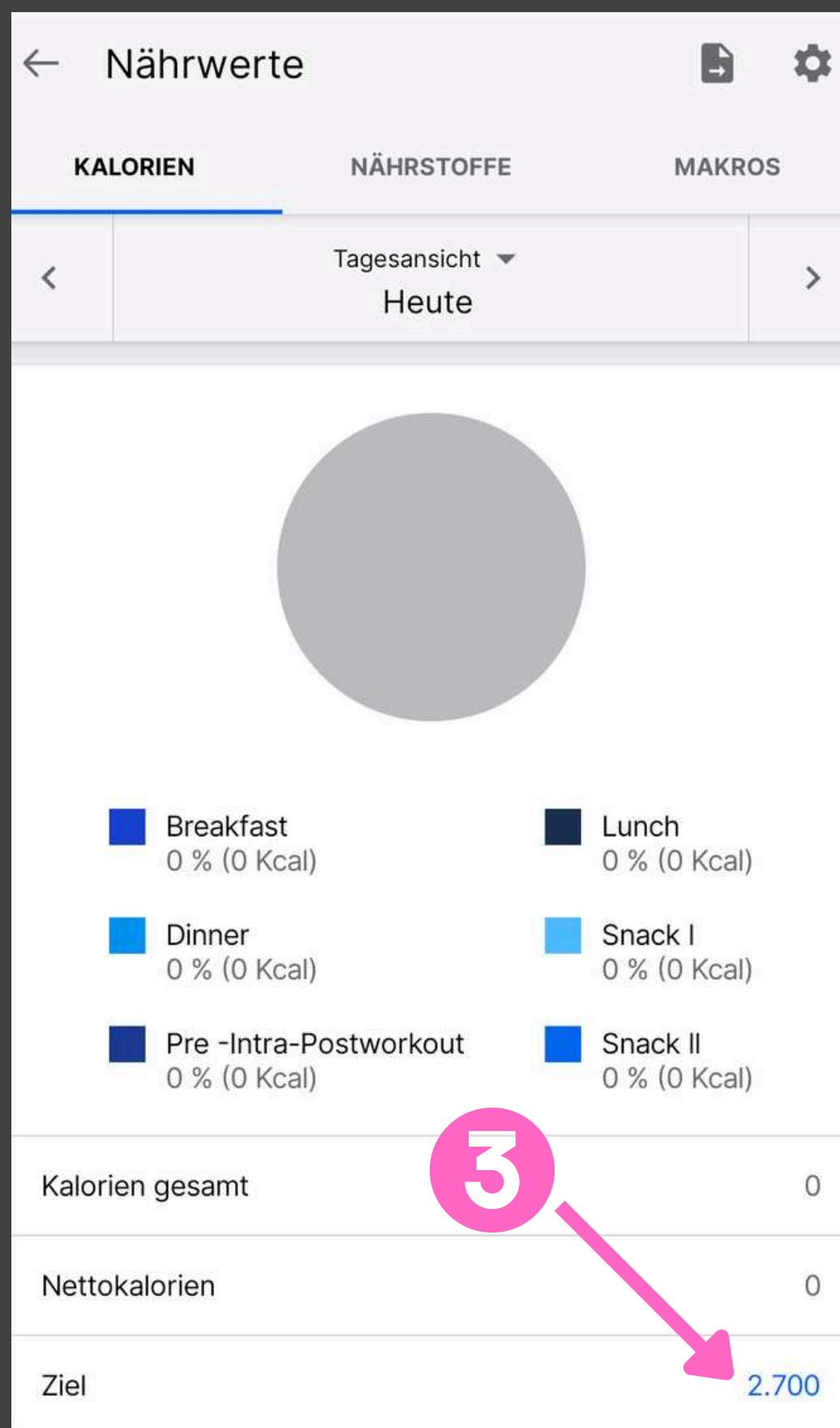


Gehe auf "Tagebuch", wähle die Kalorienzahl an.

# Die richtige Ernährung

## Kalorienbedarf und Kaloriendefizit errechnen

### 2.Schritt



Klicke auf die blauhinterlegte Kalorienzahl.

### 3.Schritt



Gib den Kaloriendefizit an, den wir errechnet haben. Die Makroverteilung stellst du ein auf: 30% KH - 50% Eiweiß - 20% Fett.

# Die richtige Ernährung

**Kalorienbedarf und Kaloriendefizit errechnen**

**Die Makronährstoffverteilung ist auch großer Bedeutung**

**Warum ist die Makronährstoffverteilung im Defizit so wichtig?**

Beim Abnehmen geht es nicht nur darum, weniger zu essen, sondern auch was du isst. Denn dein Körper braucht trotz Kaloriendefizit noch die richtigen Nährstoffe, um:

- Muskeln zu erhalten
- Fett effizient zu verbrennen
- satt und leistungsfähig zu bleiben

**1. Kaloriendefizit = Voraussetzung für Fettabbau**

- Egal, ob du Low Carb, Low Fat oder ausgewogen isst: Ohne ein Defizit keine Gewichtsabnahme.
- Aber: Nur das Defizit zu beachten, ohne auf die Nährstoffverteilung zu achten, führt oft zu Muskelabbau, Heißhunger oder Energielosigkeit.

**Protein (Eiweiß) – 50 % der Kalorien**

- Erhält Muskeln beim Abnehmen (Schutz vor Muskelabbau).
- Sättigt stark      weniger Hunger.
- Erhöht leicht den Kalorienverbrauch durch den „Thermic Effect of Food“.
- Quellen: Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Skyr, Tofu.

Bei 50 % Protein liegt der Fokus klar auf Muskelschutz und Sättigung. Besonders bei hohem Defizit oder Krafttraining sinnvoll.

# Die richtige Ernährung

## Kalorienbedarf und Kaloriendefizit errechnen

### Kohlenhydrate – 30 % der Kalorien

- Hauptenergiequelle für Gehirn und Muskeln.
- Unterstützen Leistung, Konzentration und Training.
- Wichtige Quellen von Ballaststoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen.
- Quellen: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Reis, Haferflocken.

Carbs sind nicht böse – sie liefern Power. In Maßen und aus guten Quellen absolut wichtig.

### Fett – 20 % der Kalorien

- Essenziell für Hormone, Zellwände und Nährstoffaufnahme (z. B. Vitamin A, D, E, K).
- Macht Mahlzeiten schmackhafter und sättigender.
- Quellen: Nüsse, Samen, Öle, Fisch, Avocados.

Zu wenig Fett kann zu Hormonstörungen, Stimmungsschwankungen und Mangelerscheinungen führen.

### Makroverteilung = Orientierung, keine Regel

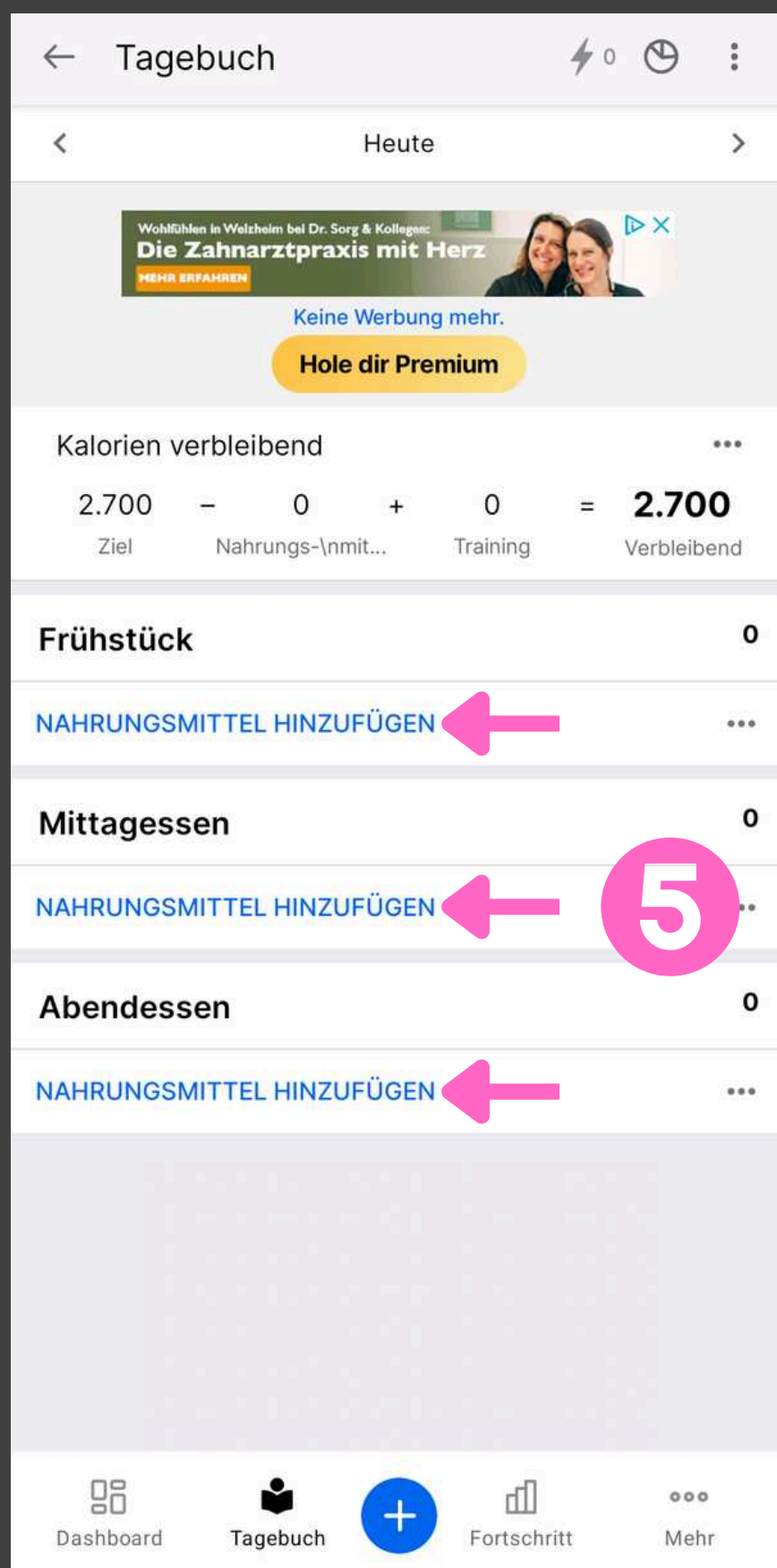
**Diese Verteilung (50/30/20) ist ein Beispiel. Sie ist:**

- Orientierung, keine Pflicht – je nach Ziel, Körperbau, Aktivität kann sie angepasst werden.
- Manche kommen besser mit mehr Carbs klar, andere mit mehr Fett.
- Wichtig ist: Genug Eiweiß, moderat Carbs und Fett, alles innerhalb deines Kalorienrahmens.

# Die richtige Ernährung

## Kalorienbedarf und Kaloriendefizit errechnen

### 4.Schritt



Die Basic-Schritte habe ich dir gezeigt. Diese App ist sehr umfangreich und da ist es wichtig einfach mal die Features zu testen. Teste den QR-Code Scanner und viele weitere Dinge.



Selbstverständlich kannst du auch andere Apps nutzen, wenn du eine hast, die dir besser liegt.

Klicke auf die Mahlzeiten und trage dein Produkt und Menge ein. Du kannst auch weitere Mahlzeiten hinzufügen wie Snacks.

# Die richtige Ernährung

So könnte beispielweise ein Ernährungsplan mit 2308 Kcal aussehen...

## Porridge & Omelett

Frühstück	609
Haferflocken haferflocken, 50,0 gram	186
 Dieses Nahrungsmittel enthält wenige gesättigte Fettsäuren. >	
Apfelmus Apfelmus Generic, 100,0 Gramm	67
Hähnchenbrust Hähnchenbrust (Dulano), 50 Gramm	52
 Dieses Nahrungsmittel enthält viel Eiweiß. >	
rucola rucola melange, 35,0 gram	28
Salsa Texicana Salsa, 10,0 ml	10
Light Feta, 20 g	38
Eiklar Eiklar, 360 Gramm	169
Datteln Datteln Deglet Nour, 20 Gramm	59

## Lachs mit Spinat

Mittagessen	357
Lachsfilet Kaufland, 125,0 Gramm	173
 Dieses Nahrungsmittel enthält viel Eiweiß. >	
Rahmspinat Aldi, 150,0 g	87
Körniger Frischkäse Körniger Frischkäse Tworog, 100 g	97
 Dieses Nahrungsmittel enthält viel Eiweiß. >	

# Die richtige Ernährung

So könnte beispielweise ein Ernährungsplan mit 2308 Kcal aussehen...

## Skyr mit Beeren

Snack I	308
Skyr Milbona, 300 Gramm	168
 Dieses Nahrungsmittel enthält viel Eiweiß. >	
chiasamen edeka, 10,0 g	46
 Dieses Nahrungsmittel enthält viele Ballaststoffe. >	
Himbeeren Obst, 100,0 g	42
 Dieses Nahrungsmittel ist reich an Vitamin C. >	
Zartbitter Schokolade Netto Zartbitter, 10,0 g	52




## Whey mit Reiswaffeln

Pre -Intra-Postworkout	298
whey whey allstars, 50 Gramm	200
 Dieses Nahrungsmittel enthält viel Eiweiß. >	
Reiswaffeln Alnatura, 25,0 gram	98

# Die richtige Ernährung

So könnte beispielweise ein Ernährungsplan mit 2308 Kcal aussehen...

## Hackflesich Bowl

Abendessen	710
Rinder Hack Purland, 200,0 Gramm	256
 Dieses Nahrungsmittel enthält viel Eiweiß. >	
Hamburger Sauce Lidl Kania, 25,0 ml	89
Körniger Frischkäse Körniger Frischkäse Tworog, 100 g	97
 Dieses Nahrungsmittel enthält viel Eiweiß. >	
Kartoffeln, Gekocht Kartoffeln, 200,0 g	146
Gemischter Salat Greco Salat, 100,0 Gramm	122
 Dein Ziel ist es, heute weniger als 50,7 Gramm Fett zu essen. >	

# Die richtige Ernährung

## Wertvolle Tipps

Eine plötzliche Ernährungsumstellung kann natürlich erstmal überrumpelnd wirken.

Damit du nicht schon früh scheiterst, rate ich dir, zunächst nur mit einem kalkulierten Frühstück zu beginnen.

In der zweiten Woche kommt dann das Mittagessen dazu – und so weiter und so fort.

Sobald du dich vollständig an deinen Plan hältst, gebe ich dir einen kleinen, aber sehr effektiven Tipp:

Baue dir einen kleinen Kalorienpuffer ein.

Dieser dient dazu, dass du dir Dinge gönnen kannst, auf die du Lust hast oder auf die du nur schwer verzichten kannst.

### **Beispiel:**

Dein Kaloriendefizit beläuft sich auf 2308 kcal.

Davon isst du 80% "clean", und die übrigen 20% nutzt du für etwas Süßes, einen Proteinriegel, ein Eis oder Ähnliches. In unserem Beispiel sind ca. 1846 kcal clean und die Restlichen 462 kcal gönnst du dir etwas.

Wenn du jedoch langfristig feststellst, dass dein Körperfettanteil nicht wie gewünscht sinkt, musst du eventuell auf diese Extras etwas verzichten.

Der erste Schritt ist getan, aber wir sind noch nicht am Ziel. Wenn du jetzt Gewicht verlierst, musst du deine Kalorienmenge an dein „neues“ Gewicht anpassen.

Das bedeutet: Du musst die Kalorien in deinem Plan kürzen. Alternativ kannst du auch dein Bewegungspensum in Form von Cardio erhöhen – dazu später mehr.

Wenn du Kalorien reduzierst, bleibt die Proteinmenge gleich.

Zuerst reduzierst du die Kohlenhydrate, parallel dazu auch das Fett.

# Die richtige Ernährung

Jetzt kommen wir zu den Lebensmittel, auf die du setzen solltest.

## 🏆 Top 15 Kohlenhydratquellen

- 1. Haferflocken**  
→ Voll mit Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen. Perfekt für Energie und Sättigung.
- 2. Süßkartoffeln**  
→ Komplexe Carbs, hoher Beta-Carotin-Gehalt, stabiler Blutzucker.
- 3. Quinoa**  
→ Komplette Aminosäurenquelle + hochwertige Kohlenhydrate.
- 4. Kartoffeln**  
→ Einfach, vollwertig, natürlich – optimal für Massephasen.
- 5. Vollkornbrot**  
→ Gute Sättigung, komplexe Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe.
- 6. Reife Bananen**  
→ Perfekt für schnelle Energie vor oder nach dem Training.
- 7. Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)**  
→ Antioxidantien + wenig Zucker + hoher Mikronährstoffanteil.
- 8. Reismudeln oder Vollkornnudeln**  
→ Gute Alternativen zu weißer Pasta, sättigen länger.
- 9. Brauner Reis**  
→ Höherer Mikronährstoffgehalt als weißer Reis (falls du ihn in anderer Form akzeptierst).
- 10. Hirse**  
→ Glutenfreie, hochwertige Kohlenhydratquelle, unterschätzt!
- 11. Kichererbsen**  
→ Protein + Carbs, super für Bowls und Salate (falls du Hülsenfrüchte gut verträgst).
- 12. Zucchini / Kürbis**  
→ Sehr kohlenhydratarm, aber perfekt als Volumenfood (z.B. in Diäten).
- 13. Honig (in Maßen!)**  
→ Schnelle Energiequelle, ideal nach dem Training oder für Carb-Loading.
- 14. Datteln**  
→ Ultra schnelle Energie, perfekt für Pre-Workout oder schnelle Regeneration.
- 15. Mais**  
→ Guter Mix aus Kohlenhydraten und Mineralstoffen – ideal in der Aufbauphase.

# Die richtige Ernährung

Jetzt kommen wir zu den Lebensmittel, auf die du setzen solltest.

## 🏆 Top 10 Proteinquellen

1. Eier 🥚
  - **Goldstandard** der Proteinquellen: hohe biologische Wertigkeit (~100), perfekt verwertbar.
  - Ideal für Muskelaufbau, sehr nährstoffreich (Vitamin D, Cholin, gesunde Fette).
2. Rindfleisch 🥩
  - Hochwertiges, vollständiges Protein + Eisen, Zink und Kreatin enthalten.
  - Super für Kraftsportler und Aufbauphasen.
3. Magerquark (oder fettarmer griechischer Joghurt) 🍶
  - Hoher Caseinanteil → langsam verdauliches Protein, perfekt für lange Sättigung oder vor dem Schlafen.
4. Lachs 🐟
  - Starkes Proteinprofil + Omega-3-Fettsäuren für Entzündungshemmung und Herzgesundheit.
5. Thunfisch (Dose oder frisch) 🐟
  - Sehr hoher Proteingehalt, nahezu kein Fett (je nach Variante), perfekt für kalorienbewusste Phasen.
6. Mageres Rindertatar / Hackfleisch 🥩
  - Vielseitig verwendbar (z.B. Burgerpatties, Bowls), reines Protein + Eisen und B-Vitamine.
7. Putenbrust 🍗
  - Alternative zu Hähnchen, extrem fettarm, hoher Proteingehalt, neutraler Geschmack.
8. Harzer Käse 🧀
  - Ultra hoher Proteingehalt (~30g/100g), sehr fettarm – perfekt für Diäten (gewöhnungsbedürftiger Geschmack, aber extrem effektiv).
9. Tempeh / Tofu (für pflanzliche Ernährung) 🌱
  - Hochwertige pflanzliche Proteinquellen, ideal kombiniert mit Hülsenfrüchten für vollständige Aminosäuren.
10. Whey-Proteinpulver (Molke) 🥛
  - Schnell verfügbare Aminosäuren, perfekt für Post-Workout. Einfach in Shakes, Bowls oder Pancakes integrierbar.

# Die richtige Ernährung

Jetzt kommen wir zu den Lebensmittel, auf die du setzen solltest.

## 🏆 Top 10 Fettquellen

- 1. Olivenöl (extra vergine) 🫒**  
→ Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, antioxidativ, top für Herzgesundheit. Perfekt zum Verfeinern (nicht zu stark erhitzen).
- 2. Avocado 🥑**  
→ Geniale Quelle für Ballaststoffe + Kalium + einfach ungesättigte Fette. Perfekt in Salaten, Bowls oder als Aufstrich.
- 3. Lachs (fetter Fisch allgemein) 🐟**  
→ Omega-3-Bombe (EPA/DHA), reduziert Entzündungen, verbessert Insulinsensitivität. Stark für Performance und Gesundheit.
- 4. Walnüsse 🌰**  
→ Besonders hohe Omega-3-Mengen unter den Nüssen, gute Nährstoffdichte.
- 5. Mandeln 🌰**  
→ Viel Vitamin E, Magnesium und einfach ungesättigte Fette. Top Snack für Muskelaufbau und Diät.
- 6. Eier (mit Eigelb!) 🥚**  
→ Cholesterin im Eigelb = Rohstoff für Testosteronproduktion. Enthält auch Lecithin und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K).
- 7. Leinsamen / Leinöl 🌱**  
→ Pflanzliche Omega-3-Quelle (ALA). Gut für die Verdauung (Ballaststoffe) und Hormongesundheit.
- 8. Cashewkerne 🌰**  
→ Etwas mehr Kohlenhydrate als andere Nüsse, aber extrem mineralstoffreich (Magnesium, Zink).
- 9. Kokosöl 🥥**  
→ Reiche Quelle für mittelkettige Fettsäuren (MCTs), schnell verfügbare Energie, wirkt leicht antimikrobiell. Ideal für bestimmte Diät-Ansätze (z.B. Keto oder schnelle Energiezufuhr).
- 10. Pekannüsse / Macadamias 🌰**  
→ Extrem reich an einfach ungesättigten Fetten, sehr kalorienreich – perfekt für saubere Massephasen.

# Training für Männer ab 40

## Warum du NICHT wie mit 25 trainieren solltest

Mit 25 konntest du wahrscheinlich ins Gym gehen, ohne dich aufzuwärmen, hast stundenlange Einheiten durchgezogen, spät gegessen, wenig geschlafen – und trotzdem Fortschritte gemacht. Aber heute, mit über 40, gelten andere Spielregeln. Und das ist völlig normal. Dein Körper ist nicht schwächer – er hat sich nur verändert. Wenn du heute noch wie mit 25 trainierst, wirst du früher oder später an deine Grenzen stoßen – oder dich sogar verletzen.

### 1. Regeneration braucht länger

Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich die körpereigenen Reparaturprozesse. Muskeln, Sehnen und Gelenke brauchen einfach mehr Zeit zur Erholung. Wer das ignoriert, riskiert Überlastungen oder chronische Beschwerden.

Was du stattdessen brauchst:

- Klare Trainingsstruktur mit eingeplanten Pausen
- Qualität vor Quantität
- Aktive Regeneration (z. B. Mobility, Schlaf, Stressmanagement)

Trotzdem gilt immer an sein persönliches Limit zu gehen! Dein Limit ist heute ein anderes, als wie es vor 20 Jahren war, schon klar. Aber setze dir dein aktuelles Limit neu!

### 2. Hormone verändern sich

Der Testosteronspiegel sinkt allmählich – das wirkt sich direkt auf Muskelaufbau, Energielevel und sogar Motivation aus. Intensive Dauerbelastung wie früher kann den Körper jetzt stärker stressen, statt ihn zu stärken.

Was du stattdessen brauchst:

- Kurze, gezielte Einheiten mit Fokus auf Krafttraining
- Training, das den Hormonhaushalt unterstützt, nicht auslaugt
- Ausgewogene Ernährung, die hormonell mitarbeitet

# Training für Männer ab 40

## Warum du NICHT wie mit 25 trainieren solltest

### 3. Verletzungsrisiko steigt

Mit 25 konnte dein Körper viele “Fehler” beim Training verzeihen – schlechte Technik, zu hohe Gewichte, fehlendes Warm-up. Ab 40 kann so etwas schnell zu schmerzhaften und langwierigen Verletzungen führen.

Was du stattdessen brauchst:

- Technik vor Ego
- Aufwärmen, Mobility und gezieltes Core-Training
- Gelenkschonende Bewegungen mit sauberem Bewegungsablauf

### 4. Dein Ziel ist heute ein anderes

Mit 25 ging es oft um Ästhetik oder persönliche Rekorde. Heute willst du wahrscheinlich leistungsfähig, schmerzfrei und energiegeladen durchs Leben gehen – für Familie, Beruf und Freizeit.

Was du stattdessen brauchst:

- Funktionelle Kraft und Beweglichkeit
- Nachhaltigkeit statt kurzfristigem Erfolg
- Trainingskonzepte, die dich im Alltag stärken

Per Email hast du von mir zwei eBooks zugesendet bekommen. Einen Trainingsplan mit einem 3er Split, wenn du zeitlich etwas eingespannter bist und einen 5er Split, falls du mehr Zeit für Trainingseinheiten hast.

# Hormone verstehen & natürlich optimieren

## Der Schlüssel zu Energie, Muskelaufbau und Lebensqualität ab 40

Hormone sind die unsichtbaren Dirigenten deines Körpers. Sie steuern, wie viel Energie du hast, wie gut du schläfst, ob du Muskeln aufbaust – und sogar, wie motiviert du bist. Besonders ab dem 40. Lebensjahr verändert sich dein Hormonhaushalt spürbar. Das bedeutet: Wenn du Fortschritte im Training machen willst, musst du deinen Hormonen helfen – nicht gegen sie arbeiten.

Warum Testosteron so wichtig ist

Testosteron ist das Leithormon für Männer. Es beeinflusst:

- Muskelaufbau und Fettverbrennung
- Libido und Potenz
- Motivation, Fokus und mentale Stärke
- Knochen- und Herzgesundheit

Der natürliche Testosteronspiegel sinkt ab etwa 35 langsam, aber stetig – bei manchen stärker, bei anderen weniger. Das heißt nicht, dass du machtlos bist. Du kannst dein Testosteron auf natürlichem Weg stabilisieren oder sogar anheben.

### Testosteron-Quick-Check:

Mach einen kurzen Selbsttest – erkennst du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wieder?

- ✓ Du fühlst dich häufiger müde und antriebslos, trotz ausreichendem Schlaf
- ✓ Deine Muskelmasse nimmt ab, obwohl du regelmäßig trainierst
- ✓ Deine Libido ist spürbar gesunken
- ✓ Du hast mehr Bauchfett, besonders im unteren Bereich
- ✓ Du brauchst länger zur Regeneration nach dem Training
- ✓ Deine Stimmung ist oft gereizt oder „flach“
- 👉 Wenn du 3 oder mehr Aussagen mit „Ja“ beantworten kannst, lohnt es sich, aktiv zu werden und deine hormonelle Gesundheit zu optimieren.

# Hormone verstehen & natürlich optimieren

## 5 Wege, wie du Testosteron auf natürliche Weise boosten kannst:

### 1. Krafttraining mit Grundübungen

Kurze, intensive Einheiten mit Kniebeugen, Klimmzügen, Kreuzheben und Co. regen Testosteron besonders stark an.

### 2. Genügend Schlaf (7–9 Stunden)

Die Testosteronproduktion passiert im Tiefschlaf. Schlafmangel = niedriger Testosteronspiegel.

### 3. Gesunde Fette essen

Avocados, Olivenöl, Nüsse, Eier und fetter Fisch liefern Bausteine für deine Hormonproduktion.

### 4. Zucker & Alkohol reduzieren

Beide senken den Testosteronspiegel und erhöhen gleichzeitig das Stresshormon Cortisol.

### 5. Stress reduzieren

Dauerstress erhöht Cortisol – und das blockiert Testosteron. Meditation, Spaziergänge, Atemübungen oder Krafttraining helfen, Cortisol zu senken.

## Ernährung, Schlaf, Stress:

### 1. Ernährung – Bausteine für deine Hormone

Dein Körper braucht Rohstoffe, um Testosteron zu produzieren. Wer zu wenig oder falsch isst, bremst die Hormonproduktion aus – egal wie hart das Training ist.

#### T-Boost-Lebensmittel:

- Gesunde Fette: Avocados, Nüsse, Eigelb, Olivenöl, fetter Fisch (z. B. Lachs)
- Zink-Quellen: Rindfleisch, Kürbiskerne, Haferflocken
- Vitamin D & Magnesium: Eier, Leber, grünes Gemüse, Sonnenlicht
- Eiweißreich essen: für Muskelerhalt und Hormonbalance

#### Vermeide:

- Zucker & stark verarbeitete Kohlenhydrate
- Übermäßigen Alkohol
- Soja im Übermaß (kann Östrogene beeinflussen)

# Hormone verstehen & natürlich optimieren

## 2. Schlaf – Deine natürliche Testosteron-Tankstelle

Die meiste Testosteronproduktion findet nachts statt – genauer: im Tiefschlaf. Wer dauerhaft schlecht oder zu wenig schläft, sabotiert seinen Hormonhaushalt.

So optimierst du deinen Schlaf:

- 7–9 Stunden, regelmäßig zur selben Zeit ins Bett
- Keine Bildschirme 1 Stunde vor dem Schlafen
- Dunkler, kühler, ruhiger Schlafraum
- Magnesium oder eine warme Dusche zur Entspannung

Schlechter Schlaf = weniger Testosteron, mehr Cortisol.

## 3. Stressmanagement – Cortisol killt Testosteron

Chronischer Stress ist einer der größten Testosteron-Killer. Wenn Cortisol dauerhaft hoch ist, bremst das deine Hormonproduktion und fördert Bauchfett.

So senkst du dein Stresslevel:

- 10–15 Minuten tägliche Bewegung an der frischen Luft
- Meditation oder Atemübungen
- Digital Detox: bewusste Offline-Zeiten
- Krafttraining als "positiver Stress" nutzen

# Hormone verstehen & natürlich optimieren

## Sinnvolle Supplements für Männer ab 40

### 1. Vitamin D3 + K2

- Für Testosteron, Immunsystem & Stimmung
- Besonders im Winter sinnvoll
- Dosierung: 2.000–4.000 IE täglich, idealerweise nach Blutwert

### 2. Magnesium (Citrat, Malat oder Glycinat)

- Fördert Regeneration, Schlaf & Muskelentspannung
- Hilft beim Stressabbau
- Dosierung: 300–400 mg abends

### 3. Zink

- Wichtig für Testosteronproduktion & Immunsystem
- Nur bei Mangel dauerhaft einnehmen
- Dosierung: 15–30 mg täglich

### 4. Omega-3 (EPA/DHA)

- Entzündungshemmend, unterstützt Herz & Gelenke
- Dosierung: mind. 1.000 mg EPA/DHA pro Tag

### 5. Kreatin Monohydrat

- Für Kraft, Muskelaufbau & Hirnleistung
- Sicher & sehr gut erforscht
- Dosierung: 5–10 g täglich

### 6. Vitamin C (hochdosiert)

- Senkt nachweislich das Stresshormon Cortisol
- Unterstützt Immunsystem & Regeneration
- Dosierung: 500–1.000 mg täglich (z. B. morgens & nach dem Training)

### 7. Ashwagandha (KSM-66)

- Adaptogen gegen Stress, senkt Cortisol, fördert Schlaf & Testosteron
- Studien belegen Wirksamkeit bei regelmäßiger Einnahme
- Dosierung: 300–600 mg täglich, ideal abends

# Hormone verstehen & natürlich optimieren

## Sinnlose oder überbewertete Supplements

### 1. Testosteron-Booster mit Tribulus & Co.

- Viel Hype, wenig Wirkung – kurzfristiger Placeboeffekt möglich, keine echte T-Steigerung

### 2. Fatburner & Thermo-Kapseln

- Viel Koffein, keine Fettverbrennung ohne Kaloriendefizit – oft Nebenwirkungen

### 3. Detox-Tees & Leberkuren

- Dein Körper entgiftet sich selbst – mit Wasser, Schlaf & Ernährung, nicht mit Teebeuteln

### 4. L-Carnitin

- Wird oft als Fatburner vermarktet – wirkt aber nur bei echtem Mangel (sehr selten).

Studien zeigen: Kein signifikanter Effekt auf Fettabbau oder Leistung, wenn du gesund und gut ernährt bist.

# Mindset & Motivation

## Warum Disziplin > Motivation

Du kennst das sicher: An manchen Tagen bist du voller Energie, gehst motiviert ins Training, kochst gesund – und an anderen willst du einfach nur auf der Couch liegen. Der Unterschied zwischen Männern, die in Form kommen, und denen, die es nur „versuchen“, ist nicht Motivation – sondern Disziplin.

### Motivation ist launisch

Motivation kommt und geht. Sie hängt von Emotionen, Wetter, Schlaf und deinem Umfeld ab. Wenn du immer auf Motivation wartest, trainierst du nur dann, wenn alles gerade „passt“. Und genau das führt zu Inkonsequenz – und damit zu Stillstand.

„Erfolgreiche Männer trainieren nicht, weil sie Bock haben – sondern weil es im Kalender steht.“

### Disziplin ist verlässlich

Disziplin bedeutet: Du tust, was getan werden muss – unabhängig davon, wie du dich fühlst.

Sie basiert auf Routinen, Planung und klaren Zielen – nicht auf spontanen „Lustmomenten“.

So entwickelst du Disziplin (statt dich auf Motivation zu verlassen):

- Trainiere zu festen Zeiten
- Trage dein Training in den Kalender ein – wie einen beruflichen Termin.
- Bereite vor, was dich schwächen könnte
- Leg die Sportkleidung raus, plane Mahlzeiten, meide Ablenkungen.
- Starte klein – aber starte.
- 15 Minuten Bewegung sind besser als 0. Disziplin beginnt mit Tun, nicht mit Perfektion.
- Belohne dich bewusst
- Nicht mit Junkfood – sondern mit Dingen, die dein Verhalten bestätigen: neue Trainingskleidung, ein entspannter Abend ohne Schuldgefühl, ein Fortschrittsfoto.

# Mindset & Motivation

## Wie du Routinen aufbaust

Erfolg ist kein Zufall – er ist das Ergebnis von konsequenten Gewohnheiten. Willenskraft ist begrenzt, Motivation kommt und geht – aber Routinen nehmen dir die Entscheidung ab. Sie machen Disziplin leicht. Und genau das brauchst du ab 40: ein System, das dich automatisch auf Kurs hält.

Warum Routinen so mächtig sind

- Du brauchst weniger Willenskraft – du machst es einfach, weil es „dran“ ist
- Dein Gehirn spart Energie – es liebt Automatismen
- Du bleibst konstant, auch wenn der Alltag chaotisch ist
- Kleine Dinge summieren sich – und erzeugen echte Veränderung

Die 5 Schritte zum Aufbau starker Routinen:

### 1. **Starte winzig – aber täglich**

„Don't start big. Start konsequent.“

Mach's so einfach, dass du nicht scheitern kannst.

Beispiel: 5 Minuten Mobility am Morgen statt gleich 60 Minuten Workout.

### 2. **Kopple deine neue Routine an eine bestehende**

Das nennt man „Habit Stacking“.

Beispiel: Immer nach dem Zähneputzen 1 Glas Wasser + 5 Minuten Atemübung.

### 3. **Schaffe Trigger & Erinnerungshilfen**

Visualisiere deine Routine – z. B. Sportklamotten sichtbar hinlegen, App-Erinnerung stellen, Wochenplan an den Kühlschrank.

### 4. **Tracke deine Erfolge sichtbar**

Hake deine Routine täglich ab (z. B. im Kalender oder mit einer App).

Der sichtbare Fortschritt motiviert – dein Ziel wird greifbar.

### 5. **Sei geduldig – Fokus auf 30 Tage**

Neue Routinen brauchen Zeit. Nicht Perfektion zählt, sondern Konsistenz.

Ziel: mind. 80 % Umsetzung im ersten Monat. Rückschläge sind Teil des Prozesses.

# Mindset & Motivation

## Rückfälle einkalkulieren & überleben

Warum ein Ausrutscher kein Versagen ist – sondern Teil des Prozesses

Egal wie diszipliniert du bist: Rückfälle gehören dazu.

Ein paar Tage ohne Training, ein stressbedingter Essanfall, zu viel Alkohol im Urlaub – das ist nicht das Ende deines Weges. Es ist menschlich.

Die Wahrheit ist: Niemand zieht einen perfekten Plan durch. Entscheidend ist nicht, ob du mal fällst – sondern, wie du wieder aufstehst.

Der größte Fehler: „Jetzt ist eh alles egal“

Ein einzelner Ausrutscher ist wie ein Plattfuß.

Was machst du? Reifen wechseln – oder das ganze Auto anzünden?

Genau das passiert vielen: Ein Rückschlag führt zu Frust, Selbstzweifeln und dann zum kompletten Abbruch. Nicht, weil der Fehler so groß war – sondern weil die Reaktion falsch war.

### So denkst du wie ein Mann mit Plan:

1. Erwarte Rückfälle – plane sie mit ein.

Kein Mensch ist 365 Tage perfekt. Feiertage, Stress, Verletzungen – das ist Teil des Lebens, kein Scheitern.

2. Stell Fragen, nicht Urteile.

Statt: „Warum bin ich so undiszipliniert?“ lieber:

„Was hat mich rausgebracht – und wie kann ich's beim nächsten Mal abfangen?“

3. Bleib nicht zu lange liegen.

Ein Rückschlag ist wie ein Stolpern – nicht wie ein Abgrund.

Je schneller du weitermachst, desto kleiner ist der „Schaden“.

4. Nutze das 2-Tage-Prinzip:

Rückfall = okay. Zwei Tage in Folge aussetzen  
Breakpoint.

Regel: „Ich lasse nie zwei Tage in Folge aus.“

5. Lerne – nicht leiden.

Jeder Rückfall enthält eine Botschaft: zu wenig Schlaf?  
Zu viele Verpflichtungen? Schlechte Planung? Hol dir die Lektion – und wachse daran.

# Mindset & Motivation

## Selbstbild & mentale Stärke entwickeln

Wie du an dein neues Ich glaubst und dranbleibst – auch wenn's mal hart wird

Du kannst die besten Trainingspläne haben, die gesündesten Mahlzeiten essen und die neuesten Supplements nehmen – aber ohne ein starkes Selbstbild und mentale Stärke wirst du nie das volle Potenzial ausschöpfen. Dein Glaube an dich selbst entscheidet, wie weit du kommst. Die gute Nachricht? Mentale Stärke ist eine Fähigkeit, die du trainieren kannst – genau wie deinen Körper.

Warum dein Selbstbild der Schlüssel ist

Wie du dich siehst, beeinflusst, was du von dir erwartest – und wie du auf Herausforderungen reagierst.

Wenn du dich als „jemanden, der es eh nie schaffen wird“ siehst, wirst du immer wieder aufgeben, sobald es schwierig wird. Wenn du dich jedoch als jemand siehst, der zielstrebig ist und nie aufgibt, dann wird dein Gehirn dich dabei unterstützen, durchzuhalten.

„Was du über dich selbst glaubst, bestimmt deine Entscheidungen und dein Verhalten.“

## Die 5 Schritte zur Entwicklung von mentaler Stärke:

1. Akzeptiere das Wachstum durch Herausforderung  
Mentale Stärke entsteht nicht im Komfort, sondern in der Konfrontation mit schwierigen Situationen. Wenn du etwas Neues lernst oder dich einer Herausforderung stellst, wachst du.

Jeder Rückschlag, jedes unangenehme Training stärkt dich – emotional und geistig.

2. Visualisiere dein starkes Ich

Stell dir jeden Tag vor, wie du deine Ziele erreichst.

Schließe die Augen und sieh dich selbst: wie du deine Workouts durchziehst, wie du gesunde Mahlzeiten zubereitest, wie du an deinen Zielen arbeitest. Mentale Bilder werden zu realen Handlungen.

# Mindset & Motivation

## 3. Nutze Affirmationen und positive Selbstgespräche

Die Worte, die du dir selbst sagst, haben Macht. Wenn du dir ständig einredest, dass du es nicht schaffst, wird dein Unterbewusstsein genau das glauben.

Nutze positive Affirmationen wie:

„Ich bin stark. Ich habe Disziplin. Ich mache immer weiter.“

## 4. Kleine Siege feiern

Erfolg ist oft der kleine, tägliche Sieg. Feiere die kleinen Schritte, die du machst.

Jeder noch so kleine Fortschritt ist ein Baustein für dein starkes Selbstbild. Je mehr du diese Erfolge anerkennst, desto mehr baust du dir mentalen Rückhalt auf.

## 5. Lerne, mit Rückschlägen umzugehen

Mentale Stärke bedeutet nicht, perfekt zu sein. Es bedeutet, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn es mal nicht rund läuft. Jeder Rückschlag ist nur ein weiterer Schritt auf deinem Weg – und er zeigt dir, wie resilient du wirklich bist.

## **Mentale Stärke im Alltag anwenden**

Mentale Stärke kommt nicht nur im Training zum Einsatz. Sie ist entscheidend, wenn es darum geht, durchzuhalten, wenn du keinen Bock auf gesunde Mahlzeiten hast, wenn der Stress dich überflutet oder du in Versuchung gerätst, aufzugeben.

Mentale Stärke bedeutet, deinen Kurs zu halten, auch wenn es unbequem wird. Sie bedeutet, dich selbst immer wieder zu motivieren, auch wenn die Motivation mal nicht da ist.

# Schlusswort

Herzlichen Glückwunsch, dass du bis hierhin gekommen bist! Du hast nun alle Werkzeuge, um dich ab 40 in die beste Form deines Lebens zu bringen. Es gibt viele Herausforderungen in diesem Alter – von abnehmender Energie bis hin zu hormonellen Veränderungen – aber es ist nie zu spät, die Kontrolle über deine Gesundheit zu übernehmen. Der perfekte Zeitpunkt, etwas zu verändern, ist jetzt.

Bevor du loslegst, mache einen ehrlichen Selbstcheck: Wie gut ist deine Ernährung? Wie regelmäßig trainierst du? Hast du die nötige mentale Stärke, um langfristig dran zu bleiben? Es ist wichtig, diese Fragen zu beantworten, um zu wissen, wo du stehst und was du ändern musst. Ernährungsmythen wie „Fett macht fett“ oder „Kohlenhydrate sind schlecht“ solltest du beiseitelegen – die Wahrheit liegt in einer ausgewogenen Ernährung, die zu deinem Lebensstil passt. Achte auf die 3 Grundpfeiler der Ernährung: Protein ist der Schlüssel für Muskelaufbau und Stoffwechsel, gesunde Fette unterstützen deine Hormone, und kluge Kohlenhydrate liefern dir die Energie, die du brauchst.

Meal Prep und einfache Gerichte machen es dir leichter, dich gesund zu ernähren, und ein gut strukturierter Ernährungsplan hilft dir dabei, deine Ziele zu erreichen. Denke daran: Dein Training sollte nicht mehr wie mit 25 sein. Ab 40 geht es nicht mehr nur um die Menge, sondern um die Qualität des Trainings, um Verletzungen zu vermeiden und langfristig Fortschritte zu erzielen. Mit einem 3er oder 5er Split im Gym kannst du gezielt an Muskelaufbau und Fitness arbeiten.

Der Testosteron-Quick-Check gibt dir ein gutes Gefühl dafür, wie es um deinen Hormonhaushalt steht. Ernährung, Schlaf und Stressmanagement spielen dabei eine zentrale Rolle, um den Testosteronspiegel zu steigern und deine Energie zu optimieren. Setze auf sinnvolle Supplements wie Vitamin D, Omega-3 oder Kreatin und vermeide unnötige Wundermittel.

# Schlusswort

Denke immer daran, dass Disziplin wichtiger ist als Motivation. Motivation kommt und geht, aber Disziplin sorgt dafür, dass du auch an den schwierigen Tagen weitermachst. Baue Routinen auf, die dir helfen, deine Ziele konstant zu verfolgen, und kalkuliere Rückschläge ein – sie gehören zum Prozess. Jeder Rückfall ist nur ein kleiner Schritt auf dem Weg zum Erfolg, solange du weiter dranbleibst. Schließlich ist es wichtig, dein Selbstbild und deine mentale Stärke zu entwickeln. Dein Glaube an dich selbst entscheidet, wie du Herausforderungen meisterst und an deinen Zielen dranbleibst. Mentale Stärke ist ein Muskel, der mit jedem Rückschlag stärker wird. Dein Weg zu einer gesunden, starken Version deiner selbst beginnt jetzt. Du bist derjenige, der bestimmt, wie du dich fühlst und was du erreichst.