

Vater.stark

VATER.STARK

28 TAGE KONTROLLSYSTEM FÜR MÄNNER MIT CHAOS

Du arbeitest jeden Tag klar ab.
Kein Denken. Nur umsetzen.

Vater.stark

WWW.VATER-STARKE.DE

Bauch verloren. Kontrolle zurück.



SEPTEMBER 2024

Kein Plan. Keine Struktur. Nur Ausreden.
Mein Körper war der Beweis.

12 MONATE SPÄTER

Gleicher Alltag. Gleicher Stress. Anderer
Körper und Kopf.

Warum du gerade hier bist

1

Du hast keine Zeit.

2

Du hast keinen
Plan.

3

Du ziehst nichts
durch.

**Das Problem bist nicht du.
Das Problem ist dein System.**

→ **Dieses System nimmt dir Entscheidungen ab.**

WAS DICH ERWARTET

Woche 1 → **Chaos stoppen**
Woche 2 → **Kontrolle aufbauen**
Woche 3 → **Struktur festigen**
Woche 4 → **System übernehmen**
Tag 1 → **ohne Denken anfangen**
Trainingsplan mit oder ohne Gym
Basic Ernährungsplan anpassbar

+ optional Individueller perfekt auf dich zugeschnittener Ernährungsplan

✓ **Du bekommst:**

- **klare Aufgaben**
- **einfache Mahlzeiten**
- **festen Trainingsplan**

⚠ **Du brauchst:**

keine Motivation
keine Vorerfahrung
keine Zeitfenster

Du brauchst nur: → Umsetzung

DEIN INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSPLAN (OPTIONAL)

1. Ablauf nach dem Kauf

1

Erhalte deine E-Mail

Direkt nach deiner Bestellung erhältst du eine Bestätigungs-E-Mail mit den nächsten Schritten.

2

Beantworte die Fragen

Fülle einen kurzen Fragebogen aus, damit ich deine individuellen Bedürfnisse, Präferenzen und mögliche Allergien kennenlernen kann.

3

Dein personalisierter Plan entsteht

Basierend auf deinen Angaben erstelle ich deinen maßgeschneiderten Ernährungsplan.

4

Was du bekommst

- 3 Hauptmahlzeiten + 1 Snack pro Tag
- Exakt auf deine Ziele und deinen Körper abgestimmt

2. Aufbau deines Plans

Frühstück

Der perfekte Start in den Tag.

Mittagessen

Energie für den Nachmittag.

Abendessen

Sättigend und erholsam.

Snack

um Heißhunger vorzubeugen.

Jede Mahlzeit ist fest vorgegeben. Es gibt keine Auswahl und keine Alternativen, um die Entscheidungsfindung zu eliminieren.

3. Das Ziel des Plans

Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du automatisch in einem Kaloriendefizit bist, ohne dass du selbst rechnen oder Anpassungen vornehmen musst. Er nimmt dir das Denken ab, damit du dich voll auf die Umsetzung konzentrieren kannst.

4. Entscheidende Umsetzung: Meal Prep

- Bereite deine Mahlzeiten für 1–2 Tage im Voraus vor.
- Dein Wocheneinkauf ist präzise geplant, um unnötige Spontankäufe zu vermeiden.
- Alle Mahlzeiten sind festgelegt, was dir Planungssicherheit gibt.

5. Die Regeln für deinen Erfolg

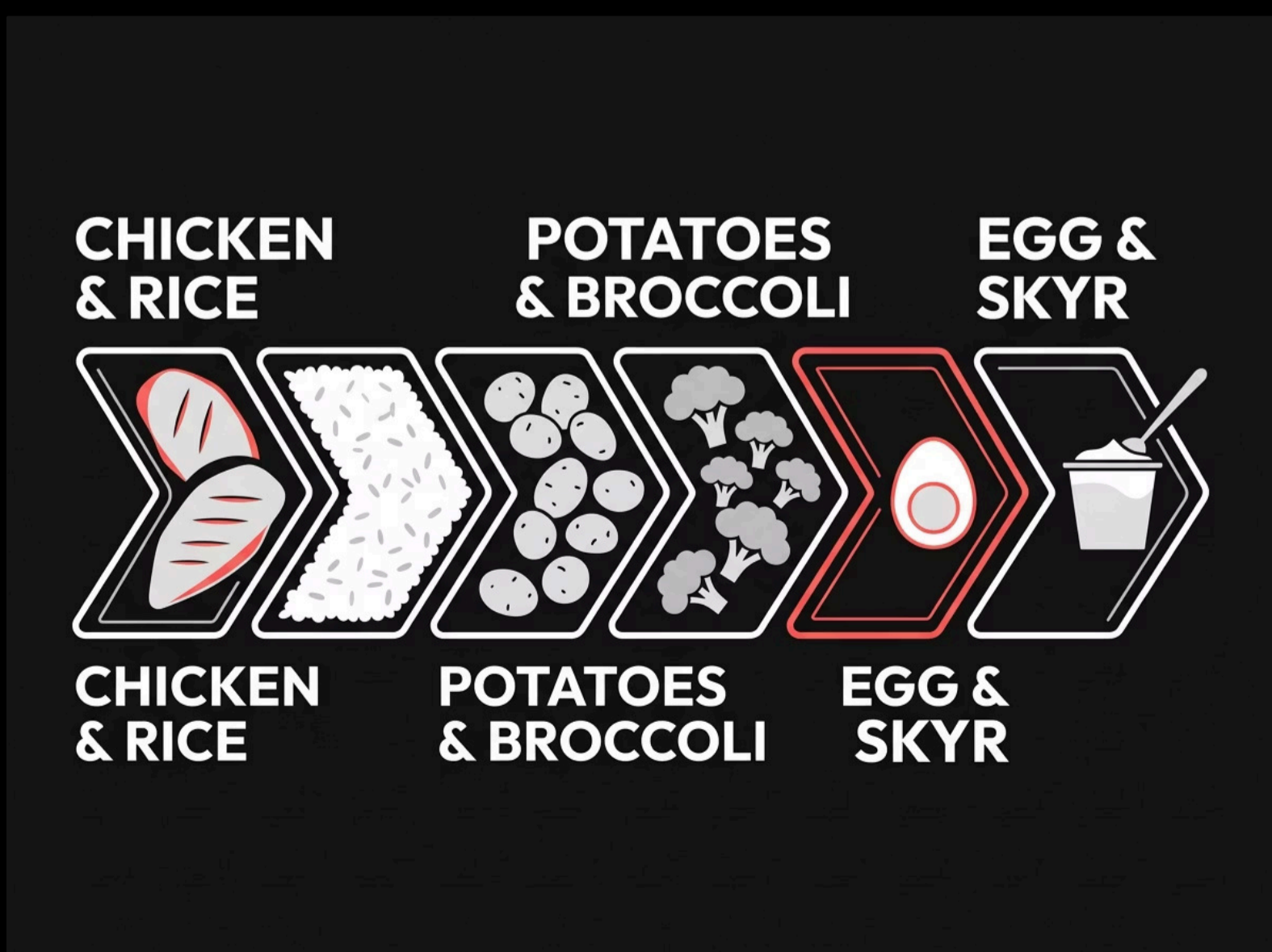
- ❑ **Keine Extras:**
- **Kein Tauschen**
- **Keine Snacks außerhalb des Plans**
- **Jede Mahlzeit vollständig essen**

6. Wichtige Erkenntnis

Der Plan funktioniert – **wenn du ihn befolgst**. Jede Abweichung vom Plan wird das Ergebnis beeinträchtigen.

❑ **REALITÄT:**

Der Plan ist nicht flexibel. Er ist dafür gemacht, zu funktionieren – präzise und kompromisslos.



ERNÄHRUNGSPLAN – **STANDARD** (105–115 kg)

Dieser Ernährungsplan ist speziell für Männer mit einem Gewicht zwischen 105 und 115 kg konzipiert. Die Mengen sind so berechnet, dass du ohne viel Nachdenken deine Ziele erreichst. Es geht einzig um die **präzise Umsetzung** und das Abwiegen aller Komponenten im **ROHGEWICHT**.

STRUKTUR DES PLANS

**3 Hauptmahlzeiten +
1 Snack**

Jeden Tag gleich

Keine Extras

WICHTIGSTE REGEL: ALLES ROH ABWIEGEN

Die Grundlage dieses Plans ist das genaue Abwiegen aller Zutaten, **bevor sie gekocht werden**. Dies garantiert die korrekte Kalorien- und Makronährstoffzufuhr, ohne dass du komplizierte Berechnungen anstellen musst.

- **Reis** → roh abwiegen
- **Nudeln** → roh abwiegen
- **Kartoffeln** → roh abwiegen
- **Fleisch** → roh abwiegen
- **Haferflocken** → roh abwiegen (wie üblich)
- **TK-Beeren** → direkt aus der Packung abwiegen

 **Danach** kannst du die Zutaten wie gewohnt zubereiten.

DEIN STANDARDTAG

Alle Mengenangaben beziehen sich auf das **Rohgewicht**. (roh=Rohgewicht!)

GESAMTKALORIEN CA. 2.180 - 2.270 KCAL

☀️ FRÜHSTÜCK CA. 600 KCAL

- 400 g Skyr oder Magerquark
- 80 g Haferflocken
- 100 g TK-Beeren
- **(optional + Chunky Flavour)**

🍽️ MITTAGESSEN CA. 820KCAL

- 200 g Hähnchen / Pute / Hack (roh abwiegen)
- 400 g Kartoffeln (roh) **ODER** 100 g Reis (roh)
- 150–200 g Gemüse
- + 2EL Olivenöl über die fertige Mahlzeit (kaltgepresst)
- **(optional + Zero Ketchup)**

🌙 ABENDESSEN 520KCAL/620KCAL

OPTION 1 – SÜSS

- 250 g Magerquark
- 100 g TK Beeren
- 50g Haferflocken
- etwas Süßstoff / Flavour
- 20g Nussbutter

Alternative warm:

- 150 g Hack / Fisch / Eier (Rohgewicht)
- Gemüse (stärkearm)
- optional 250 g Kartoffeln (roh)
- + 1EL Olivenöl über die fertige Mahlzeit (kaltgepresst)

🍏 SNACK 280/250/250KCAL

Standard:

- 1 Proteinpudding 200g (z. B. Lidl)
- 20g Nüsse (ungesalzen)

Alternative:

- 200 g Skyr **(optional + Chunky Flavour)**
- oder Whey-Shake + Mandelmilch (oder Wasser)
- 20g Nüsse (ungesalzen)

🔄 DEINE TAUSCHREGELN FÜR MEHR ABWECHSLUNG

Protein: Hähnchen ↔ Hack ↔ Eier ↔ Thunfisch ↔ Quark

Kohlenhydrate: Kartoffeln (roh) ↔ Reis (roh) ↔ Nudeln (roh)

Wichtig: Die Mengen bleiben auch beim Tausch innerhalb der Kategorien gleich, um die Kaloriendichte des Plans zu erhalten.


Modus A / B: Flexibilität im Plan

Das System berücksichtigt, dass nicht jeder Tag perfekt ist. Mit den Modi A und B hast du eine klare Richtlinie, wie du auch an herausfordernden Tagen auf Kurs bleibst.

Modus A: Dein Standardtag

An regulären Tagen folgst du dem Ernährungsplan **exakt** wie vorgegeben:


- Alle 3 Hauptmahlzeiten und 1 Snack.
- Jede Mahlzeit vollständig essen.
- Alle Komponenten roh abwiegen.

 Dieser Modus maximiert deinen Fortschritt und sollte die Norm sein.

Modus B: Der "Chaos-Tag"

Für Tage, an denen es mal nicht nach Plan läuft (z.B. Geschäftsessen, Zeitdruck). Hier hältst du das Minimum:

- **Mindestens 2 Mahlzeiten** einhalten.
- **1 Proteinpudding** als Ersatz oder Ergänzung.
- Sicherstellen, dass es **kein kompletter Ausfall** wird.

 Modus B ist eine Notlösung, um den Schaden zu minimieren und nicht komplett aus der Bahn zu geraten.

Eiserne Regeln für deinen Erfolg

Kein Snacking

Keine flüssigen Kalorien

Alkohol raus

Keine Ausnahmen

Anpassungen ohne Rechnen

Der Plan ist flexibel für unterschiedliche Gewichtsklassen, ohne dass du selbst Kalorien berechnen musst. Orientiere dich an den folgenden Richtlinien:

Unter 100 kg

- Haferflocken → **60 g** (statt 80g)
- Kartoffeln Mittag → **300 g** roh (statt 400g)
- Kartoffeln Abend → **200 g** roh (statt 250g)
- Snack optional streichen

Über 115 kg

- Kartoffeln Mittag → **500 g** roh (statt 400g)
- Kartoffeln Abend → **350 g** roh (statt 300g)
- Haferflocken → **100 g** (statt 80g)
- Snack **beibehalten**

ERNÄHRUNG – INFOS

Kalorien, Makros, NEAT – endlich verständlich

KALORIEN = ENERGIE

- **Kaloriendefizit** = du nimmst ab
- **Kalorienüberschuss** = du nimmst zu
- **Erhaltung** = du bleibst, wie du bist

Wissenschaftlich belegt, biologisch unumgänglich. Keine Ausrede.

NEAT = ALLTAGSBEWEGUNG

- Schritte, Treppen, Stehen, Haushalt = **alles zählt**
- **Ziel: 10.000 Schritte** am Tag
- **Bonus:** Nie länger als 2 Stunden sitzen

NEAT macht oft den Unterschied zwischen Stillstand und Fortschritt.

WAS DU TUN SOLLST

1. Rechne deinen Bedarf aus: <https://vater-stark.de/kalorienbedarf-rechner/>
2. Ziel: **500 kcal unter deinem Bedarf** → ca. 0,5 kg Fett/Woche

- 📌 **In Woche 1 verlierst du vor allem Wasser – nicht nur Fett.**
Denn weniger Kohlenhydrate bedeuten weniger gespeichertes Wasser (1g KH* bindet 3-4g Wasser).
Ab Woche 2 wird's ehrlicher: Der Fettabbau läuft weiter, aber langsamer.

2g

Protein pro kg Körpergewicht

Für Muskelerhalt während des Kaloriendefizits

25%

Fett der Gesamtkalorien

Für Hormonfunktion und Sättigung

-500

Kaloriendefizit pro Tag

Für nachhaltigen Fettabbau ohne Muskelverlust

DAS 2-MODUS SYSTEM

Dieses System funktioniert immer.

1

MODUS A

STRUKTURTAG

Wenn dein Tag planbar ist:

- Training fest eingeplant (Gym oder Home)
- 3 Mahlzeiten + Snack nach Plan
- Schritte: 8.000-12.000

Fokus: Fortschritt

👉 Ziel: Muskelreiz + saubere Ernährung

2

MODUS B

CHAOSTAG

Wenn dein Alltag dich zerlegt

- **MINIMUM IST PFLICHT:**
20 Minuten Home-Workout ODER 8.000 Schritte
- Kein festes Training nötig
- Ernährung bleibt stabil: *gleiche Mahlzeiten wie im Plan*

Fokus: Kontrolle

👉 Ziel: Nicht zurückfallen

📌 ⚠️ WICHTIGSTER PUNKT

PLANBAR → MODUS A

CHAOS → MODUS B

KRANK → PAUSE

✅ 🔄 REGEL

Krank = Pause + Protein + Flüssigkeit

✅ ● WANN MODUS B

- Schlechte Nacht (Kinder, <6h Schlaf)
- Voller Tag (Arbeit + Familie, kein Zeitfenster)
- Mental platt, aber nicht krank
- Unterwegs / kein Gym / kein Setup
- **KEIN BOCK ZÄHLT NICHT**

TAG 1 - START JETZT

**Du denkst ab jetzt nicht mehr.
Du arbeitest nur noch ab.**

HEUTE MACHT DU GENAU DAS

1

PLAN BEFOLGEN

- Ernährung nach Plan starten
- 8.000 Schritte erreichen
- 2 Liter Wasser trinken
- 1 Training festlegen (Termin eintragen)

2

JETZT EINTRAGEN (keine Ausreden):

Training 1: _____

Training 2: _____

👉 Ohne Termin kein Training

3

ERNÄHRUNG KLAR

AB HEUTE:

- 3 Mahlzeiten + 1 Snack
- nur nach Plan essen
- keine Extras

👉 nichts schätzen, nichts ändern

4

MODUS-SYSTEM VERSTEHEN

SO FUNKTIONIERT DAS:

- Gute Tage → Modus A
- Schlechte Tage → Modus B
- Krank → Pause + Ernährung halten

👉 du wechselst nach Realität, nicht nach Lust

5

CHECKLISTE TAG 1

- Ernährung eingehalten
- 8.000 Schritte
- Wasser getrunken
- Training geplant etc.

👉 Morgen wiederholen. Keine Diskussion.

WOCHE 1 FUNDAMENT

Struktur reinbringen – kein Denken, nur umsetzen

1

Ernährung nach Plan

Du bekommst deinen Ernährungsplan.
Halte dich daran. Keine Änderungen.

👉 **3 Mahlzeiten + 1 Snack – keine Extras**

2

Flüssigkeit (Wasser)

- mind. 2 Liter täglich nur Wasser / ungesüßte Getränke
- 1 Glas direkt nach dem Aufstehen
- 1 Glas zu jeder Mahlzeit

3

min. 8.000 Schritte pro Tag

- beim Einkauf weiter weg parken
- Telefonate im Gehen
- Treppe statt Aufzug

4

2× Ganzkörpertraining

- **2 feste Termine diese Woche festlegen (z.B. Mo / Do)**
- Termine eintragen: ____ / ____

👉 Durchführung:

- Gute Tage → Modus A
 - Schlechte Tage → Modus B
- 👉 kein Ausfallen



TÄGLICHE CHECKLISTE:

- Ernährungsplan eingehalten
- 8.000 Schritte erreicht
- Training / oder bewusst Modus B gewählt
- Wasser getrunken
- Gewicht Morgens ? _____kg

WOCHE 2 KONTROLLE

Du ziehst jetzt wirklich durch – ohne Ausnahmen

1

ERNÄHRUNG BLEIBT GLEICH

- Ernährungsplan weiter einhalten
- **keine Änderungen**

2

WOCHENSTRUKTUR SETZEN

👉 Lege feste Zeiten fest:

- Frühstück: _____
- Mittag: _____
- Abend: _____

3

SCHRITTE ERHÖHEN

- 👉 **Minimum bleibt 8.000 Schritte**
- 👉 **Ziel jetzt: 10.000 Schritte an 3 Tagen**

4

TRAINING BLEIBT PFLICHT

2× Training

____ / ____

👉 Modus A oder B

KEIN AUSFALLEN!

5

WOCHELENDE KONTROLLIEREN

größte Schwachstelle – damit kannst du alles killen

- keine Eskalation
- bleib im Plan



TÄGLICHE CHECKLISTE:

- Ernährungsplan eingehalten
- 8.000 Schritte erreicht
- Training / oder bewusst Modus B gewählt
- Wasser getrunken
- Gewicht Morgens ? _____kg

WOCHE 3 STRUKTUR

Du bleibst im System – egal wie dein Tag läuft

1

TAGESSTRUKTUR FESTLEGEN

👉 plane jeden Tag grob vor:

- Aufstehen: _____
- Erste Mahlzeit: _____
- Arbeit: _____
- Training / Schritte: _____
- Abend: _____

kein perfekter Plan → nur Orientierung

2

FESTE ANKER SETZEN

weniger Chaos = mehr Kontrolle

- morgens: Wasser + Gewicht
- erste Mahlzeit fix
- Bewegung fest einbauen

3

SCHRITTE ERHÖHEN

👉 Minimum jeden Tag:

- **8.000 Schritte**
- **2× Training diese Woche (vor geplant MODUS A/B)**

4

STÖRFAKTOR ERKENNEN

Was hat dich bisher rausgebracht?

- Zeitdruck
- Stress
- keine Planung 👉 vermeide genau das



TÄGLICHE CHECKLISTE:

- Selbe Check Up's wie Woche 1+2
- Was ist der Routinen Killer? Schreibe es auf

WOCHE 4 TRANSFER

Du führst dich selbst – kein Plan mehr nötig

FOKUS AUF PLANUNG

Trag Training, Einkauf & Meal Prep fest in deinen Kalender ein.

Was geplant ist, passiert.

EINKAUFLISTE + WOCHESTRUKTUR

Schreib dir auf, was du brauchst. Plane deine Woche im Voraus – einfach, klar und umsetzbar.



ALLES ZUR ERNÄHRUNG - HIER ...

WOCHE PLANEN

👉 jetzt selbst übernehmen:

- Training: ____ / ____
- Einkauf: ____
- Meal Prep: ____

alles in Kalender eintragen

SYSTEM BEIBEHALTEN

👉 nichts ändern:

- Ernährung nach Plan
- 8.000–10.000 Schritte
- 2× Training

👉 kein Optimieren.
Nur durchziehen.

1

2

VORBEREITUNG

👉 1× pro Woche:

- Einkauf nach Plan
- Essen vorbereiten

👉 kein spontanes Chaos

3

⚠️ TÄGLICHE CHECKLISTE:

☐ Selbe Check Up's wie Woche 1-3

ERFOLGSPLAN & NÄCHSTE SCHRITTE

1

TÄGLICH EINTRAGEN

- Gewicht (nüchtern)
- Schritte
- Training: Ja/Nein
- Mahlzeiten: Geplant eingehalten? Ja/Nein
- Modus A / B

2

WÖCHENTLICH REFLEKTIEREN

- Was lief gut?
- Was hat dich rausgebracht?
- Was nimmst du mit in die nächste Woche?

DU HAST 4 WOCHEN DURCHGEZOGEN? STARK.

Du hast bewiesen, dass du es ernst meinst. Dass du bereit bist, Verantwortung zu übernehmen. Dass du handeln kannst, statt nur zu reden. **Diese 4 Wochen waren erst der Anfang.**

Du willst das Ganze jetzt auf dein nächstes Level bringen? Dann steig ein in die VATER.STARK-Mitgliedschaft:

- Zugang zu einem kompletten Online-Portal (LMS)
- Telegram-Community mit echten Machern
- Ernährung, Training, Blogartikel, Mindset – geführt, aber eigenständig

Reset geschafft. Jetzt wird's ernst.

Du hast die Werkzeuge – jetzt liegt es an dir.

Werde der Mann, der du schon immer sein wolltest.

[HIER KLICKEN - MITGLIEDSCHAFTEN ANSEHEN](#)

EINSTEIGERPLAN - MIT GYM - A

Plan A – Schwer & Grundübungsfokus

Tag: Montag

Warm-up:

- 5-10 Min. Rudern/Laufband/Fahrrad, Puls hochbringen (ca. 120 bpm)
- 1 Aufwärmsetz der ersten Übung mit leichtem Gewicht

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Beinpresse (schwer aber saubere Technik)	3×8-12	2-3 Min	Quadrizeps, Gluteus, sicher für Anfänger
2	Bankdrücken (Multipresse)	3×6-8	2-3 Min	Brust, Schulter, Trizeps
3	Latzug breit	3×8-10	2 Min	Rückenbreite, Bizeps
4	Schulterdrücken (Kurzhandel)	2×8-10	90 Sek	vordere/mittlere Schulter
5	Beinbeuger Maschine (liegend)	2×10-12	60 Sek	Beinrückseite
6	Plank	3×30-60 Sek	-	Core-Stabilität

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45-60 Minuten

1. **Warm-up** → 5-7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45-60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60-180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35-40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5-8 Minuten

EINSTEIGERPLAN - MIT GYM - B

Plan B – Moderat & Winkelvariation

Tag: Donnerstag

Warm-up:

- 5-10 Min. Rudern/Laufband/Fahrrad, Puls hochbringen (ca. 120 bpm)
- 1 Aufwärmsetz der ersten Übung mit leichtem Gewicht

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Ausfallschritte (Kurzhandel)	3×10-12 je Bein	2 Min	Beinbalance, Gesäß
2	Schrägbankdrücken (Multipresse)	3×10-12	2 Min	oberer Brustanteil
3	Rudern am Kabel (neutraler Griff)	3×10-12	2 Min	Rückentiefe
4	Seitheben (Kurzhandel oder Maschine)	2×12-15	60 Sek	seitliche Schulter
5	Beinstrecker Maschine	2×12-15	60 Sek	Quadrizeps- Fokus
6	Reverse Crunches	3×15-20	45 Sek	Bauchmuskulatur gezielt

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45-60 Minuten

1. **Warm-up** → 5-7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45-60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60-180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35-40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5-8 Minuten

EINSTEIGERPLAN - OHNE GYM - A

Plan A – Schwerer Fokus mit Eigengewicht/Rucksack

Tag: Montag

Warm-up:

- 5–7 Min. Hampelmänner oder zügiges Gehen, 1 Satz Kniebeugen ohne Belastung

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Kniebeugen (Bodyweight)	3×12–20	2 Min	große Beinmuskeln, einfach
2	Liegestütze (auf Knien oder normal)	3×6–12	2 Min	Brust, Schulter, Trizeps
3	Wandziehen (Handtuch um Türklinke, nach hinten lehnen)	3×8–12	2 Min	Rücken & Bizeps ohne Gerät
4	Ausfallschritte (Bodyweight)	2×10–12 je Bein	90 Sek	Beinbalance, Gesäß
5	Glute Bridge (am Boden)	2×12–15	60 Sek	Gesäß & Beinrückseite
6	Plank	3×20–40 Sek	-	Core-Stabilität

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45-60 Minuten

1. **Warm-up** → 5–7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45–60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60–180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35–40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5–8 Minuten

EINSTEIGERPLAN - OHNE GYM - B

Plan B – Schwerer Fokus mit Eigengewicht/Rucksack

Tag: Donnerstag

Warm-up:

- 5–7 Min. Hampelmänner oder zügiges Gehen, 1 Satz Kniebeugen ohne Belastung

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Bulgarian Split Squat (Fuß auf Stuhl)	3×8–12 je Bein	2 Min	große Beinmuskeln, einfach
2	Schmale Liegestütze (Normal oder Knien möglich)	3×6–12	2 Min	Brust, Schulter, Trizeps
3	Klimmzug breit/neutral	3× max.	2 Min	Rücken & Bizeps ohne Gerät
4	Step-ups auf Stuhl	2×10 je Bein	90 Sek	Beinbalance, Gesäß
5	Hip Thrust (Schulter auf Couch, Füße am Boden)	2×12–15	60 Sek	Gesäß & Beinrückseite
6	Reverse Crunch	3×12–15	45 Sek	Core-Stabilität

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45–60 Minuten

1. **Warm-up** → 5–7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45–60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60–180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35–40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5–8 Minuten

Trainingssteigerung & Begriffe für Einsteiger

WARUM STEIGERN?

Damit dein Körper stärker, fitter und muskulöser wird, braucht er immer wieder **neue Reize**. Bleibst du wochenlang auf demselben Niveau, hört der Fortschritt auf.

Wichtige Begriffe

- **Wiederholung (Rep):** Eine vollständige Bewegung (z. B. runter und hoch bei einer Kniebeuge).
- **Satz (Set):** Mehrere Wiederholungen am Stück, bevor du pausierst.
- **RIR (Reps in Reserve):** „Wiederholungen im Tank“ – wie viele du noch schaffen würdest, bevor wirklich Schluss ist.
 - **RIR 2–3:** Du beendest den Satz, obwohl du theoretisch noch 2–3 Wiederholungen machen könntest.
- **Progression:** Schrittweise Steigerung von Gewicht, Wiederholungen oder Schwierigkeit.

✓ Mit Gym-Zugang

1. Gewicht steigern

- Wenn du in **allen Sätzen** die obere Wiederholungszahl bei **RIR 2–3** schaffst → beim nächsten Training **kleines Gewicht drauf** (+2,5 kg oder weniger).

2. Mehr Wiederholungen

- Falls keine kleinen Gewichte verfügbar sind → Wiederholungszahl im vorgegebenen Bereich erhöhen.

3. Tempo variieren

- Langsamer absenken (z. B. 3 Sekunden) = schwerer Reiz ohne Zusatzgewicht.

Trainingssteigerung & Begriffe für Einsteiger

⊗ Ohne Gym (Home-Variante)

1. Schwierigere Variante

- Liegestütze: Hände enger, Füße hochlegen.
- Kniebeugen: Rucksack mit Büchern beladen.

2. Mehr Wiederholungen

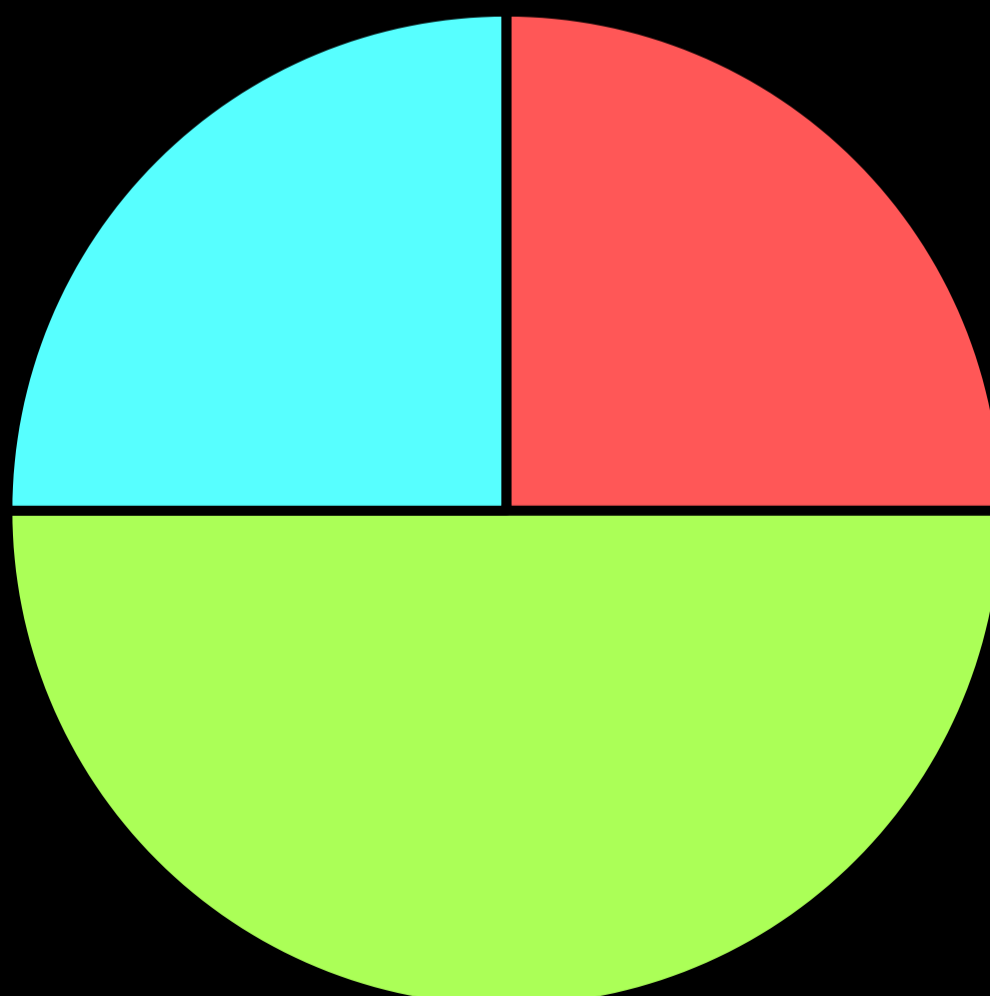
- Innerhalb des Rahmens von unten nach oben steigern (z. B. 8 → 12).

3. Tempo ändern

- Langsamer absenken oder kurze Pause am tiefsten Punkt halten.

Wann NICHT steigern?

- **Starker Muskelkater** → erst erholen.
- **Schmerzen** in Gelenken oder Sehnen → Übung anpassen.
- **Starke Erschöpfung** → Gewicht/Reps halten und Technik sauber ausführen.



■ Zu Hart (0 RIR)

■ Optimal (2-3 RIR)

■ Zu leicht (6+ RIR)

FRÜHSTÜCK

SKYR POWER BOWL

1 300 g Skyr (Natur, 0,2 % Fett)

2 30 g zarte Haferflocken

3 100 g Beeren (TK oder frisch)

4 1 TL Honig oder Flavourdrops

📘 Zubereitung:

Skyr in eine Schüssel geben, Haferflocken und Beeren drüber. Süßen nach Wunsch. **KALORIEN: ca. 340 kcal**

PROTEIN

35 g

CARBS

38 g

FETT

3 G



RÜHREI MIT KARTOFFEL

- 1 — 3 Eier (M) + 100ml flüssiges Eiklar
- 2 — 150 g gekochte Kartoffeln (gewürfelt)
- 3 — 1 Paprika
- 4 — Salz, Pfeffer und Paprikapulver



Zubereitung:

Kartoffeln und Paprika anbraten, Eiermischung drübergießen, stocken lassen. **KALORIEN: ca. 390 kcal**

PROTEIN

33 g

CARBS

25 g

FETT

16 G



MITTAGESSEN

HUHN-KARTOFFEL PFANNE

- 1 150 g Hähnchenbrust
- 2 200 g gekochte Kartoffeln (gewürfelt)
- 3 150 g Brokkoli (TK oder frisch)
- 4 Gewürze nach Wahl

📌 Zubereitung:

Hähnchen anbraten, Kartoffeln und Brokkoli dazu, würzen und servieren.

KALORIEN: ca. 390 kcal

PROTEIN

40 g

CARBS

32 g

FETT

8 G



LINSENNUDELN + THUNFISCH-TOMATE

- 1 75 g Linsennudeln
- 2 1 Dose Thunfisch in Wasser (abgetropft)
- 3 100 ml Tomatensoße
- 4 Gewürze: Oregano, Pfeffer

i **Zubereitung:**

Nudeln kochen, Thunfisch und Soße erwärmen, mischen, würzen.

KALORIEN: ca. 420 kcal

PROTEIN

42 g

CARBS

36 g

FETT

8 G



ABENDESSEN

OFENKARTOFFEL + QUARK

- 1 — 250 g Kartoffeln
- 2 — 200 g Magerquark (0,2 % Fett)
- 3 — ½ Gurke, 1 Paprika
- 4 — Frische Kräuter, Salz, Pfeffer

📌 Zubereitung:

Kartoffeln backen (180 °C, ca. 30 Min.), Quark würzen, Gemüse schneiden.

KALORIEN: ca. 370 kcal

PROTEIN

35 g

CARBS

48 g

FETT

2 G



RINDERHACK + BOHNEN

1 — 150 g mageres Rinderhack (5–10 % Fett)

2 — 100 g Kidneybohnen + 50 g Mais

3 — 100 ml passierte Tomaten

4 — Gewürze: Paprika, Kreuzkümmel, Salz

Zubereitung:

Hack anbraten, Bohnen, Mais und Tomaten dazu, würzen, köcheln lassen.

KALORIEN: ca. 430 kcal

PROTEIN

42 g

CARBS

25 g

FETT

15 G



SNACK

HÜTTENKÄSE WRAP

- 1 — 1 Vollkorn-Tortilla
- 2 — 100 g Hüttenkäse
- 3 — ½2 Scheiben Putenbrust (Aufschnitt)
- 4 — 1 Handvoll Rucola oder Eisbergsalat



Zubereitung:

Tortilla mit Hüttenkäse bestreichen, Pute und Salat darauf, einrollen.

KALORIEN: ca. 280 kcal

PROTEIN

28 g

CARBS

24 g

FETT

7 G



ZUBEREITUNG OHNE KALORIEN FALLE

Kochen ohne Kalorienfalle – so sparst du beim Zubereiten

- **Öl nur dosiert**
 - Nutze **Kalorien-Spray** (z. B. More Nutrition oder ähnliche) statt direkt aus der Flasche zu gießen.
 - 1 Sprühstoß = ca. 1–2 kcal, statt 1 EL Öl = 120 kcal.
- **Mageres Fleisch & Fisch wählen**
 - Hähnchenbrust, Pute, mageres Rinderhack (≤ 10 % Fett), Kabeljau, Lachs in Maßen.
- **Fettarme Milchprodukte**
 - Skyr, Magerquark, Hüttenkäse 0,2 % Fett liefern Protein ohne unnötige Kalorien.
- **Gemüse satt essen**
 - TK-Gemüse oder frisches Gemüse groß einplanen – füllt den Teller, senkt Kaloriendichte.
- **Garen statt Frittieren**
 - Backofen, Heißluftfritteuse oder Dämpfen sparen Fett und Kalorien.
- **Würzen statt Soßen ertränken**
 - Nutze Gewürze, Kräuter, Chili, Essig oder kalorienfreie Soßen (z. B. More Nutrition, Got7) statt Mayo & Ketchup.
- **Auf versteckte Kalorien achten**
 - Käse, Nüsse, Öle und Dressings sind gesund – aber hochkalorisch. Abwiegen statt „Pi mal Daumen“.

Praxis-Tipp:

Wer bei jeder Mahlzeit nur **1 EL Öl spart**, reduziert über die Woche rund **800 kcal** – das sind über 100 g Fett pro Monat weniger, ohne am Essen zu drehen.