

KÖNIGSDISZIPLIN GESUNDER KÖRPER

THOMAS LOCH

Königsdisziplin Gesunder Körper

© 2022 Thomas Loch

Autor: Thomas Loch

Umschlaggestaltung, Illustration: Emma Lazar

Grafik: watchara@shutterstock, ID 1767996785

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

978-3-347-54614-1 (Hardcover)

979-8-414-98308-9 (Taschenbuch)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag und der Autor gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch der Autor übernehmen ausdrücklich und implizit Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Thomas Loch

Hauptstraße 82

82140 Olching

www.thomas-loch.net

INHALT

Einleitung

1. Der Realität ins Auge blicken (ohne den Glauben zu verlieren)	1
2. Weit verbreitete Strategien, die nicht funktionieren	25
3. Was Sie über Gesundheit wissen müssen	65
4. Mein Körper ist mein Coach	81
5. Diese Probleme erwarten Sie im Fitness-Studio	117
6. Das Problem von Ernährungsplänen	139
7. Wie Sie Online-Fitnessprogramme richtig nutzen	155
8. Wie Sie Ihren Körper richtig versorgen, damit er fit, schlank und leistungsfähig wird	169
<i>Danksagung</i>	209
<i>Zum Autor</i>	211

EINLEITUNG

DEN TRAUM VON EINEM GESUNDEN, FITTEN UND LEISTUNGSFÄHIGEN KÖRPER VERWIRKLICHEN

Viele Menschen wünschen sich einen schönen Körper, der jung und knackig aussieht, immer gut funktioniert, wenig Schmerzen hat und sie ihm Alltag verlässlich begleitet.

Liebe Leser, haben Sie schon diesen Körper? Einen, der einfach gesund und fit ist? Oder möchten Sie noch etwas verbessern? Ob das nun ein stabiler Rücken ist, den Sie gerne hätten, oder eine schöne Figur.

Wenn Sie mit Ja antworten, dann haben Sie mein Wort, das dieses Buch Ihnen dabei helfen wird. Wenn Sie das, was ich Ihnen vorschlage, aktiv umsetzen.

Seit 1995 beschäftige ich mich mit Ernährung, Training, Muskelaufbau, Leistungsverbesserung, Fettreduktion und der Gesundheit allgemein. Ich habe mich schon immer gefragt, warum es Menschen gibt, die fitter und gesünder sind als andere.

Im Laufe der Jahre habe ich beobachtet, dass diese Menschen nicht nur leistungsfähiger, sondern auch schlanker als andere waren. Sie waren vitaler, gesünder, hatten sehr

wenig körperliche Probleme und waren insgesamt zufriedener und ausgeglichener.

In den letzten Jahrzehnten habe ich Hunderte von Schulungen besucht, um die Grundlagen des Körpers und die „Gesetze der Gesundheit“ zu erforschen. Dabei habe ich gelernt: Der Körper funktioniert nach ganz bestimmten Prinzipien. Er hat Regeln und folgt dem Leben, unser Körper passen sich an die Reize an, die wir ihm geben oder nicht geben.

Es gibt das Gesetz von Ursache und Wirkung. Es sagt, dass es keine Wirkung — sprich: kein Ergebnis, kein Resultat — gibt, ohne dass zuvor eine Ursache gesetzt wurde.

Das heißt für Sie, dass sich das Ergebnis verändert, sobald Sie eine andere Ursache setzen.

Wir haben die Macht, dem Körper neue Reize zu setzen und mit ihm anders umzugehen. Mit den richtigen Strategien können wir alle — ob alt oder jung, Mann oder Frau, dick oder dünn — einen gesunden und fitten Körper haben.

Grundsätzlich kann jeder Mensch seinen Körper verbessern, unabhängig von seinen Umständen. Wie das möglich ist, wird Ihnen dieses Buch zeigen.

DER REALITÄT INS AUGE BLICKEN (OHNE DEN GLAUBEN ZU VERLIEREN)

IN DIESEM KAPITEL GEHT ES DARUM, WIE WIR
MENSCHEN MIT UNSEREM KÖRPER UND
VERSTAND UMGEHEN.

Wir essen nicht mehr intuitiv das Richtige, bewegen uns kaum, und von Training und Belastung der Muskulatur kann kaum die Rede sein. Der Körper ist gefangen in einem Hamsterrad der Moderne. Wir takteln uns 24 Stunden durch und denken, der Körper sei dafür gebaut. Die Quittung sind körperliche Leiden, Degeneration, Übergewicht und auch ein schlechtes Immunsystem.

1.1 Der Mensch 4.0

Das bequeme körperliche Dasein und das viele leckere Essen kombiniert mit ordentlich Stress und wenig Schlaf ist der Feind des Körpers. Das sind in einem Satz zusammengefasst die Hauptgründe, warum so viele Menschen krank werden.

Warum sind manche sehr viel fitter, schlanker und gesünder als andere? Oft wird von vielen Menschen behauptet, dass die meisten Schlanken und Fitten so sind, weil ihre Gene und die Umstände das entscheiden oder sie einfach Glück haben.

Diese Aussage ist beruhigend für alle, die keinen Erfolg mit ihrem Körper haben. Denn schuld sind ja dann nicht sie, sondern die Gene und die Umstände. Die Wissenschaft bestätigt diese These jedoch nicht. Und ich kann das aus meiner Praxis auch nicht bestätigen.

Natürlich spielen die Gene eine Rolle, aber Ihr eigenes Verhalten ist für die Aktivierung Ihrer Genetik entscheidend. Jahrelange gute Nahrung, ausreichend Bewegung und schweißtreibende Trainingseinheiten sind wichtiger als die Gene.

Viele Menschen haben einen nicht so fitten, schlanken und leistungsfähigen Körper, weil sie stets nur das tun, was ihnen leichtfällt. Sie gehen den Weg des geringsten Widerstandes auf der Bewegungsebene, möchten sich keine Gedanken um ihr Essen machen und bedienen sich zu sehr an Genussmitteln.

Auf der anderen Seite betreiben sie Raubbau an ihrem Körper und bewegen sich in einem selbst erschaffenen Hamsterrad.

Was glauben Sie: Wenn Sie die richtige Nahrung essen und mehrere Stunden pro Woche trainieren, sich ausschlafen und täglich an der frischen Luft spazieren gehen und das über Jahre tun: Werden Sie dann ein ganz anderes Niveau an Fitness und Gesundheit erreichen?

Ich bin davon überzeugt und werde Ihnen mit diesem Buch zeigen, wie einfach es ist, mehr Fitness und Gesundheit in Ihr Leben zu bringen. Was ich Ihnen jetzt sage, klingt hart. Vielleicht finden Sie sich in dem ein oder anderen Punkt wieder. Viele Menschen leben in diesem Hamsterrad, ohne es bewusst wahrzunehmen.

Bedenken Sie beim Lesen des Folgenden eines: In diesem Buch geht es nicht darum, einen Lebensweg — oder besser

gesagt Style — zu kritisieren. Es geht nicht um Diäten und Trainingstrends. Es geht ausschließlich um eins: Es geht darum, wie Sie aus Ihrem Körper das Beste machen.

Der Albtraum der Gesundheit

Ich begleite meine Klienten vom Wollen ins Tun. Das ist mein täglich Brot. Menschen motivieren, ins Handeln zu kommen, und sie durch alle Prozesse zu begleiten, die nötig sind, um ihr Ziel zu erreichen.

Was ich Ihnen jetzt schildere, ist ein Lifestyle von vielen Menschen, die ich kennenlernen durfte und auf dem Weg zu mehr Gesundheit begleitet habe.

Ich habe schon viele Menschen gecoacht, die in ihrem Beruf richtig erfolgreich sind. Sie arbeiten hart in oder an ihrem Unternehmen, oft auch bis spät in die Nacht, und könnten sich finanziell fast alles leisten, was sie wollen. Doch der harte Einsatz hat oft seinen Preis. Wer auf Dauer den Erfolg genießen möchte, sollte sich auch Gedanken darüber machen, was Erfolg noch bedeuten kann.

Es geht nicht nur um Karriere, Verdienst und Anerkennung. Erfolgreich ist auch, wer dabei eine stabile Gesundheit hat, wer gute Beziehungen pflegt, wer seine Kinder gut erzieht, wer trotz beruflicher Verantwortung und Familie seine eigene körperliche und geistige Entwicklung nicht vernachlässigt.

Willkommen in der Epidemie des 21. Jahrhunderts

Ich möchte Ihnen einen Menschentyp beschreiben, der meiner Meinung nach richtig gegen die Wand fährt.

Überspitzt formuliert, denkt der so oder so ähnlich: