

PRAKTISCHES HANDBUCH DER GEGENMASSNAHMEN

TACTICAL BRIEFING

II-01

15 Jahre jünger mit 15 Minuten täglich.

Das effiziente Programm für Stärke,
Stabilität und Zellverjüngung.



Kein Studio.
Keine Gewichte.
Kein Stress.
Keine Ausreden.

Wissenschaftlich fundiert
und praxiserprobt.

V 1.1 - Stand März 2026



Impressum

Praktisches Handbuch der Gegenmaßnahmen – Band II: Widerstandskraft & Vorsorge
Tactical Briefing II.01: 15 Jahre jünger mit 15 Minuten täglich.
Version 1.0 - Erste deutschsprachige Ausgabe 2026

Copyright © 2026 Edno-Chovak.com
c/o IP-Management #8444
Ludwig-Erhard-Straße 18
20459 Hamburg
E-Mail: contact@edno-chovak.com
Web: edno-chovak.com

Dateiname: TB-II-01-v1_de_15jahrejuengermit15minutentaeglich.pdf
--

Prüfsummenverifizierungsdatei: TB-II-01-v1_de_CHKSUM.txt
--

Alle Rechte vorbehalten.

Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	4
1 LAGEBILD	7
1.1 Ausgangssituation	7
1.2 Zielsetzung	7
1.3 Ressourcen	7
1.4 Optimaler Trainingszeitpunkt	7
1.4.1 Handlungsempfehlung: Morgenübung.....	8
2 Vorbereitung.....	9
3 Durchführung.....	10
3.1 Optimaler Tagesstart.....	10
3.2 Optionales Powertraining 1 Mal pro Woche	10
3.3 Optionale Varianten für Fortgeschrittene	10
4 Das PT-7 Übungsprogramm.....	11
4.1 Aufwärmübung	11
4.2 Deep Squats / Tiefe Hocke	12
4.2.1 Varianten und Leistungsstufen	13
4.3 Push-Ups / Liegestütze.....	14
4.3.1 Varianten und Leistungsstufen	15
4.4 Hip Bridge / Hüft-Brücke + Abdominal Crunch / Bauch-Crunch	16
4.4.1 Varianten und Leistungsstufen	17
4.5 Side Plank / Seitstütz.....	19
4.5.1 Varianten und Leistungsstufen	19
4.6 Bird Dog / Diagonale im Vierfüßlerstand	21
4.6.1 Varianten und Leistungsstufen	22
4.7 Planking auf Ellenbogen und Zehenspitzen / Unterarmstütz	23
4.7.1 Varianten und Leistungsstufen	24
5 Ergänzende Maßnahmen	25
5.1 Viel Sonne / Vitamin D	25
5.2 Genug Schlaf	25
5.3 Genug Eiweiß	25
5.4 Omega-3: lieber Algenöl statt Fisch	25
5.5 Keine industriellen Saatöle und -Fette	25
5.6 Verhaltensänderung durch „Machen!“	26
5.7 Ernährungsdisziplin im Alltag	26
5.8 Muskelaufbau und Gewichtsreduktion.....	27
6 Wissenschaftliche Grundlagen	29
6.1 Vorgeschichte.....	29
6.2 Körpergewichtstraining und Muskelhypertrophie.....	30
6.3 Fettreduktion, insbesondere des viszeralen Fetts	30
6.3.1 Muskelaufbau:.....	30
6.3.2 Intervallfasten (Zeitlich begrenztes Essen)	31
6.3.3 Regelmäßiges Training:.....	31
6.4 Kardiovaskuläre Gesundheit und biologisches Alter.....	31
6.5 Die Bedeutung der Ergänzungen und des Lebensstils	31
6.5.1 Morgentraining und Gewohnheitsbildung:	31
6.5.2 Proteinaufnahme:.....	31
6.5.3 Vitamin D:.....	31
6.5.4 Schlaf:	32
6.5.5 Omega-3 aus Algenöl:.....	32

6.6	Zusammenfassung	32
6.6.1	Wissenschaftliche Quellen	32
6.7	Wissenschaftliche Evidenz zu hochraffinierten Saatölen	33
6.7.1	Das gestörte Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis:	33
6.7.2	Förderung von Adipositas und viszeralem Fett:.....	33
6.7.3	Bildung toxischer Oxidationsprodukte:.....	34
6.7.4	Eigene Anmerkung:.....	34
6.7.5	Wissenschaftliche Quellen	34
7	Praxishandbuch und Tactical Briefings.....	35
7.1	Über das „Praktische Handbuch Der Gegenmaßnahmen“	35
7.2	Über die „Tactical Briefings“	36
7.3	Haftungsausschluß.....	36
8	Materialien im Anhang	37
8.1	M01: Habit Tracker	38
8.2	M02: Übungsübersicht zum Ausdrucken.....	39
8.3	M03: Muskelgruppenaktivität	40

Hinweis:

Zahlen in eckigen Klammern im Text beziehen sich auf die wissenschaftlichen Quellen in Kapitel 6.

1 LAGEBILD

1.1 AUSGANGSSITUATION

Sie sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Sie haben keine Lust oder keine Zeit für Sport.

Symptome:

- Übergewicht.
- Steife Knochen und Gelenke.
- Sie fühlen sich alt und schwach.
- Rückenschmerzen. Nackenschmerzen. Schmerzen in der Brust. Knieschmerzen und Atemnot beim Treppensteigen.
- Wenn Sie sich niederhocken, um etwas von Boden aufzuheben, können Sie sich nur unter Ächzen und mit Festhalten oder Abstützen wieder aufrichten.
- Wenn Sie Ihre Hose anziehen, müssen Sie sich irgendwo festhalten, weil Sie nicht sicher auf einem Bein stehen können.

1.2 ZIELSETZUNG

Missionsziel ist es, mit minimalem Aufwand und minimalem Verletzungsrisiko Ihren Körper stark, fit und beweglich zu machen. Und innerhalb eines Jahres das biologische Alter Ihres Herz-Kreislauf-Systems um 10 – 15 Jahre zu verjüngen.

1.3 RESSOURCEN

- Kein Gerät.
- Keine Gewichte.
- Kein Studio.

Erforderlich ist ausschließlich das eigene Körpergewicht.

Der Platzbedarf beschränkt sich auf eine Grundfläche von ca. 2 × 1,5 Metern.

Durchführbar in restriktiven Umgebungen ebenso wie an temporären Einsatzorten, von der Zelle bis zum Hotelzimmer.

Zeitbedarf: Initial ca. 8 Minuten, bei vollständiger Zahl von Wiederholungen 15 Minuten. Gerne mehr.

Eine Uhr ist nicht nötig, da die Dauer der Übungen mittels Atemzügen dargestellt wird.

1.4 OPTIMALER TRAININGSZEITPUNKT

Lageanalyse

- Unmittelbar nach Nahrungsaufnahme: suboptimal.
- Unmittelbar vor Nahrungsaufnahme: Aufmerksamkeitsfokus ist reduziert, Hungergefühl zu beenden wird priorisiert.
- Spätabends: Körperliches Training würde das Aktivitätslevel erhöhen, dadurch beeinträchtigte Schlafqualität.
- Tagesmitte: kognitive Ablenkungen, externe Verpflichtungen, reduzierte Verbindlichkeit.

Schlussfolgerung

Der operative Zeitraum mit der geringsten Störanfälligkeit liegt unmittelbar nach dem Aufstehen:

- Keine Terminüberschneidungen.
- Keine Verdauungsbelastung.
- Keine mentale Vorbelegung.

1.4.1 Handlungsempfehlung: Morgenübung



Trainingseinheit direkt nach dem Aufstehen durchführen.

Vor dem ersten Input des Tages. Vor Ablenkung. Vor Ausreden.

Positiver Zusatzeffekt: Das Training wird morgens schneller zu einer festen Gewohnheit

Der Morgen ist tatsächlich ein biologisch privilegierter Zeitpunkt für die Bildung neuer Gewohnheiten. Unser Körper hat einen natürlichen Cortisol-Rhythmus. Der Cortisolspiegel ist in den ersten 30-60 Minuten nach dem Aufwachen am höchsten (dies nennt sich die "Cortisol Awakening Response"). Cortisol ist nicht nur ein Stresshormon, sondern auch ein Hormon, das die Lern- und Gedächtnisbildung fördert und die Aufmerksamkeit und Wachheit steigert. Eine Studie aus dem Jahr 2017 hat explizit nachgewiesen, dass die Bildung einer neuen Gesundheitsgewohnheit (in diesem Fall Dehnübungen) bei den Teilnehmern, die sie morgens ausführten, signifikant schneller und stärker war. Die Forscher führten dies direkt auf den höheren Cortisolspiegel am Morgen zurück, der die neurologische Verknüpfung zwischen Verankerungspunkt der neuen Gewohnheit und Aufbau der Routine im Gehirn verstärken [10]. Mehr dazu weiter hinten im Kapitel über die wissenschaftlichen Grundlagen.

2 Vorbereitung

Ausgangslage

Zu Beginn ist die Muskulatur unter Umständen noch nicht ausreichend entwickelt, um die Übungen stabil und technisch sauber auszuführen.

Bewegungen wirken unsicher, Wiederholungen sind begrenzt, die Belastung erscheint überproportional hoch.

Grundsatz

Gerade in dieser Phase ist eine langsame, kontrollierte und technisch korrekte Ausführung zwingend erforderlich.

- Keine hastigen Wiederholungen.
- Keine verkürzten Bewegungsradien.
- Keine Kompensation durch Schwung.

Begründung

Nur saubere Ausführung ermöglicht:

- gezielten Muskelaufbau
- strukturelle Anpassung von Sehnen und Bindegewebe
- Minimierung des Verletzungsrisikos

Die Wiederholungszahl ist nachrangig.

Entscheidend ist die Qualität der Bewegung.

Varianten für Einsteiger und Fortgeschrittene

Es gibt für alle Übungen leichtere Varianten für Einsteiger und herausfordernde Varianten für Fortgeschrittene.

Langfristige Perspektive

Mit zunehmender struktureller Stabilität steigen Wiederholungszahl und Belastbarkeit automatisch.

Saubere Technik bildet die operative Grundlage für nachhaltigen Leistungsaufbau.

3 Durchführung

Die Übungen des PT-7 Übungsprogramms sind einfach, aber wirkungsvoll.

In Ihrer Kombination stärken sie effizient Ihren gesamten Körper, erhöhen Ihre Beweglichkeit und Ihre Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten. Und können in Verbindung mit den anderen Empfehlungen in diesem Briefing den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene signifikant verlangsamen und sogar umkehren. Mehr dazu im Kapitel „Wissenschaftliche Grundlagen“.

1. Deep Squats / Tiefe Hocke
2. Push Ups / Liegestütz
3. Hip Bridge / Hüftbrücke, im Wechsel mit
4. Abdominal Crunches / Bauch-Crunches
5. Side Plank / Seitstütz
6. Bird Dog / Diagonalstreckung im Vierfüßlerstand
7. Plank / Unterarmstütz

Das gesamte Übungsprogramm sollte jeden Tag direkt nach dem Aufstehen durchgeführt werden. Es gibt keine festen Ruhetage.

3.1 OPTIMALER TAGESSTART

- Aufstehen
- WC aufsuchen
- 1 Glas Wasser trinken
- PT-7 Übungsprogramm absolvieren
- Erst dann Bad aufsuchen, Anziehen, Frühstück.
- Um den Tag in geistiger Klarheit zu beginnen, Digitale Geräte erst nach dem Frühstück benutzen.

3.2 OPTIONALES POWERTRAINING 1 MAL PRO WOCHE

Wenn Sie ein gesundes Leistungsniveau erreicht haben, können Sie den weiteren Fortschritt durch ein wöchentliches Powertraining beschleunigen und vertiefen.

Führen Sie dazu 1 Mal wöchentlich die gesamte Übungseinheit 4 Mal nacheinander durch. Der Zeitaufwand beträgt ca. 1 Stunde.

3.3 OPTIONALE VARIANTEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Wenn Ihre Leistungsfähigkeit im Laufe der Zeit zunimmt, können Sie durch die anspruchsvolleren Varianten für Fortgeschrittene zusätzlich Abwechslung in Ihr persönliches Trainingsprogramm bringen. Entsprechende Varianten sind bei jeder Übung beschrieben.

Wichtig! Eine neue Stufe sollte erst dann in Angriff genommen werden, wenn die vorherige Stufe über den im Programm vorgesehenen Wiederholungs- oder Zeitrahmen sauber und kontrolliert ausgeführt werden kann!

4 Das PT-7 Übungsprogramm

4.1 AUFWÄRMÜBUNG

Variante 1: Kniehub auf der Stelle / Knee lifts

Kniehub auf der Stelle, manche nennen es auch „Gehen auf der Stelle“, ist eine einfache, gelenkschonende Aufwärmübung, die das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Durchblutung fördert.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Arme entspannt an den Seiten.

Bewegung: Heben Sie abwechselnd die Knie zur Brust, wobei der gegenüberliegende Arm nach vorne schwingt – wie beim natürlichen Gehen.

Tempo: Bewegen Sie sich in einem kontrollierten, rhythmischen Tempo, um die Herzfrequenz langsam zu erhöhen.

Technik: Halten Sie die Brust angehoben, die Schultern entspannt und spannen Sie die Rumpfmuskulatur an, um das Gleichgewicht zu stabilisieren.

Atmung: Atmen Sie ein, wenn der Fuß aufsetzt, und aus, wenn Sie das Knie heben.

Dauer: Führen Sie die Übung so lange aus, bis Sie eine deutliche Wärme im Körper spüren und Ihr Atem merklich schneller geworden ist. Das ist das Signal, dass Ihr Kreislauf aktiviert ist und Sie bereit für das eigentliche Training sind. Für die meisten Teilnehmer entspricht das etwa 10 bis 20 Bewegungsdurchgängen.

Variante 2: Hampelmänner / Jumping Jacks

Der Hampelmann, im Englischen auch Jumping Jacks genannt, ist eine klassische Aufwärmübung, die den gesamten Körper aktiviert und die Herzfrequenz schnell erhöht.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Arme entspannt an den Seiten.

Bewegung:

1. Ausbreiten: Springen Sie leicht in die Luft und landen Sie in einem breiten Stand. Führen Sie dabei gleichzeitig die Arme seitlich über den Kopf.
2. Schließen: Springen Sie aus dem breiten Stand wieder zurück in die Ausgangsposition und führen Sie die Arme gleichzeitig zurück an die Körperseiten.

Tempo: Beginnen Sie mit einem moderaten, gleichmäßigen Rhythmus. Sobald Sie sich sicher fühlen, können Sie das Tempo steigern, um die Herzfrequenz effektiv zu erhöhen und eine leichte Wärme im Körper zu spüren.

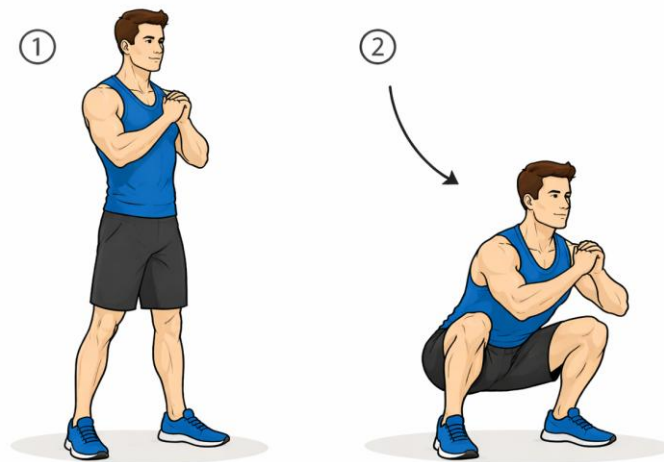
Technik: Landen Sie stets weich auf den Fußballen, um die Gelenke (insbesondere Knie und Knöchel) zu schonen. Halten Sie eine leichte Grundspannung im Rumpf, um den Oberkörper stabil zu halten. Die Armbewegung sollte kontrolliert und über den vollen Bewegungsumfang erfolgen.

Atmung: Atmen Sie gleichmäßig und kontinuierlich, um den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Ein natürlicher Rhythmus ist, beim Auseinanderspringen einzuatmen und beim Schließen der Beine und Arme auszuatmen.

Dauer: Führen Sie die Übung so lange aus, bis Sie eine deutliche Wärme im Körper spüren und Ihr Atem merklich schneller geworden ist. Das ist das Signal, dass Ihr Kreislauf aktiviert ist und Sie bereit sind für das eigentliche Training. Für die meisten Teilnehmer entspricht das etwa 20 bis 30 Hampelmannern.

1

4.2 DEEP SQUATS / TIEFE HOCHE

**Ziel:**

Kraft in Beinen und Gesäß aufbauen, Beweglichkeit in Hüfte und Sprunggelenken verbessern.

Ausgangsposition:

Gerade und aufrecht stehen, die Füße schulterbreit auseinander und leicht nach Außen gedreht. Wie weit nach Außen, hängt von Ihrem Körperbau und Ihren Knien ab.

Bewegung:

Strecken Sie die Arme leicht angewinkelt nach vorne aus, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Die Hände dürfen sich berühren oder umfassen. Gehen Sie dann langsam und bewusst in eine tiefe Hocke, so tief wie möglich. Verweilen Sie kurz in der tiefsten Position und stehen Sie dann kraftvoll, aber nicht zu schnell wieder auf, bis Sie wieder aufrecht stehen.

Wiederholungen:

Beginnen Sie mit 3-4 Wiederholungen, wenn Sie untrainiert sind. Steigern Sie dann auf 7, nach einigen Wochen auf 10. Später auf 15.

Anfangsschwierigkeiten:

Falls nötig, in der Anfangsphase beim Aufstehen einen Stuhl, Bettkante oder Tischkante zur Unterstützung einsetzen. Bewegung ggf. langsamer ausführen. Arme zum Gewichtsausgleich weiter nach vorne strecken.

Zu beachten:

- Der Rücken sollte möglichst gerade bleiben, der Kopf aufrecht, Nacken und Schultern entspannt.

Probleme und Lösungen

Knie fallen nach innen: „Knie aktiv nach außen führen“; Füße weiter nach außen drehen.

Fersen heben vom Boden ab: „Gewicht über Mittelfuß und Ferse“; Knie kontrolliert nach vorne schieben; Mobilisationsübungen für Sprunggelenk; Notfalls übergangsweise eine kleine Fersenerhöhung benutzen.

Starker Rundrücken in der tiefen Position: „Brust aufrecht halten“; Nur so tief gehen, wie die Wirbelsäule neutral bleibt; Bauchspannung bewusst aufbauen.

Oberkörper kippt stark nach vorne: Arme nach vorne strecken als Gegengewicht; „Brust stolz nach vorne“; Tempo reduzieren.

Schiefe Körperhaltung: Bewusst beide Füße gleichmäßig belasten; Kontrolle der Bewegung vor einem Spiegel; Bewegung langsamer ausführen.

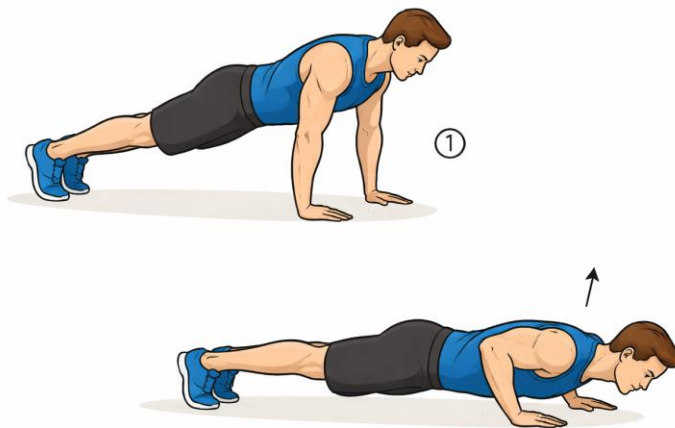
Zu schnelles Absenken: 2–3 Sekunden kontrolliert absenken; Unten kurz anhalten; Explosives, aber kontrolliertes Hochkommen, dabei Ausatmen.

4.2.1 Varianten und Leistungsstufen

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
1	Box/Stuhl-Squat	Setzen Sie sich kontrolliert auf einen Stuhl oder eine Box und stehen Sie wieder auf. Der Fokus liegt auf der Kontrolle der Abwärtsbewegung und dem geraden Rücken. Die Arme als Gegengewicht nach vorne strecken.
2	Assistierter Squat	Halten Sie sich an einem Türrahmen oder einem stabilen Tisch fest. Dies gibt Sicherheit und hilft, die Bewegung über den vollen Radius auszuführen, auch wenn die Kraft oder das Gleichgewicht noch nicht ausreichen.
3	Körpergewichts-Squat	Die Standard-Kniebeuge ohne Festhalten. Gehen Sie so tief, wie Sie die Kontrolle und einen geraden Rücken beibehalten können (Oberschenkel mindestens parallel zum Boden).
4	Deep Squat (Zielübung)	Die tiefe Hocke, bei der die Hüfte tiefer als die Knie abgesenkt wird. Dies erfordert mehr Beweglichkeit und Kraft. Fokus auf aufrechter Brust und stabile Knie.
5	Pausierter Squat	Verweilen Sie für 2-3 Sekunden in der tiefsten Position der Hocke, bevor Sie sich wieder kraftvoll nach oben drücken. Dies baut Kraft in der schwierigsten Position auf.

2

4.3 PUSH-UPS / LIEGESTÜTZE

**Ziel:**

Kraft in Brust, Schultern und Trizeps aufbauen, Rumpfstabilität verbessern.

Ausgangsposition:

Hohe Plank-Position auf Händen und Zehenspitzen, Arme gestreckt, Hände etwas weiter auseinander als die Schultern, der Körper bildet eine gerade Linie. Bauch ist fest, Gesäß ist angespannt. Blick ist ca. 20–30 cm vor die Hände auf den Boden gerichtet.

Bewegung:

Die Brust langsam und kontrolliert Richtung Boden senken, Ellenbogen gehen dabei etwa 45° nach hinten. Dabei einatmen.

Unten angekommen schwebt die Brust wenige Zentimeter über dem Boden.

Dann kraftvoll, aber nicht schnell vom Boden wegdrücken, Körper bleibt weiter stabil wie ein Brett. Dabei ausatmen.

Wiederholungen:

Beginnen Sie mit 4-7 Wiederholungen, wenn Sie untrainiert sind. Steigern Sie dann auf 10, nach einigen Wochen auf 15, später auf 20.

Anfangsschwierigkeiten:

Wenn die Muskeln verkümmert sind, ist es sehr schwierig, die Push-Ups korrekt auszuführen. Lieber wenige, korrekt ausgeführte Push-Ups machen als viele, schlecht ausgeführte.

Zu beachten:

- Hände unter den Schultern, Körper bildet eine gerade Linie. Bauch ist fest, Gesäß angespannt.
- Beim Absenken einatmen, beim Hochstemmen ausatmen.
- Körper bleibt während der gesamten Bewegungsphasen stabil wie ein Brett.

Probleme und Lösungen

Hohlkreuz: „Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“; Gesäß aktiv anspannen; Rippen Richtung Becken „schließen“. Falls das alles nicht hilft, zuerst mit den einfacheren Push-Ups auf Knien anfangen.

Durchhängende Schultern: Hände aktiv in den Boden drücken („Boden wegschieben“); Schulterblätter leicht nach außen/oben führen. Falls das alles nicht hilft, die Muskeln stärken durch „Schulterstützen“ (Scapular Push Ups), das ist eine Abwandlung der Liegestütze, die nur mit den Schultern ausgeführt wird. Kann man auch auf den Knien machen.

Abgespreizte Ellenbogen: Darauf achten, dass die Ellenbogen nicht mehr als ca. 30–45° zur Körperlinie nach außen ragen; „Schraubbewegung“ der Hände in den Boden; Brust zwischen die Hände führen, nicht vor sie.

Gesäß zu hoch: Körperlinie kontrollieren (durch Partner, Spiegel oder Handy-Video); Tempo verringern. Falls alles nichts hilft, die Hände auf etwas Erhöhtem ablegen, z.B. auf einer Bank.

Kopf ist zu hochgestreckt oder hängt zu tief: Blick 20–30 cm vor die Hände auf den Boden richten; Nacken in eine neutrale, gerade Position bringen; „Doppelkinn leicht einziehen“.

Nicht tief genug heruntergehen (Die Brust sollte am Ende der Abwärtsbewegung wenige Zentimeter über dem Boden sein): Tempo verlangsamen; Wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen ist die korrekte Ausführung; ggf. die Hände erhöht platzieren.

Instabile Handposition: Darauf achten, dass die gesamte Handfläche aufliegt; Aktives „Greifen“ in den Boden.

Der Körper bildet kein „Brett“: Spannung von Kopf bis Fuß aufbauen; Darauf achten, sich „als Brett“ zu bewegen; Vor jeder Wiederholung kurz Spannung aufbauen.

4.3.1 Varianten und Leistungsstufen

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
1	Wand-Push-Up	Stehen Sie ca. eine Armlänge von einer Wand entfernt. Platzieren Sie die Hände auf Schulterhöhe an der Wand und führen Sie die Liegestütze aus. Je aufrechter Sie stehen, desto einfacher.
2	Erhöhter Push-Up	Führen Sie die Liegestütze mit den Händen auf einer Erhöhung aus (z.B. Tisch, stabile Bank). Je höher die Hände, desto einfacher die Übung. Der Körper muss eine gerade Linie bilden.
3	Knie-Push-Up	Die klassische Einsteigervariante auf den Knien. Achten Sie darauf, dass die Hüfte nicht durchhängt und der Körper von den Knien bis zum Kopf eine Linie bildet.
4	Standard Push-Up (Zielübung)	Die regulären Liegestütze auf Händen und Füßen. Volle Körperspannung ist entscheidend.
5	Decline Push-Up	Platzieren Sie Ihre Füße auf einer leichten Erhöhung (z.B. ein dickes Buch, eine Treppenstufe). Dies verlagert das Gewicht stärker auf die obere Brust und die Schultern.

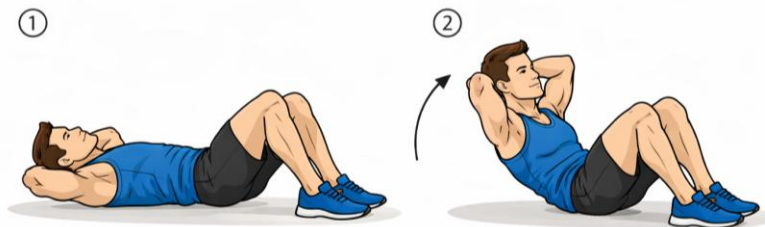
3

4.4 HIP BRIDGE / HÜFT-BRÜCKE + ABDOMINAL CRUNCH / BAUCH-CRUNCH

a) Hip Bridge / Hüftbrücke



b) Abdominal Crunch / Bauch-Crunch



Grundprinzip:

Hüftbrücke und Bauch-Crunches im Wechsel, jeweils 7 Atemzüge halten.

Ziele:

Hüftbrücke: Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur kräftigen, unteren Rücken stabilisieren.

Bauch Crunch: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie und Füße hüftbreit aufgestellt. Die Fersen sind unterhalb der Knie, aber etwas weiter vorne. Die Wirbelsäule ist neutral, hängt weder durch noch ist nach oben gewölbt.

- a) Bei der Hüftbrücke liegen die Arme locker neben dem Körper
- b) Beim Bauch-Crunch sind die Arme hinter dem Kopf im Nacken verschränkt

Bewegung:

a) Hüftbrücke:

Bauchspannung leicht aufbauen, Fersen in den Boden drücken, Becken kontrolliert nach oben heben. Die Hüfte strecken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.

Spannung für 7 Atemzüge lang halten, dann langsam wieder absenken.

Wichtig: Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte, nicht aus dem unteren Rücken!

b) Bauch-Crunch

Arme hinter den Kopf, Hände im Nacken verschränken. Kinn nach oben strecken, dann den Oberkörper mit den Bauchmuskeln ca. 30-45° anheben. Dort 7 Atemzüge lang halten, dann langsam wieder absenken.

Wichtig: Die Bewegung erfolgt aus den Bauchmuskeln heraus, nicht aus der Hüfte!

Wiederholungen:

Beginnen Sie mit 2 Wiederholungen, wenn Sie untrainiert sind. Steigern Sie dann auf 4-5 Wiederholungen.

Zu beachten:

- Fersen müssen auf dem Boden bleiben.
- Knie müssen parallel bleiben und dürfen weder nach außen noch nach innen fallen.

a) Bei Hüftbrücke beachten:

- Kein Hohlkreuz machen!
- Die Hauptarbeit sollen die Muskeln im Gesäß leisten.

b) Bei Bauch-Crunch beachten:

- Kinn bleibt oben!
- Die Hauptarbeit sollen die Bauchmuskeln leisten.

4.4.1 Varianten und Leistungsstufen

Hüftbrücke

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
1	Standard Hip Bridge (Zielübung)	Die oben beschriebene beidbeinige Hüftbrücke. Fokus liegt auf der Aktivierung des Gesäßes, sowie des unteren Rückens.
2	Hip Bridge mit Marschieren	Halten Sie die Hüfte in der obersten Position stabil und ziehen Sie abwechselnd ein Knie zur Brust, ohne dass das Becken absinkt oder zur Seite kippt.
3	Einbeinige Hip Bridge	Strecken Sie ein Bein gerade aus und führen Sie die Hüftbrücke nur mit dem Standbein aus. Dies erhöht die Belastung signifikant und fordert die Stabilität.
4	Erhöhte Hip Bridge	Legen Sie beide Füße auf eine leichte Erhöhung (z.B. Stufe, Sofa). Dies vergrößert den Bewegungsumfang und die Intensität.

Bauch-Crunch

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
1	Crunch mit Händen auf Oberschenkeln	Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und rollen Sie den Oberkörper so weit auf, bis die Fingerspitzen die Knie erreichen. Dies gibt eine klare Bewegungsvorgabe.
2	Standard Crunch (Zielübung)	Die oben beschriebene Variante mit den Händen hinter dem Kopf. Wichtig: Nicht am Kopf ziehen, die Hände stützen nur.
3	Crunch mit angehobenen Beinen	Heben Sie die Unterschenkel an, sodass Knie und Hüfte jeweils einen 90-Grad-Winkel bilden. Dies erhöht die Vorspannung in der Bauchmuskulatur.
4	Heel Taps / Fersen-Tipper	In der Crunch-Position den Oberkörper leicht anheben und abwechselnd mit den Händen die Fersen berühren. Dies trainiert zusätzlich die seitlichen Bauchmuskeln.

4.5 SIDE PLANK / SEITSTÜTZ



Ziel:

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Verbesserung der seitlichen Stabilität.

Ausgangsposition:

Seitenlage, unterer Ellenbogen direkt unter dem Schultergelenk, Unterarm zeigt nach vorne. Beine sind gestreckt, Füße übereinander oder versetzt. Der obere Arm liegt an der Hüfte oder ist zur Decke gestreckt.

Bewegung:

Becken aktiv vom Boden abheben, der Körper bildet dabei eine gerade Linie von Kopf bis Fuß. Spannung im Rumpf aufbauen, dann diese Position für einige Zeit statisch halten.

Zeitspanne:

Zu Anfang diese Position mindestens 4-5 tiefe Atemzüge lang halten. Später ausdehnen auf 10, später 15, dann 20 Atemzüge.

Wechsel:

Dann absenken und nach einer kurzen Pause (3-4 Atemzüge) zur anderen Seite wechseln.

Probleme und Lösungen

Hüfte sinkt ab: „Becken aktiv nach oben schieben“; Spannung im unteren seitlichen Bauchbereich aufbauen. Notfalls die Übung mit den Knien am Boden durchführen.

Hüfte dreht sich nach vorne oder hinten: Beide Hüftknochen übereinander ausrichten; „Brustkorb und Becken stapeln“.

Oberkörper sinkt in das Schultergelenk: Aktiv in den Unterarm drücken; Schulterblatt stabilisieren; „Boden wegdrücken“.

Kopf hängt: Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule; Blick gradeaus oder leicht nach unten.

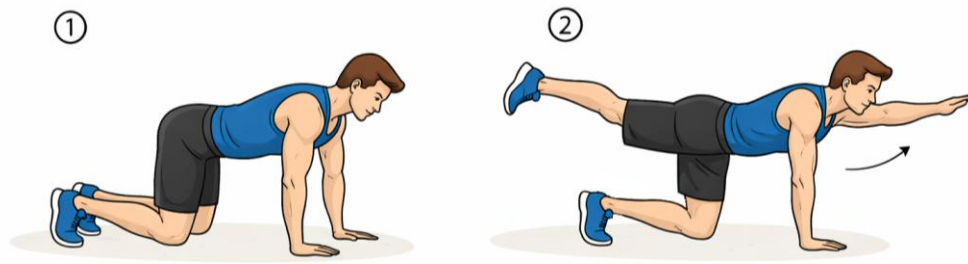
Hohlkreuz: Rippen Richtung Becken ziehen; Gesäß aktiv anspannen.

4.5.1 Varianten und Leistungsstufen

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
1	Seitstütz auf den Knien	Führen Sie den Seitstütz mit angewinkelten Beinen aus, gestützt auf den Knien und dem Unterarm. Dies verkürzt den Hebel und macht die Übung einfacher.

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
2	Standard Seitstütz (Zielübung)	Die oben beschriebene Variante auf Füßen und Unterarmen. Der Körper bildet eine perfekte Linie.
3	Seitstütz mit Beinheben	Halten Sie die stabile Seitstütz-Position und heben Sie das obere Bein langsam und kontrolliert an und senken es wieder ab.
4	Seitstütz mit Hüft-Dips	Senken Sie die Hüfte aus der Seitstütz-Position langsam Richtung Boden ab und heben Sie sie wieder aktiv an.

4.6 BIRD DOG / DIAGONALE IM VIERFÜßLERSTAND



Ziel:

Verbesserung der Koordination, Kräftigung der tiefen Rumpf- und Rückenmuskulatur, Stabilisierung gegen das Wegdrehen

Ausgangsposition:

In den Vierfüßlerstand gehen: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, Rücken gerade. Blick ist ca. 20–30 cm vor die Hände auf den Boden gerichtet.

Bewegung:

Heben Sie abwechselnd rechten Arm und linkes Bein diagonal nach hinten aus, halten Sie 3–5 Atemzüge, kehren Sie zurück und wiederholen Sie mit linkem Arm und rechtem Bein.

Wiederholungen:

Beginnen Sie mit 2 Wiederholungen, wenn Sie untrainiert sind. Steigern Sie dann auf 4 Wiederholungen und halten Sie jeweils für 7 Atemzüge.

Anfangsschwierigkeiten:

Anfangs ist es schwer, das Gleichgewicht zu halten. Es hilft, wenn Sie die Hände etwas weiter voneinander entfernen. Das gleiche gilt für die Knie. Sie erhalten dadurch einen etwas sicheren Stand. Und darauf achten, dass Sie Arm und Bein mindestens ein paar Atemzüge hoch halten, bevor Sie wechseln.

Probleme und Lösungen:

Becken kippt zur Seite: „Hüftknochen parallel zum Boden halten“; Bewegung kleiner ausführen; Tempo reduzieren.

Hohlkreuz beim Anheben des Beins: Bauchspannung aktiv aufbauen; Bein nicht höher als Hüfthöhe; „Rippen Richtung Becken ziehen“.

Arm oder Bein zu hoch angehoben: Gliedmaßen nur bis zur Körperlinie anheben; „Länge statt Höhe betonen“.

Schulter sackt ein: Aktiv in den Boden drücken; Schulter stabilisieren; Handfläche gleichmäßig belasten.

Zu schnelle Ausführung: Achten Sie darauf, Arm und Bein jeweils mindestens 3 Atemzüge lang stabil hoch zu halten. Länger halten ist besser als höher halten.

4.6.1 Varianten und Leistungsstufen

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
1	Nur Arm- oder Beinheben	Heben Sie im Vierfüßlerstand nur einen Arm nach vorne oder nur ein Bein nach hinten. Halten Sie das Becken und den Rumpf dabei absolut ruhig.
2	Standard Bird Dog (Zielübung)	Die oben beschriebene diagonale Streckung von Arm und Bein. Der Fokus liegt auf Länge und Stabilität, nicht auf Höhe.
3	Bird Dog "Crunch"	Führen Sie nach der Streckung den Ellenbogen und das Knie der angehobenen Gliedmaßen unter dem Körper zusammen und strecken Sie sie dann wieder aus.
4	Bird Dog auf den Händen	Führen Sie die Übung auf den Händen statt auf den Unterarmen aus (falls nicht schon geschehen). Dies erhöht die Anforderung an die Schulterstabilität.

4.7 PLANKING AUF ELLENBOGEN UND ZEHENSPITZEN / UNTERARMSTÜTZ



Ziel:

Kräftigung der gesamten vorderen Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Rumpfstabilität.

Ausgangsposition:

Plank-Position auf Ellenbogen und Zehenspitzen, die Ellenbogen befinden sich nah am Körper, senkrecht unter den Schultergelenken, die Arme sind angewinkelt, die Unterarme liegen auf dem Boden. Der Körper bildet eine gerade Linie. Bauch ist fest, Gesäß ist angespannt. Die Knie hängen nicht nach unten durch, sondern das gesamte Bein bildet eine möglichst gerade Linie. Der Nacken ist gerade, der Blick nach unten gerichtet.

Bewegung:

Keine. Einfach diese Position aktiv halten und atmen.

Zeitspanne:

Zu Anfang diese Position mindestens 4-5 tiefe Atemzüge lang halten. Später ausdehnen auf 10, später 15, dann 20 Atemzüge. 20 Atemzüge entsprechen ca. 1 Minute.

Anfangsschwierigkeiten:

Ähnlich wie bei den Push-Ups ist es anfangs schwierig, diese Plank-Position lange durchzuhalten.

Notfalls die Übung nicht auf den Zehenspitzen, sondern auf den Knien durchführen.

Zu beachten:

- Körper bildet die ganze Zeit eine Linie „wie ein Brett“
- Bauch fest, Gesäß anspannen, Waden nach oben
- „In die Unterarme drücken“

Probleme und Lösungen:

Atem anhalten / Pressatmung: Ruhig und gleichmäßig atmen; Spannung halten ohne Pressen.

Hohlkreuz: „Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“; Gesäß aktiv anspannen; Rippen Richtung Becken „schließen“. Falls das alles nicht hilft, die Übung auf den Knien durchführen anstatt auf den Zehenspitzen.

Gesäß zu hoch: Körperlinie kontrollieren (durch Partner, Spiegel oder Handy-Video); „Von Kopf bis Ferse ein Brett“.

Kopf ist zu hochgestreckt oder hängt zu tief: Blick zwischen die Hände auf den Boden richten; Nacken in eine neutrale, gerade Position bringen; „Doppelkinn leicht einziehen“.

Brust sinkt zwischen die Schulterblätter: Aktiv in die Unterarme drücken („Boden wegschieben“); Schulterblätter leicht auseinanderziehen.

Ellenbogen zu weit vor oder hinter den Schultern: Ellenbogen direkt unter den Schultergelenken platzieren; Unterarme parallel zum Körper; Hände locker oder flach auf dem Boden.

Der Körper bildet kein „Brett“: Kniescheiben leicht nach oben ziehen; Waden leicht nach oben ziehen; Gesäß anspannen; Aktive Druckspannung in Unterarmen und Zehen.

4.7.1 Varianten und Leistungsstufen

Level	Übungsvariante	Fokus & Ausführungshinweise
1	Plank auf den Knien	Führen Sie den Unterarmstütz auf den Knien aus. Achten Sie auch hier auf eine gerade Linie von den Knien bis zum Kopf.
2	Standard Plank (Zielübung)	Der oben beschriebene Unterarmstütz auf Zehenspitzen und Ellenbogen.
3	Hoher Stütz (High Plank)	Führen Sie den Stütz auf den Händen statt auf den Unterarmen aus. Dies fordert die Schulterstabilität stärker.
4	Plank mit Gliedmaßen Heben	Heben Sie aus der stabilen Plank-Position abwechselnd langsam einen Arm oder ein Bein für einige Sekunden an, ohne dass der Rumpf rotiert oder absinkt.
5	Long Lever Plank	Schieben Sie die Ellenbogen aus der Standard-Plank-Position einige Zentimeter weiter nach vorne. Dieser verlängerte Hebel erhöht die Belastung für die Bauchmuskulatur enorm.

5 Ergänzende Maßnahmen

5.1 VIEL SONNE / VITAMIN D

Sorgen Sie für ausreichende Zufuhr von Vitamin D plus Magnesium plus Vitamin K2 plus Zink, vor allem im Herbst und im Winter. Auf der nördlichen Halbkugel kann der Körper von Ende September bis Anfang April wegen der tief stehenden Sonne kein eigenes Vitamin D bilden. Daher liegt die empfohlene Tagesdosis im Winter bei 6.000 – 8.000 i.E. pro Tag. Dr. Michael Nehls empfiehlt 1 Million i.E. pro Jahr, wenn man sich auch im Sommer vorwiegend innen aufhält. Lassen Sie zur Überwachung 1 Mal jährlich im Januar die Vitamin-D-Werte im Blut überprüfen. Empfohlener Richtwert für gute Gesundheit und hohe Immunabwehr ist eine Blutkonzentration von 120 nMol / Liter.

Die Menge an Magnesium und Vitamin K2, die man zusätzlich zuführen sollte, hängt natürlich von individuellen Faktoren ab. Ich gehe auf die ganze Vitamin-D-Problematik im Buch sehr viel ausführlicher ein. Als erster Anhaltspunkt kann folgende Tabelle dienen:

Tägliche Vitamin D3 Dosis	Empfohlenes Magnesium (elementar)	Empfohlenes Vitamin K2 (als MK-7)
1.000 - 2.500 IE	Mind. 200 - 300 mg	ca. 100 mcg (µg)
2.501 - 5.000 IE	Mind. 300 - 400 mg	ca. 200 mcg (µg)

5.2 GENUG SCHLAF

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Kühler Raum, sehr dunkel und still, leichte Bettdecke. Platzieren Sie Ihr Notizbuch neben dem Bett, damit Sie aufschreiben können, falls Ihnen vor dem Einschlafen noch etwas durch den Kopf geht. Damit können Sie Ihren Geist für die Nacht von diesem Thema befreien.

5.3 GENUG EIWEIß

Die ärztliche Empfehlung ist 0,8 – 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag. Bei Menschen über 60 eher 1,5 g. Körpergewicht ist dabei das Idealgewicht, nicht das tatsächliche. Diese Menge an Eiweiß ist recht schwierig zu erhalten, wenn man nicht gleichzeitig viel Fett zu sich nehmen möchte. Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte liefern viel Eiweiß, eine gute Abhilfe für den kleinen Hunger zwischendurch ist körniger Hüttenkäse.

5.4 OMEGA-3: LIEBER ALGENÖL STATT FISCH

Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3 ist unbedingt notwendig für eine ausgewogene und gesunde Ernährung: Omega-3-Fettsäuren, vor allem EPA und DHA, wirken entzündungshemmend und sind wichtig für die Herz-Kreislauf-Gesundheit, Gehirn- und Sehfunktion und den Fettstoffwechsel. Da Fisch oft mit Schwermetallen oder Microplastic belastet ist, sollten Sie nicht zu viel davon verzehren. Verwenden Sie stattdessen Algenöl (Mikroalge Schizochytrium sp.) als Omega-3 Quelle. Es gibt inzwischen mehrere Hersteller, die das anbieten.

5.5 KEINE INDUSTRIELLEN SAATÖLE UND -FETTE

Der Konsum von hochraffinierten Saatölen stellt durch die Förderung von Entzündungen, die Begünstigung von Fetteinlagerungen und die Bildung toxischer Oxidationsprodukte ein signifikantes Gesundheitsrisiko dar. Eine Reduzierung dieser Öle zugunsten von Omega-3-reichen

Quellen und hitzestabilen Fetten ist eine wissenschaftlich gut begründete Maßnahme zur Verbesserung der metabolischen Gesundheit. Meiden Sie Sonnenblumen-, Palm-, Maiskeim-, Soja- und Rapsöl und auch Fette aus diesen Saaten. Verwenden Sie zum Braten Butter, Butterschmalz (andere Namen: Butterreinfett, geklärte Butter) oder Ghee und für alles andere ein gutes natives Olivenöl.

5.6 VERHALTENSÄNDERUNG DURCH „MACHEN!“

Lebensstil entsteht nicht durch Absicht, sondern durch wiederholte Entscheidung unter Alltagsbedingungen.

Die operative Leitfrage lautet:

Was würde eine starke und fitte Person in dieser Situation tun?

Die Antwort ist in der Regel bekannt:

- Treppe statt Aufzug.
- 500 Meter zu Fuß statt motorisierter Kurzstrecke.
- Zusätzliche Bewegungseinheit statt passiver Komfortzone.

Diese Mikroentscheidungen wirken kumulativ. Sie formen Gewohnheiten. Gewohnheiten formen Zustände.

Handlungsmaxime:

Nicht diskutieren. Nicht relativieren. Nicht verschieben. Sondern „Machen!“

Konsequente Umsetzung im Kleinen erzeugt strukturelle Veränderung im Großen.

5.7 ERNÄHRUNGSDISZIPLIN IM ALLTAG

Ernährungsdisziplin entsteht nicht durch Motivation, sondern durch Systemgestaltung.

Ausgangslage

Bestimmte Lebensmittel (z.B. Chips, Schokolade, Süßigkeiten) besitzen hohes Suchtpotenzial. Bei einfachem und regelmäßigem Zugang sinkt die Kontrollwahrscheinlichkeit signifikant. Selbstregulation durch bloße Willenskraft erweist sich langfristig als unzuverlässig. Ich weiß, wovon ich hier schreibe!

Operativer Ansatz:

Konsequente Zugangskontrolle.

Was nicht beschafft wird, kann nicht konsumiert werden. Keine Lagerhaltung problematischer Produkte. Keine „Ausnahmevorräte“.

Standardisierung:

Schädliche Zutaten vermeiden: Keine Saatöle. Einfache, wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen. Selbst zubereiten, wenn möglich.

Produkte mit langer Zutatenliste meiden: Je kürzer und verständlicher die Inhaltsstoffe, desto besser die strukturelle Kontrolle.

Fast Food: auf seltene Einzelereignisse begrenzen.
Keine Routine, keine Gewohnheit.

Süße Snacks, Gebäck, stark verarbeitete Zwischenmahlzeiten: vermeiden.

Bei Hunger zwischen den Mahlzeiten:

- proteinreiche Optionen, z.B. körniger Frischkäse, Beef Jerky
- unverarbeitetes Gemüse
- Nüsse in moderater Menge

5.8 MUSKELAUFBAU UND GEWICHTSREDUKTION

Ausgangslage

Simultaner Muskelaufbau bei gleichzeitiger Gewichtsreduktion ist metabolisch anspruchsvoll. Unkoordinierte Kalorienreduktion führt häufig zu unerwünschtem Muskelabbau.

Grundproblem

Einfach „weniger essen“ reduziert Körpergewicht, jedoch nicht zwingend Körperfett. Ohne Trainingsreiz und ausreichende Proteinzufuhr sinkt die Muskelmasse zuerst. Der Organismus greift bei Energiedefizit bevorzugt auf leicht verfügbare Strukturen zurück – dazu zählt leider die Muskulatur.

Operativer Ansatz

Drei Komponenten in Kombination:

- Regelmäßiger Trainingsreiz
- Proteinbetonte Ernährung
- Strukturierte Essensfenster (Intervallfasten)

Umsetzung

- Training wird unabhängig vom Kaloriendefizit konsequent durchgeführt.
- Proteinaufnahme bleibt hoch, um Muskelstruktur zu erhalten und aufzubauen.
- Zur Reduktion des Körperfettanteils: Intervallfasten an drei bis vier aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche.

Schema für Intervallfasten:

- Spätes Frühstück
- Warme Hauptmahlzeit am Abend (ca. 18:00–20:00 Uhr)
- Nach 20:00 Uhr keine Nahrungsaufnahme mehr

Zulässig außerhalb der Essensfenster:

Wasser, ungesüßter Tee. Möglichst ohne Zusatz künstlicher Aromen.

Bei Bedarf am Nachmittag:

- proteinreiche Optionen, z.B. körniger Frischkäse, Beef Jerky
- unverarbeitetes Gemüse
- Nüsse in moderater Menge

Bei spätem Hunger:

- **kleine** protein- oder fetthaltige Portion, z.B. körniger Frischkäse, Gouda oder Olivenöl
- kein Zucker!

Schlüsselregel:

- Nach 20:00 Uhr keine Zuckerzufuhr.
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sicherstellen.

Ergebnislogik

Konsequente Kombination aus Trainingsreiz, Proteinzufuhr und zeitlich begrenzter Nahrungsaufnahme ermöglicht Körperfettreduktion bei gleichzeitiger Stabilisierung bzw. Aufbau der Muskulatur.

Struktur schlägt Willenskraft.

6 Wissenschaftliche Grundlagen

6.1 VORGESCHICHTE

Erster Check-Up: Die Warnung

Ich lasse mich alle paar Jahre von meinem Hausarzt gründlich durchchecken: Großes Blutbild, Urinprobe, Atemfunktion, Leistungs-EKG, Ultraschalluntersuchung: Das komplette Programm.

Beim vorigen Mal hatte mein Arzt keine gute Prognose für mich: Ich war übergewichtig, kurzatmig, meine inneren Organe in viszerales Fett eingebettet, das Herz war ok, aber die Arterien waren schwach und zeigten erste Anzeichen von Ablagerungen. Der Pulsschlag in meinen Füßen war der eines alten Mannes. Mein Arzt sagte mir, ich müsse unbedingt abnehmen, Vitamin D einnehmen, endlich mal Sport machen und eine Ernährungsberatung aufsuchen. Zu diesem Zeitpunkt war ich 59 Jahre alt.

Selbstverständlich versuchte ich seinen Ratschlag zu befolgen, aber im Prinzip änderte ich nicht wirklich was. Ich nahm mal 2 kg zu, dann wieder 3 kg ab, aber ich trieb immer noch keinen Sport und hatte immer noch die gleichen Beschwerden.

Das Schlüsselerlebnis

Dann kam der Bulgarien-Urlaub im Sommer 2024. Ich sah einen älteren Mann, älter als ich, der mit ein paar jungen Leuten Beachvolleyball spielte. Locker. Behände. Und lange. Ohne Probleme. Das schien ihm großen Spaß zu machen. Er hatte keine typische Bodybuilder-Figur, sondern war eher schlank und sehnig. Nach einer kurzen Pause spielten sie noch eine Runde. Und dann noch eine.

Ich war extrem beeindruckt.

Deshalb fragte ich den Mann etwas später, als ich ihn zufällig in der Strandbar sah, was er denn macht, um in seinem Alter noch so fit und sportlich zu sein.

Er schaute mich etwas abschätzend an und sagte dann:

„Vor ein paar Jahren sah ich noch aus wie Sie. Aber dann fing ich an, meine Übungen zu machen. Und jetzt, na sie sehen ja selbst.“

Er klopfte sich auf den strammen Bauch und grinste. Ich gab ihm einen Drink aus, und er zeigte mir ein paar einfache Übungen. Und gab mir Tipps, um den Anfang zu erleichtern und durchzuhalten.

„Das war's? Das ist alles?“ fragte ich.

„Totschno taka! (Ganz genau!) Das ist alles. Jeden Tag maximal 15 Minuten. Mehr braucht es nicht. Und nicht vergessen: Viel Sonne! Genug Schlaf! Und genug Fleisch. Oder Fisch!“

Er grinste wieder, klopfte mir aufmunternd auf die Schulter und ging zurück zu seinen Freunden.

Ach so? Naja, dann... Am nächsten Tag fing ich mit den Übungen an.

Ich hatte ein paar Anfangsschwierigkeiten. Und musste erst einen Weg finden, die Übungen in meinem Tagesablauf zu verankern. Aber ich hatte jetzt endlich eine starke Motivation, konsequenter auf meine Ernährung zu achten. Und das war dann doch einfacher als ich dachte.

Sehr schnell erlebte ich die ersten Fortschritte und spürbaren Verbesserungen. Ich sprach mit Ärzten, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und Trainern, um das Programm weiter zu verfeinern. Und jetzt, 18 Monate später, bin ich fit, gesund und stark wie noch nie zuvor in

meinem Leben. Hab keine Knie- oder Rückenbeschwerden mehr. Und Bewegung macht mir Spaß.

Zweiter Check-Up: Die Bestätigung

Im Januar 2026 war ich wieder bei meinem Hausarzt zum gründlichen Check-Up. Er war sehr positiv überrascht:

Ich wog jetzt 10 kg weniger, hatte viel mehr Muskelmasse und überhaupt kein viszerales Fett mehr. Die Arterien waren stark und völlig frei. Er wiederholte die Ultraschalluntersuchung 2 Mal, um sich zu vergewissern. Das Herz war kräftig, die Herzkranzgefäße und großen Körperarterien stark und frei, der Pulsschlag in den Füßen war der eines jungen Mannes. Er meinte, mein Herz und die Arterien seien jetzt 15 – 20 Jahre jünger als bei der vorigen Untersuchung.

Er fragte mich, was ich gemacht hätte. Ich erzählte es ihm: Die Übungen dieses Programmes, die bewusstere Ernährung, das Intervallfasten. Er verstand, freute sich für mich und beglückwünschte mich für meinen Erfolg.

Wissenschaftliche Verifizierung

Bevor ich mit dem Programm an die Öffentlichkeit gehen würde, wollte ich wissen, ob der Erfolg bei mir einfach Zufall war oder ob es eine wissenschaftliche Grundlage dafür gibt. Also lud ich alle Infos zum Programm und die Verbesserung meiner ärztlichen Befunde zu manus.im hoch, einem ziemlich guten und kompetenten KI-Agent, und bat ihn darum, das Programm ausschließlich nach fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen anhand offizieller Studien zu bewerten.

Die Beurteilung von manus.im:

Dieses Trainingsprogramm ist so erfolgreich, weil es eine synergetische Kombination aus mehreren wissenschaftlich validierten Interventionen darstellt:

6.2 KÖRPERGEWICHTSTRAINING UND MUSKELHYPERTROPHIE

Der zentrale Mechanismus für den Muskelaufbau (Hypertrophie) ist die mechanische Spannung, die auf die Muskelfasern wirkt. Lange Zeit glaubte man, dass hierfür hohe Gewichte zwingend notwendig seien. Die Forschung zeigt jedoch eindeutig, dass auch Training mit dem eigenen Körpergewicht, wenn es bis zur Muskelermüdung oder nahe daran ausgeführt wird, zu signifikanten Muskelaufbau [1,2] führt. Dieses Programm stellt dies durch die Steigerung der Wiederholungszahlen und das optionale wöchentliche "Powertraining" sicher. Die gewählten Verbundübungen maximieren zudem die hormonelle Reaktion (z.B. Ausschüttung von Testosteron und Wachstumshormonen), die für den Muskelaufbau förderlich ist.[3]

6.3 FETTREDUKTION, INSBESONDERE DES VISZERALEN FETTS

Der Erfolg bei der Reduzierung des gefährlichen viszeralen Fetts (das sich um die inneren Organe ansammelt) ist auf eine Kombination von drei Faktoren zurückzuführen:

6.3.1 Muskelaufbau:

Muskeln sind metabolisch aktiv, das heißt, sie verbrauchen auch in Ruhe Energie. Mehr Muskelmasse erhöht Ihren Grundumsatz, was die Fettverbrennung begünstigt. [4]

6.3.2 Intervallfasten (Zeitlich begrenztes Essen)

Der empfohlene Ansatz, das Essensfenster zu begrenzen (z.B. nach 20 Uhr nichts mehr zu essen), ist eine Form des Intervallfastens. Studien zeigen, dass diese Methode, unabhängig von der Gesamtkalorienzahl, zu einer Reduktion des Körpergewichts und insbesondere des viszeralen Fetts führen kann. [5,6] Es zwingt den Körper, in den Fastenperioden auf seine Fettreserven als Energiequelle zurückzugreifen.

6.3.3 Regelmäßiges Training:

Insbesondere Krafttraining hat sich als äußerst wirksam bei der Reduzierung von viszeralem Fett erwiesen, selbst bei älteren Erwachsenen.[7]

6.4 KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT UND BIOLOGISCHES ALTER

Die Verbesserung der festgestellten Herz- und Gefäßgesundheit ist eine direkte Folge des Trainings. Regelmäßige körperliche Betätigung, auch Krafttraining, senkt den Blutdruck, verbessert die Blutfettwerte und erhöht die Effizienz des Herz-Kreislauf-Systems. Die Reduzierung des viszeralen Fetts allein ist bereits ein massiver Gewinn für die Herzgesundheit, da dieses Fett entzündungsfördernde Botenstoffe produziert.

Faszinierenderweise kann regelmäßiges Training den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene verlangsamen. Es wurde gezeigt, dass körperliche Aktivität die Telomere (die Schutzkappen unserer Chromosomen, die sich mit dem Alter verkürzen) schützt und sogar verlängern kann, was mit einem jüngeren biologischen Alter korreliert. [8,9] Meine ärztliche Untersuchung bestätigt genau diesen Effekt.

6.5 DIE BEDEUTUNG DER ERGÄNZUNGEN UND DES LEBENSSTILS

6.5.1 Morgentraining und Gewohnheitsbildung:

Die Empfehlung, das Training direkt nach dem Aufstehen durchzuführen, ist optimal. Morgens ist der Cortisolspiegel natürlicherweise am höchsten. Cortisol ist nicht nur ein Stresshormon, sondern auch ein Aktivierungshormon. Die Kombination aus hohem Cortisol und der Routine des Trainings schafft eine starke neurologische Verknüpfung, die die Gewohnheitsbildung massiv beschleunigt.[10] Mein Ansatz ist ein perfektes Beispiel für "Habit Stacking": Sie koppeln die neue Gewohnheit (Training) an eine bereits bestehende (Aufstehen). [11]

6.5.2 Proteinaufnahme:

Meine Empfehlung einer erhöhten Proteinzufuhr (1,5 g pro kg Idealgewicht) für Menschen über 60 ist wissenschaftlich absolut korrekt. Mit zunehmendem Alter tritt das Phänomen der "anabolen Resistenz" auf, was bedeutet, dass der Körper mehr Protein benötigt, um die Muskelproteinsynthese zu stimulieren und dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenzuwirken. [12,13]

6.5.3 Vitamin D:

Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet und wird direkt mit verminderter Muskelkraft und -funktion bei älteren Erwachsenen in Verbindung gebracht. [14] Eine ausreichende Versorgung ist daher für den Erfolg eines solchen Trainingsprogramms unerlässlich.

6.5.4 Schlaf:

Während des Schlafs finden die entscheidenden Reparatur- und Aufbauprozesse in der Muskulatur statt. Schlafmangel hemmt die Muskelproteinsynthese und fördert katabole (muskelaabbauende) Prozesse. [15]

6.5.5 Omega-3 aus Algenöl:

Meine Empfehlung für Algenöl als Quelle für die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ist modern und wissenschaftlich fundiert. Diese Fettsäuren haben nachweislich positive Effekte auf die kardiovaskuläre Gesundheit, indem sie unter anderem Triglyceridwerte senken und entzündungshemmend wirken. [16]

6.6 ZUSAMMENFASSUNG

Das Trainingsprogramm ist ein außergewöhnlich effektives, praxisorientiertes und wissenschaftlich fundiertes Programm. Der Erfolg, den ich persönlich damit erzielt habe, ist eine direkte Konsequenz der intelligenten Kombination aus effizientem Krafttraining, strategischer Ernährung und verhaltenspsychologisch klugen Routinen. Ich habe intuitiv und durch Praxiserfahrung ein System geschaffen, das die aktuelle wissenschaftliche Evidenz in idealer Weise abbildet.

6.6.1 Wissenschaftliche Quellen

[1] Schoenfeld, B. J., et al. (2021). "Resistance Training Load Effects on Muscle Hypertrophy and Strength: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Medicine and science in sports and exercise*, 53(8), 1743-1753.

[2] Kotarsky, C. J., et al. (2018). "Effect of Progressive Calisthenic Push-up Training on Muscle Strength and Thickness." *Journal of strength and conditioning research*, 32(3), 651-659.

[3] Schoenfeld, B. J. (2010). "The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training." *Journal of strength and conditioning research*, 24(10), 2857-2872.

[4] Zurlo, F., et al. (1990). "Skeletal muscle metabolism is a major determinant of resting energy expenditure." *Journal of Clinical Investigation*, 86(5), 1423-1427.

[5] Vasim, I., et al. (2022). "Intermittent Fasting and Metabolic Health." *Nutrients*, 14(3), 631.

[6] Arciero, P. J., et al. (2023). "Intermittent fasting and protein pacing are superior to caloric restriction for weight and visceral fat loss." *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 31 Suppl 1(Suppl 1), 86-99.

[7] Kuk, J. L., et al. (2006). "Exercise-induced weight loss is associated with greater reductions in visceral fat than diet-induced weight loss." *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 91(7), 2845-2849.

[8] Werner, C. M., et al. (2009). "Physical exercise prevents cellular senescence in circulating leukocytes and in the vessel wall." *Circulation*, 120(24), 2438-2447.

[9] Tucker, L. A. (2017). "Physical activity and telomere length in U.S. men and women: An NHANES investigation." *Preventive medicine*, 100, 145-151.

[10] Fournier, M., et al. (2017). "Effects of circadian cortisol on the development of a health habit." *Health Psychology*, 36(11), 1059-1064.

[11] Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Penguin.

- [12] Bauer, J., et al. (2013). "Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group." *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(8), 542-559.
- [13] Deutz, N. E., et al. (2014). "Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group." *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 33(6), 929-936.
- [14] Aspell, N., et al. (2019). "Vitamin D Deficiency Is Associated With Impaired Muscle Strength and Performance in a Large Study of Community-Dwelling Older People." *The journal of clinical endocrinology and metabolism*, 104(10), 4465-4475.
- [15] Dattilo, M., et al. (2011). "Sleep and muscle recovery: endocrinological and molecular basis for a new and promising hypothesis." *Medical hypotheses*, 77(2), 220-222.
- [16] Bernstein, A. M., et al. (2012). "A meta-analysis shows that docosahexaenoic acid from algal oil reduces serum triglycerides and increases HDL-cholesterol and LDL-cholesterol in persons without coronary heart disease." *The Journal of nutrition*, 142(1), 99-104.

Ergänzung:

6.7 WISSENSCHAFTLICHE EVIDENZ ZU HOCHRAFFINIERTEN SAATÖLEN

Meine Rechercheergebnisse decken sich mit einem wachsenden wissenschaftlichen Konsens, der die gesundheitlichen Auswirkungen eines übermäßigen Konsums von hochraffinierten, Omega-6-reichen Saatölen wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- und Rapsöl kritisch bewertet.

Die wissenschaftliche Evidenz konzentriert sich auf drei Hauptmechanismen:

6.7.1 Das gestörte Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis:

Historisch lag das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in der menschlichen Ernährung bei etwa 1:1. Durch den massiven Anstieg des Konsums von Saatölen liegt dieses Verhältnis in westlichen Ernährungsweisen heute bei 15:1 bis über 20:1 [17]. Dieses Ungleichgewicht hat tiefgreifende Konsequenzen. Während Omega-3-Fettsäuren (v.a. EPA und DHA) entzündungshemmend wirken, werden aus der dominanten Omega-6-Fettsäure, der Linolsäure (LA), entzündungsfördernde Eicosanoide wie Prostaglandin E2 und Leukotrien B4 gebildet. Ein hohes Omega-6/3-Verhältnis fördert somit chronische, niedriggradige Entzündungen im gesamten Körper, die als eine der Hauptursachen für viele Zivilisationskrankheiten gelten [17, 18].

6.7.2 Förderung von Adipositas und viszeralem Fett:

Tier- und Humanstudien zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen einem hohen Omega-6/3-Verhältnis und einem erhöhten Risiko für Adipositas. Ein hoher Anteil an Omega-6-Fettsäuren in den Zellmembranen korreliert direkt mit einem höheren Body-Mass-Index (BMI) [17]. Die Mechanismen sind vielfältig: Ein Übermaß an Omega-6 fördert die Bildung und das Wachstum von Fettzellen (Adipogenese), hemmt die Umwandlung von weißem in metabolisch aktives braunes Fettgewebe und kann zu einer Leptinresistenz führen, was das Sättigungsgefühl stört [17, 19]. Im Gegensatz dazu wurde eine erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren in Studien mit einer signifikanten Reduktion von viszeralem Fett in Verbindung gebracht [17].

6.7.3 Bildung toxischer Oxidationsprodukte:

Saatöle sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs), was sie chemisch instabil und anfällig für Oxidation macht, insbesondere bei Erhitzung, wie sie beim Kochen und Braten stattfindet. Durch diesen Prozess entstehen gesundheitsschädliche Nebenprodukte, allen voran toxische Aldehyde wie 4-Hydroxynonenal (4-HNE) [20, 21]. Diese Substanzen sind hochreaktiv und können Zellschäden (oxidativen Stress), DNA-Schäden und mitochondriale Dysfunktion verursachen. Sie werden mit einer Vielzahl von chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer, Demenz) und Krebs [18, 20]. Die Reihenfolge der Toxizität beim Erhitzen ist klar: Öle mit hohem PUFA-Gehalt (wie Sonnenblumenöl) sind am schädlichsten, gefolgt von einfach ungesättigten Fetten (wie Olivenöl), während gesättigte Fette (wie Kokosöl oder Butter) am stabilsten sind [21].

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die wissenschaftliche Literatur meine Bedenken stützt. Ein übermäßiger Konsum von hochraffinierten Saatölen stellt durch die Förderung von Entzündungen, die Begünstigung von Fetteinlagerungen und die Bildung toxischer Oxidationsprodukte ein signifikantes Gesundheitsrisiko dar. Eine Reduzierung dieser Öle zugunsten von Omega-3-reichen Quellen und hitzestabilen Fetten ist eine wissenschaftlich gut begründete Maßnahme zur Verbesserung der metabolischen Gesundheit.

6.7.4 Eigene Anmerkung:

Die beiden ersten schädlichen Wirkungen treffen auch auf pflanzliche Fette aus Ölsaaten zu, z.B. Brotaufstriche, Margarine, aber auch Mayonnaise aus Rapsöl. Lediglich der dritte Punkt tritt erst bei Erhitzung des Öls/Fetts auf.

6.7.5 Wissenschaftliche Quellen

[17] Simopoulos, A. P. (2016). An Increase in the Omega-6/Omega-3 Fatty Acid Ratio Increases the Risk for Obesity. *Nutrients*, 8(3), 128.

[18] Mercola, J., & D'Adamo, C. R. (2023). Linoleic Acid: A Narrative Review of the Effects of Increased Intake in the Standard American Diet and Associations with Chronic Disease. *Nutrients*, 15(14), 3129.

[19] Schulze, M. B., et al. (2020). Intake and metabolism of omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids: nutritional implications for cardiometabolic diseases. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(9), 786-800.

[20] Grootveld, M., et al. (2020). Potential Adverse Public Health Effects Afforded by the Ingestion of Dietary Lipid Oxidation Product Toxins: Significance of Fried Food Sources. *Nutrients*, 12(4), 974.

[21] Grootveld, M. (2022). Experimental Revelations Focused on Toxic Aldehydic Lipid Oxidation Products. *Frontiers in Nutrition*, 8, 711640.

7 Praxishandbuch und Tactical Briefings

7.1 ÜBER DAS „PRAKTISCHE HANDBUCH DER GEGENMAßNAHMEN“

Das „Praktische Handbuch der Gegenmaßnahmen“ ist ein mehrbändiges, praxisorientiertes Gesamtwerk. Grundlage sind mehrjährige Recherche sowie Austausch mit Fachleuten unterschiedlicher Disziplinen.

Zielgruppe sind Menschen, die in einer komplexen, krisenanfälligen und zunehmend digitalisierten Umwelt ihre Selbstverantwortung, Handlungsfähigkeit und Autonomie sichern wollen.

Der Ansatz ist operativ, nicht theoretisch.

Der Fokus liegt auf umsetzbaren Strategien für den Alltag, ohne ideologische Ausschweifungen.

Das Werk erscheint ab 2026 in vier unabhängig nutzbaren Bänden:

- Bd. 1: Digitaler Widerstand (April 2026)
- Bd. 2: Manipulationsabwehr (Oktober 2026)
- Bd. 3: Resilienz und Vorsorge (Frühjahr 2027)
- Bd. 4: Zeitgemäße Männlichkeit (Herbst 2027)

Jeder Band behandelt einen eigenständigen Handlungsraum.

Gemeinsame Leitlinie:

- Analyse der Lage.
- Definition von Gegenmaßnahmen.
- Umsetzung im Alltag.

Dieses Tactical Briefing gehört zu „Band 2: Resilienz und Vorsorge - So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und Ihre Gesundheit und sorgen für Krisen vor“

Das Leben stellt uns vor Herausforderungen – oft unerwartet, manchmal dauerhaft. Stress, Reizüberflutung, Unsicherheit und körperliche Erschöpfung sind für viele Menschen zum Normalzustand geworden. Doch Widerstandskraft ist keine angeborene Eigenschaft. Sie lässt sich aufbauen.

Dieses Buch begleitet Sie dabei, Schritt für Schritt eine stabile innere Basis zu entwickeln – mental, emotional und körperlich. Es zeigt, wie Sie Stress reduzieren, emotionale Stabilität gewinnen, geistige Klarheit zurückerlangen und bewusste Verantwortung für Ihr Leben übernehmen können. Praktische Impulse zu Ernährung, Fitness und Digital Detox helfen dabei, wieder in Kontakt mit der eigenen Kraft zu kommen.

Resilienz endet jedoch nicht beim persönlichen Wohlbefinden. Deshalb erweitert dieses Buch den Blick: Es macht deutlich, wie Vorsorge – finanziell, organisatorisch und mental – Sicherheit schafft und innere Ruhe fördert, auch in unsicheren Zeiten. Handeln Sie nicht aus Angst, sondern aus Selbstvertrauen.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die spüren, dass ein gesundes, widerstandsfähiges Leben kein Zufall ist. An alle, die nicht härter, sondern klarer, bewusster und stabiler leben möchten.

7.2 ÜBER DIE „TACTICAL BRIEFINGS“

Die Reihe „Tactical Briefings“ ist eine Serie kleiner eBooks, die jeweils ein einziges Thema aus dem „Praktischen Handbuch der Gegenmaßnahmen“ komprimiert und praxisgerecht im Stil professioneller Einsatzdokumente aufbereiten.

Dabei stehen der praktische Nutzen und die sofortige Umsetzbarkeit im Vordergrund.

Weitere Infos und Bücher finden Sie auf meiner Website:

<https://edno-chovak.com>

7.3 HAFTUNGSAUSSCHLUß





- Alle Informationen in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und praxiserprobt. Ich selbst mache diese Übungen seit mehr als einem Jahr und habe den Erfolg selbst erlebt. Die Detailinfos habe ich mit Sportärzten und Physiotherapeuten aus dem Bekanntenkreis und weiteren Recherchen ergänzt. Ich übernehme jedoch keine rechtliche Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen oder die Eignung für einen bestimmten Zweck. Das Buch kann eine individuelle Beratung durch Ärzte, Ernährungsberater, Physiotherapeuten oder Fitness-Trainer nicht ersetzen. Insbesondere wenn Sie krank sind oder mehr als 20 kg Übergewicht haben, sollten Sie professionelle Beratung suchen. Die Verwendung des Buches und der darin enthaltenen Informationen erfolgt daher auf Ihr eigenes Risiko.

8 Materialien im Anhang

Im Anhang finden Sie eine Übersicht aller Übungen zum Ausdrucken, Tabellen mit den Wirkungen auf die einzelnen Muskelgruppen sowie einen Habit Tracker zur Dokumentation Ihres Fortschritts.

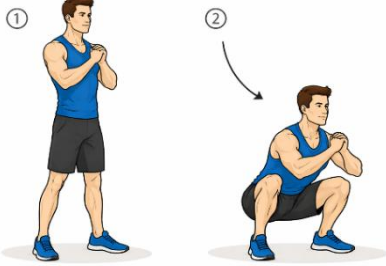
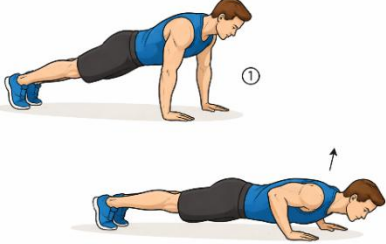
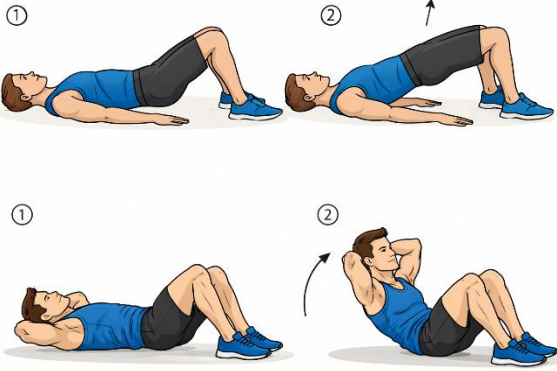

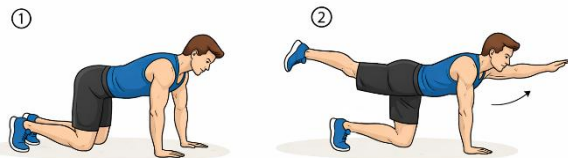

Verwendung des Habit Trackers

Jede Übung bekommt eine eigene Zeile. Weitere Zeilen können Sie verwenden, um Gewohnheiten wie FastFood- oder Alkoholkonsum zu überwachen.

Keine Aktivität / Nicht zutreffend	
Aktivität durchgeführt / Zutreffend	
Mengendarstellung, je größer desto besser	
Mengendarstellung, je kleiner desto besser	

Vorschlagsliste für Abkürzungen

Aktivität	Abkürzung	Typ
Deep Squats	DP SQT	Je größer
Push Ups	PSH UP	Je größer
Hip Bridge	HIP BRDG	Je größer
Bird Dog	BRD DG	Je größer
Abdominal Crunch	ABDOCR	Je größer
Side Plank	SIDE PLNK	Je größer
Plank	PLNK	Je größer
Ausreichend Schlaf	SLEEP	Erfüllt?
Digital Detox, Morgens	DDTX-M	Erfüllt?
Digital Detox, Abends	DDTX-E	Erfüllt?
Junk Food	JNK-FOD	Je kleiner
Junk Snacks	JNK-SNK	Je kleiner
Alkohol	ALC	Je kleiner

<p>1 Deep Squats / Tiefe Hocke</p>		<p>10 x Später 20 x</p>
<p>2 Push-Ups / Liegestütze</p>		<p>10 x Später 20 x</p>
<p>3 4 Hip Bridge / Hüft-Brücke mit Bauch-Crunches im Wechsel</p>		<p>4 x jeweils 7 Atemzüge lang halten</p>
<p>5 Side Plank / Seitstütz</p>		<p>7 Atemzüge halten, dann Seitenwechsel</p>
<p>6 Bird Dog / Diagonale im Vierfüßlerstand</p>		<p>4 x jeweils 7 Atemzüge lang halten</p>
<p>7 Planking / Unterarmstütz</p>		<p>10 Atemzüge später 20 Atemzüge</p>

Die Übungen trainieren gezielt alle wesentlichen Muskelgruppen und erhöhen gleichzeitig die Stabilität und Koordination:

Übung	Hauptschwerpunkt	Primäre Belastung
1 Deep Squats	Unterkörperkraft + Mobilität	Gesäß, Oberschenkel
2 Push-Ups	Oberkörper-Druckkraft + Rumpfstabilität	Brust, Arme, Schultern
3 Hip Bridge	Unterkörper-Haltekraft und Stabilität des unteren Rumpfes	Gesäß, Oberschenkelrückseite, Waden, unterer Rücken und Bauch
4 Bauch Crunch	Dynamische Rumpfbeugung (Vorderkette)	Gerade Bauchmuskulatur
5 Side Plank	Seitliche Rumpfstabilität	Seitliche Bauchmuskeln, Hüfte, Schulter
6 Bird Dog	Anti-Rotation und Koordination	Tiefe Rumpfmuskulatur, Rücken, Gesäß
7 Plank	Vordere Rumpfstabilität	Bauch, Schultern, Gesäß

Muskelgruppen-Aktivität und Stabilisierungseffekte

	1 Deep Squats	2 Push-Ups	3 Hip Bridge	4 Bauch Crunch	5 Side Plank	6 Bird Dog	7 Plank
Vorderkette	+	++	+	++	+	++	+++
Seitl. Stabilität	+	+	-	-	+++	++	+
Hinterkette	++	+	+++	-	+	++	+
Rotationskontrolle	-	+	-	-	++	+++	+
Schulterstabilität	-	++	-	-	++	+	+
Beinaktivität	+++	+	+	-	+	+	+

Vorderkette: Zusammenspiel der Muskeln auf der Vorderseite des Körpers, um den Körper zu bewegen und zu stabilisieren. **Hinterkette:** das entsprechende Zusammenspiel der Muskeln auf der Rückseite des Körpers.

Zur **Vorderkette** gehören vor allem Brustmuskulatur, gerade und tiefe Bauchmuskulatur, Hüftbeuger und die Oberschenkelvorderseite. Zur **Hinterkette** gehören vor allem Teile der hinteren Schulter, Rückenstrecker entlang der Wirbelsäule, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur.