

Katharina Brinkmann

Die  
30  
Tage  
Bikini-Challenge

Spielend leicht abnehmen und  
dauerhaft schlank bleiben

**riva**

© des Titels »Die 30-Tage-Bikini-Challenge« (978-3-7423-1038-5)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Mit der Bikini-Challenge in 30 Tagen zur Topform

---

Vom Anfänger bis zum Fitnessliebhaber – diese 30-Tage-Challenge bietet dir alles, was du benötigst, um deinen Körper in Topform zu bringen: effektive und abwechslungsreiche Workouts in Kombination mit gesunden Low-Carb-Rezeptideen. Du erhältst strukturierte Tagespläne und kleine Motivationsbooster, die keine Langeweile aufkommen lassen und dich deinem Ziel jeden Tag Schritt für Schritt näher bringen.



## Die Herausforderung annehmen

30 Tage sind ein überschaubarer Zeitraum, in dem es realistisch ist, sichtbare Erfolge zu erzielen. Vor allem ist es ein realistischer Zeitraum, um durchzuhalten, denn die größte Herausforderung liegt im Durchhalten und in dem erfolgreichen Abschließen der Challenge. Nach einem Monat hast du die Challenge geschafft, kannst auf deine erbrachte Leistung stolz sein und das Resultat genießen. Im Erfolg liegt die Motivation und Ergebnisse wirst du mit dem 30-Tage-Bikini-Programm definitiv erzielen: sichtbar straffere Kurven, spürbar mehr Kraft und Stärke und ein besseres Körpergefühl. Hier die Vorteile der 30-Tage-Bikini-Challenge auf einen Blick:

- **Zeitlich begrenzt:** 30 Tage, also ein Monat, sind ein überschaubarer Zeitraum, um kurz vor dem Urlaub, zum Jahresbeginn oder als Trainingsbooster zum gewohnten Training das Projekt »Beachbody« anzugehen.
- **Abwechslungsreich:** Die Challenge bietet dir ein wohldurchdachtes und abgestimmtes Paket aus Training, Ernährung und Motivations- und Wissensvermittlung in einem. Diese drei Säulen, die jeden Tag ineinandergreifen, holen das Beste aus deinem Zeit- und Energiemanagement heraus.
- **Klare Struktur:** »Keep it simple!« lautet das Motto. Du findest im Buch klare und verständliche Workouts, mit denen du direkt starten kannst. Illustrationen und Trainingspläne mit Angaben zu den Wiederholungs- und Satzzahlen machen das Training effektiv und gut verständlich. Du erhältst Rezeptideen für jeden Tag und Unterstützung beim Protokollieren deines Erfolgs.
- **Alltagstauglich:** Du kannst das gesamte Programm, einzelne Wochen oder auch nur Tage jederzeit wieder aufgreifen, um dir im Alltag eine Extraportion Motivation zu holen. Die Rezepte sind simpel und lecker, die Workouts so aufgebaut, dass du mit wenig Equipment fast immer und überall trainieren kannst.
- **Suche die Challenge mit anderen:** Challenges können ansteckend sein. Nimm die Challenge zusammen mit deinem Freund oder Freundinnen auf oder gründe direkt eine Challengegruppe. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Pushen erhöhen die Motivation und den Spaßfaktor.

## Was erwartet dich in den nächsten 30 Tagen

Ganz gleich, ob du noch nie Krafttraining gemacht hast, nach einer Trainingspause eine besondere Motivation suchst, um wieder fit zu werden, oder ob du dein regelmäßiges Training mit den 30 intensiven Tagen für die Bikinifigur aufwerten möchtest – dieser 30-Tage-Plan bietet dir genau das, was du benötigst, um deinen Körper in Form zu bringen: eine klare und einfache Struktur, um jeden Tag optimal zu nutzen, effektive Trainingsmethoden und -übungen, die dein Training auch über die 30 Tage hinaus pushen werden, und das Wichtigste: Erfolg! Erste sichtbare Veränderungen wirst du schon nach wenigen Tagen feststellen können – und das ist die größte Motivation.

Unabhängig von deinem aktuellen Fitnesslevel wirst du Muskeln aufbauen, dein Körperfett reduzieren und deinen Körper in Form bringen. Du wirst dich durch die Kombination von Training und Ernährung von innen heraus fitter und stärker fühlen, was dir wiederum neue Energie schenkt und dich motiviert, alles zu geben.

Mit der 30-Tage-Bikini-Challenge steht die schlanke und sexy Körpersilhouette im Vordergrund. Das Gewicht ist dabei eher nebensächlich, denn durch die kurzen knackigen Workouts wird das Fett ganz von allein schmelzen und die Muskeln an Bauch, Beinen und Po werden definiert und sichtbar. Wichtig dabei ist natürlich, dass du den Ernährungstipps folgst. Sie unterstützen deinen Körper beim Aufbau der Muskulatur und beim Abbau von Fettmasse.

An jedem einzelnen Tag deiner 30-Tage-Challenge erwartet dich ein kurzes Workout. An manchen Tagen sind es strukturierte Kraft-Workouts für spezielle Körperpartien oder den gesamten Körper. An anderen Tagen geht es darum, eine herausfordernde, sportliche Challenge zu bewältigen oder mit einem hochintensiven Kraft-Ausdauer-Training deinen Fettstoffwechsel in Schwung zu bringen. Die Challenge gibt dir auch die Möglichkeit, das Bikinitraining mit deinen gewohnten sportlichen Aktivitäten zu kombinieren. Natürlich steht dir auch ein Ruhetag zu, an dem du mit Stretchingübungen an deiner Beweglichkeit und Geschmeidigkeit arbeitest. Zusätzlich erfährst du täglich, wie du deine Ernährung optimieren oder deiner Motivation einen ganz besonderen Kick geben kannst. Langweilig wird es nicht – versprochen!

## Deine Ernährung – die Basics

Bevor du deine Bikini-Challenge startest, solltest du dich mit ein paar grundlegenden Dingen zum Thema Ernährung auseinandersetzen: zum einen um zu verstehen, wie dein Körper funktioniert, und zum anderen um einen gesunden Lebensstil auch langfristig in deinem Alltag etablieren zu können. Einige Informationen werden dir schon bekannt sein, nimm dir dennoch die Zeit, die Basics von A bis Z durchzugehen, um dir ein solides Wissensgerüst für die nächsten 30 Tage zu bauen.

Eines möchte ich dir noch vorweg mit auf den Weg geben: *Die* ultimative, richtige Ernährung gibt es nicht! Jeder Körper ist unterschiedlich, reagiert anders und wird anders belastet. Allein der Blick in Ernährungsforen, Bücher oder Zeitungen zeigt, dass es wohl kein Thema gibt, bei dem die Meinungen dermaßen weit auseinanderdriften, ja sich zum Teil diametral gegenüberstehen. Ein Grund mehr, durch ein fundiertes Grundlagenwissen selbstständig für den eigenen Körper entscheiden zu können. Mit den grundlegenden Fakten aus diesem Kapitel ist es dir möglich, die für dich optimale Ernährungsstrategie zu entwickeln – auch über 30 Tage hinaus. Bewusst geht es nicht darum, eine bestimmte Diätform zu praktizieren, sondern sich mit den richtigen und wichtigen Nährstoffen satt zu essen, die dein Training bestmöglich unterstützen. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, dass du einen Blick auf deine Kalorienbilanz wirfst.

## Wie dein täglicher Energiebedarf aussehen sollte

Die Grundregel aller Diäten lautet: Nimm weniger Kalorien (oder Energie) zu dir, als du verbrauchst. Oder aus der bewegungsorientierten Sicht: Verbrenne mehr Kalorien, als du deinem Körper zuführst. Man nennt das Kaloriendefizit. Diese einfache und simple Rechnung leuchtet ein. Bei einem Kaloriendefizit (mehr Verbrauch als Aufnahme) spricht man von einer negativen Kalorienbilanz. Dein Ziel für die nächsten 30 Tage wird sein: Verbrenne jeden Tag etwas mehr, als du aufnimmst, um ein tägliches Kaloriendefizit zu erreichen. Aber Achtung: Das Defizit darf nicht zu groß sein, sonst baut der Körper wertvolle Muskelmasse ab!

500 Kilokalorien (kcal) Kaloriendefizit pro Tag gelten als Maximalwert. Bei einer Kalorienreduktion von mehr als 600 bis 700 kcal würden Heißhungerattacken und Gelüste sicherlich nicht lange auf sich warten lassen. Da es dein Ziel sein sollte, dennoch genügend Energie für die täglichen Trainingseinheiten zu haben, solltest du bei einem Defizit von 300 bis 400 kcal pro Tag liegen.

An dieser Stelle muss nochmals erwähnt werden, dass es nicht darum geht, täglich Kalorien zu zählen. Ganz im Gegenteil: Durch das tägliche, intensive Training soll gar nicht erst der Gedanke aufkommen, eine strenge Diät zu befolgen; vielmehr steht die Idee im Vordergrund, genügend wichtige Nährstoffe zu sich zu nehmen, ein Gefühl für den individuellen Energieverbrauch zu bekommen und zu verstehen, warum die in diesem Programm empfohlenen Ernährungsformen und Trainingsmethoden so erfolgreich wirken. Der tägliche Energiebedarf besteht aus drei Komponenten:

- **Grundumsatz** (macht circa 50 bis 75 Prozent des Gesamtenergiebedarfs aus)
- **Leistungsumsatz** (macht circa 15 bis 40 Prozent des Gesamtenergiebedarfs aus)
- **Thermogenese** (macht circa 10 Prozent des Gesamtenergiebedarfs aus)

In der 30-Tage-Bikini-Challenge steht die Steigerung des Leistungsumsatzes im Vordergrund, denn dabei wird vor allem die stoffwechselaktive Muskulatur beansprucht. Durch Krafttraining wird zusätzlich Muskulatur aufgebaut und dadurch auch der Grundumsatz gesteigert. Wir schlagen also zwei Fliegen mit einer Klappe. On top nutzen wir die stoffwechselaktivierende Wirkung (Thermogenese) bestimmter Nährstoffe, um die besten Effekte aus Training und Ernährung herauszuholen.

Um den individuellen Energiebedarf zu berechnen, werfen wir zunächst einen Blick auf den *Grundumsatz* (GU). Der Grundumsatz ist der Energiebedarf einer Person im liegenden Zustand ohne jegliche körperliche Bewegung. Unser Gehirn ist dabei mit 25 Prozent des Gesamtumsatzes unser Energieverbraucher Nummer eins. Mit 20 bis 25 Prozent folgt dann aber schon unsere wertvolle Muskulatur. Der Grundumsatz wird natürlich noch von weiteren Parametern wie Geschlecht, Alter, Körpergewicht, Körpergröße, Genetik oder auch dem Hormonhaushalt beeinflusst. Zur genaueren Berechnung des Grundumsatzes hat sich die Harris-Benedict-Formel bewährt.

**Für den männlichen GU (in Kalorien) gilt:**

$$66 + (13,8 \times \text{Gewicht in kg}) + (5,0 \times \text{Größe in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$$

**Für den weiblichen GU (in Kalorien) gilt:**  
 **$655 + (9,5 \times \text{Gewicht in kg}) + (1,9 \times \text{Größe in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$**

Eine 29-jährige Frau mit einer Körpergröße von 1,72 Meter und einem Gewicht von 70 Kilo hat laut dieser Formel einen Grundumsatz von 1500 Kilokalorien.

*Mein persönlicher Grundumsatz* 

**Männlich**

$66 + (13,8 \times \text{_____ kg}) + (5,0 \times \text{_____ cm}) - (6,8 \times \text{_____ Jahre})$   
 $66 + \text{_____} + \text{_____} - \text{_____} = \text{_____}$

**Weiblich**

$655 + (9,5 \times \text{_____ kg}) + (1,9 \times \text{_____ cm}) - (4,7 \times \text{_____ Jahre})$   
 $655 + \text{_____} + \text{_____} - \text{_____} = \text{_____}$

Wenn du es dir etwas einfacher machen möchtest, finden sich auch im Internet zahlreiche Kalorienumsatzrechner, die auf der Harris-Benedict-Formel basieren.

Den Grundumsatz zu kennen, ist bereits der erste Schritt zur Berechnung des Kalorienverbrauchs. Allerdings hält unser Körper in der Regel tagsüber keine absolute Ruhe – ganz im Gegenteil und zum Glück! In den 30 Challenge Tagen wird dein Körper einen großen Teil der Energie durch hartes Training verbrauchen. Die kurzen, intensiven HIIT-Einheiten und die knackigen Workouts werden den *Leistungsumsatz* stark befeuern.

Für die Berechnung des Gesamtenergiebedarfs rechnet man mit dem sogenannten *PAL-Faktor* (PAL = Physical Activity Level). Der PAL-Wert ist ein Maß für die körperliche Aktivität einer Person und wird mit dem individuellen Grundumsatz multipliziert.

**GU x PAL-Wert = Gesamtumsatz**

Wie berechnet sich der PAL-Wert? Der PAL-Wert wird für die tägliche Arbeit (typischerweise 8 Stunden), für die tägliche Schlafdauer (typischerweise 8 Stunden) und die verbleibende tägliche freie Zeit (ca. 8 Stunden) zusammengerechnet und durch 3 geteilt. Das Training fließt in den Freizeitumsatz mit ein. Hier kann pauschal 0,1 für jede Stunde Sport addiert werden. Oder als Alternative den Sport separat zum errechneten Gesamtumsatz addieren. Im Internet finden sich zahlreiche Tabellen zum Kalorienverbrauch je Kilogramm Körpergewicht bei verschiedenen Sportarten.

Belastung	PAL-Wert
Nachtruhe	<b>0,95</b>
ausschließlich sitzende/liegende Tätigkeit	<b>1,2</b>
ausschließlich sitzende Tätigkeit; wenig/keine körperliche Aktivität in der Freizeit	<b>1,4–1,5</b>
sitzende Tätigkeit, zusätzlicher Energieaufwand für zeitweilige gehende/stehende Tätigkeiten	<b>1,6–1,7</b>
überwiegend gehende/stehende Tätigkeit	<b>1,8–1,9</b>
körperlich anstrengende berufliche Arbeit/sportliche Aktivität	<b>2,0–2,4</b>

Hier ein Rechenbeispiel für eine Büroangestellte mit ausschließlich sitzender Tätigkeit, die sich in ihrer Freizeit geringfügig mehr bewegt, aber dreimal pro Woche 90 Minuten joggt.

$$\begin{aligned}
 & \text{(PAL Arbeitstag) + (PAL Freizeit) + (PAL Schlaf) / 3} \\
 & = (1,4 + 2,05 + 0,95) / 3 \\
 & = 1,466
 \end{aligned}$$

*Berechnung von PAL-Wert und Energiebedarf* 

**Mein persönlicher PAL-Wert**

(PAL Arbeitstag) + (PAL Freizeit) + (PAL Schlaf) / 3

= ( \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ ) / 3

= \_\_\_\_\_

**Mein persönlicher Energiebedarf**

PAL-Gesamtwert x GU in kcal

\_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ kcal

\_\_\_\_\_ kcal pro Tag

Auch wenn es zunächst etwas aufwendig erscheint, lohnt sich die Zeit für die Berechnung, um den tatsächlichen Energieverbrauch zu ermitteln. Nicht selten überschätzen wir unsere körperlichen Aktivitäten und unterschätzen die Kalorienmenge, die wir dem Körper zuführen. Nun ist die Rechnung ganz simpel: Um abzunehmen, solltest du unter deinem Energiebedarf liegen. Führen wir unserem Körper weniger zu, als er benötigt, bedient er sich an den Depots. Bedenke dabei, dass unser Grundumsatz 50 bis 70 Prozent des gesamten Energiebedarfs ausmacht. Wichtig: Menschen mit einem hohen Muskelanteil haben einen höheren Grundumsatz, da Muskeln stoffwechselaktiv sind. Wer abnehmen

möchte, sollte also versuchen, seinen Muskelanteil mit einem gezielten und intensiven Krafttraining nach oben zu schrauben.

Wenn es um die Qualität der Nährstoffaufnahme geht, also darum, *was* gegessen werden sollte, spielt neben der Kalorienzahl auch die Thermogenese eine wichtige Rolle. Die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern unserem Körper nicht nur, sondern verbrauchen auch Energie bei den notwendigen Verdauungs-, Abbau- und Transportprozessen. Nach dem Essen steigt die Körpertemperatur, der gesamte Stoffwechsel ist aktiver. Die Thermogenese hält bei gleichem Kaloriengehalt nach eiweißreicher Nahrung doppelt so lange an wie nach einer kohlenhydrat- oder fettreichen Mahlzeit. Sie kann bei Eiweißen bis zu 25 Prozent der aufgenommenen Energie ausmachen, bei Fetten hingegen nur wenige Prozent. Bei Proteinen hält dieser »Nachbrenneffekt« mit bis zu 18 Stunden zur Verstoffwechslung am längsten an. Wer abnehmen möchte, kommt also nicht nur wegen der Proteine für den Muskelaufbau, sondern auch zur Stoffwechselaktivierung nicht an einer eiweißreichen Ernährung vorbei.

## Die bekanntesten Ernährungsformen im Überblick

Vom Paleo-Liebhaber über klassische Trennkostverfechter bis hin zum glutenfreien Veganer: Moderne Foodtrends halten sich mit altbewährten Ernährungsphilosophien die Waage. Eigentlich sind wir Alles-esser – eigentlich. Viele Menschen entscheiden sich bewusst für eine besondere Ernährungsform, andere müssen aus gesundheitlichen Gründen auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten. Gar nicht so einfach, da den Überblick zu behalten. Hier eine Übersicht über die Hintergründe und Philosophie der gängigsten Ernährungsformen.

### Wie sich Vegetarier ernähren

Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch, nehmen aber andere tierische Erzeugnisse wie Milch und Eier zu sich. Oft stehen moralische Hintergründe hinsichtlich Tier- und Klimaschutz im Vordergrund. Laut einer Studie von Statista (Stand: August 2019) ernähren sich in Deutschland mittlerweile rund 6,1 Millionen Menschen vegetarisch. Der Blick auf die Speisekarten vieler Restaurants oder in die Regale der Lebensmittelmärkte zeigt, dass der vegetarische Lebensstil voll und ganz in der Gesellschaft angekommen ist. Für den Eiweißbedarf des Körpers gibt es zahlreiche Alternativen: Getreide, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide wie Buchweizen oder Amaranth sowie Milch und Ei liefern dem Körper genügend Eiweiß. Durch die Kombination verschiedener Lebensmittel lässt sich die biologische Wertigkeit des Proteins erhöhen: Eine der besten Kombinationen besteht aus Mais mit Bohnen oder Ei mit Kartoffeln.



**Bikinifazit:** Aufgrund der vielen Möglichkeiten, pflanzliche Proteine aufzunehmen, und der reduzierten Fettzufuhr durch Fleisch ist diese Ernährungsform absolut empfehlenswert.

## Die Ernährungsphilosophie der Veganer

Veganer ernähren sich rein pflanzlich und verzichten im Gegensatz zu den Vegetariern auf alle tierischen Lebensmittel (sowohl vom lebenden als auch vom toten Tier). Auf ihrem Speiseplan stehen Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und pflanzliche Fette. Strenge Veganer lehnen auch Honig sowie Bekleidung aus Wolle, Pelz und Leder ab. Laut einer Befragung des Marktforschungsinstituts Skopos ernähren sich aktuell 1,3 Millionen Menschen in Deutschland rein pflanzlich (Stand 2016). Tendenz steigend, denn auch die Lebensmittelindustrie macht es Veganern immer einfacher, ihre Philosophie zu leben. Mittlerweile gibt es eine riesige Auswahl an Milchalternativen – von Soja-, Dinkel- und Haferdrink über Reis- und Kokos- bis zum Cashew- und Macadamiadrink. Vegane Aufstriche, Fleischersatz, veganer Käse und andere vegane Lebensmittel ergänzen die Sortimente.

Angemerkt werden muss aber, dass Veganer schwerer Muskeln aufbauen. Sie nehmen vergleichsweise wenig Kalorien auf und müssen große Mengen an pflanzlichen Proteinen zu sich nehmen, um den Eiweißbedarf zu decken. Das gestaltet sich oft schwierig, da pflanzliches Eiweiß deutlich schlechter verdaulich ist als tierisches. Veganer sollten nach dem Sport zu rein pflanzlichem Reisprotein, Hülsenfrüchten oder Erdnüssen greifen.



**Bikinifazit:** Während der Challenge ist diese Ernährungsweise wegen der geringen Proteinzufuhr weniger zu empfehlen.

## Warum Low Carb (doch) so gesund ist

Wer sich mit dem Thema Gewichtsreduktion und Ernährung auseinandersetzt, kommt an Low Carb nicht vorbei. Low Carb bedeutet, die Aufnahme von Kohlenhydraten drastisch zu reduzieren. Kohlenhydratreiche Lebensmittel werden bei der Low-Carb-Ernährung vor allem durch fett- und eiweißreiche Lebensmittel ersetzt. Die Mahlzeiten bestehen in der Regel hauptsächlich aus Fisch, Fleisch und Milchprodukten sowie Gemüse. Stärkehaltige Kohlenhydratlieferanten wie Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln sind nur in kleinen Mengen erlaubt. Auf Süßigkeiten, Kuchen und Zucker wird meist völlig verzichtet. Vor allem am Abend ist die kohlenhydratarme Ernährung angesagt, damit die Fettverbrennung über Nacht nicht blockiert wird.



**Bikinifazit:** Top! Die Wissenschaft konnte nachweisen, dass sich eine Low-Carb-Ernährung positiv auf Gewichtsverlust und Stoffwechsel auswirkt: Sie lässt die Pfunde schneller schmelzen als eine fettarme Ernährung. Daraus resultiert auch eine positive Veränderung der gesamten Körperzusammensetzung: mehr Muskulatur, weniger Fett.

## Was es mit der Paleo-Diät auf sich hat

Die Paleo-Diät wird auch als Steinzeitdiät (Paläolithikum = Altsteinzeit) bezeichnet und ist eine alternative Ernährungsform, die nur Lebensmittel zulässt, die auch unsere Vorfahren schon verzehrt haben. Erlaubt sind vor allem frische und naturbelassene Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Gemüse,

Obst, Kräuter, Samen, Nüsse und einige Fette. Ausgeschlossen sind Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker, Milchprodukte, Zusatzstoffe und stark verarbeitete Fette.

Der Hintergrund dazu: An diese Steinzeiterernährung ist unser Organismus seit 2,5 Millionen Jahren angepasst – er kann diese Kost deshalb problemlos verdauen und bestens verwerten. Diese stark eiweißbetonte, kohlenhydratarme Steinzeitdiät in Kombination mit Krafttraining lässt die Muskeln wachsen. Wichtig auch: Die Eiweißaufnahme reguliert bei jeder Mahlzeit den Blutzuckerspiegel. Infolgedessen schießt der Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe und somit bleiben auch Heißhungerattacken aus.



**Bikinifazit:** Die Paleo-Ernährung ist eine recht drastische und je nach Geschmackstyp auch stark einschränkende Ernährungsform. Kurzfristig durchaus machbar und erfolgversprechend, langfristig eher schwierig für Menschen, die ungern auf Brot, Nudeln und Co. komplett verzichten möchten.

## Clean Eating – die »reinstek« Form zu essen

Anhänger des Foodtrends Clean Eating (was so viel bedeutet wie »reines Essen«) ernähren sich so natürlich wie möglich. Fertigprodukte, Zucker und Fast Food werden gemieden. Dafür stehen naturbelassene, saisonale und regionale Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, unbehandelte Milchprodukte und Nüsse auf dem täglichen Speiseplan. Im Gegensatz zur Paleo-Diät darf auch Getreide gegessen werden, am besten aber in der Vollkornvariante. Eigentlich nichts Neues, denn die Empfehlungen entsprechen einer klassischen Mischkost – alles ist erlaubt. Das Besondere ist vor allem der Wunsch nach Naturbelassenheit, um den unverfälschten Geschmack wieder in den Vordergrund zu rücken. Auf Konservierungs- und Zusatzstoffe wird komplett verzichtet.



**Bikinifazit:** Daumen hoch! Gesundheitsbewusster Ansatz, bei dem weniger das Abnehmen, sondern Gesundheit und Lifestyle im Vordergrund stehen. Außerdem ist das Clean Eating gut kombinierbar mit Low Carb und Co.

## Aktuelle Trends beim Fasten

Heilfasten nach Buchinger, Suppenfasten nach Hildegard von Bingen oder Milch-Semmel-Fastenkur nach F. X. Mayr – das hört sich zunächst nach Verboten und Abstinenz an. Der aktuelle Trend, wenn man sich mit dem Thema Fasten beschäftigt, geht unverkennbar zum *Intervallfasten*, auch intermittierendes Fasten genannt. Hierbei wird für eine bestimmte zeitliche Periode pro Tag oder pro Woche auf Essen verzichtet. Zeitweises Fasten ist für unseren Körper kein Problem. Historisch betrachtet ist diese Art des Verzichts für den Menschen nicht untypisch – wenn auch eher unfreiwillig: Brachte die Jagd keine Beute ein oder zerstörten Unwetter ganze Felder, musste gehungert werden. Früher wurde ständig – wenn auch unbewusst – im Intervall gefastet. Der menschliche Organismus ist darauf eingestellt. Heute ist das intermittierende Fasten nicht zuletzt deshalb so beliebt, weil nicht nur die Pfunde purzeln, sondern auch der Jo-Jo-Effekt

ausbleibt. Eine Studie des deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) konnte belegen, dass sich intermittierendes Fasten besonders positiv auf die Reduktion von Bauchfett, dem sogenannten viszeralen Fett, auswirkt. Die Muskelmasse kann trotz Kaloriendefizit gut erhalten werden, während der Körper verstärkt lernt, die Fettreserven als Energiequelle zu nutzen. Hier die bekanntesten Intervallfastenmethoden im Vergleich.

	Methodik	Training	Zielgruppe	Nachteile
<b>16:8</b>	16 Stunden fasten, 8 Stunden essen	Das Training nach den 16 Fastenstunden greift direkt die Fettreserven an. Top!	Dank der Flexibilität (egal wann gefastet wird) für Einsteiger gut geeignet.	Organisation
<b>1-0-in-2</b>	»Eins-null-in-zwei« steht für einen Tag nach Belieben essen und einen Tag fasten.	Das Kaloriendefizit nach einer Woche ist beachtlich. Das Training an den Fastentagen sollte mit etwas geringerer Intensität geplant werden.	Für Abnehmwillige geeignet, die ihre Ernährung nicht umstellen wollen und zwei bis drei Fastentage in Kauf nehmen.	Den Nullertag überstehen.
<b>5:2</b>	An zwei Tagen pro Woche fasten – egal an welchen. An Fastentagen sind 500 kcal erlaubt.	Kann gut mit Sport kombiniert werden. Ausdauereinheiten an den Fastentagen; Krafttraining an den Essenstagen.	Für Abnehmwillige geeignet, denen 1-0-in-2 zu heftig ist.	Durch die erlaubten Kalorien am Fastentag wird der Blutzucker dennoch angeregt und der eigentliche Fasteneffekt geht verloren.

## Die Makronährstoffe – unsere Energielieferanten

Kohlenhydrate, Fette (Lipide) und Proteine (Eiweiß) bezeichnet man als Makronährstoffe. Die Makronährstoffe sind Hauptbestandteil unserer Nahrung und weisen verschiedene Energiedichten auf, das heißt, pro Gramm liefern sie unterschiedlich viel Energie (Kalorien). Ein Gramm Fett liefert beispielsweise 9,3 Kalorien. Ein Gramm Kohlenhydrate dagegen nur 4,1 Kalorien. Dank der Formel zu deinem persönlichen Energiebedarf weißt du bereits, wie viel Energie dein Körper benötigt.

Energiewert der Makronährstoffe	
1 g Kohlenhydrate	4,1 kcal
1 g Protein	5,6 kcal
1 g Fett	9,3 kcal
1 g Alkohol	7,0 kcal

## Kohlenhydrate – Energie für den Körper

Kohlenhydrate gelten als Energielieferant Nummer eins. Unser Gehirn und das Nervensystem sind am stärksten auf die Energie aus Kohlenhydraten angewiesen. Unsere Muskulatur kann zeitweise auch auf Fette oder Proteine als Energiequelle zurückgreifen. Bei kurzen intensiven sportlichen Belastungen sind Kohlenhydrate allerdings die effektivste Energiequelle, um dem Körper Power zu liefern. Monosaccharide (Einfachzucker) sind der Grundbaustein für Kohlenhydrate. Man unterscheidet je nach Kettenlänge zwischen:

- Einfachzucker (Monosaccharide) = Traubenzucker, Fruchtzucker, Galaktose
- Zweifachzucker (Disaccharide) = Milchzucker, Malzzucker, Rohrzucker
- Mehrfachzucker (Oligosaccharide) = künstlicher Zucker
- Vielfachzucker (Polysaccharide) = Stärke, Glykogen

Wichtige Kohlenhydratquellen sind vor allem die langkettigen Vielfachzucker, wie sie in Kartoffeln, Getreide, Reis und Hülsenfrüchten vorkommen. Gespeichert werden Kohlenhydrate in Form von Glykogenen in der Leber und der Muskulatur. Die Glykogenspeicher stehen bei körperlicher Belastung zur Verfügung und werden durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit wieder aufgefüllt. Kohlenhydrate liefern außerdem wichtige Ballaststoffe, die teilweise unsere Darmbakterien ernähren und dafür sorgen, dass unser Blutzuckerspiegel bei kohlenhydratreicher Kost langsamer ansteigt. Sie quellen im Körper stark auf, was zur Folge hat, dass unser Hungergefühl schnell abnimmt und wir schneller satt sind. Als ballaststoffreich gelten zum Beispiel Samen, Nüsse, Haferflocken und Vollkornbrot, aber auch Obst und Gemüse.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt, mindestens 50 Prozent der täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Bevorzugt werden sollten komplexe Kohlenhydrate – wie oben genannt. Sie verursachen keine Blutzuckerspitzen, halten lange satt und wirken sich, dank der hohen Ballaststoffdichte, positiv auf die Darmgesundheit aus.

## Fette – hier wird die Energie gespeichert

Fette, auch Lipide genannt, sind neben den Kohlenhydraten die wichtigsten Energielieferanten und Geschmacksträger. Unentbehrlich sind Fette jedoch als Träger der fettlöslichen Vitamine und als Baustoff für Gewebeshormone und Zellen. Sie kommen sowohl in fester Form wie in Butter oder Kokosfett als auch in flüssiger Form wie in Pflanzenölen auf unserem Speiseplan vor. Man unterscheidet zwischen:

- gesättigten Fettsäuren (Fleisch, Milch, Butter, Kokosfett)
- einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Nüsse und Nussöle, Avocado, Kaltwasserfische)
- Transfettsäuren (Gebackenes, Frittiertes, Margarine)

Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Diese sind essenziell und müssen durch die Nahrung aufgenommen werden. Das Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Zufuhr sollte etwa 5:1 betragen. Im Allgemeinen enthält unsere Nahrung durch die vermehrte Nutzung

von günstigen Omega-6-reichen Pflanzenölen in der Nahrungsmittelindustrie heute deutlich mehr Omega-6-Fette, sodass das Verhältnis 5 : 1 sich immer mehr in Richtung der Omega-6-Fette verschiebt.

Die ungesättigten Fette gelten aus gesundheitlicher Sicht als besonders wertvoll für die Blutzirkulation und antientzündliche Reaktionen im Körper. An Transfetten sollte dagegen eher gespart werden.

Der Fettanteil in unserer Ernährung sollte um die 30 bis 35 Prozent liegen. Gesättigte Fette sollten maximal 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen.

### **Proteine – damit die Muskeln gut versorgt sind**

Proteine, auch Eiweiße genannt, sind der Makronährstoff, der beim Muskelaufbau nicht wegzudenken ist. Klar ist, Proteine und Muskeln – das passt zusammen. Aber was sind Proteine eigentlich? Ein Protein besteht aus kettenartig miteinander verknüpften Aminosäuren. Im Körper kommen insgesamt 20 Aminosäuren vor. Einige davon sind nicht essenzielle, andere essenzielle Aminosäuren. Essenzielle Aminosäuren können vom Körper nicht in ausreichendem Maß selbst hergestellt werden und müssen deshalb über die Nahrung zugeführt werden. Um diesen Bedarf zu decken, ist eine ausgewogene Ernährung mit verschiedenen proteinhaltigen Nahrungsmitteln wichtig. Tierische Produkte, insbesondere Fleisch und Fisch, enthalten eine Zusammensetzung von Aminosäuren, die der des Menschen sehr ähnlich ist. Aber auch pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Sojaprodukte stellen eine gute Proteinquelle dar.

Unsere Muskulatur ist mit einem Anteil von etwa 60 Prozent der Hauptproteinspeicher. Dieser Speicher wird allerdings nicht direkt als Energiequelle, sondern vielmehr als Baustoff verwendet. Empfohlen werden ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Krafttraining mit dem Ziel, Muskeln aufzubauen, kann die Aufnahme auf 1,2 bis 1,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht gesteigert werden.

### **Die Mikronährstoffe – unsere unentbehrlichen kleinen Wunderwaffen**

Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – liefern keine Energie, erfüllen aber andere lebensnotwendige Funktionen in unserem Körper und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Dies geschieht zwar nur in geringen Mengen, Mängel können jedoch zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.

### **Vitamine – entscheidende Rädchen für unseren Stoffwechsel**

Vitamine sind Turbos für den Stoffwechsel und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Daher lohnt es sich, einen Blick auf die persönliche Vitaminbilanz zu werfen. Die Vitamine A, D, E und K benötigen Fette, um vom Körper aufgenommen zu werden. Man nennt sie lipophil. Die Vitamine B und C sind wasserlöslich, also hydrophil. Daher ist es zum Beispiel wichtig, den selbst gemachten Smoothies immer ein wenig Öl beizumischen, um die darin enthaltenen Vitamine aufnehmen zu können. Obst und Gemüse sind

unsere natürlichsten und nährstoffreichsten Vitaminquellen. Wer sie täglich auf dem Speiseplan stehen hat, muss nicht auf Vitaminpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Das Gute daran ist, Gemüse hat wenig Kalorien und kann daher auch während der 30-Tage-Challenge ausgiebig gegessen werden. Obst gilt ebenfalls als gute Vitaminquelle. Hierbei sollte aber auf den Fruktosegehalt geachtet werden, sonst wird neben den Vitaminen auch eine große Menge Zucker aufgenommen.

## Mineralstoffe – Baustoffe für Knochen und Co.

Unter Mineralstoffen werden Mengen- und Spurenelemente zusammengefasst. Auch diese lebenswichtigen Nährstoffe kann der Körper nicht selbst herstellen. Wichtig sind sie vor allem für Stoffwechselprozesse und sie dienen als Baustoffe, zum Beispiel für die Knochen.

Mengenelemente (Konzentration höher als 50 mg/kg)	Spurenelemente (Konzentration geringer als 50 mg/kg)
Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Schwefel	Eisen, Zink, Jod, Fluor, Chrom, Selen

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Neben den Produkten aus dem primären Stoffwechsel (Kohlenhydrate, Ballaststoffe etc.) entstehen beim Verstoffwecheln noch Tausende (circa 30 000) weitere pflanzliche Substanzen. Bekannt sind vor allem die Carotinoide, Polyphenole, Phytoöstrogene und viele mehr. Sie wirken antioxidativ, stärken das Immunsystem und senken den Cholesterinspiegel.

# Dein Training – der Schlüssel zum Erfolg

Ohne Fleiß kein Preis. Sexy Kurven und eine straffe Silhouette sind Trainingssache. Mit der richtigen Ernährung behältst du deine Kalorienbilanz im Blick. Die Form deines Körpers definierst du durch dein Training. Jede Woche stehen sechs Trainingseinheiten auf dem Programm. Krafttraining und HIIT sind die Basis für deine täglichen Workouts. Besondere Herausforderungen an den Challenge- und Crosstrainingstagen sorgen für Abwechslung.

## Krafttraining – für den gesamten Körper und für spezielle »Bikinizonen«

Dass Ausdauertraining allein nicht ausreicht, um der Traumbikinifigur näher zu kommen, ist mittlerweile bekannt. Das Gewicht ist dabei eher nebensächlich. Im Fokus steht eine straffe und sexy geformte Körpersilhouette. Krafttraining ist dafür das A und O. Durch das intensive Training werden die Muskeln an Bauch, Beinen und Po definiert und sichtbar. Darüber hinaus erfüllt das Muskelaufbautraining einen weiteren wichtigen Effekt, vor allem, wenn wir längerfristig denken: Muskeln sind die Kalorienverbrenner Nummer

eins. Je mehr Muskelmasse du besitzt, desto mehr Energie kann der Körper verfeuern. Und je größer der Muskelanteil am gesamten Körpergewicht, desto mehr Kalorien verbrennst du auch in den Ruhepausen. Selbst im Ruhezustand verbrennt 1 Kilogramm Muskeln circa 100 Kalorien am Tag.

Während der 30-Tage-Bikini-Challenge steht das Krafttraining neben dem HIIT ganz oben auf der Prioritätenliste. Dich erwarten Ganzkörper-Workouts, die du mit deinem eigenen Körpergewicht durchführen kannst. Ergänzt wird dieses Grundlagentraining mit Workouts, die sich auf ganz bestimmte Hotspots konzentrieren: Mal stehen der Bauch und die schlanke Taille im Fokus, mal stehen »Leg Days« auf dem Programm, an denen ein gezieltes Krafttraining für straffe Beine und einen festen Po sorgt. So bleibt das Training immer abwechslungsreich und der Rest deines Körpers kann sich durch dieses Split-Training erholen. Im Laufe der 30 Tage wird sich der Umfang (Satz- und Wiederholungszahl) der Übungen steigern, sodass dein Körper ständig neue Herausforderungen bewältigen muss.

### HIIT – der Stoffwechsellurbo

Die Abkürzung HIIT steht für **H**igh **I**ntensity **I**nterval **T**raining, ein hochintensives Intervall- und sehr effektives Fettstoffwechseltraining mit kurzen, aber knackigen Einheiten (20 bis 30 Minuten) sowie einem enorm hohen Gesamtkalorienverbrauch. Der Vorteil: Du kannst über den Tag verteilt mehrere Einheiten absolvieren, damit immer wieder die Fettverbrennung anregen und gleichzeitig durch die Kombination von Kraft und Ausdauer deine Muskeln aufbauen. Der hohe Kalorienverbrauch wirkt sich natürlich stark auf die Gesamtkalorienbilanz aus. Aber auch der Grundumsatz steigt und somit auch der Kalorienverbrauch in Ruhe. Du verbrennst also nicht nur während, sondern auch noch nach dem Training reichlich an Kalorien.

### Tageschallenges – die ganz besonderen Herausforderungen

Unsere sportlichen Herausforderungen im Alltag halten sich in der Regel in Grenzen. Im Lauf der 30 Tage wird dein tägliches Workout immer wieder durch besondere Herausforderungen ersetzt oder ergänzt, die dich an deine Grenzen bringen sollen: ob durch Planks, Kniebeugen, Liegestütze, Seilspringen oder eine bestimmte Strecke pro Tag zu Fuß. Die Aufgabe fordert deinen Körper in einer besonderen Intensität und auch deine mentale Stärke ist gefragt. Die Themen der Challenges sind so gewählt, dass deine Bikinifigur im Fokus steht und der Spaß dabei nicht zu kurz kommt.

### Crosstraining – neue Trainingsreize setzen

Abwechslung muss sein, nicht nur in Sachen Ernährung. Auch bei der Trainingsplanung sollte der Körper immer mal wieder durch neue und vor allem andere Trainingsreize gefordert werden. An den Crosstrainingstagen darfst du frei entscheiden, welche Trainingsalternative du wählst. Es sollte sich auf jeden Fall von den kräftigenden Körpergewichtsübungen und HIIT-Einheiten unterscheiden, dich aber gleichermaßen belasten. Ob primär ausdauerorientiert wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen, eine Beachvolleyball-Session am See oder Klettern mit Freunden. Du kannst auch gerne mehrere Einheiten kombinieren,