

MENSCHEN

Sie bringen Frauen in Bewegung: **Rimma Banina** (33, links) und **Kristina Markstetter** (26) haben den neuen Fitness-Stil „Twerxout“ erfunden. **24**



Leben

Neue Presse Seite 19 Dienstag, 9. Januar 2018

BLITZQUIZ

Auch so angenehm lässt sich abnehmen: Wie viele Kalorien verbrennt eine leidenschaftliche Umarmung von zehn Sekunden?

- A.** 30 Kalorien
- B.** 50 Kalorien
- C.** 70 Kalorien

Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg **DI** Workout & Wohlfühlen **MI** Essen & Erleben **DO** Tipps & Trends **FR** Freizeit & Vergnügen **SA** Kreativ & Köstlich

Michél Gleich (37) ist preisgekrönter und international erfolgreicher Athlet und einer der besten Personal Trainer Deutschlands. Er ist Extremsportler, Unternehmer, Kolumnist, Buchautor und Ernährungsberater.

Im NP-Interview erklärt er, mit welcher Ernährung Sportler ihren Körper optimal unterstützen.

„Ich bin kein Freund von Eiweißpulver“

VON MAIKE JACOBS

Herr Gleich, kann ich allein durch Sport Muskeln aufbauen?

Nur in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung ist durch ein kontinuierliches Training ein gut trainierter Körperbau erreichbar. Sofern Sie Ihre Leistung noch mehr steigern möchten, empfehle ich Ihnen, neben Kohlenhydraten und gesunden Fetten den Fokus etwas mehr auf eiweißbasierte Lebensmittel zu setzen.

Wieso gerade Eiweiß?

Schauen wir uns diese Eiweiße genauer an: Ohne sie geht grundsätzlich gar nichts. Proteine haben in unserem Körper vielfältige Funktionen und werden aus Ketten von Aminosäuren gebildet – 20 an der Zahl. Enzyme, die vorrangig aus Eiweiß bestehen, steuern dabei unzählige Körperfunktionen. Alle unsere Zellen bestehen hauptsächlich aus Proteinen, so auch Ihre Organe und natürlich Ihre Muskeln. Ein Gramm Eiweiß bietet Ihrem Körper halb so viel Energie wie ein Gramm Fett. Und um Ihre Muskulatur aufzubauen und ihr den notwendigen Kraftstoff zu bieten, benötigen Sie vor allem hochwertiges Eiweiß in den Mahlzeiten.



WICHTIG: Bei proteinreicher Ernährung viel Wasser trinken.

Gibt es da einen bestimmten Ernährungsplan, den Sie empfehlen?

Ich bin der festen Überzeugung, dass Sie eine Ernährungsweise finden sollten, die zu Ihnen passt und die Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes schmeckt. Wie beim sportlichen Training halte ich im Rahmen der Ernährung absolut gar nichts von standardisierten Plänen, da jeder Mensch einzigartig ist. Klar, es gibt gewisse Bausteine und Grundregeln, die Ihrer Ernährung zugrunde liegen sollten, um einen athletischen Körperbau zu erhalten. Über den Tag verteilt sollten Ihre Mahlzeiten aus 50 Prozent Eiweiß sowie jeweils 25 Prozent Kohlenhydraten und 25 Prozent gesunden Fetten bestehen. Ob Sie dies nun durch eine vegane, vegetarische, paleo- oder fleischorientierte Ernährung gewährleisten, ist Ihre Entscheidung und Geschmackssache.

Spielt es auch eine Rolle, wann ich die Proteine zu mir nehme?

Proteine sollte man über den gesamten Tag zu sich nehmen, damit der menschliche Organismus dauerhaft Zugriff auf die Muskelbausteine hat. Eine stark proteinbasierte Mahlzeit nach dem Training ist okay, aber nur die halbe Miete. Vor allem

abends ist es sinnvoll, reichhaltige Proteine zu sich zu nehmen, damit eine Eiweißversorgung auch während des nächtlichen Schlafs gewährleistet ist. Hier bieten sich sogenannte Caseine an. Diese finden Sie vor allem in Quark oder Käse.

Was sind wahre Proteinbomben?

Im Rahmen der Eiweißqualität spricht man von der biologischen Wertigkeit, diese gibt Auskunft darüber, wie viel Gramm Körperprotein aus 100 Gramm Nahrungsprotein gebildet werden können. Je höher also die biologische Wertigkeit eines Nahrungsmittels ist, desto besser kann das Protein verwertet werden. Richtig starke Eiweißlieferanten sind fettarme Milchprodukte, Eier, fettarmes Fleisch oder Fisch. Sofern Sie eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel – wie Getreide und Hülsenfrüchte – miteinander kombinieren, steigt deren biologische Wertigkeit noch an.

Kann ich allein über die Ernährung den Eiweißbedarf als Sportler sicherstellen?

Ganz klare Antwort: Ja! Hobbyathleten benötigen nicht mehr als ein bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Bei einer Frau mit 65 Kilo Gewicht entspricht dies zwischen 65 und 78 Gramm Proteinen pro Tag. Dies ist absolut über die normale Ernährung zu schaffen. Man braucht keine teuren Nahrungsergänzungsmittel, um den täglichen Eiweißbedarf abzudecken. Selbst wenn Sie intensiv Sport betreiben und der Bedarf in der Konsequenz auf bis zu 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht steigt, erreichen Sie das Ziel mit gesunder, bunter und vielfältiger Nahrung.

Gibt es einen Unterschied, ob ich eher Cardio- oder Muskelaufbau betreiben möchte?

Dies ist ein Unterschied, der Muskeln sichtbar werden, ist es wichtig, Ausdauer- und Intervalleinheiten in das Krafttraining zu integrieren. Mehrere kurze, intensive Einheiten, bei denen Ihre Herz im Durchschnitt 150 bis 160 Schläge pro Minute erreicht, erhöhen den Fettstoffwechsel und verringern die Fettschicht unter der Haut. Das Krafttraining ist hingegen durch einen niedrigeren Herzschlag geprägt. Meine Trainingsphilosophie orientiert sich an dem Training mit dem eigenen Körpergewicht, wobei ich systematisch statische Kraftübungen mit dynamischen Kraftausdauerübungen kombiniere. Der Puls geht beim Training immer wieder rauf und runter, so wird der Stoffwechsel angekickt. Das Ergebnis ist schweißtreibend – aber ein starker athletischer Körperbau.

Gibt es einen Unterschied beim Training für Frauen?

Grundsätzlich lautet meine Antwort: Nein. Jeder gesunde Mensch – egal, welchen Geschlecht – besitzt 656 Muskeln. Der Unterschied ist aber, dass rein physiologisch gesehen die Muskulatur beim Mann etwa 40 Prozent der Gesamtkörpermasse ausmachen. Bei der Frau sind es 32 Prozent. Die wahren Muskelwerte hängen natürlich von der individu-

ellen Lebensweise ab: Wie schnell Sie die entsprechende Muskelmasse aufbauen, ist ebenfalls geschlechtsunabhängig. Klar, Faktoren wie Alter und Veranlagung spielen eine wichtige Rolle. Kontinuierliches und vor allem richtiges Training sowie gesundes Essen sind die weiteren Schlüssel zum Erfolg.

Aber trotzdem scheinen Frauen länger zu brauchen, bis sich ihre – zum Beispiel – Bauchmuskeln zeigen.

Die Ursache liegt darin begründet, dass Frauen grundsätzlich über einen höheren Körperfettanteil verfügen, dieser liegt bei normalgewichtigen Frauen zwischen 20 und 30 Prozent, bei normalgewichtigen Männern hingegen zwischen zehn und 20 Prozent. Da starke und definierte Muskeln – wie auch eine wohlgeformte Kermuskulatur – nur bei einem niedrigen Körperfettanteil wirklich gut sichtbar sind, dauert es beim weiblichen Geschlecht im Allgemeinen länger, bis eine starke Bauchmuskulatur zu sehen ist. Sorgen über einen fehlenden athletischen Körper brauchen Sie sich aber dennoch nicht zu machen. Ein starker, definierter Muskelbau ist stets ein positiver Nebeneffekt eines gesunden, sportlichen und ganzheitlichen Lebensstils.

Gerade unter den jungen und jugendlichen Extremsportlern sind Proteinpulver sehr beliebt – ist das gesund?

Proteinpulver können eine Ergänzung zur Ernährung darstellen, aber diese sind meines Erachtens nicht notwendig, sofern man sich ausgewogen und gesund ernährt. Die Menge an Proteinen, die man benötigt, kann man durch normale Ernährung gewährleisten. Sollte man aus zeitlichen Gründen eine feste Mahlzeit nicht einnehmen können, ist es möglich, auf einen Eiweißshake auszuweichen. Das sollte aber nicht die Regel sein, da dieser niemals eine vollwertige Mahlzeit ersetzen kann. Es muss auch nicht immer ein vorgefertigtes Pulver sein, denn man kann sich aus Milch, etwas Haferflocken, Honig, Kokosflocken und einer Banane einen gesunden Proteinshake zusammenstellen. Ist einfacher und schmeckt besser.

Gibt es Qualitätsunterschiede beim Pulver? Worauf sollte man beim Kauf von Eiweißpulver achten?

Ich bin generell kein Freund von Eiweißpulver, aber wenn Sie zeitweise auf ein Pulver zurückgreifen möchten, achten Sie vor allem auf die Wertigkeit und die Zusammensetzung des Produkts. Schauen Sie sich nicht nur die Eiweißangaben an, sondern richten Sie Ihr Augenmerk auch auf die zugeführten Kohlenhydrate und den Zucker in dem Produkt. Beides sollte sich bei einem qualitativ hochwertigen Eiweißpulver im unteren Bereich befinden. Oder es sollten Ausweichprodukte des

STARKER AUFTRITZ: Vielfältiger Sport, gesunde Lebensweise, eine ausgewogene Ernährung und positive Lebenseinstellung sind für Michél Gleich der Schlüssel zum Erfolg.
Fotos: Justyna Krzyzanowska



„Booster sind für mich nur ein Marketing-Instrument.“

MICHEL GLEICH, Extremsportler, Fitnessguru, und Ernährungsexperte, setzt auf gesunde, natürliche Ernährung.

Gibt es Qualitätsunterschiede beim Pulver? Worauf sollte man beim Kauf von Eiweißpulver achten?

Ich bin generell kein Freund von Eiweißpulver, aber wenn Sie zeitweise auf ein Pulver zurückgreifen möchten, achten Sie vor allem auf die Wertigkeit und die Zusammensetzung des Produkts. Schauen Sie sich nicht nur die Eiweißangaben an, sondern richten Sie Ihr Augenmerk auch auf die zugeführten Kohlenhydrate und den Zucker in dem Produkt. Beides sollte sich bei einem qualitativ hochwertigen Eiweißpulver im unteren Bereich befinden. Oder es sollten Ausweichprodukte des

Zuckers, wie zum Beispiel Stevia, verwendet werden.

Kann man zu viel Eiweiß zu sich nehmen?

Die Grundvoraussetzung einer eiweißreichen Ernährung ist eine gesunde Niere, denn dieses Organ muss den Harnstoff – das Hauptbauprodukt des Proteins – ausscheiden. Wer viele Proteine durch die Nahrung zu sich nimmt, sollte möglichst viel trinken, um die Harnstoffe über den Urin wieder auszuscheiden. Aber auch Obst und Gemüse dürfen bei einer eiweißreichen Ernährung nicht fehlen, denn diese sind wichtige Basenlieferanten, die bei der sogenannten Verstoffwechslung des Proteins entstehende Säure ausgleichen. Ich empfehle, generell nicht mehr als maximal zwei Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht zu sich zu nehmen. Dies ist die absolute Obergrenze.

Manche Sportler gehen noch weiter und nehmen Booster, also Nahrungsergänzungsmittel, die Leistung und Erfolg steigern sollen. Ist das sinnvoll? Nein. Ein sogenannter Booster ist für mich nur ein Marketinginstrument, das kein Mensch braucht. Übrigens:

DER PROTEINGEHALT

Die Zahl in den Klammern gibt den Proteingehalt auf 100 Gramm des entsprechenden Lebensmittels an:

- Rindersteak (28)
- rote Linsen (25,4)
- frischer Thunfisch (24)
- Putenfleisch (23)
- Garnelen (22)
- Eiklar (bis zu 10)
- Harzer Käse (28)
- Magerquark (14)
- Milch, 1,5 Prozent (3)
- Kichererbsen (20)
- Sojabohnen (15)
- Brokkoli (4)

(Angaben: Michél Gleich)

Grüner Tee, Espresso oder starke Musik in den Ohren machen ebenso munter und sind keine Chemiekeulen.

Sie haben einen bewundernswert definierten Körper. Wie hart müssen Sie dafür trainieren?

Es geht in erster Linie gar nicht darum, wie hart oder schwer trainiert wird, sondern darum, dass eine gleichmäßige Trainingsroutine und vor allem Spaß entwickelt werden. Kontinuität ist für einen athletischen Körperbau der Schlüssel zum Erfolg. Ich trainiere täglich um fünf Uhr morgens für zwei Stunden. Aber niemals wiederholen sich die Trainingsreize, also die Auswahl der Übungen. Damit gewährleistet ich eine hohe Motivation und viel Spaß.

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... wir uns in Herrenhausen schon jetzt auf den Frühling einstellen können: Das **Orchideenschauhaus** hat nach mehrjähriger Sanierungspause wieder eröffnet, nun zeigt sich das 1958 erbaute Haus in junger Form. Zu sehen sind 500 bis 800 blühende Orchideen aus der 25.000 Stück umfassenden Sammlung, die damit die artenreichste der Welt ist. Geöffnet ist jeweils ab neun Uhr. Der Eintritt in die blühende Welt kostet 3,50 Euro. Das Tropenhaus bleibt hingegen bis 25. Januar geschlossen – hier wird die spannende Schmetterlingsschau „Gaulker der Tropen“ vorbereitet.

... an kalten Tagen wie diesen ein **heißer Apfelschnitz** genau das richtige Getränk ist. Man kann ihn ganz einfach selbst machen: Apfelsaft, gemischt mit frisch gepresstem Orangensaft und Gewürzen sanft aufkochen. Je nach Geschmack kann man Orangenschale (bio), Sternanis, Zimtstange, Nelken oder geschneitten Ingwer dazugeben. Eine halbe Stunde ziehen lassen, durchsieben, nochmal erhitzen – und genießen. Erwachsene können auch einen Schuss Calvados zufügen. Sehr lecker!

... die **Zirkusgruppe Streifenhörnchen** ab dem 1. Februar sucht, die Lust auf Manege und Co. haben. Der nächste Kurs läuft vom 15. Januar bis 12. März, immer montags von 17.15 bis 18.45 Uhr im Freizeitheim Linden (Windheimstraße 4). Kosten: 54, mit Handlungsbuch 27 Euro. Anmeldung unter Telefon 0511/16 84 48 97 oder per Mail an „fzh-linden@hannover-stadt.de“.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: B.

STARKE ZEILEN

„Gestern hat du morgen gesagt“ heißt das Buch (Becker-Joest-Verlag, 264 Seiten, 24 Euro), in dem Michél Gleich sein Fünf-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht vorstellt. Der Vorteil: Sein Konzept Holt jeden bei seinem aktuellen Trainingsstand ab – vom Anfänger bis zum Profi – und leitet ihn in seinem Training an. Gleich trainiert mit seinem Körpergewicht, Hilfsmittel wie Ball oder Stuhl verwendet der Extremsportler nur selten. Dabei ist der Berliner auch in seinem Buch sehr präsent. Neben vielen Übungen, die er selbst vor-



macht, spricht er auch die Leser so an, dass man das Gefühl hat, der Personal Trainer steht neben einem. Viele Teile sind ab sofort in vielen schmackhaften Rezepten vor, mit denen man sich ausgewogen und proteinreich ernähren kann. **Eine besondere Stärke** von Michél Gleich ist, Menschen zu motivieren. Täglich postet er auch auf Instagram und Facebook. Dort schreibt er in seinen Posts darüber, warum es so wichtig und vor allem auch für einen selber gut ist, Sport zu treiben und warum das auch wirklich Spaß macht. Das verbindet er mit motivierenden Fotos aus seinem eigenen Sportalltag. gleichpersonaltraining.com