

BEGLEITBROSCHÜRE ZUM 8-WOCHEN-PROGRAMM

ROAD TO POWER

ENERGIE FÜR VERÄNDERUNG

Wie Ernährung und Training im Körper
zusammenspielen.
Die Rolle von Kohlenhydraten, Fetten,
Protein und Cortisol.



„Training und Nährstoffe gemeinsam gedacht.“

Medizinisch fundiert. Für jeden verständlich. Praktisch umsetzbar.

KICK-OFF VERANSTALTUNG:

09.08.2026

8 WOCHEN LIVE-ONLINE

TRAININGSSTART: 12.08.2026

ENERGIE ENTSTEHT AUS KOHLENHYDRATEN UND FETT

Jede Bewegung, jeder Herzschlag und jeder Gedanke benötigt Energie. Direkt eingesetzt wird in den Zellen ATP – Adenosintri-phosphat. ATP ist die Energiewährung des Körpers: Wird eine Muskelzelle aktiv, wird ATP gespalten und die gespeicherte Energie sofort frei.

Der ATP-Vorrat reicht nur für wenige Augenblicke. Deshalb muss ATP ständig neu entstehen. Die beiden großen Energiequellen dafür sind Kohlenhydrate und Fette. Kohlenhydrate liefern besonders schnell ATP; Fette stellen einen großen, ausdauernden Energiespeicher dar. Protein übernimmt vor allem eine andere Aufgabe: Es ist Bausubstanz für Muskeln, Enzyme, Botenstoffe, Haut, Bindegewebe, Knochen und Organe. Bei guter Versorgung trägt Protein kaum zur ATP-Produktion bei.

DAS GRUNDPRINZIP

Kohlenhydrate und Fett liefern Energie. Protein liefert Baustoff.

Training sagt dem Körper, wo er wachsen und leistungsfähiger werden soll.

ATP – die direkt nutzbare Energiewährung

Der Körper speichert nur wenig ATP – deshalb muss es ständig neu gebildet werden.

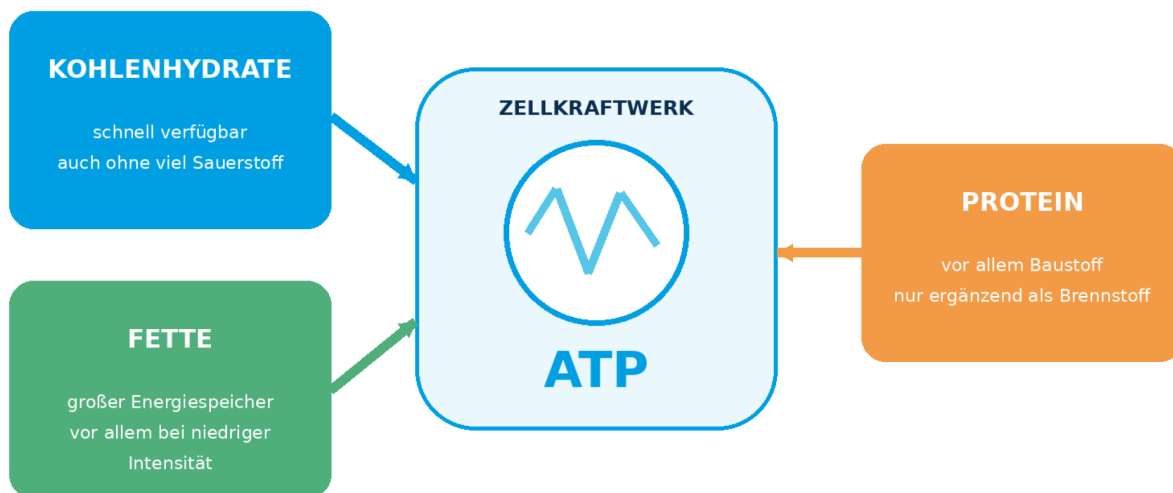


Schaubild 1: Energiegewinnung und Baustoffwechsel haben unterschiedliche Aufgaben.

Kohlenhydrate liefern ATP schneller. Fett liefert viel Energie, aber langsamer.

Drei Wege, ATP bereitzustellen

- **ATP/Kreatinphosphat-System:** überbrückt die ersten Sekunden einer sehr intensiven Belastung.
- **Glykolyse:** gewinnt ATP rasch aus Glucose oder Muskelglykogen – auch wenn Sauerstoff knapp wird.
- **Aerober Stoffwechsel:** bildet in den Mitochondrien viel ATP aus Kohlenhydraten und Fettsäuren.

Creatin vergrößert den Kreatinphosphat-Pool im Muskel. Dadurch kann bei kurzen, intensiven Belastungen besonders schnell neues ATP bereitgestellt werden [15].

FETT FÜR AUSDAUER – KOHLENHYDRATE FÜR LEISTUNG

Fett und Kohlenhydrate arbeiten gemeinsam. In Ruhe und bei niedriger Belastung kann der Körper einen großen Teil seiner Energie aus Fettsäuren gewinnen. Mit zunehmender Intensität steigt der Anteil der Kohlenhydrate deutlich: Sie liefern ATP schneller und können auch dann Energie bereitstellen, wenn der Sauerstoff nicht ausreicht. Gut gefüllte Muskelglykogenspeicher verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit [1, 2].

Der Brennstoff-Regler

Fett und Kohlenhydrate arbeiten immer gemeinsam – ihr Anteil verschiebt sich mit der Intensität.



Schaubild 2: Mit zunehmender Intensität verschiebt sich der Brennstoffmix.

MERKSATZ

Je höher die Leistung, desto wichtiger werden gut gefüllte Glykogenspeicher.

FÜR DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM

Krafttraining, Intervalle und dynamische Ganzkörpereinheiten brauchen gut gefüllte Glykogenspeicher. Genügend komplexe Kohlenhydrate machen Training intensiver, Regeneration schneller und Fortschritt wahrscheinlicher.

Protein soll aufbauen – nicht verbrannt werden

Aminosäuren können im Notfall in den Energiestoffwechsel eingeschleust werden. Das geschieht vor allem bei Energiemangel, leeren Glykogenspeichern, langem Fasten und hoher Belastung. Genau das wollen wir vermeiden. Protein ist zu wertvoll, um als Brennstoff zu dienen: Es wird für Muskelaufbau, Reparatur, Kollagen, Enzyme, Immunsystem und viele weitere Strukturen benötigt.

GLUCOSE: GRUNDENERGIE FÜR GEHIRN, BLUT UND MUSKEL

Das Gehirn arbeitet im Alltag überwiegend mit Glucose. PET-Messungen des menschlichen Gehirns zeigen einen hohen kontinuierlichen Glucoseumsatz; auf das gesamte Gehirn und einen ganzen Tag gerechnet liegt die Größenordnung bei rund 150 g [3]. Diese Energie wird nicht nur beim Denken gebraucht. Schon die Aufrechterhaltung der Nervenzellfunktion läuft Tag und Nacht..

Wer braucht Glucose?

Gehirn, rote Blutkörperchen und arbeitende Muskeln erzeugen einen hohen täglichen Glucosebedarf.



GEHIRN

Es arbeitet im Alltag vor allem mit Glucose. Seine Größenordnung liegt bei rund 150 g Glucose pro Tag.



ERYTHROZYTEN

Rote Blutkörperchen besitzen keine Mitochondrien. Ihr ATP entsteht aus Glucose - rund um die Uhr.



MUSKEL

Mit jeder Bewegung steigt der Bedarf. Krafttraining und intensive Einheiten verbrauchen besonders viel Muskelglykogen.

Schaubild 3: Drei große Glucoseverbraucher des Körpers.

Basis im Programm: mehr als 300 g komplexe Kohlenhydrate – plus das, was Bewegung verbraucht.

Rote Blutkörperchen und Bewegung kommen hinzu

Erythrozyten besitzen keine Mitochondrien. Sie können Fett nicht zur ATP-Produktion nutzen und gewinnen ihre Energie vollständig aus Glucose [4]. Zusätzlich benötigen die Muskeln Glucose: im Alltag für Bewegung und bei intensiver Belastung in großen Mengen aus dem Muskelglykogen. Je häufiger und intensiver trainiert wird, desto größer wird dieser zusätzliche Bedarf.

DIE TÄGLICHE BASIS

Für das Programm rechnen wir mit mehr als 300 g komplexen Kohlenhydraten pro Tag. Hinzu kommt die Kohlenhydratmenge, die durch Training und zusätzliche Bewegung verbraucht wird.

EIN KONSTANTER BLUTZUCKER SPART STRESSHORMONE

Glucose muss jederzeit verfügbar sein. Nach einer Mahlzeit wird ein Teil direkt genutzt, ein Teil als Glykogen in Leber und Muskel gespeichert. Zwischen den Mahlzeiten hält die Leber den Blutzucker stabil. Werden die Speicher knapp und fehlt weiterer Nachschub, aktiviert der Körper seine Stressantwort: Glukagon und Adrenalin reagieren schnell, Cortisol sichert die längerfristige Bereitstellung.

Wenn die Glucoseverfügbarkeit sinkt

Fehlt Glucose länger, aktiviert der Körper ein Stressprogramm und stellt selbst neue Glucose her.

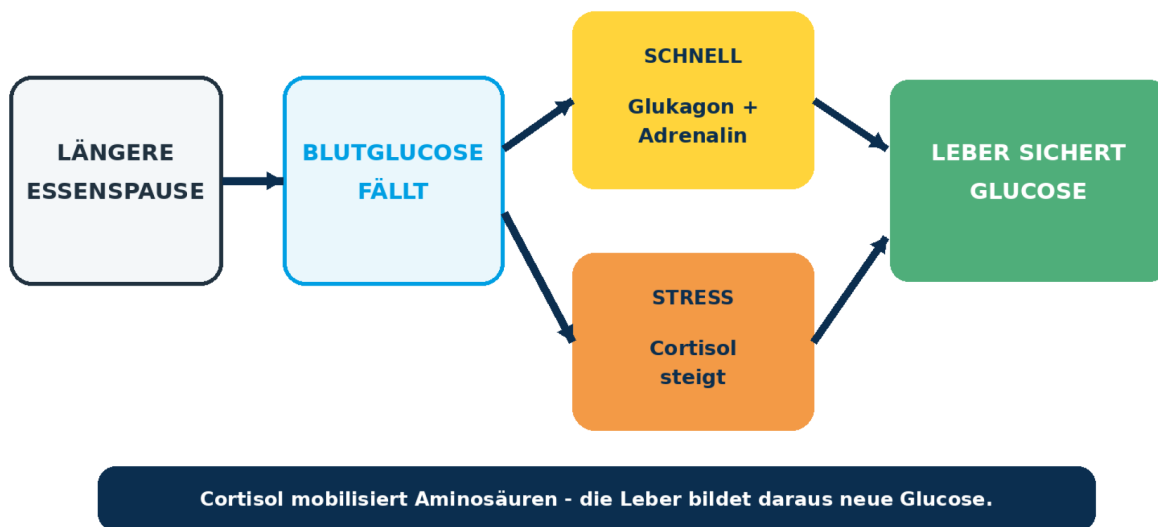


Schaubild 4: Von sinkender Glucose zur körpereigenen Neubildung.

Gluconeogenese: Glucose aus körpereigenem Protein

Gluconeogenese bedeutet Neubildung von Glucose. Die Leber nutzt dafür Lactat, Glycerol und glucogene Aminosäuren. Ein großer Teil der verfügbaren Aminosäuren kann aus dem Muskel stammen; Humanstudien zeigen den Muskel als zentrale Quelle von Alanin für die hepatische Gluconeogenese [5, 6]. Cortisol verstärkt diese Bereitstellung: Es erhöht die Verfügbarkeit von Aminosäuren und aktiviert die Glucoseproduktion der Leber.

DIE SCHUTZSTRATEGIE

Regelmäßige Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten und reichlich Protein halten Energie verfügbar. So bleibt Protein dort, wo es gebraucht wird: in Muskel, Haut, Bindegewebe, Knochen und Organen.

WENN CORTISOL ZUM DAUERPROGRAMM WIRD

Cortisol sichert in Mangelsituationen das Überleben. Es mobilisiert Energie und hält Glucose verfügbar. Wird dieses Programm aber durch wiederholtes Hungern, Nährstoffmangel, Schlafmangel und dauerhaften Stress immer wieder aktiviert, verschiebt sich der Stoffwechsel vom Aufbau zum Abbau.

Die Cortisol-Kette bei dauerhaftem Energiemangel

Der Körper sichert Glucose – bezahlt auf Dauer aber mit wertvoller Struktur.

Regelmäßige Energie- und Proteinversorgung schützt Gewebe und Leistungsfähigkeit.

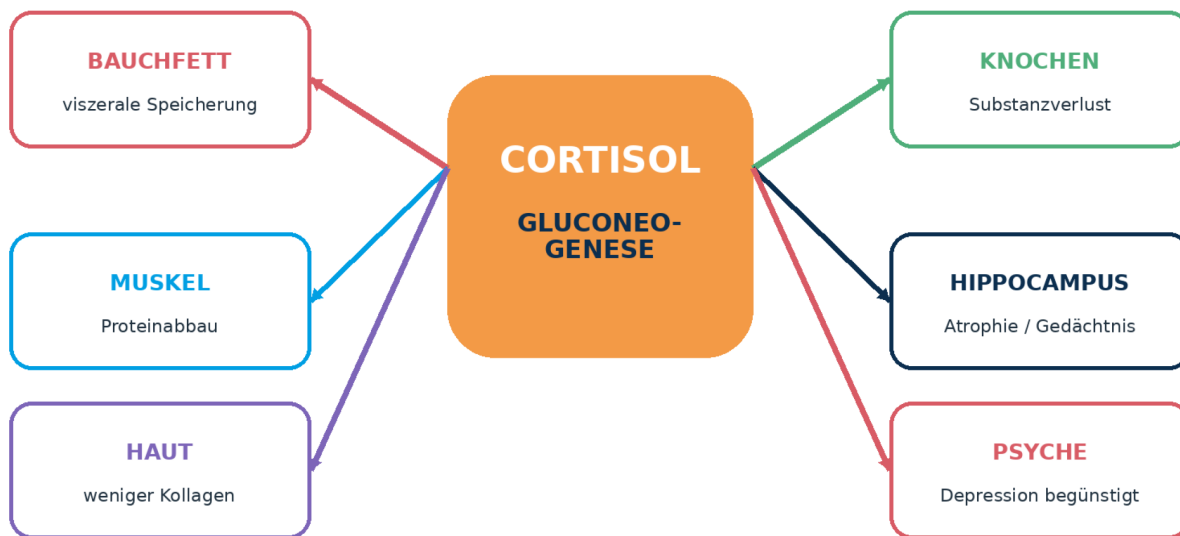


Schaubild 5: Die Folgen einer dauerhaft katabolen Cortisol-Situation.

Bauchfett aufbauen – Körperstruktur abbauen

Chronisch erhöhte Cortisolreaktionen fördern die zentrale, viszerale Fettverteilung [8]. Gleichzeitig sinkt die Proteinsynthese und der Abbau von Muskelprotein nimmt zu [7]. Auch Kollagen und Hautstruktur leiden unter Glukokortikoiden [11]; Knochenaufbau und Knochenfestigkeit nehmen ab und das Frakturrisiko steigt [16]. Der Körper sichert kurzfristig Energie, verliert langfristig aber genau die Gewebe, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit tragen.

Besonders empfindlich ist der Hippocampus – eine Schlüsselregion für Lernen, Gedächtnis und emotionale Regulation. Langzeitdaten verbinden anhaltend hohe Cortisolwerte mit Hippocampusatrophie und Gedächtnisverlust [9]. Bei wiederkehrender Depression wurden kleinere Hippocampusvolumina beschrieben; die Abnahme hing mit der Gesamtdauer der Erkrankung zusammen [10]. Hunger, Nährstoffmangel und chronischer Stress bilden deshalb eine gefährliche Kombination.

AUFBAU BRAUCHT SICHERHEIT

Ausreichende Energie, ein stabiler Blutzucker, viel hochwertiges Protein, essentielle Fette, Schlaf und dosiertes Training nehmen den Körper aus dem dauerhaften Mangelprogramm.

DIE TÄGLICHE BASIS: VOLLSTÄNDIG VERSORGT TRAINIEREN

Der Körper braucht jeden Tag genügend Energie und Baustoff – nicht erst nach dem Training. Für dieses Programm bilden mehr als 300 g komplexe Kohlenhydrate die tägliche Grundlage. Was durch Training, Schritte und zusätzliche Aktivität verbraucht wird, kommt dazu. So bleiben Blutzucker und Glykogenspeicher stabil und Protein kann für Aufbau und Reparatur genutzt werden.

Das Versorgungsfundament des Programms

Energie, Baustoff und essentielle Fette werden jeden Tag gemeinsam bereitgestellt.



Schaubild 6: Das tägliche Versorgungsfundament des 8-Wochen-Programms.

Mehr Bewegung = mehr Kohlenhydrate. Mehr Aufbauziel = mehr hochwertiges Protein.

Körpergewicht	Protein 2 g/kg	Aufbauziel 2,5 g/kg	Kohlenhydrat-Basis
60 kg	120 g	150 g	> 300 g + Bewegung
70 kg	140 g	175 g	> 300 g + Bewegung
75 kg	150 g	188 g	> 300 g + Bewegung
80 kg	160 g	200 g	> 300 g + Bewegung
90 kg	180 g	225 g	> 300 g + Bewegung

2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht bilden die Untergrenze für den gezielten Muskelaufbau. Bei höherem Trainingsvolumen, Energiedefizit oder starkem Aufbauziel kann die Menge deutlich darüber liegen.

Komplexe Kohlenhydrate geben gleichmäßiger Energie

Die Grundlage bilden Hafer, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Ballaststoffe und eine geringe Verarbeitung verlangsamen die Aufnahme. Gemeinsam mit Protein und einer kleinen Menge hochwertiger Fette entsteht ein ruhigerer Glucoseverlauf und eine länger anhaltende Versorgung.

PROTEIN: JE BESSER DIE VERSORGUNG, DESTO MEHR AUFBAU IST MÖGLICH

Krafttraining setzt den Wachstumsreiz. Protein liefert die Aminosäuren, aus denen neue Muskelproteine, Enzyme, Kollagen und viele weitere Strukturen entstehen. Für einen dauerhaften Aufbau muss die Proteinsynthese den Proteinabbau übersteigen. Dazu braucht der Körper über den Tag immer wieder eine hohe Aminosäureverfügbarkeit.

Muskelaufbau ist Teamarbeit

Training setzt den Reiz. Eine hohe Aminosäureverfügbarkeit liefert das Material für den Aufbau.

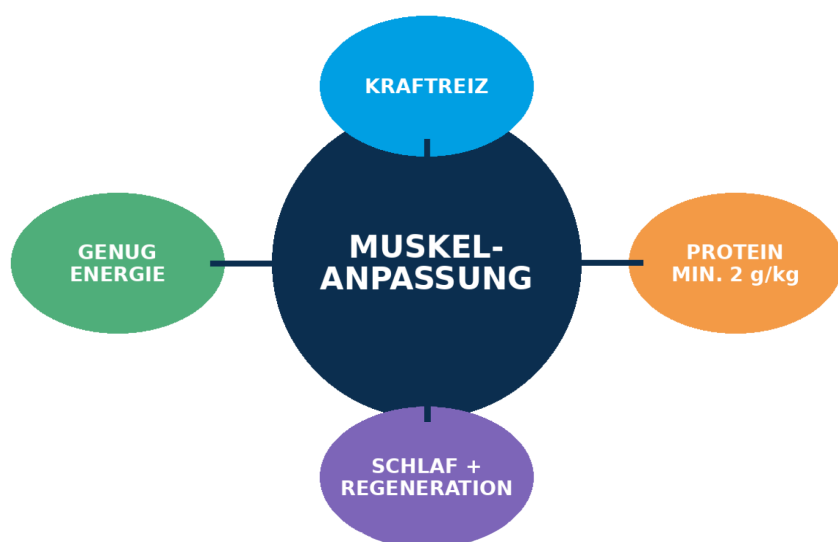


Schaubild 7: Muskelaufbau benötigt vier Bausteine gleichzeitig.

Studien untersuchten bei Trainierten auch 3,4 – 4,4 g/kg Körpergewicht mit günstigen Ergebnissen.

Mindestens 2 g/kg Körpergewicht – bei hohem Ziel auch deutlich mehr

Für den Muskelaufbau setzen wir mindestens 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag an. In der Praxis ergeben sich häufig 150 bis 200 g. Bei intensiv Trainierenden wurden auch deutlich höhere Mengen untersucht: 3,4 g/kg Körpergewicht verbesserten zusammen mit schwerem Krafttraining die Körperzusammensetzung [13]. In einer weiteren Studie führten 4,4 g/kg Körpergewicht trotz eines großen zusätzlichen Protein- und Kalorienangebots nicht zu einer Zunahme der Fettmasse [12].

Auch kontrollierte Überernährungsstudien zeigen das besondere Stoffwechselverhalten von Protein: Zusätzliche Energie erhöhte vor allem die Fettmasse, während ein höherer Proteinanteil den Aufbau fettfreier Masse und den Energieverbrauch unterstützte [14]. Protein ist deshalb nicht einfach nur ein weiterer Brennstoff – es ist der entscheidende Baustoff einer aktiven Körpertransformation.

Über den Tag reichlich bereitstellen

Jede Hauptmahlzeit enthält eine deutliche Proteinquelle: Isolat+ oder veganes Protein, Skyr und Quark, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Tofu, Tempeh oder Hülsenfrüchte. Drei bis fünf proteinreiche Portionen halten den Aminosäurepool gefüllt und unterstützen Reparatur und Aufbau über den ganzen Tag.

DIE EINFACHE REGEL

Körpergewicht x 2 ergibt die tägliche Protein-Untergrenze in Gramm. Wer mehr Aufbau, mehr Training oder ein Energiedefizit hat, erhöht die Menge.

FETTE: WENIG, HOCHWERTIG UND ESSENTIELL

Fett liefert sehr viel Energie auf kleinem Raum. Gleichzeitig benötigt der Körper essentielle Fettsäuren für Zellmembranen, Gehirn, Hormone und Entzündungsregulation. Deshalb halten wir die Fettmenge bewusst kleiner als Kohlenhydrate und Protein, achten aber konsequent auf Qualität.

Der Trainingsteller

Komplexe Kohlenhydrate bilden die Basis, Protein liefert Baustoff, gute Fette ergänzen gezielt.

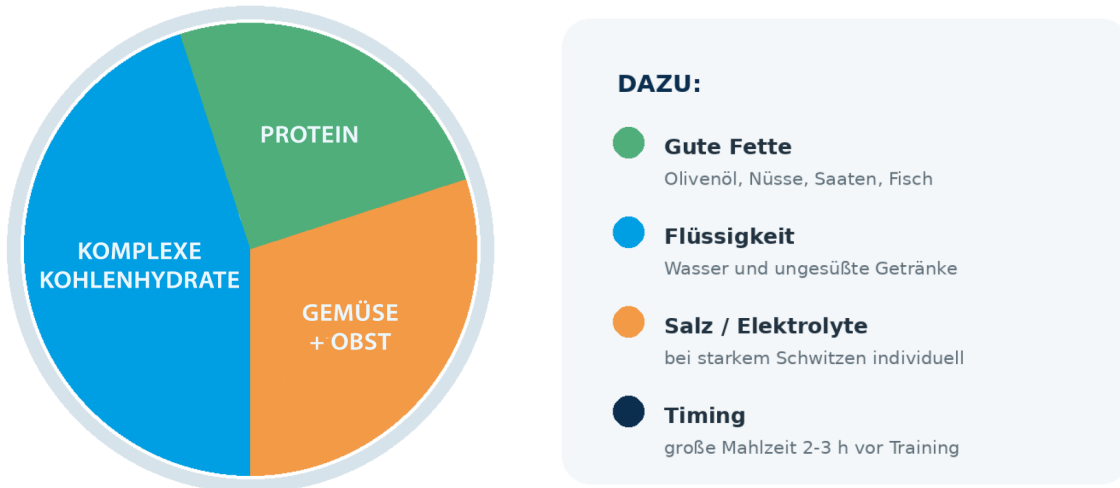


Schaubild 8: Ein alltagstauglicher Trainingsteller

Komplexe Quellen halten die Energiezufuhr gleichmäßiger und füllen die Glykogenspeicher.

Die besten Quellen

- Omega-3-Fettsäuren aus fettreichem Seefisch oder Algenöl.
- Olivenöl, Rapsöl, Walnüsse, Mandeln, Leinsamen und Chiasamen.
- Kleine, gezielte Portionen statt versteckter Fettmengen aus stark verarbeiteten Lebensmitteln.
- Fette ergänzen die Mahlzeit, ohne die benötigten Kohlenhydrate und Proteine zu verdrängen.

MERKSATZ

Kohlenhydrate liefern die Trainingsenergie.

Protein liefert die Bausubstanz.

Hochwertige essentielle Fette vervollständigen die Versorgung.

PRAXISBEISPIEL: ÜBER 300 G KOHLENHYDRATE UND 150–200 G PROTEIN

Der folgende Beispieltag zeigt die Basis für eine 75-kg-Person: komplexe Kohlenhydrate für Gehirn, Blut und Training sowie mindestens 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. An intensiven Trainingstagen werden die Kohlenhydrate rund um die Einheit erhöht.

Mahlzeit	Beispiel	Kohlenhydrate	Protein
FRÜHSTÜCK	80 g Haferflocken, 250 g Skyr, 150 g Beeren, 1 Banane	ca. 92 g	ca. 39 g
MITTAG	100 g Reis (Trockengewicht), 160 g Hähnchen oder Tofu, viel Gemüse	ca. 93 g	ca. 49 g
SNACK	80 g Vollkornbrot, 30 g Isolat+ oder veganes Protein, 1 Apfel	ca. 58 g	ca. 31 g
ABEND	300 g Kartoffeln, 200 g Magerquark oder pflanzliche Alternative, Gemüse	ca. 65 g	ca. 33 g

Tagesgesamt: ca. 308 g Kohlenhydrate und 152 g Protein. Für 175–200 g Protein wird eine weitere Portion Isolat+, Skyr, Quark, Fisch, Fleisch oder eine pflanzliche Proteinquelle ergänzt. Hochwertige Fette kommen gezielt über Olivenöl, Nüsse, Samen und Fisch hinzu.

Essen rund ums Training

Keine komplizierte Wissenschaft: gut vorbereitet starten und danach wieder auffüllen.

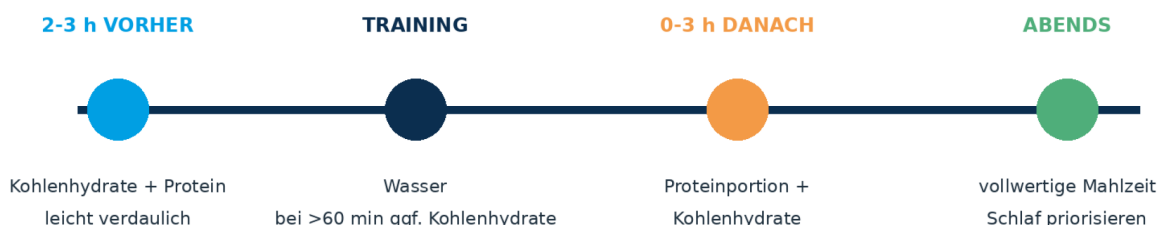


Schaubild 9: Ein einfacher Rhythmus rund um die Trainingseinheit.

Regelmäßige Zufuhr stabilisiert Blutzucker, Glykogen und Baustoffversorgung.

So bleibt die Versorgung gleichmäßig

Komplexe Kohlenhydrate werden über mehrere Mahlzeiten verteilt und jeweils mit Protein kombiniert. Vor dem Training füllen sie die Glykogenspeicher, danach liefern sie gemeinsam mit Protein Energie und Baustoff für die Regeneration. Ein verlässlicher Mahlzeitenrhythmus verhindert lange Mangel-situationen und unnötige Cortisolspitzen.

8 WOCHEN

LIVE-ONLINE-TRAINING

- 6 Trainingstage pro Woche
- Live-Einheiten mehrmals pro Woche
- täglich on demand trainieren
- Ernährungswissen praktisch anwenden



Das Programm verbindet angeleitetes Training, tägliche Verfügbarkeit und Ernährungswissen.

An sechs Trainingstagen pro Woche entsteht ein regelmäßiger Wachstumsreiz. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Technik und aktive Erholung ergänzen sich. Jede Einheit verbessert die Fähigkeit, Kohlenhydrate und Fette in ATP umzusetzen, und zeigt dem Körper, welche Strukturen er stärker aufbauen soll.

Die vier Regeln für echte Veränderung

- 1 Regelmäßigkeit**
Sechs Trainingstage schaffen einen verlässlichen Anpassungsrhythmus.
- 2 Progression**
Wiederholungen, Widerstand, Bewegungsqualität oder Dauer schrittweise steigern.
- 3 Versorgung**
Genug Gesamtenergie, Kohlenhydrate für Leistung und Protein für Struktur bereitstellen.
- 4 Regeneration**
Schlaf und leichtere Einheiten geben dem Körper Zeit für den Aufbau.

TRAININGSSTART

12.08.2026 | 8 Wochen Live-Online-Training inklusive
Einheiten zusätzlich täglich on demand verfügbar

DIE 10 WICHTIGSTEN AUSSAGEN AUF EINEN BLICK

- ATP ist die direkt nutzbare Energiewährung der Zellen.
- Kohlenhydrate und Fette liefern den größten Teil dieser Energie.
- Protein ist vor allem Bausubstanz und soll nicht als Brennstoff verloren gehen.
- Das Gehirn verbraucht größenordnungsmäßig rund 150 g Glucose pro Tag.
- Rote Blutkörperchen benötigen Glucose; arbeitende Muskeln erhöhen den Bedarf zusätzlich.
- Fehlt Glucose, fördert Cortisol die Gluconeogenese aus Aminosäuren.
- Dauerhafter Cortisolstress fördert Bauchfett und den Abbau von Muskel, Haut, Knochen und Hippocampus.
- Die tägliche Basis sind mehr als 300 g komplexe Kohlenhydrate plus der Bewegungsverbrauch.
- Für Muskelaufbau gelten mindestens 2 g Protein/kg Körpergewicht; häufig sind 150–200 g sinnvoll, bei hohen Zielen auch mehr.
- Training, Energie, Protein, essentielle Fette und Regeneration erzeugen gemeinsam echtes Wachstum.

DER KERNSATZ

Echte Veränderung entsteht nicht durch einen einzelnen Nährstoff. Sie entsteht aus dem Zusammenspiel von Trainingsreiz, Energieversorgung, Baustoffen und Regeneration.

Unser Ziel für die acht Wochen

Der Körper soll nicht gegen Mangel antrainieren müssen. Er erhält ausreichend Energie, reichlich Baustoff, essentielle Fette, regelmäßige Bewegung und genug Regeneration. So kann aus jedem Trainingsreiz Schritt für Schritt mehr Leistung, mehr Muskelmasse und ein gesünderer Körper entstehen.

HINWEIS!

Die in dieser Broschüre beschriebenen Zusammenhänge – von der Rolle der Kohlenhydrate und des Proteins über den stabilen Blutzuckerspiegel bis zum Zusammenspiel von Trainingsreiz, Versorgung und Regeneration – bilden gemeinsam die Grundlage des 8-Wochen-Programms. Wie sich diese Faktoren im Einzelfall auswirken, hängt von individuellen Voraussetzungen wie Ausgangsniveau, Ernährung und Erholung ab.

Die nachfolgend aufgeführten Quellen dokumentieren die wissenschaftliche Basis der dargestellten Inhalte.

QUELLEN UND WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

- [1] Romijn JA et al. Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. Am J Physiol. 1993;265:E380-E391. [Onlinequelle](#)
- [2] Bergström J et al. Diet, muscle glycogen and physical performance. Acta Physiol Scand. 1967;71:140-150. [Onlinequelle](#)
- [3] Tyler JL et al. Stability of regional cerebral glucose metabolism in the normal brain measured by PET. J Nucl Med. 1988;29:631-642. [Onlinequelle](#)
- [4] Harvey JW, Kaneko JJ. Glucose metabolism of mammalian erythrocytes. J Cell Physiol. 1976;89:219-224. [Onlinequelle](#)
- [5] Felig P et al. Amino acid metabolism during prolonged starvation. J Clin Invest. 1969;48:584-594. [Onlinequelle](#)
- [6] Consoli A et al. Contribution of liver and skeletal muscle to alanine and lactate metabolism in humans. Am J Physiol. 1990;259:E677-E684. [Onlinequelle](#)
- [7] Tjäder I et al. Stress hormone and amino acid infusion in healthy volunteers: effects on skeletal-muscle protein synthesis and amino-acid metabolism. Clin Sci. 1994. [Onlinequelle](#)
- [8] Epel ES et al. Stress and body shape: stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat. Psychosom Med. 2000;62:623-632. [Onlinequelle](#)
- [9] Lupien SJ et al. Cortisol levels during human aging predict hippocampal atrophy and memory deficits. Nat Neurosci. 1998;1:69-73. [Onlinequelle](#)
- [10] Sheline YI et al. Hippocampal atrophy in recurrent major depression. Proc Natl Acad Sci USA. 1996;93:3908-3913. [Onlinequelle](#)
- [11] Oikarinen A et al. Steroid-induced dermal atrophy: effects of glucocorticosteroids on collagen metabolism in human skin fibroblast cultures. Acta Derm Venereol. 1982. [Onlinequelle](#)
- [12] Antonio J et al. The effects of consuming a high protein diet (4.4 g/kg/d) on body composition in resistance-trained individuals. JISSN. 2014;11:19. [Onlinequelle](#)
- [13] Antonio J et al. A high protein diet (3.4 g/kg/d) combined with heavy resistance training improves body composition. JISSN. 2015;12:39. [Onlinequelle](#)
- [14] Bray GA et al. Effect of dietary protein content on weight gain, energy expenditure, and body composition during overeating: a randomized controlled trial. JAMA. 2012;307:47-55. [Onlinequelle](#)
- [15] Harris RC et al. Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation. Clin Sci. 1992;83:367-374. [Onlinequelle](#)
- [16] van Staa TP et al. Use of oral corticosteroids and risk of fractures. J Bone Miner Res. 2000;15:993-1000. [Onlinequelle](#)

Redaktionsstand: 03.08.2026

Konzeption: pur-life | Medizinisch verständliche Begleitinformation zum 8-Wochen-Programm

© Copyright 2026 - Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
Nur zum eigenen, privaten Gebrauch.
Weitergabe, Veröffentlichung und Vermarktung
sowie Verkauf ist untersagt!

UMFANGMESSUNG

Notieren Sie Ihre Körpermaße in regelmäßigen Abständen. So sehen Sie schwarz auf weiß, wie sich Ihr Körper während des Trainings verändert. Das Gewicht ist dabei zweitrangig – entscheidend sind die Umfänge.

VORHER

Datum:

Körpergewicht in kg		
Oberarm	rechts	links
Brust		
Taille		
Po		
Oberschenkel	rechts	links
Waden	rechts	links

NACHHER

Datum:

Körpergewicht in kg		
Oberarm	rechts	links
Brust		
Taille		
Po		
Oberschenkel	rechts	links
Waden	rechts	links

ERNÄHRUNGSPROTOKOLLE

Das Ernährungsprotokoll gibt Aufschluss über dein Essverhalten und deine Versorgung mit den einzelnen Nährstoffen – allen voran Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, aber auch Vitaminen und Mineralstoffen. Es zeigt dir schwarz auf weiß, wie gut dein Alltag bereits zum Trainingsprogramm passt und wo noch Potenzial liegt. Um dein Ess- und Trinkverhalten realistisch bewerten zu können, notierst du eine Woche lang täglich alle Lebensmittel, die du zu dir nimmst – Mahlzeiten, Getränke, Süßigkeiten, Snacks und Nahrungsergänzungsmittel (NEM) eingeschlossen. Nachfolgend findest du Protokollseiten, um deine Mahlzeiten, dein Trinkverhalten und die Einnahme deiner NEM zu protokollieren – verwende dafür pro Tag eine Seite. Für die folgenden Wochen vervielfältigst du die Vorlagen einfach.

Zu jeder Mahlzeit trägst du zusätzlich die enthaltenen Proteine, Kohlenhydrate und Fette sowie die Gesamtkalorien ein. So erhältst du auf einen Blick einen Überblick über deine tägliche Nährstoffversorgung und kannst sie mit den Empfehlungen aus dem Programm abgleichen.

Führe dein Protokoll so genau wie möglich. Fühle dich durch das Notieren nicht beobachtet oder kontrolliert – es ist ausschließlich ein Werkzeug für dich und deine Auswertung. Notiere alles, was du über den Tag zu dir nimmst, auch wenn es dir unwichtig erscheint: Wenn du absichtlich Informationen ausblendest, wirst du mit der Auswertung unzufrieden sein.

Trage die Angaben am besten zeitnah zu deinen Mahlzeiten ein. Kleinigkeiten geraten sonst schnell in Vergessenheit.

TRAININGSTAGEBUCH

Das Trainingstagebuch hilft dir zu sehen, wie sich deine Kraft im Laufe des Programms entwickelt. Notiere zu jeder Übung das verwendete Gewicht und die Anzahl der Wiederholungen, die du schaffst. So machst du deine Fortschritte über die acht Wochen sichtbar und erkennst genau, an welchen Stellen du dich gesteigert hast.

Trage die Werte am besten direkt im Training oder unmittelbar danach ein, solange sie noch präsent sind. Am Ende des Programms zeigt dir dein Tagebuch schwarz auf weiß, was du erreicht hast – freu dich auf dieses Ergebnis!

MEINE MAHLZEITEN

Datum:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

so

[illegible]

TRINKPROTOKOLL

Datum:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

so

[illegible]

NEM EINNAHME

Datum:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

so

[illegible]

REGENERATION

Datum:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

so

[illegible]

TRAININGSTAG

Datum:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

so

Übungen		1	2	3	4	5	6
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
	kg						
	x						
Notizen	Cardiotraining						

ERNÄHRUNGSPLAN: ENERGIE UND KRAFT

Alle Mengen bei Haferflocken, Reis, Nudeln und Sojagranulat beziehen sich auf das **Trockengewicht**. Die Proteinshakes werden mit Wasser zubereitet und liefern jeweils **30 g Protein**, insgesamt also **mindestens 90 g Shake-Protein pro Tag**. Die Nährwerte sind Näherungswerte und vom verwendeten Produkt abhängig.

Ernährungsplan für Personen bis 70 kg Körpergewicht

Mahlzeit	Normale Ernährung	Vegane Ernährung
Frühstück	100 g Haferflocken 250 g Skyr 100 g Beeren	100 g Haferflocken 250 g proteinreicher Sojajoghurt 200 g Beeren
Shake 1	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Mittagessen	140 g Naturreis 150 g Hähnchenbrust 300 g Gemüse 10 g Olivenöl	120 g Naturreis 100 g Seitan 300 g Gemüse 8 g Olivenöl
Zwischenmahlzeit	150 g Vollkornbrot 100 g fettarmer Putenaufschnitt	150 g Vollkornbrot 75 g Seitan Aufschnitt
Shake 2	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Abendessen	110 g Vollkornnudeln 250 g Tomatensoße 10 g Olivenöl	100 g Vollkornnudeln 100 g gekochte Linsen 250 g Tomatensoße 7 g Olivenöl
Shake 3	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Energie gesamt	ca. 2.545 kcal	ca. 2.520 kcal
Protein gesamt	ca. 175 g	ca. 154 g
Davon Shake-Protein	90 g	90 g
Kohlenhydrate gesamt	ca. 354 g	ca. 369 g
Komplexe Kohlenhydratquellen	Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln	Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Linsen
Fett gesamt	ca. 44 g	ca. 43 g

Ernährungsplan für Personen bis 90 kg Körpergewicht

Mahlzeit	Normale Ernährung	Vegane Ernährung
Frühstück	120 g Haferflocken 300 g Skyr 200 g Beeren	120 g Haferflocken 300 g proteinreicher Sojajoghurt 200 g Beeren
Shake 1	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Mittagessen	120 g Naturreis 200 g Hähnchenbrust 300 g Gemüse 10 g Olivenöl	110 g Naturreis 77 g Sojagranulat 300 g Gemüse 8 g Olivenöl
Zwischenmahlzeit	180 g Vollkornbrot 150 g fettarmer Putenaufschnitt	135 g Vollkornbrot 100 g Seitan Aufschnitt
Shake 2	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Abendessen	100 g Vollkornnudeln 250 g Tomatensoße 10 g Olivenöl	90 g Vollkornnudeln 100 g gekochte Linsen 100 g Seitan 250 g Tomatensoße 7 g Olivenöl
Shake 3	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Energie gesamt	ca. 2.770 kcal	ca. 2.810 kcal
Protein gesamt	ca. 208 g	ca. 201 g
Davon Shake-Protein	90 g	90 g
Kohlenhydrate gesamt	ca. 367 g	ca. 387 g
Komplexe Kohlen- hydratquellen	Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln	Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Linsen
Fett gesamt	ca. 47 g	ca. 47 g

Ernährungsplan für Personen über 90 kg Körpergewicht

Mahlzeit	Normale Ernährung	Vegane Ernährung
Frühstück	130 g Haferflocken 300 g Skyr 200 g Beeren	130 g Haferflocken 300 g proteinreicher Sojajoghurt 200 g Beeren
Shake 1	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Mittagessen	140 g Naturreis 200 g Hähnchenbrust 300 g Gemüse 10 g Olivenöl	100 g Naturreis 125 g Sojagranulat 300 g Gemüse 5 g Olivenöl
Zwischenmahlzeit	200 g Vollkornbrot 150 g fettarmer Putenaufschnitt	125 g Vollkornbrot 100 g Seitan Aufschnitt
Shake 2	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Abendessen	90 g Vollkornnudeln 120 g Hähnchenbrust 250 g Tomatensoße 9 g Olivenöl	100 g Vollkornnudeln 100 g gekochte Linsen 160 g Seitan 250 g Tomatensoße 5 g Olivenöl
Shake 3	Proteinshake mit 30 g Protein	Veganer Proteinshake mit 30 g Protein
Energie gesamt	ca. 3.010 kcal	ca. 3.020 kcal
Protein gesamt	ca. 240 g	ca. 241 g
Davon Shake-Protein	90 g	90 g
Kohlenhydrate gesamt	ca. 389 g	ca. 407 g
Komplexe Kohlen- hydratquellen	Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln	Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Linsen
Fett gesamt	ca. 50 g	ca. 45 g