

# ERFOLGREICH TRAINIEREN 2020!

Der „Klassiker des Studio-  
trainings“ (Dt. Bibliotheks-  
verband) – Gleichermaßen  
unterhaltsam wie lehrreich!



**DAS BUCH ZU IHREN  
VORTRÄGEN, VÖLLIG  
NEU VERFASST UND  
SPANNEND GESCHRIEBEN  
WIE EIN KRIMI !**

**Besuchen Sie meine  
Schulung, lernen Sie  
virale Vorträge zu  
halten und nutzen Sie  
diesen Klassiker als  
Buch zu Ihren Vorträgen!**



**Experten Allianz**  
FÜR GESUNDHEIT e.V.

## Ein «Spirit Day» für Ihre Mitglieder

**Cem Özdemir will die Industrie an die Kandare nehmen, damit wir weniger Fett und Zucker in unseren Lebensmitteln haben. Andererseits hat die Regierung keine Probleme damit, selbst den Willen der Geimpften, die gern trainieren wollen, mit 2G+ zu erdrücken. Wie reagieren die Menschen darauf? Rufen sie: «Was soll der Blödsinn?» Oder rufen sie: «Endlich einer, der was tut!»?**



Offensichtlich stimmt die Grundhaltung der Menschen zu ihrer Gesundheit nicht. Denn es ist nicht Cem Özdemir vorzuwerfen, dass das Thema Ernährung gegenüber dem Problem der Inaktivität überbewertet wird. Wenn die Menschen heute der irrigen Auffassung sind, wir blieben gesund, würden wir uns nur gesünder ernähren, dann hat die Fitnessbranche dabei fleissig mitge-

eigentliche Problem schon darin, dass im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht der Muskelanteil bei Männern früher ca. 40 bis 45 Prozent betrug, während er heute oft bereits geringer ist als früher der von Frauen? Wer weiss also wirklich, wie sich der Verlust unserer Muskelmasse auf unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität auswirkt und noch auswirken wird?

### **Fünf Millionen Menschen sterben laut WHO jährlich aufgrund von Inaktivität**

mischt. Denn welches unserer Mitglieder weiss, dass die Menschen laut Aussage von Professor Hollmann im Jahre 1990 noch einmal sprunghaft dicker geworden sind, obwohl ihre Ernährung in den 90er-Jahren nicht schlechter, sondern bereits bewusster als in den 80ern war — und sie assen auch nicht mehr. Geholfen hat es ihrer Gesundheit aber dennoch nicht. Und welches unserer Mitglieder weiss, dass der Zuckerstoffwechsel bei Muskelarbeit ohne Bereitstellung von Insulin erfolgt? Dass es also einen riesigen Unterschied macht, ob ich in den 60er-Jahren eine Limo mit auf den Spielplatz nahm oder ob sich die Kinder heute ihre Cola neben den Computer stellen. Und wer von ihnen weiss, dass wir mit Diäten in erster Linie Muskulatur verlieren und dass deshalb das Problem «Diabetes» so nicht in den Griff zu bekommen ist? Und welches unserer Mitglieder sieht das

Zum Jahreswechsel hat Mario Görlach mit seiner Experten-Allianz versucht, sich mit einer ganzseitigen Anzeige gegen diese irriige Grundhaltung in der Bevölkerung aufzulehnen. Mit der Aussage «Fünf Millionen Menschen sterben laut WHO jährlich aufgrund von Inaktivität» hat er dafür in der WELT ganzseitig auf das eigentliche Problem aufmerksam gemacht. Hat er dafür nicht Unterstützung verdient? Damit meine ich nicht, dass sich die Clubs an den Kosten beteiligen sollten. Ich meine damit vielmehr, dass jeder einzelne Fitnessclub-Betreiber helfen sollte, dass kostenaufwändige Aktionen wie diese gar nicht nötig wären. Denn sie wären nicht nötig, wenn alle Fitnessclub-Betreiber mehr Einfluss auf die Grundhaltung der Menschen nähmen, die in ihren Fitnessclubs trainieren.

Die Grundhaltung, die die Menschen in einer gewissen Zeit zu gewissen Dingen

einnehmen, wird als «Spirit» dieser Zeit bezeichnet. Zum Beispiel spricht man vom «Spirit der 80er-Jahre». Wenn ich den Spirit unserer Zeit benennen sollte, würde ich sagen:

«Die Industrie muss handeln, damit ihre Produktion umweltfreundlicher und unsere Ernährung gesünder wird, und die Politik muss dafür sorgen, dass wir

fangen bei Steve Jobs und Bill Gates, sind Jeff Bezos und Elon Musk, die derzeit erfolgreichsten Unternehmer unserer Zeit, zumeist so bekannt wie ihre Unternehmen selbst. Nur einen Mauseklick sind die Menschen heute von einer Freundschaft mit Arnold Schwarzenegger entfernt. Das ist nicht mehr die Zeit, in der die eigenen Mitglieder den

Joggen mit zu schwachen Muskeln nicht nur die Knochen und Gelenke, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem. Deshalb empfiehlt das Fachmagazin «The Scientist» den Joggen, ihre Einstellung zum Fitnesstraining zu überdenken. Inzwischen habe sich herausgestellt, dass Ausdauertraining nie der «heilige Gral» für Gesundheit und Fitness gewesen sei. Starke Muskeln seien wichtiger, schreibt auch der «Stern», der sich in seinem Artikel «Fitness in Corona-Zeiten» auf den «Scientist» bezieht. Unter anderem zitieren sie Dr. Irwin Rosenberg, der bereits 1988 sagte:

«Kein Niedergang ist im Alter dramatischer und funktionell bedeutsamer als der Rückgang der Muskelmasse. Warum haben wir darauf nicht schon früher viel mehr Aufmerksamkeit gelegt?» (Ende Buchauszug)

## Der Spirit unserer Zeit muss vom Studio-Betreiber selbst ausgehen

in Sicherheit leben. Wir selbst haben zu allem die richtige Einstellung, aber selbst können wir ja nichts tun?»

Natürlich ist es erfreulich, dass wir gegen das Virus eine Impfung haben, die uns hilft, das Leben der Menschen ein wenig sicherer zu machen. Es ist auch nichts dagegen einzuwenden, dass die Industrie umweltbewusster wird und für eine gesündere Ernährung sorgt. Nur wird das an der Tatsache nichts ändern, dass jährlich bis zu 5 Millionen Menschen an ihrer Inaktivität sterben — und in dieser Statistik gehören viele Corona-Tote sicher noch dazu.

Wo Inaktivität das Problem ist, kann die Lösung nur lauten, aktiver zu werden. Und aktiver kann nicht die Industrie oder die Politik für die Menschen werden, das müssen sie selber tun. Deshalb sollten die Fitnessclubs ihre Mitglieder nicht einfach trainieren lassen, ohne sich zu bemühen, gezielt Einfluss auf ihre Grundhaltung zum Training zu nehmen. Denn auf Hilfe von aussen brauchen sie nicht zu hoffen. Die Politik regelt das nicht für sie. Ausser ihnen hat niemand ein wirkliches Interesse daran. Der Spirit unserer Zeit muss vom Studio-Betreiber selbst ausgehen.

Es hilft auch nichts, wenn der Studio-Betreiber in dieser Angelegenheit sein Team vorschickt. Wenn es um die Positionierung des Unternehmers geht, hat sich die Grundhaltung in unserer Gesellschaft nämlich inzwischen sehr wohl verändert. Früher zum Beispiel hat kaum jemand gewusst, dass die Familie Quandt die Familie ist, die hinter der Marke BMW steht, oder dass Berthold Beitz als Generalbevollmächtigter von Krupp einer der einflussreichsten Persönlichkeiten seiner Zeit war. Heute dagegen ist die Grundhaltung der Unternehmer zur eigenen Stellung in ihrem Unternehmen eine völlig andere. Ange-

Betreiber ihres Fitnessclubs nicht mehr kennen. Heute sollte der Spirit der Mitglieder zum Training vom Unternehmer selbst ausgehen.

Im Sinne einer neuen Grundhaltung habe auch ich die Corona-Zwangspause genutzt, um mein Buch der neuen Zeit anzupassen und auf den neusten Stand zu bringen. Denn viele der neuen Erkenntnisse haben wir vor 10 Jahren noch nicht gehabt. Deshalb habe ich zum Beispiel den Ernährungsteil von Professor Hamm komplett herausgenommen. In der neuen Auflage gibt es keinen Ernährungsteil mehr. Nicht weil er schlecht war. Das war er sicher nicht. Ich habe ihn gestrichen, weil er der neuen Grundhaltung nicht entspricht, die ich im Interesse der Clubs und seiner Kunden transportieren will. Bisher war «Erfolgreich trainieren» ein «Ratgeber für Training und Ernährung», in dem zum Beispiel das Ausdauertraining, das Krafttraining und die Ernährung wertfrei als Säulen für den Erfolg im Training und für die Erhaltung der Gesundheit nebeneinandergestellt waren. In der neuen Auflage dagegen habe ich mich auf 's Wesentliche konzentriert. Und wesentlich für das Training im Fitnessclub ist nicht «mehr Bewegung und eine gesunde Ernäh-

Und auf wen trifft die Aufforderung, mehr Aufmerksamkeit auf die Erhaltung und den Aufbau der Muskelmasse zu legen, mehr zu als auf die Fitnessstudios? Genau darin liegt doch ihre Kernkompetenz. Deshalb haben Mario Görlach und ich in den letzten zwei, drei Jahren die Begriffe «Sarkopenie» und «Wachstumsreiz» am Fitnessmarkt etabliert. Denn der eine Begriff steht für das Problem und der andere Begriff bezeichnet die Lösung dafür. Beide Begriffe sollen den Fokus auf das Alleinstellungsmerkmal der Fitnessstudios konzentrieren.

«Mit unseren Muskeln ist es wie mit der Inflation», sagte einmal Uwe Koch, Studiobetreiber aus Feuchtwangen. Das heisst, wir müssen mehr verdienen, um uns unsere Kaufkraft zu erhalten. Und genauso verhält es sich mit unserer Muskulatur: Um unsere Muskelkraft zu erhalten, müssen wir unsere Trainingsgewichte erhöhen. Bewegung allein reicht dafür nicht aus. In «Erfolgreich trainieren» beschreibe ich das folgendermassen:

## Kein Niedergang ist im Alter dramatischer und funktionell bedeutsamer als der Rückgang der Muskelmasse

«Natürlich würden wir gern «so bleiben, wie wir sind». Aber auch wenn es uns die Diät-Industrie suggerieren möchte: Das Leben kennt keinen Status Quo! Hören wir auf zu wachsen, sterben wir! ▶



Stellen Sie sich zum besseren Verständnis vor, Sie würden in Ihrem Garten eine Hecke auf einen Meter herunter-schneiden. Dann hätte Ihre Hecke nur zwei Möglichkeiten: Entweder sie geht ein oder sie schlägt wieder aus. Einen Meter bleiben kann sie nicht. Wir bleiben niemals, was wir sind — und auch nicht, wie wir sind. Wir verändern uns jeden Tag. Und deshalb werden wir eine Entscheidung treffen müssen. Die Entscheidung, ob wir unser Wachstum unterstützen wollen, denn andernfalls beschleunigen wir auch ungewollt unseren Niedergang. Und nun stellen Sie sich bitte zwei Fragen:

Wenn wir abnehmen wollen, indem wir weniger essen, unterstützen wir dann das Wachstum oder unseren Niedergang? Und wenn wir weniger essen, um abzunehmen, und uns für das Erreichen unseres Ziels nun auch noch mehr bewegen, unterstützen wir dann das Wachstum oder beschleunigen wir unseren Niedergang noch mehr?

Sie sehen, dass «weniger essen und mehr bewegen» als Empfehlung schnell daher gesagt ist und auch logisch nachvollziehbar erscheint, aber es ist dennoch falsch. Selbst wenn Sie Fett abnehmen wollen, ist schlank zu werden kein «Abnehm-», sondern ein «Aufbau-Programm». Deshalb sollten wir uns vorrangig nicht um das vordergründig festgestellte Übergewicht (Adipositas) kümmern, sondern unser Augenmerk auf das richten, was durch die Fettleibigkeit verschleiert wird: Den Muskelverlust (Sarkopenie)!» (Ende Buchauszug)

Dass ich den Ernährungsteil gestrichen habe, macht den Verkauf nicht unbedingt leichter. Zum Beispiel fragte mich eine Kundin nach einem Vortrag ganz

ausdrücklich danach. Ich antwortete ihr:

«Die vorige Ausgabe meines Buches hatte noch einen Ernährungsteil, den Professor Hamm für mich geschrieben hat. Der war auch richtig gut. Ich habe ihn trotzdem herausgenommen, weil ich dieses Buch nicht für Menschen geschrieben habe, die sich für das Thema Ernährung interessieren. Unsere Ernährung ist zweifelsfrei wichtig, aber es gibt dazu auch genügend gute Literatur. Zum Beispiel gefällt mir im Augenblick der «Ernährungskompass» von Bas Kast sehr gut. Mein Buch kaufen Sie bitte nur, wenn ich Sie mit meinem Vortrag überzeugen konnte, wie wichtig starke Muskeln sind, und wie wichtig es ist, dass Sie wissen, wie Sie sie trainieren. Ich möchte durch einen Ernährungsteil in meinem Buch nicht den Irrglauben unterstützen, wir blieben gesund, nur weil wir uns gesund ernähren. Wenn Sie mein Buch über Muskeltraining gelesen haben, werden Sie die Erkenntnis gewinnen, dass der rechte Stiefel nicht wichtiger als der linke sein kann. Ans Ziel werden Sie nur gelan-

gen, wenn Sie den Wert nicht in einem guten linken oder einem guten rechten Stiefel sehen, sondern dass der Wert in einem guten Paar Stiefel liegt. Wenn Sie ein Buch suchen, das Sie über Ihre Muskeln und Muskeltraining informiert, dann empfehle ich Ihnen meins.»

Sie hat es gekauft. Aber — wie ich hoffe — mit einer neuen Einstellung dazu. Denn was hilft es den Fitnessclubs, wenn sich ihre Kunden auch in meinem Buch vor allem für den Ernährungsteil interessieren? Damit kann ich auf die Grundhaltung der Menschen zum Muskeltraining keinen Einfluss nehmen. Mein Buch soll aber zu einem neuen Spirit führen. Einem Spirit, der nicht nur 12 Prozent der Menschen den Weg in die Fitnessstudios weist, sondern 100 Prozent. Denn heute müssten sie alle ihre Muskeln trainieren. Nur leider wissen sie das nicht. Sie wissen es nicht nur nicht, sondern sie interessieren sich noch nicht einmal dafür.

Um zu erklären, warum sich 90 Prozent der Menschen für ihre «Ernährung» interessieren, aber nur wenige für das «Muskeltraining», verwendet Marc Wisner in seiner MILON-Präsentation gern eines meiner Schaubilder (vgl. Abb. 1). Es zeigt das Wissen der Welt. Ein Teil dieses Wissens ist das Wissen, von dem wir wissen, dass wir es wissen. Marc bezeichnet es als das «Vorhandene Wissen». Ein grösserer Teil des Wissens ist das Wissen, von dem wir wissen, dass wir es nicht wissen. Das nennt Marc unser «Verfügbares Wissen». Und der dritte Teil des Wissens ist das Wissen, von dem wir nicht einmal wissen, dass wir es nicht wissen. Das nennt Marc das «Unbekannte Wissen». Wüssten die Menschen beispielsweise, was «Sarkopenie» ist, und wüssten sie, wie wichtig es ist, dass sie etwas

## WISSEN DER WELT

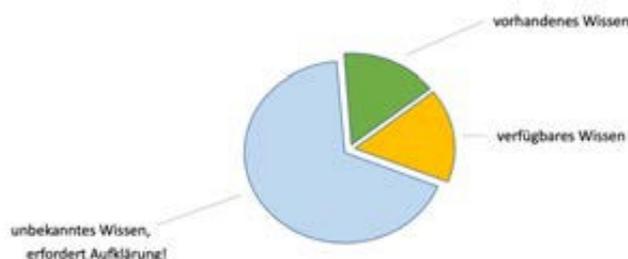


Abb. 1: Das Wissen der Welt



für die Erhaltung ihrer Muskelmasse tun, würden sie versuchen, sich dieses Wissen «verfügbar» zu machen. Sie würden sich im Internet informieren, Bücher zu diesem Thema lesen und Vorträge darüber hören. Deshalb ist es wichtig, dass wir dafür sorgen, dass sie mehr darüber erfahren. Nur so werden sie auch ihre Grundhaltung ändern.

Letztlich ist «Erfolgreich trainieren» aber nur ein Lehrbuch — und auch das beste Lehrbuch kann den Lehrer nicht ersetzen. Deshalb schule ich auf meiner nächsten Veranstaltung, die Ostern '22 in Riva del Garda stattfindet, die Studio-Betreiber darin, einen mitreissenden «Spirit day» für ihre Mitglieder zu halten. Es soll ein Tag werden, an dem die Mitglieder die Gelegenheit haben, den Betreiber ihres

reissenden Vortrag einen neuen Spirit mit auf den Weg zu geben. Für alle, die es interessiert, möchte ich hier die Einleitung zu diesem «Spirit day» schon einmal als kleine Kostprobe halten: «Herzlich willkommen zu unserem «Spirit day». Wir nennen es unseren «Spirit day», weil «Spirit» die Grundhaltung bezeichnet, die wir zu den Dingen einnehmen. Die Grundhaltung also zum Beispiel, mit der Sie zukünftig bei uns im Fitnessclub ihre Muskeln trainieren. Und damit Sie für Ihr Training auch den richtigen Spirit haben, stelle ich Ihrem Training jetzt eine gewagte Hypothese voran. Eine Hypothese, die bei vielen von Ihnen vielleicht zu einer neuen Grundhaltung führt.

«Hypothese» heisst eine bisher nicht widerlegte Annahme. Und meine Annahme lautet, dass jeder Mensch zu irgendeinem Zeitpunkt in seinem Leben am Muskeltraining nicht mehr vorbeikommen wird. Alle Menschen werden früher oder später in einem Fitnessclub trainieren. Denn zum Training im Fitnessclub wird es auch in Zukunft keine adäquate Alternative geben. Und Sie möchte ich bitten, diesen Tag zu nutzen, um meine Hypothese zu widerlegen. Sagen Sie mir, dass es auch anders geht. Nennen Sie mir mögliche Alternativen. Wie ist es? Sind Sie dabei?

[Zuhörer sind gespannt und sagen oder denken: «Wir sind dabei!»]

Super! Dann werde ich nun also versuchen, Sie von meiner Hypothese zu überzeugen, indem ich Ihnen durch Logik beweisen werde, dass jeder Mensch irgendwann in seinem Leben

spiel habe ich letztens gelesen, Eis enthalte sehr wenige Vitamine, deshalb müsse man viel davon essen.

[Lacher und steigende Bereitschaft, sich auf das Spielchen einzulassen!] Klingt logisch! Es wird aber sicher auch Argumente geben, mit der wir das widerlegen können. Und meine Argumente für ein regelmässiges Muskeltraining im Fitnessclub zu widerlegen, das, bitte, ist heute Ihr Ziel.» (Ende der kleinen Kostprobe.)

Trotz der Pandemie haben mir einige Fitnessclub-Betreiber bereits die Möglichkeit gegeben, diesen «Spirit day» vor kleinerem Publikum auszuprobieren. Bisher hat noch keiner ein Argument gefunden. Alle Teilnehmer waren nach dem Vortrag überzeugt, dass nicht 10 oder 15 Prozent der Menschen im Fitnessclub trainieren sollten, sondern 100 Prozent. Aber vielleicht finden Sie ja eines. Vielleicht fallen Ihnen ja ein paar gute Alternativen zum Training im Fitnessclub ein. Besuchen Sie mich gern in Riva und nehmen Sie an meiner Fortbildung teil. Ich bin für jedes Argument dankbar. Denn 2022 möchte ich auf alle Argumente gut vorbereitet sein. Sollten Sie allerdings feststellen, dass ich jedes Argument entkräften kann, das Sie mir bringen, seien Sie nicht unglücklich. Zeigt es Ihnen doch, dass Ihr Markt einer der interessantesten Märkte der Zukunft ist. ■



**Andreas Bredenkamp**

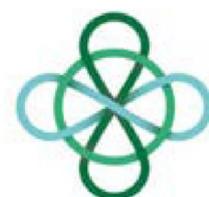
Jahrgang 1959

Studierte Germanistik und Sport, Autor des Buches "Erfolgreich trainieren" und des "Fitnessführerscheins". Experte der "Experten Allianz für Gesundheit e. V."

## Hypothese: «Alle Menschen werden früher oder später in einem Fitnessclub trainieren»

Fitnessclubs persönlich kennenzulernen. Und der Betreiber der Anlage hat an diesem Tag die Gelegenheit, allen seinen Mitgliedern durch einen mit-

damit beginnen sollte, seine Muskeln zu trainieren. Aber Vorsicht! Nicht alles, wo Logik draufsteht, ist auch Logik drin. Vor einer Eisdielen zum Bei-



**Experten Allianz**  
FÜR GESUNDHEIT e.V.