

## In 2 Monaten zur Topform

### Vorgeschichte

Vor einigen Jahren war ich übergewichtig. Es wurden viele Witze gemacht und es störte mich, obwohl sie nicht ernst gemeint waren. Also beschloss ich in der 4. Klasse abzunehmen.

Ich habe einen Monat lang eine Diät gemacht. Die Diät bestand darin Kohlenhydrate wie zum Beispiel Nudeln, Reis etc. und Eiweiss wie Fleisch, Eier voneinander zu trennen. Trinken durfte man nur Wasser und das Wichtigste dabei war es viel Gemüse zu essen. Nach der Diät war ich mit meinem Körper viel zufriedener und alle haben mich gelobt, wie gut ich das Hinbekommen habe und lobten ebenfalls mein starkes Durchhaltevermögen. Es war damals sicherlich nicht leicht, aber es hat sich gelohnt. So bin ich auf dieses Projekt gekommen.



### Allgemeines zum Projekt

Mein Projekt besteht aus verschiedenen Teilen. Einerseits aus einer gesunden Ernährung mit viel Proteinen, um möglichst wenig Muskelmasse zu verlieren. Mit viel Proteinen meine ich etwa 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Die Kohlenhydrate werden dabei so gut wie weggelassen. Andererseits besteht sie aus hartem Training. Eine Woche besteht aus mindestens 3 Trainingseinheiten. Die Trainingseinheiten unterteilen sich in Cardio, sowie auch Krafttraining. Das Krafttraining wird hauptsächlich mit meinem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Um das Projekt aber nicht nur theoretisch zu dokumentieren, werde ich auch über die psychische und physische Verfassung von mir schreiben. Mit diesem Projekt möchte ich meine Disziplin unter Beweis stellen und wie es der Titel schon sagt fit werden.

### Woche 1

Am 1. Februar begann die erste Woche meines Projekts. Mein Startgewicht betrug 69 Kilogramm. Am ersten Tag trainierte ich meine Bauch, Rücken und Brustmuskulatur. Das Training verlief sehr gut, da ich auch sehr motiviert war das Projekt anzupacken. Am nächsten Tag spürte ich das Training stark. Der Muskelkater hielt bis Samstag an. Dazu kamen noch sehr schwere Beine, weil ich am Dienstag joggen gegangen bin. Meine Joggings Einheiten sehen grundsätzlich immer sehr ähnlich aus. Die geplanten Strecken sind jeweils ungefähr 10 Kilometer lang. Die Strecke am Dienstag ging von zu Hause (Lauftenstrasse 3,

Meistersrüte) über den Rank und die alte Eggerstandenstrasse nach Eggerstanden. Von Eggerstanden joggte ich locker über die Hirschbergstrasse nach Hause. Für diese Strecke wurden ungefähr 52 Minuten beansprucht. Am Samstag stand die letzte Trainingseinheit an. Ein 60-minütiges HIIT (High-intensity-intervall-Training). Durch die Woche ass ich Eiweisshaltige Produkte. Unter anderem Fleisch, Eier, Hüttenkäse, Skyr. Die Trainingseinheiten schränkte meine Leistung im Sportunterricht ein, hatte sonst aber keine grossen Einwirkungen auf meinen Alltag. Ich kann aber jedem ein bisschen Sport am Morgen empfehlen. Ich hatte anhaltend gute Laune nach den Trainings und war froh etwas gemacht zu haben.



## Woche 2

In Der zweiten Woche passte ich meine Trainingstage an, um am Donnerstag im Sportunterricht keine Einschränkungen zu haben. Es stand eine Prüfung im Bereich Ringturnen an. Am Montag 8. Februar wog ich nur noch 67 Kilogramm. Die Trainings gingen besser und man erkannte schon einen kleinen Fortschritt. Am Montag trainierte ich wieder Bauch, Rücken, Brust. Bei den Trainings ist wichtig bis an sein Limit zu gehen, um möglichst viele Muskelreize zu setzen. Ebenfalls sollte man nicht immer die gleichen Workouts durchführen, weil sich der Muskel andernfalls an das Training gewöhnt und nicht mehr die gleichen Reize gesetzt werden. Am Donnerstag ging ich dann Joggen bis in das Restaurant Hirschberg. Während dem Joggen kann man abschalten vom Alltag, was sehr schön ist. Ich gehe sehr gerne Joggen, wenn es dunkel ist. An diesem Donnerstag war es sehr kalt und mein Schweiss begann lustigerweise an zu gefrieren. Am Wochenende verbrachte ich ein lustiges Wochenende mit meinen Freunden in einem Ferienhaus und kam deshalb nur schlichtig zu viel Sport. Trotz dessen gingen ich und ein Freund 30 Minuten joggen. Joggen ist sehr effektiv, um Kalorien zu verbrennen. In einer Stunde verbrenne ich um die 600Kalorien, wobei es natürlich sehr individuell ist und Körpergewicht, Tempo etc. einen Einfluss darauf haben.

### Woche 3

In dieser Woche fiel es mir besonders schwer auf die Ernährung zu achten, weil ich viel mit Freunden weg war, viel Süßigkeiten und Chips aufgetischt wurden. In den Ferien hat man schnell mal das Verlangen sich etwas zu gönnen. Doch mit nur wenigen Ausnahmen habe ich es auch diese Woche erfolgreich geschafft. Ich bin nun etwa 66 Kilogramm schwer. Den Fortschritt erkennt man von Woche zu Woche mehr, welches die Motivation stetig hebt. Durch die gesunde Ernährung treten aber auch schlechte Nebenwirkungen wie zum Beispiel Krämpfe auf. Deshalb nahm ich nach dem Training jeweils Magnesium. Ich begann diese Woche auch mit einem Proteinshake, zur Ergänzung der proteinhaltigen Ernährung. Dieses Projekt hat aber auch sehr gute Einflüsse auf das Leben. Man fühlt sich jeden Tag fit und nach dem Essen nicht schlapp. Im Allgemeinen bin ich sehr zufrieden mit dem Projekt und bin mit Leidenschaft dabei. Es kommt nur sehr selten vor, dass der Wille zu klein ist. Man fühlt sich auch wohler in seinem Körper. Aufgrund der Ferien konnte ich mich intensiver auf das Training konzentrieren. Ich ging 2 Mal ungefähr 10 Kilometer Joggen und absolvierte ebenfalls ein Bauch, Brust und Rücken Training. Ein weiterer positiver Faktor ist, dass ich nur noch kurz anhaltenden Muskelkater habe.

### Woche 4

In dieser Woche begannen wir im Sportunterricht mit Krafttraining. Durch diese Einheit konnte ich eine Einheit auslassen. Das häufige Trainieren beansprucht sehr viel Zeit. Die Freizeit wird aufgrund dessen stark reduziert. Jedoch ist meiner Meinung nach jede Sekunde wert, die man für seinen Körper investiert. Man gewöhnt sich sehr schnell an das Wasser trinken und vermisst die Süßgetränke kaum noch. Viel trinken ist sehr wichtig. Ich versuche pro Tag jeweils ungefähr 3 Liter Wasser zu trinken. Durch das verschwindet oftmals auch der Hunger und man isst automatisch weniger. Obwohl man auf seine Ernährung achten soll, darf man sich auch einmal etwas gönnen. Belohnungen wie ein kleines Stück Schokolade können durchaus hilfreich sein. Man darf sich aber nur belohnen, wenn man etwas erreicht oder sich sportlich betätigt hat. Ansonsten beginnt man ohne Grund Schokolade zu essen und der Erfolg wird kleiner. Dieses Projekt ist aber auch eine Willenssache. Wenn man ein Ziel hat und sich dessen bewusst ist, wird man auch automatisch erfolgreicher sein.



## Woche 5

Diese Woche wurden einige Lockerungen der Massnahmen des Coronavirus vorgenommen. Unser Fussballtraining hat wieder begonnen. Die Fussballsaison wird auch stattfinden. Sie beginnt bereits am 12. April. Deshalb hat unser Trainer beschlossen, sehr harte Trainings zu machen, um fit zu sein. Wir trainieren jeweils 2mal in der Woche, welche jeweils 90 Minuten dauern. Ich hatte einen kleinen Vorteil beim 12 Minuten Lauf, weil ich schon früher begonnen habe zu trainieren. In 12 Minuten rannte ich etwa 3.1 Kilometer. Die restliche Mannschaft war trotz langer Pause fit und alle erreichten die 2.5 Kilometer Marke. Die 10 Kilometer rannte ich diese Woche in 48 Minuten, also 3 Minuten schneller als am Anfang des Projektes. Es hört sich nach wenig an, aber es ist mehr als man denkt. Nach dem ersten Fussballtraining am Dienstag war ich ziemlich müde. Das Training mit der Mannschaft ist aber bei weitem lustiger als alleine. Ich, der einer der Lautesten in der Mannschaft bin, versuchte die anderen so gut wie möglich zu motivieren. Das Training war sehr ernst, trotz dessen motivierte uns der Ein oder Andere Witz der Mannschaft. Als wir dann nach 30 Minuten Lauftraining und 30 Minuten Krafttraining zum Fussball spielen kamen, begann ich starke Wadenkrämpfe zu spüren. Ich habe aber das Training beendet und zu Hause möglichst schnell ein Magnesium-stick eingenommen.

## Woche 6

Die zweite Woche, in der wir wieder mit der Mannschaft trainieren können. Nach wie vor freue ich mich auf jedes Training mit den Mannschaftskollegen. Unser Trainer hat jedoch kein Erbarmen mit uns und zieht die 30 Minuten Ausdauer und die 30 Minuten Krafttraining durch. Normalerweise gibt es einige Kandidaten, die dann das Training auslassen, aber seit Corona freuen sich alle etwas mit anderen Leuten zu machen, auch wenn das Training etwas härter ist. Unser Trainer hat als Saisonvorbereitung einige Testspiele angesagt. Ich persönlich achte darauf, dass meine eigenen Trainings nicht zu stark überschneiden mit den Mannschaftstrainings. Erholung ist ein Faktor, den man nicht vernachlässigen darf. 8 Stunden Schlaf ist ein Richtwert, an den ich mich zu halten versuche. Es gibt sehr viele die den Schlaf vernachlässigen, obwohl er sehr wichtig ist für den Muskelaufbau. Zu meiner Ernährung gibt es nicht viel hinzuzufügen. Ich versuche immer noch den Kohlenhydrat-Gehalt so niedrig wie möglich zu halten und genug Eiweiss zu mir zu nehmen. Vielleicht denkt man, dass man dann immer ähnliche Produkte wie Eier, Fleisch, Fisch isst, doch man lernt andauernd wieder neue Gerichte kennen. Ich fühle mich nach wie vor fit und bin froh dieses Projekt angetreten zu haben. Es gibt sehr viele Studien, die sagen, dass Sport glücklich macht. Meine Meinung ist sehr ähnlich. Ich denke jeder wird glücklicher durch Sport, weil man sich produktiver fühlt und man eine Veränderung an seinem Körper förmlich spüren kann. Man muss aber auch die richtige Einstellung dazu haben. Vieles ist Kopfsache und ohne den richtigen Willen, wird man seine Ziele nur mässig erreichen.



## Woche 7

In dieser Woche gab es viele Enttäuschungen. Ein positiver Aspekt dieser Woche ist, dass mein Gewicht stetig bei 67 Kilogramm bleibt und ich meinen Körperfettanteil minimieren kann. Am Mittwoch hätten wir voraussichtlich unser erstes Testspiel gegen den Fc Teufen angetreten. Wir sind angereist haben uns in der Kabine angezogen und dann kam die unglückliche Nachricht, dass unser Testspiel abgesagt werden muss, aufgrund zu viel Schnee auf dem Platz. Es stürmte stark und es war unspielbar, weil es die Linien andauernd zuschneite. Also reisten wir alle mit gesenktem Kopf nach Hause. Um das abgesagte Spiel zu kompensieren trainierte ich zu Hause direkt den ganzen Körper, für 60 Minuten. Ich kann allen empfehlen den Kanal von Sascha Huber auf YouTube abzuchecken, die anfangen wollen zu trainieren. Er ist ein Fitnesscoach, welcher wichtige Tipps gibt und Anfängerfehler vermeiden kann. Am Samstag war es dann aber soweit. Unser erstes Testspiel gegen die A-Junioren. Die A-Junioren des Fc Appenzell sind zwischen 17 und 21 Jahre alt. Unsere Mannschaft ist zwischen 15 und 17. Deswegen war unsere ganze Mannschaft von Anfang an fokussiert und wollte koste es was es wolle, gewinnen. Das Spiel verlief sehr ausgeglichen. Und dann war es soweit. In der letzten Minute konnten wir den Führungstreffer erzielen. Die Woche war aus Sicht der Mannschaft gerettet. Somit war das Happy End für diese Woche ebenfalls gesichert.

## Woche 8

Die letzte Woche meines Projekts ist angetreten. Einerseits war ich sehr stolz, meinen Fortschritt zu sehen. Ebenfalls mein Durchhaltevermögen hat sich bestätigt, obwohl ich das ein und andere Mal ein bisschen beschissen habe mit meiner Ernährung. Andererseits fand ich es schade, weil es doch ein bereicherndes Projekt war. Mir wurde bewusst, dass wenn man es wirklich will alles erreichen kann. Man muss nur daran glauben und es auch wirklich

wollen. Ich beschloss die letzte Woche noch einmal komplett durchzuziehen und das Beste rauszuholen. Ich Trainierte zwei Mal mit der Mannschaft und zwei Mal allein zu Hause. Das Testspiel, welches wir 4:2 gewannen, war somit die fünfte Trainingseinheit. Vielleicht habt ihr auch schon vom Yo-Yo-Effekt gehört. Der Yo-Yo Effekt besagt, dass wenn man nach der Diät wieder in den Normalstand zurückkehrt, schnell wieder zunimmt. Ich werde aber nach meinem Projekt, weiterhin versuchen mich möglichst gesund zu ernähren. Ich habe herausgefunden, dass ich mich viel wohler in meinem Körper fühle, wenn ich mich gesund ernähre. Es ist eine Umstellung, aber auch eine Gewöhnungssache. Ich habe mittlerweile kein Problem mehr, keine Süßgetränke mehr zu trinken oder die Chips Packung ersetzen mit einem Apfel. Aber als Jugendlicher sollte man den Spass nicht vernachlässigen und ein Siegesbierchen gehört ab und zu auch mal dazu, solange man es nicht übertreibt. Ich hoffe mit meinem Projekt konnte ich einige Leser überzeugen, es auch zu versuchen. Es wird sich lohnen.



Fazit (18.05.2021): Ich habe seit dem Anfang meines Projekts meine Ernährung gesünder gestaltet, wie zuvor. Der Yoyo-Effekt ist nicht eingetreten. Ich bin sehr zufrieden mit meinem Körper. Meiner Meinung nach ist Sport eine gute Abwechslung zum Handy. Vor allem für Jugendliche, die oftmals zu lange am Handy sitzen. Dieses Projekt hat meine Lebenseinstellung geändert und auch wenn es ab und zu Motivationsrückschläge gibt, bereue ich diese Entscheidung nicht.

