

<http://lifewave.com/betterbody/index-de.html>

Kapitel 2

Warum Du es mit diesem Programm schaffen wirst, nachdem es mit anderen nicht funktioniert hat.

Nichts macht mir als Erfinder mehr Spaß als der „Aha“ Moment! Bisher habe ich weltweit über 100 Patente, habe diesen erhebenden Augenblick also schon viele Male erlebt. Mit dem neuen System musste ich allerdings einiges durchstehen bis ich ihn erreichte.

Psychologen sagen, es gibt keine Opfer. Menschen können zu Opfern werden, aber wie wir mit dem Trauma umgehen, entscheiden wir selbst. Wenn wir einer persönlichen Tragödie begegnen, können wir auf zweierlei Weise reagieren: Wir können daran zerbrechen oder uns wieder aufrichten.

Eines Morgens wachte ich auf und stellte fest, dass ich mehr Körperfett hatte, als ich wollte, und damit war ich gar nicht zufrieden. Im Laufe des vergangenen Jahres hatte ich das Pech, persönlich einige schwere traumatische Ereignisse zu durchleben. Der tägliche Stress forderte seinen Tribut in Form von zusätzlichem Bauchfett. Obwohl ich ansonsten gesund war, gefiel mir mein Anblick nicht, und ich war entschlossen, das Problem zu lösen.

Zu diesem Zeitpunkt war ich 52 Jahre alt, ein Alter, in dem es die meisten Leute schwer finden, dieses Ziel zu erreichen. Nach allgemeiner Auffassung und nach dem, was uns offizielle Stellen erzählen, kann man ausschließlich durch eine geringere Kalorienzufuhr und mehr sportliche Aktivität überschüssiges Körperfett verlieren. Das Problem war, ich hasste die Idee, Kalorien zu reduzieren, und ich hasste die Idee, endlose Kardiorunden zu machen. Wenn ich es wirklich schaffen wollte, musste ich ein Programm entwickeln, das ich als neuen LifeStyle akzeptieren könnte.

Und kam mir der Gedanke, dass ich mein Unglück auch als Chance betrachten und eine neue Methode ERFINDEN könnte, Fett zu verlieren. Wenn 74 Prozent der Amerikaner übergewichtig sind, dann funktioniert das, was die meisten machen, ganz offensichtlich nicht. Warum sollte man bei einer erfolglosen Methode bleiben?

Als mich nun aufmachte, mein zusätzliches Bauchfett loszuwerden, beschloss ich, mir selbst ein paar Regeln aufzuerlegen. Es musste etwas sein, das leicht durchzuführen wäre und mir sogar Spaß machen sollte. Wenn ich es gerne machen würde, wären die Chancen größer, dass ich auch dabei bliebe. Am Ende habe ich das Programm nicht nur gerne gemacht, ich liebe es geradezu! Aber dazu später.

Die Regeln

Regel Nr. 1: Keine Diät, keine Kalorienbeschränkung

Die erste Regel, die ich mir selbst stellte, lautete: KEINE DIÄT HALTEN. Diät halten macht überhaupt keinen Sinn aus folgenden Gründen: Wenn man die Kalorienzufuhr einschränkt, passieren ein paar wesentliche Dinge. Ja, zuerst verliert man tatsächlich Gewicht, aber dieses Gewicht besteht aus einer Kombination von Wasser, Fett und - so leid es mir tut – Ihren mühsam erarbeiteten und dringend benötigten Muskeln.

Muskeln gehören zu einem Teil des Körpersystems, das man auch als metabolisch aktives Gewebe bezeichnet, was bedeutet, dass es Energie verbraucht. Was passiert aber, wenn die Muskeln

abbauen? Ihr Stoffwechsel wird langsamer, weil Sie jetzt weniger Kalorien am Tag benötigen. Das sind ziemlich schlechte Nachrichten, denn dadurch verringert sich auch Ihr Fettabbau. Schlimmer noch, nach etwa drei Wochen kommt Ihre Gewichtsabnahme zum Stillstand, womit bewiesen wäre, dass Kalorienreduzierung (eine Diät machen) einfach nicht funktioniert.

Das ist enttäuschend, weil man offensichtlich durch kontinuierlich weniger essen sein Körperfett nicht loswird. Aus diesem Grund geben viele Leute an diesem Punkt auf und beginnen, wieder mehr zu essen, was Ihren Körper dazu bringt, sich mit einem Rückfall zu rächen. So trifft man immer wieder auf Leute, die zunächst mit einer Diät Gewicht verlieren, nur um später wieder zuzunehmen (eventuell sogar mehr Gewicht als zu Beginn der Diät).

Schauen wir uns mal ein praxistaugliches Beispiel aus einem völlig anderen Blickwinkel an. Die meisten professionellen Bodybuilder nehmen pro Tag über 7.000 Kalorien zu sich, viele sogar mehr als 10.000 Kalorien täglich. Ronnie Colman, achtfacher Mr. Olympia und einer der ersten Fürsprecher der LifeWave Pflaster, wog 150 kg und hatte 7 Prozent Körperfett auf dem Höhepunkt seiner Karriere! Das verdeutlicht auf anschauliche Weise, dass ein hoher Kalorienverbrauch nicht notwendigerweise zu Fettleibigkeit führen muss.

Ähnlich verhält es sich mit den Schwimmern, die über 5.000 Kalorien am Tag zu sich nehmen, und dabei gleichzeitig zu den Athleten mit dem besten Körperbau gehören. Ich habe einmal eine wissenschaftliche Studie gelesen, in der versucht wurde, herauszufinden, warum Schwimmer so viel essen können und gleichzeitig so wenig Körperfett haben. Dabei kam heraus, dass mehrere Stunden schwimmen am Tag Kalorien verbrennt, aber nicht annähernd genug, um die hohe Kalorienzufuhr zu kompensieren. Da das Wasser aber kälter als unsere Körperkerntemperatur ist, muss der Körper vermehrt Kalorien verbrennen, um warm zu bleiben. Das veranlasste den Wissenschaftler dazu, sich täglich für 20 Minuten mit Eisbeuteln zu bedecken, um mehr Kalorien zu verbrennen! Aber keine Angst, das werden wir von Ihnen nie verlangen.

Jetzt könnten Sie denken, ja gut, die essen viel, aber sie trainieren auch viel, was der Wahrheit entspricht. Wenn Sie jedoch meiner Methode folgen, wird die Menge, die Sie essen, im Verhältnis zu Ihrem Körperfett weniger wichtig sein. Das bedeutet, Sie müssen ÜBERHAUPT KEINE DIÄT HALTEN und unnötig verzichten, während Sie sich hingegen satt und gut fühlen und dennoch überschüssiges Körperfett verlieren. Tatsächlich werden einige von Ihnen sogar bessere Resultate erzielen, wenn sie mehr essen, aber darüber sprechen wir später im Detail.

Übrigens war ich selbst eine dieser Personen. Weil dies ja keine Diät werden sollte, habe ich gegenläufig sogar 3.000 bis 4.000 Kalorien am Tag zu mir genommen, nur um mal zu sehen, wie weit ich gehen konnte. Es stellte sich heraus, dass so viel zu essen ein hartes Stück Arbeit war. Ich war die ganze Zeit satt und zufrieden, aber manchmal musste ich essen, wenn ich mich wirklich nicht danach fühlte. Woran man wieder sieht, dass der Verlust von Körperfett nicht unbedingt damit zu tun hat wie viel man isst.

Regel Nr. 2: Kein übertriebenes Training

Während ich leidenschaftlich gern trainiere, kann man wohl mit Fug und Recht sagen, dass die meisten Menschen das nicht tun. Doch obwohl ich die meiste Zeit meines Lebens Sport getrieben habe (am liebsten mag ich Gewichtheben), hat es mir bisher nie zu einer schlanken Taille verholfen.

Mit den Jahren habe ich viele verschiedene Schlankheitskuren ausprobiert - inklusive der bekannten aus dem Fernsehen – die mir von extremem Kardiotraining bis zu Power Walking und allem dazwischen vieles abverlangt haben. Obwohl ich einen begrenzten Erfolg mit jedem von Ihnen hatte,

gab es keine dauerhaften Resultate. Am Ende lag es immer am Zeitaufwand, den man für jedes Programm benötigte.

So wie Sie auch, bin ich ziemlich beschäftigt. Tagsüber bin ich der Vorstandsvorsitzende einer multinationalen Firma und während meiner wenigen Freizeit am Abend lese und koche ich gerne, schaue Filme oder mache Sonstiges, um mich zu entspannen. Auf die Idee, abends nach Hause zu kommen und eine Stunde lang extremes Kardiotraining zu machen, komme ich gar nicht. Außerdem – wer hat schon Lust eine Stunde Ausdauertraining auf diesem Heimtrainer zu machen?

Also besagt die Regel Nr. 2 schlicht und einfach, Fett mit so wenig Sport wie möglich zu verlieren. Um das Ganze noch spannender zu machen, beschloss ich, mein Training auf zwei Tage in der Woche zu beschränken, mit weniger als 10 Minuten am Tag. Psychologisch war das zugegebenermaßen schwer für mich, weil ich gerne mehr gemacht hätte. Aber mir war auch klar, wenn andere mit diesem System Erfolg haben sollten, musste es etwas sein, dass praktisch jeder machen konnte.

Jetzt könnten Sie auf den Gedanken kommen: Kann ich wirklich Fett abbauen und fit werden in weniger als 10 Minuten, zwei Mal in der Woche? Die Antwort ist ein eindeutiges JA, und ich zeige Ihnen genau, wie ich es gemacht habe. In den ersten vier Wochen habe ich 3,5 kg Fett verloren und am Ende der siebten Woche hatte ich beeindruckende 5,5 kg an Muskelmasse zugenommen. Aber keine Sorge, falls Sie keine extra Muskeln aufbauen wollen. Sie werden nicht an Muskelmasse zunehmen, wenn Sie es nicht möchten. Ich werde Ihnen genau zeigen, was in dem einen oder dem anderen Fall zu tun ist.

Fit werden und Fett verlieren ist tatsächlich eine physikalische Angelegenheit, und die bekannte Formel Kraft ist gleich Masse mal Beschleunigung hat etwas damit zu tun. Gewichtheben zum Beispiel (und Sie müssen keine Gewichte heben, es sei denn, Sie möchten es) kann auch Bankdrücken beinhalten mit einer Langhantel, die ein bestimmtes Gewicht hat, welches einen bestimmten Druck auf den Muskel ausübt. Wenn man die Langhantel mit einem bestimmten Tempo auf und ab bewegt, wird Kraft auf den Muskel ausgeübt, und wenn diese Kraft stark genug ist, bekommt der Muskel das Signal zu wachsen. Wachstumsfaktoren wie IGF-1 und Milchsäure (Muskelkater) akkumulieren im Muskel und in den folgenden Tagen bekommen Sie neue, festere und größere Muskeln.

Es gibt einige Möglichkeiten die Formel (Kraft = Masse x Beschleunigung) zu benutzen, um schlankere und stärkere Muskeln aufzubauen. Ich wollte beispielsweise herausfinden, ob ich es im Alter von 52 Jahren auf 100 Liegestütze am Tag bringen konnte. Ich habe nicht nur mein Ziel erreicht, ich habe es sogar in nur vier Wochen geschafft! Das zeigt, dass man mit dieser Technik nicht nur sein überschüssiges Körperfett verliert, man bekommt zusätzlich stärkere und festere Muskeln. Aber keine Angst – Sie brauchen nicht endlos viele Liegestütze zu machen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Für mich war dies nur ein Test unseres einzigartigen Konzepts.

Regel Nr. 3: Es muss funktionieren!

Fast mein ganzes Leben lang hatte ich mit Forschung und Entwicklung zu tun. Als ich mit LifeWave begann, habe ich sofort entschieden, dass ein Grundpfeiler der Firma eine fundierte klinische Forschung sein sollte, um die Wirksamkeit unserer Produkte nachzuweisen. Schließlich brachten wir ein Produkt auf den Markt, welches auf einer Technologie basierte, von der die Welt noch nie gehört hatte.

In den USA verlangen sowohl FDA (Food and Drug Administration, Behörde für Lebens- und Arzneimittel) als auch FTC (Federal Trade Commission, US-Bundeshandelskommission) mindestens zwei klinische Studien von statistischer Relevanz, um die Sicherheit und Wirksamkeit eines Produktes nachzuweisen. Bis heute hat LifeWave über 70 solcher Studien für seine Produkte durchgeführt. Auf Grund der daraus resultierenden Fülle an Daten wissen wir genau wie unsere Produkte wirken, welche Aussagen wir darüber machen können und vor allem, wie Sie unsere Produkte zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihrer Lebensqualität anwenden können. Auf Basis dieser Philosophie sollte das neue System nicht nur wissenschaftlich fundiert sein, es musste auch vor dem Gesetz als zulässige Methode zum Fettabbau bestehen.

Betrachten wir das Ganze mal aus einem anderen Blickwinkel. Wie oft haben Sie schon Diät Produkte ausprobiert, wo der große Hype am Ende eine Enttäuschung war? Wie häufig haben Sie den neuesten Pflanzenextrakt oder Kräutersaft vom Amazonas getestet? Oder Appetithemmer, 500-Kalorien-Diäten, Entgiftungsprogramme, Body Wrapping, Fitness-Geräte und extremes sportliches Training? Vielleicht haben Sie sogar zu verschärften Maßnahmen wie Fettabsaugung gegriffen. Letztendlich hat nichts davon zu nachhaltigen Resultaten geführt.

Um endlich unser Körperfett loszuwerden, müssen wir das Übel bei der Wurzel packen. Denken Sie an Ihre Teenagerzeit als Sie sich keinerlei Gedanken darüber gemacht haben, was oder wieviel Sie essen. Die meisten von uns waren schlank und gesund. Wenn während meiner Zeit auf der Oberschule gerade keine Ringkampf Saison war, pflegte ich vor dem Fernseher zu sitzen und ohne Ende Mokka Eis zu verschlingen. Ich wog 55 Kilo im Alter von 15 Jahren und verputzte täglich einen Viertelliter Milch, ein ordentliches Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Wenn wir in der Lage wären, die hormonellen und metabolischen Zustände aus der Zeit unseres Heranwachsens und als junge Erwachsene wieder herzustellen, dann könnten wir überschüssiges Fett vernichten und einen sehr schlanken und starken Körper aufbauen. Aber ist das möglich?

Gute Frage! Finden wir's heraus!