

NBB & F LESERBERICHT

von TINO KNAUER

TINO KNAUER

BODY TRANSFORMATION

ZEITRAUM: 01. MAI 2012 BIS 07. DEZEMBER 2012

Steckbrief

Geboren am: 03. Juli 1975
Geburtsort: Forchheim
Größe: 1,70 m
Körpergewicht:
Beginn Body Transformation: 98,0 kg
Ende Body Transformation: 73,0 kg

TRAINING

Montag: Brust, Trizepse, Bauch
Dienstag: 60 bis 90 Minuten Cardio (Joggen oder Crosstrainer, wetterabhängig; HF: 130 bis 135)
Mittwoch: Rücken, Waden, Bauch
Donnerstag: 60 bis 90 Minuten Cardio (Joggen oder Crosstrainer, wetterabhängig; HF: 130 bis 135)
Freitag: Schultern, Bizepse, Bauch
Sonabend: 60 bis 90 Minuten Cardio (Joggen oder Crosstrainer, wetterabhängig; HF: 130 bis 135)
Sonntag: Beine

ERNÄHRUNG

LOW CARB – mit Gerichten aus den Büchern „Die Kraftküche“ und „Body Transformation“

TYPISCHER TAGESABLAUF

06:00 Uhr: Kaffee, Lipotherm, Carnitin
06:30 Uhr: Training (laut Plan - Body Transformation) – vor dem Duschen Aminosäuren
08:00 Uhr: Haferflockenwaffeln – Vitamin C + Calcium-Magnesium-Kombi
11:00 Uhr: 250 g Hühnerbrustfilet mit Brokkoli + Möhren
14:00 Uhr: 1 Proteinriegel, 1 Tasse Kaffee
17:00 Uhr: 1 Dose Thunfisch, kleine Zwiebel, frische Chilischote
20:00 Uhr: 250 g Magerquark, 2 TL Olivenöl

Getränke über den Tag verteilt: 3 bis 4 Liter (Wasser; Kräutertee; Kaffee, schwarz)

Ob ich mich gut fühle? Ja, mit Sicherheit! Mir geht es so gut wie noch nie in meinem Leben. Ich bin stolz auf mich. Ich habe es geschafft. Ich habe mein Ziel erreicht, das ich mir vor ca. acht Monaten gesetzt hatte. Aber beginnen wir ganz zu Beginn meiner Geschichte, meiner „Body Transformation“:

Seit etwa 12 Jahren trainiere ich im Fitnessstudio, mal regelmäßig und dann wieder unregelmäßig. Ich baue recht schnell Masse auf, aber diese Masse besteht leider leicht auch aus einer nicht geringen Menge Körperfett. Seitdem ich mich erinnern kann, wog ich immer um die 85 kg. So sehr ich auch aufs Essen geschaut hatte, mein Spiegelbild veränderte sich nicht großartig – und das nicht, weil ich es nicht wollte. Und ob ich wollte! Ich träumte von einem schönen, muskulösen Oberkörper, der sich im Freibad sehen lassen konnte. Ich wollte gut aussehen. Ich bewunderte die Bilder von austrainierten Athleten in diversen Magazinen oder auch meine Kumpels, die teilweise echt klasse in Form waren. Also startete ich eine Diät nach der anderen und fand dennoch nie den „Schlüssel“, der mir die Tür zu einer erfolgreichen Körperentwicklung öffnen sollte. Mir fehlte ein Plan, ein Wegweiser. Im Internet stieß ich nur auf Müll – vollgestoppt mit Werbung.

Als Berend Breitenstein, dessen Bücher ich seit den 90er-Jahren sehr gut kenne, sein Werk „Body Transformation“ veröffentlichte, dachte ich mir, das ist der Schlüssel, nach dem ich so lange gesucht hatte. Aber Lesen allein hilft natürlich nicht. Ich musste das in diesem Buch beschriebene Programm auch durchziehen. Anfang des Jahres 2012 wog ich knapp 100

kg. Das ist für meine 1,70 m Körpergröße richtig fett. Ich war so fett, dass mir keine Hose mehr passte. Entweder trug ich Jogginghosen oder sehr weite, offene Jeans, die ich mit einem weiten Gürtel an meiner

zu erreichen, was ich bis dato noch niemals geschafft hatte.

Meine „Body Transformation“ begann. Als Wegweiser hierfür diente mir stets meine Bibel „Body Transformation“ von Berend Breitenstein. Von nun an war tägliches Training angesagt. Ich trainierte 7-mal in der Woche und ernährte mich genau nach Plan. Täglich bereitete ich mir meine Mahlzeiten zu. Kein Essen mehr in der Kantine oder am ehelichen oder elterlichen Essenstisch. Nein! „Ich zieh das jetzt durch“, sagte ich mir. Keine Gnade, keine Ausrutscher. Dabei erhielt ich immer seelische Unterstützung von meinen Lieben. Es vergingen Tage und Wochen, in denen ich im Spiegel keine Veränderung bemerkte. Nur sehr langsam verließ der Zeiger auf der Waage die 98 kg. Sehr häufig zog ich im Anschluss an eine Cardioeinheit mein T-Shirt aus, nur um bei einem Blick in den Spiegel enttäuscht feststellen zu müssen, dass sich nichts an meinem Körper verändert hatte. Ich dachte, ich würde verrückt werden. Ich konnte mit beiden Händen mein Bauchfett greifen – oh, mein Gott! Aber ich sprach mir

Tino Knauer, vorher



„Taille“ befestigte. Ich hatte es mir ein paar Monate lang zu gut gehen lassen. Ich war nicht mehr im Training, meine Frau und ich erwarteten unser erstes Baby. Dieses Ereignis stand im Vordergrund, und ich war sozusagen mit schwanger. Dann wurde unser Sohn geboren. 2012!!! Mein Jahr. Jetzt war ich bereit, ich war hungrig. „Ready for Action.“ Ich zog die Notbremse. Von heute auf morgen änderte ich meine Denkweise. Ich wollte endlich abnehmen. Und nicht bloß zurück zu meinem ehemaligen Körpergewicht von 85 kg. Nein – dieses Mal wollte ich mehr. Mein Ziel war es, etwas

selbst Mut zu und sagte zu mir: „Bloß nicht aufgeben.“ Bis ich so fett geworden war, waren ja auch einige Monate vergangen. War doch logisch, dass es nun entsprechend länger dauert, bis ich das Fett wieder los sein würde. Die Ernährung fiel mir anfangs nicht leicht. Es war schon eine Umstellung, von Fast Food zu Hähnchen mit Brokkoli zu wechseln. Aber egal. Ich hatte ein Ziel vor Augen, und ich wollte es unbedingt packen. Nach einiger Zeit begann mir die „Body Transformation“ richtig Spaß zu machen. Jeden Abend bereitete ich mir meine Menüs für den nächsten Tag zu.

NBB & F LESERBERICHT

TINO KNAUER

Hier eine Tupperdose mit Thunfisch und Zwiebeln für meine Mahlzeit um 16:00 Uhr bei der Arbeit. Gleich daneben eine andere Tupperdose mit 250 g Hähnchen mit Gemüse für meine 19:00-Uhr-Mahlzeit usw. Ich kaufte regelmäßig Gemüse und Fleisch ein. Zur Mahlzeitenzubereitung holte ich mir auch gerne Anregungen aus Berend Breitensteins Buch „Die Kraftküche“. Und das Essen schmeckte mir sogar! Ich war super gelaunt. Ich genoss jede einzelne Kochstunde, und das tue ich bis heute. Jetzt lebe ich ganz anders. Es geht also nicht nur um den Zeitraum der „Body Transformation“. Ich habe mich grundlegend geändert, und das besonders bezüglich meiner Ernährung. In diesem Zusammenhang fällt mir ein tolles Zitat ein: „Man muss essen, um zu leben— nicht leben, um zu essen.“ (Sokrates, griechischer Philosoph, um 469 v. Chr. bis 399 v. Chr. – Anm. der Redaktion) In der Vergangenheit hatte ich immer viel zu viel gefuttert. Der Körper braucht das gar nicht.

Die Monate vergingen. Und was soll ich sagen, ich wurde immer schlanker und definierter. Meine Kondition war bärenstark. Plötzlich konnte ich locker 10 km am Stück laufen. Diese Entfernung bewältigte ich früher gerade einmal mit dem Fahrrad. Im Training bemerkte ich beinahe wöchentlich eine Verbesserung meiner erzielten Leistungen. Die 80-kg-Marke wurde unterschritten ... wow!!!! Ich konnte mich nicht daran erinnern, jemals unter 80 kg gewogen zu haben. Die Hosen, die ich zu Beginn der „Body Transformation“ aufgrund meines dicken Bauches nicht tragen konnte, waren mir plötzlich viel zu groß. In meinen Hochzeitsanzug passte ich gefühlte zwei Mal hinein. Freunde, Familie und Arbeitskollegen, denen meine körperliche Veränderung natürlich nicht verborgen blieb, fingen an, mich anzusprechen. Ich war einfach nur stolz. Ich war glücklich. Ich befolgte weiter akribisch genau meinen Trainings- und Ernährungsplan, und ich war ein anderer Mensch geworden. Ich trainierte ganz anders. Viel sauberer. Ich fühlte in meinen Körper hinein. Jetzt genoss ich es, mich im Spiegel zu betrachten. Die heiße Dusche nach dem Training. Mein Körper setzte unglaublich viele Glückshormone frei. Ich hatte endlich meinen Schlüssel gefunden.

Vor Beginn der „Body Transformation“ freute ich mich auf eine Tafel Schokolade. Jetzt freue ich mich darüber, dass ich mental

stark bin und die süße Versuchung nicht verschlinge. Und das Gute daran ist, dass mich dieser Verzicht noch nicht einmal stört. Zu hart war die Arbeit, die ich in das Training und die Ernährung investiert habe, als dass ich mich nun mit überschüssigen Kalorien vollstopfe. Nein, nicht mit mir. Ich habe mich jetzt im Griff. Anfangs musste ich mir teilweise noch blöde Kommentare anhören und wurde von einigen Leuten belächelt, wenn ich meine Tupperdose herausholte, in der sich eine selbst zubereitete Mahlzeit befand. Aber je stärker sich mein Körper im Laufe der Zeit veränderte, umso mehr behandelten mich die Menschen in meiner Umgebung mit Respekt. Viele Leute wollten nun Tipps von mir. Plötzlich wurden Fragen gestellt wie beispielsweise „Wie hast Du das gemacht? Was isst du den ganzen Tag? Muss ich oft trainieren? Wie lange muss ich trainieren, bis ich so ausschaue?“ usw.

Dieses Gefühl, am frühen Morgen bei einem Kaffee die Trainingstasche zu packen und zum Studio zu fahren in dem Bewusstsein, meinem Ziel wieder einen Schritt näherzukommen, ist etwas so Großartiges für mich. Jede einzelne Wiederholung, wieder einen Schritt und wieder und wieder ...

77 kg, 76 kg ... Endspurt. Ich wiege jetzt 75 kg. Ich bin am Ziel, vorerst. Meine Reise begann vor über acht Monaten. Ich habe noch Potenzial, jetzt habe ich Blut geleckt. Ich bin stolz, sagen zu können, dass ich ein Natural Bodybuilder bin. Zwar kann ich mich nicht mit den Jungs auf einer Wettkampfbühne vergleichen (NOCH NICHT!). Aber im Vergleich zu den knapp 100 kg, die ich zu Beginn der „Body Transformation“ auf die Waage brachte, kann ich heute sagen, dass ich überglücklich bin. Ich fühle mich einfach BOMBASTISCH!!!!

Abschließend möchte ich noch Folgendes sagen: Mir haben die Bücher von Berend sehr, sehr geholfen.

Ohne das Buch „Body Transformation“ hätte ich es definitiv nicht geschafft, und ich schreibe das, weil es zu meiner Story dazugehört. Ich schöpfte immer wieder positive Energie aus den geschriebenen Zeilen in Berend Breitensteins Bücher.

Notiz des Herausgebers:

Um in Kontakt mit Tino Knauer zu treten, schreiben Sie ihm eine E-Mail an tino.knauer@t-online.de. ★

1/1-Anzeige