

Das Zusammen- spiel von Kraft- training, Ernaehrung & **Lifestyle**

Warum es wichtig ist, jetzt zu handeln.

NEU IN DIESER VERSION

Quick-Check: 10-Punkte-Score-System

Wo stehst du wirklich – mit Handlungsempfehlung

EIN KOSTENLOSES E-BOOK VON

Daniel Striffler

Inhaber & Personal Trainer
Fitlab Stuttgart



INHALT

01

Einleitung

Warum die Kombination entscheidend ist

02

Worum geht es?

Und warum lohnt es sich?

03

Die Realitaet in Zahlen

Fakten aus WHO, Harvard & Co.

04

Der Quick-Check

10-Punkte-Score — wo stehst du wirklich?

05

Deine ersten Schritte

Drei alltagstaugliche Gewohnheiten

06

Fazit & Erstberatung

Dein naechster Schritt

KOSTENLOSES ERSTGESPRACH

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

Warum die Kombination entscheidend ist

In 15 Jahren Personal Training habe ich viel gesehen. Menschen, die scheitern. Menschen, die sich transformieren. Und ich habe in dieser Zeit unglaublich viel gelernt und studiert.

Eine der beeindruckendsten Persönlichkeiten ist Dr. Andrew Huberman – Neurowissenschaftler an der Stanford University. Er wertet hunderte Studien aus, spricht mit den besten Forschern der Welt und uebersetzt das in konkrete Protokolle. Das Problem: Seine Episoden dauern oft zwei bis drei Stunden.

Genau deshalb habe ich dieses E-Book geschrieben. Kompakt, ehrlich und ohne Umwege. Kombiniert mit dem, was ich jeden Tag in meinem Studio in der Heutegstrasse in Stuttgart bei echten Menschen erlebe.

Ich verspreche hier nichts, was ich nicht auch im Studio umsetze. Keine leeren Versprechen, keine Wundermittel – nur das, was Forschung und Praxis tatsaechlich hergeben.

KOSTENLOSES ERSTGESPRACH

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

Worum geht es — und warum lohnt es sich?

Ganz ehrlich: Dein Koerper wartet nicht, bis du "bereit" bist. Muskelabbau, Stoffwechsel, Energielevel, Beweglichkeit — das alles veraendert sich jeden Tag, egal ob du hinschaust oder nicht. Die gute Nachricht: Die Richtung liegt zu einem grossen Teil in deiner Hand.

Es geht um genau drei Dinge:

ERSTENS

Was passiert wirklich mit deinem Koerper, wenn du dich nicht bewegst — in echten Zahlen, nicht in vagen Warnungen.

ZWEITENS

Ein Check, mit dem du noch heute einschaeetzen kannst, wo du stehst — jetzt mit einem 10-Punkte-Score-System.

DRITTENS

Konkrete, alltagstaugliche erste Schritte — keine Challenge, die du eh nach zwei Wochen aufgibst.

Warum lohnt sich das? Weil die meisten Menschen nicht an fehlendem Wissen scheitern, sondern daran, dass sie nie einen ehrlichen Ausgangspunkt hatten. Genau das aendern wir hier.

Die Realitaet in Zahlen

Keine Angstmacherei — nur Fakten.

20–30%

hoeheres Sterberisiko bei
koerperlicher Inaktivitaet (WHO)

+147%

hoeheres Risiko fuer kardiovask.
Ereignisse bei sitzender Lebensweise

15%

hoeheres Sterberisiko bei
hoch-verarbeiteten Lebensmitteln

WENN DU DICH NICHT BEWEGST

Weltweit werden 7,2 % aller Todesfaelle auf Bewegungsmangel zurueckgefuehrt. Bei stark sitzender Lebensweise: 112 % hoeheres Diabetes-Risiko, 90 % hoeheres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Ab ca. 30 Jahren verlierst du ohne Krafttraining 3-5 % deiner Muskelmasse pro Jahrzehnt.

WENN DU HAUPTSAECHTLICH HOCHVERARBEITET ISST

Hochverarbeitete Lebensmittel machen ueber 60 % der taeglichen Kalorienzufuhr im Westen aus. Harvard-Studie: 4 % hoeheres Sterberisiko, 8 % hoeheres Risiko fuer neurodegenerative Erkrankungen. Die gute Nachricht: Jeder dieser Risikofaktoren ist beeinflussbar.

Der Quick-Check

Wo stehst du wirklich?

Das 10-Punkte-Score-System

Jeder Test gibt Punkte statt nur Bestanden/Nicht-Bestanden – du siehst genau, wo du stehst.

Vier Tests, keine 5 Minuten:

TEST 1

Einbeinstand

Balance & neurologische Kontrolle

0–3 Punkte

TEST 2

Sitzen-Aufstehen-Test

Kraft, Beweglichkeit & Koerperkontrolle

0–4 Punkte

TEST 3

30-Sek. Sit-to-Stand

Beinkraft & Ausdauer

0–3 Punkte

BONUS

Unterarmhang

Griffkraft – starker Sterblichkeits-Indikator

nicht gewertet

Hinweis: Kein medizinischer Test – bei Vorerkrankungen vorher aerztlich abklaeren.

Der Einbeinstand

Barfuss hinstellen, ein Bein anheben — der Fuss beruehrt das Standbein nicht, Arme am Koerper, Augen auf. 10 Sekunden pro Seite halten, ohne dich festzuhalten oder abzusetzen.

DIE STUDIE DAHINTER

British Journal of Sports Medicine, 2022 | 1.702 Teilnehmende

Wer den Test nicht schafft: 84 % hoeheres Sterberisiko in 10 Jahren.

Deine Punktwertung:

3 Punkte

Beide Seiten 10 Sek. oder mehr

[_]

2 Punkte

Eine Seite schafft 10 Sek.

[_]

1 Punkt

Keine 10 Sek., aber beide Seiten 5 Sek. oder mehr

[_]

0 Punkte

Unter 5 Sek. auf beiden Seiten

[_]

Tipp: Morgens, barfuss, noch ausgeruht testen.

Sitzen–Aufstehen–Test

Der aussagekraeftigste der vier Tests.

Barfuss und ohne jede Hilfe hinsetzen und wieder aufstehen – ohne Haende, Arme oder Knie als Stuetze. Fuer jeden eingesetzten Stuetzpunkt wird 1 Punkt vom Maximum von 10 abgezogen.

DIE STUDIE DAHINTER

Araujo et al., 2012 | ueber 2.000 Erwachsene (51-80 J.)

Score 0–3 vs. Score 8–10: 5–6x hoeheres Sterberisiko.

Bildet Kraft, Beweglichkeit, Balance & Koerperzusammensetzung ab.

Deine Punktwertung (SRT–Punkte aus dem Test → E–Book–Punkte):

4 Punkte

9-10 von 10 SRT-Punkten

3 Punkte

7-8 von 10 SRT-Punkten

2 Punkte

5-6 von 10 SRT-Punkten

1 Punkt

3-4 von 10 SRT-Punkten

0 Punkte

0-2 von 10 SRT-Punkten

Bestanden = 8-10 SRT-Punkte (entspricht 3-4 E-Book-Punkten).

30-Sekunden-Sit-to-Stand

Auf einen Stuhl ohne Armlehne setzen, Arme vor der Brust verschraenkt. In 30 Sekunden so oft wie moeglich vollstaendig aufstehen und wieder hinsetzen – ohne die Arme zu benutzen.

KLINISCH BELEGT

Unter 12 Wdh. = eingeschaenkte koerperliche Funktionsfaehigkeit

Unabhaengig von Alter und Geschlecht – gut erforscht und repraesentativ.

Deine Punktwertung:

3 Punkte

15 oder mehr Wiederholungen

2 Punkte

12-14 Wiederholungen

1 Punkt

8-11 Wiederholungen

0 Punkte

Unter 8 Wiederholungen

BONUS-TEST | UNTERARMHANG (wird nicht in den Score gerechnet)

An einer Klimmzugstange oder stabilem Tuerrahmen haengen, Fuesse vom Boden. Richtwert: 30+ Sek. solide, 60+ Sek. gut trainiert. Griffkraft: je 5 kg weniger = 16 % hoeheres Sterberisiko.

Dein Ergebnis

Trag deinen Score aus den drei Tests ein:

Test 1	Einbeinstand	Mein Score / 3
Test 2	Sitzen-Aufstehen-Test	Mein Score / 4
Test 3	30-Sek. Sit-to-Stand	Mein Score / 3

GESAMT-SCORE

Addiere deine drei Test-Ergebnisse

_____ / 10 Punkte

Was bedeutet dein Score?

9-10

Starke Basis.

Sehr gute Funktionalitaet — auch Top-Athleten haben blinde Flecken.

-> Wenn du wissen willst, wo noch Potenzial liegt, schau gern vorbei.

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

7-8

Solide, mit Luft nach oben.

Gute Grundlage — mit gezielter Arbeit ist deutlich mehr drin.

-> Eine kurze Einschaeztung kann klar machen, wo du anfaengst.

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

5-6

Sichtbarer Handlungsbedarf.

Dein Koerper kann mehr — er braucht die richtigen Impulse.

-> Komm auf einen Kaffee ins Studio. Kein Verkaufsgespraech, versprochen.

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

3-4

Die Signale sind klar.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt fuer einen strukturierten Ansatz.

-> Ein unverbindliches Gespraech kostet nichts — und kann viel veraendern.

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

0-2

Professionelle Begleitung statt Alleingang.

Damit wir keine Zeit verlieren — buch dir 30 Minuten mit mir.

-> Kostenlos, ohne Druck. Nur du, ich und ein ehrlicher Plan.

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

Deine ersten Schritte

Die harte Wahrheit aus 15 Jahren: Die meisten scheitern nicht am falschen Plan. Sie scheitern, weil sie staendig nach dem besten Plan suchen — und dann keinen davon durchhalten. Deshalb: drei kleine, alltagstaugliche Gewoohnheiten.

1

Liegestuetze beim Zaehneputzen — 90 Tage

Kopple eine neue Gewoohnheit an eine bestehende Routine ("Habit Stacking"). Jeden Morgen und Abend beim Zaehneputzen so viele saubere Liegestuetze wie moeglich — auch 3-5 reichen als Start.

-> Studien zu Habit Stacking: bis zu 30 % hoehere Erfolgsquote gegenueber reiner Willenskraft.

2

Wasser mit Zitrone & Prise Salz

Ueber Nacht verlierst du Wasser und Elektrolyte. Eine Messerspitze unraffiniertes Salz (~500mg Natrium) hilft dem Wasser, in deinen Zellen anzukommen. Zitrone liefert zusaetzlich Vitamin C.

-> Ehrlich: Der Haupteffekt ist wahrscheinlich, dass du dadurch insgesamt mehr trinkst.

3

Die 30-30-30-Regel

Innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufstehen 30g Protein, danach 30 Minuten locker gehen. Proteinreiches Fruehstueck reduziert Heisshunger, der Spaziergang unterstuetzt stabilen Blutzucker.

-> Als einfacher Einstieg funktioniert die Regel gut — ganz ohne Wettkampf mit dir selbst.

Dein naechster Schritt

Drei Dinge nimmst du mit: Die Zahlen zeigen ehrlich, was auf dem Spiel steht. Der Quick-Check zeigt dir ehrlich, wo du stehst. Und die kleinen Gewoohnheiten zeigen: Der erste Schritt darf viel kleiner sein, als du denkst.

Was ich aus 15 Jahren Praxis weiss: Wissen allein veraendert selten etwas. Der Unterschied zwischen "ich weiss, was ich tun sollte" und tatsaechlicher Veraenderung ist fast immer Struktur, Begleitung und Verbindlichkeit.

Genau das bieten Personal Training, Faszienstretching und individuelle Ernaehrungsberatung bei Fitlab Stuttgart.

Daniel Striffler

Inhaber | Fitlab Stuttgart | Heuteigstrasse 37, Stuttgart

Kostenloses Erstgespraech sichern

Lerne uns unverbindlich kennen — 30 Minuten, kein Druck.

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

Jetzt kostenloses Erstberatungs- gespräch sichern

Lerne uns unverbindlich kennen.

fitlab-stuttgart.de/erstberatung

STUDIO

Fitlab Stuttgart — Personal Training, Faszienstretching & Ernährungsbereitung

ADRESSE

Heuteigstrasse 37, 70180 Stuttgart

WEB

fitlab-stuttgart.de

TEL

0711 50467967

Dieses E-Book wurde mit KI-Unterstützung erstellt und von Daniel Striffler inhaltlich geprüft.