

Die inneren Werte stärken



Wenn andere behaupten: »Sport ist Mord« zucken Sie gelassen die durchtrainierten Schultern und verraten, wie viel fitter, ausgeglichener und gesunder Sie sich nach dem abendlichen Work-out oder der Fitness-Session fühlen? Immerhin haben Sie etliche Stunden in Muskelaufbau und Kondition investiert. Oder gehören Sie eher zum Team Sofa? Dann geraten Sie konditionell ohnehin nicht an Ihre Grenzen und der Weg vom Parkplatz zum Schreibtischstuhl oder der Einkauf am Wochenende bringt Sie nicht wirklich aus der Puste. Was beide gemeinsam haben? Trotz Muskelmasse auf der einen Seite und gemütlicher Konstitution auf der anderen Seite fehlt beiden etwas: die inneren Werte stimmen nicht. Tief in uns verbergen sich versteckte Muskeln, von denen wir meistens noch nicht einmal wissen, dass es sie gibt. Erst wenn wir ungewöhnlicher Belastung ausgesetzt sind, spüren wir die Defizite: Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer in ungewöhnlichen Positionen fehlt; Kreuz- oder Rückenbeschwerden – auch in jungen Jahren! – machen uns zu schaffen. Dagegen hilft langfristig weder das Sixpack noch das Entspannungsbad. Wie stärken wir die innere Muskulatur?

Fun-Factor inklusive: das Balanceboard

Achtzig Zentimeter Holz auf einer Rolle machen nicht nur fit, sondern bringen auch jede Menge Spaß. Das **Balanceboard** funktioniert ähnlich wie ein Surfbrett, nur ganz ohne Wellen und Wasser. Das Brett lässt sich platzsparend in einer Ecke verstauen und zum Training hervorholen – kein langwieriger Aufbau oder sperriger Staubfänger, der mitten in der guten Stube steht. Einfach Rolle und Brett auf den Fußboden oder die Terrasse legen – los geht's. Mit dem Wackelbrett sind Sie völlig wetterunabhängig, je nach Lust und Laune trainieren Sie drinnen oder draußen.

Das Ausbalancieren auf dem Brett stärkt die innere Muskulatur ganz einfach, indem Sie versuchen, das Gleichgewicht zu halten. In der ersten Zeit werden Anfänger damit genug zu tun haben, im Laufe der Trainingsphase gewinnen Sie immer mehr Stabilität und können nach und nach verschiedene Übungen in Ihr Programm aufnehmen. Der Schwierigkeitsgrad nimmt mit den Erfolgen zu. Nach einigen Wochen werden Sie in der Lage sein, auf dem **Wackelbrett** in die Hocke zu gehen, auf einem Bein zu stehen und Bewegungen durchzuführen. Die inneren Muskeln werden trainiert und das bringt gleich drei positive Aspekte mit sich: Unsere Haltung wird aufrechter, wir halten uns gerade und wirken somit nicht nur fit und sportlich, sondern auch selbstbewusster und offener. Gelenkschmerzen und Verspannungen treten weit weniger häufig auf, wenn die innere Muskulatur unsere Bewegungen stützt. Je mehr Muskeln wir besitzen, desto höher ist der Grundumsatz, selbst in Ruhephasen verbrauchen Muskeln mehr Kalorien. Das hilft beim Abnehmen oder erlaubt uns das ein oder andere Stück Kuchen on top.

Wer sich mehr als nur etwas unsicher fühlt, für den ist ein Balanceboard erst im zweiten Schritt die richtige Wahl. Um sich Stabilität zu erarbeiten ist –insbesondere nach längerer Krankheit oder Auszeit – zunächst ein Besuch beim **Arzt oder Physiotherapeuten** vonnöten. Mit einer

Grundmuskulatur gelingt dann auch der Sprung auf das Wackelbrett. Übrigens reichen für effektiven Muskelaufbau circa fünfzehn Minuten täglich, meinen Fitnessstrainer, daneben sollte noch etwas Zeit fürs **Dehnen und Stretching** eingeplant werden. Auch drei Sessions à dreißig Minuten haben denselben Effekt. So wird die Muskulatur ohne großen Zeitaufwand ganz nebenbei auf Vordermann gebracht. Let's go!

Olympia & Co.: Die Sportevents 2021

2021 wird in vielerlei Hinsicht ein interessantes Jahr. Im Sport warten einige Spitzenevents auf Zuschauer - vorm Fernseher und im Stadion. Ganz oben auf der Agenda stehen dieses Jahr die Sommerspiele und die Fußball EM. Beide Veranstaltungen werden unter ganz besonderen Voraussetzungen stattfinden. Diese Events sind nur zwei Leckerbissen, auf die sich Sportfans einstellen können. Welche Veranstaltungen werden im Kalender noch alle rot angestrichen? Im Snooker und beim Tennis wird es auch 2021 eine ganze Reihe von Spitzenveranstaltungen geben. Wer sich bis dahin die Zeit vertreiben will, schaut einfach bei **Vulkan Vegas** vorbei.

Olympia 2021: Das Jahreshighlight in Japan

Sportlicher Höhepunkt für den Sommer werden die Olympischen Spiele in Japan. Angesetzt vom 23. Juli bis in die erste Augustwochen, bereitet sich Tokio als Austragungsort seit Jahren auf Olympia vor. Eigentlich waren die Olympischen Spiele bereits für 2020 regulär geplant. Allerdings hat der Ausbruch des neuartigen Coronavirus den Planern einen Strich durch die Rechnung gemacht. Aufgrund der Pandemie wurde das Event um ein Jahr verschoben.

Mit Spannung blicken Sportler und Fans auf die Eröffnungsveranstaltung. Viele Wettbewerbe müssen unter speziellen Vorkehrungen stattfinden. Ungetrübte dürfte die Freude jener Sportfans sein, welche sich die Olympischen Spiele direkt am TV-Bildschirm anschauen. Was Olympia so spannend macht: Kein Event bringt eine so breite Palette unterschiedlicher Sportarten auf so engem Raum miteinander in Berührung. Daher sprechen die Olympischen Spiele viele Sportfans an.

Fußball EM: 2021 steht das runde Leder im Mittelpunkt

Deutschlands Nationalelf hat 2014 die Karriere von **Joachim Löw** mit dem Gewinn des Weltmeistertitels in Brasilien gekrönt. Nach der Rückkehr schlug den Spielern frenetischer Jubel entgegen. Es wird Zeit, dies zu wiederholen. Die Nationalmannschaft hat 2021 sogar Gelegenheit dazu. Einen ganzen Monat von Mitte Juni bis Mitte Juli 2021 findet die EM statt.

Gespielt wird diesmal in einem völlig neuen und besonderen Modus. Es treten in der Endrunde 24 Nationalteams gegeneinander an. Gespielt wird aber nicht an verschiedenen Austragungsorten in einem Gastgeberland. Die Europameisterschaft wird 2021 ihren Namen wirklich verdienen. Die Planer setzen Spiele in elf europäischen Städten plus eine Stadt in Asien an. Dieser neue Spielmodus sorgt für ein besonderes Flair. Klar, die Planungen eines solchen Events sind ungleich komplexer.

An den TV-Bildschirmen und beim hoffentlich stattfindenden Public Viewing wird davon nicht mehr

viel zu spüren sein. Wichtig ist am Ende, dass die EM 2021 zu einem echten Leckerbissen und dem europäischen Fußballfest wird.

Nordische Ski WM: Skispringen und Langlauf

Nordische Kombination hat lange im Schatten des Biathlonsports gestanden. Mit den Erfolgen der deutschen Sportler in den Einzel- und Teamdisziplinen rückt der Sport zunehmend in den Fokus. Athleten und Fans fiebern der Nordischen Ski WM in Oberstdorf entgegen. Vom 23. Februar bis 7. März 2021 wird auf der prestigeträchtigen Schanze gesprungen und im Anschluss um Plätze auf dem Podium gelaufen. Fans freuen sich garantiert schon jetzt auf Fabian Rieße und Eric Frenzel. Nur zwei deutsche Athleten, die beim Kampf um die Plätze garantiert ein Wörtchen mitreden wollen.

Klar, dass die WM in der Nordischen Kombination nicht wie gewohnt als Zuschauermagnet ausgetragen wird. Die Veranstalter müssen sich an die aktuelle Situation anpassen. Der Hexenkessel Skistadion fällt aus. Spannende Wettkämpfe am Fernsehschirm wird es aber garantiert auch bei der WM in der Nordischen Kombination geben.

Snooker: World Snooker Championship 2021

In Deutschland ist Snooker nach wie vor ein Nischensport. Ähnlich dem Darts wird die Fanbase allerdings jedes Jahr ein kleines Stück größer. Wer Snooker live erleben will, muss entweder nach Großbritannien oder macht es sich vorm Fernseher bequem. Spartenkanäle übertragen Snooker Events inzwischen als Live Stream. Nachdem 2020 etwas anders als gewohnt ablief, wird es auch 2021 einige sportliche Highlights geben.

Eine der wichtigsten anstehenden Snooker-Turniere ist die World Snooker Championship 2021. Der amtierende Weltmeister Ronnie O'Sullivan wird ganz sicher dabei sein. Auch dessen direkte Rivalen Kyren Wilson, Judd Trump und Mark Selby dürften sich das Event nicht entgehen lassen. Schließlich geht es auch 2021 darum, den besten Snooker Pro der Welt zu küren.

Tour de France 2021: Das Sommerhighlight im Radsport

Radsport hat in den 2000er Jahren gelitten. Nach mehreren Dopingskandalen schien gerade das Thema Tour de France oder der Giro durch. Inzwischen geben sich Radprofis geläutert und kämpferisch. Eine neue Generation Profisportler tritt für einen sauberen Sport in die Pedalen. Auch 2021 fällt wieder der Startschuss für die Tour de France und den Kampf um das Maillot Jaune.

Der Prolog startet am 26. Juni, die letzte Etappe endet am 18. Juli wieder in Paris. Dazwischen werden Fans die eine oder andere heiße Verfolgungsjagd das Peloton auf Ausreißergruppen erleben. Neben den Zeitfahren sorgen 2021 wieder spektakuläre Bergankünfte für Spannung. Unter anderem werden als Etappenziele wieder Andorra oder Luz Ardiden auf dem Routenplan stehen. Seitens der Planer wird das Rennen eine extrem lange Etappe sehen - mit fast 250 Kilometer. Ein echter „Höllentritt“, mit dem Tour de France 2021 zurecht eines der härtesten Radrennen wird.

Motorsport - 24 Stunden Rennen von Le Mans

Der Geruch nach Benzin, verbranntem Gummi und ohrenbetäubender Lärm - Rennfahrern fließt Benzin durch die Adern. Spektakuläre Action gibt in der Formel 1 genauso wie bei Rallyes. Eine extreme Herausforderung für Material und Fahrer bleibt immer noch das 24 Stunden Rennen von Le Mans. Hier wurde in der Vergangenheit Geschichte auf vier Rädern geschrieben. Auch heute ist die Spannung kaum zu überbieten. Gerade in den Abend- und Nachtstunden liefert das Rennen

spektakuläre Bilder.

Der Startschuss für das Event fällt am 12. Juni. Fans dürfen gespannt sein, welches Team und welche Fahrer dieses Jahr die Nase vorn haben. Das 24 Stunden Rennen ist nicht der einzige Kracher im Rennkalender 2021. Natürlich lockt auch die Formel 1 wieder PS Liebhaber an den Fernseher. Da der Rennsportzirkus auf alle Kontinenten gastiert, ist der Fernseher ideal zum Dabeisein. Ob der alte Weltmeister auch der neue WM-Titelträger ist, bleibt abzuwarten. Einige junge Fahrer werden auf jeden Fall versuchen, alten Hasen den Rang abzulaufen. Ob es für Sebastian Vettel 2021 besser laufen wird, bleibt am Ende abzuwarten.

Kampfsport zuhause trainieren - Standboxsack oder klassischer Boxsack?

Gerade in aktueller Zeit findet das Training immer häufiger zuhause statt. Möchte man seine Technik und vor allem auch die sportartspezifische Kraft und Ausdauer erhalten oder am besten noch verbessern, führt als Kampfsportler eigentlich kein Weg am eigenen Boxsack vorbei. Populär sind dabei besonders zwei verschiedene Varianten: Der Standboxsack und die klassische Variante, meist aufgehängt an einer Kette. Verschaffen Sie sich doch am besten erst einmal einen **Überblick über verschiedene Varianten von Boxsäcken**.

Der klassische Boxsack



Klassischer Boxsack von Excalibur aus dem
Maxxus Box Shop

Oftmals kommt ein solcher Sack ungefüllt. Besteht die Möglichkeit, diesen mit entsprechender Füllung zu kaufen, sollten Sie unter Umständen aber tatsächlich einmal genauer darüber

nachdenken, denn mit der falschen Füllung geht schnell viel Spaß verloren. Auch wenn man den Boxsack gerne als Sandsack bezeichnet, sollten Sie nicht auf die Idee kommen, diesen tatsächlich mit Sand zu füllen – das wird nämlich steinhart. Bestens geeignet sind meistens alte Kleider.

Ansonsten müssen Sie sich zunächst überlegen, wie lang der Boxsack sein soll. Je länger und schwerer dieser ist, desto träger verhält er sich auch. Meistens ist die größere Variante auch die bessere Wahl, da diese weniger schwingt und sich so wesentlich effizienter trainieren lässt, ohne dass Sie ständig Zeit aufwenden müssen, um den Sack wieder zum stehen zu bringen. Bedenken Sie aber zum einen ihre Deckenhöhe und auch die Tragfähigkeit ihrer Decke. Für den typischen Altbaukeller mit knapp 2 m Deckenhöhe ist ein solcher Boxsack kaum geeignet, da die Schwingung durch die zu kurze Aufhängung völlig eingeschränkt ist. Für die Aufhängung sollten Sie besonders an Dübel und Schraube nicht sparen. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass man einen aufgegangenen Boxsack etwas leiser verwenden kann als einen Standboxsack.

Der Standboxsack



Standboxsack von Punchline aus dem Maxxus Box Shop

Ein Standboxsack ist eine willkommene Alternative besonders für diejenigen, die auch viel mit Kicks arbeiten. Eine Füllung ist meistens nicht notwendig, da die Stabilität durch die Grundkonstruktion gewährleistet ist und ein dickes Schaumstoffpolster die Trefferflächen bildet. Machen Sie sich aber klar, dass der Standboxsack, egal wie schwer er ist, springen wird. Sobald Sie etwas mehr damit machen als diesen nur leicht zu treffen kann dieser noch so massiv sein, ein Springen ist kaum zu verhindern. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie darüber nachdenken, den Boxsack in einem Mehrfamilienhaus zu verwenden.

Grundsätzliche Empfehlung

Grundsätzlich gilt: Wer billig kauft, kauft zweimal. Dieser Spruch ist zwar schon lange serienreif, trifft aber hier ganz besonders zu. Produkte unter 100-120€ sind meist eher als Spielzeug denn als Sportgeräte zu verstehen. Selbst ein Anfänger reizt das Potenzial von so einem Gerät schnell aus und verliert dann unter Umständen auch schnell den Spaß daran. Sparen Sie nicht an falscher

Stelle, schließlich wollen Sie Sport machen und nicht nur spielen, richtig?

Ein kurzes Tutorial für totale Einsteiger gibt es übrigens hier.

Auf dem Weg zur Traumfigur: 5 Tipps für das perfekte Workout in den eigenen vier Wänden!



Die Coronakrise hat vielen Menschen einen Strich durch die Rechnung gemacht, so dass das Training im Fitnessstudio momentan ausfällt. Doch ist dies keine Ausrede, um nicht wie geplant den Körper in eine bessere Verfassung zu bringen. Dabei spielt es keine Rolle, ob nur der Abbau von Fettpölsterchen geplant war oder ein aktiver Muskelaufbau, sowie eine Verbesserung der körperlichen Kondition. Denn auch Zuhause lässt sich mit wenig Aufwand ein Fitness-Workout planen, welches es in sich hat. Alles, was dafür gebraucht wird, ist ausreichend Platz, ein Trainingsplan, ein paar Utensilien aus dem Haushalt und eine Menge Fachwissen. Denn, um ein erfolgreiches Training zu planen, ist es unabdingbar die Trainingsziele mit den notwendigen Grundlagen eines Fitnesstrainings zu vereinbaren. So bringt es nichts, wenn man zwar täglich mehrere Stunden trainiert, die Übungen allerdings falsch ausgeführt werden oder Körperteile trainiert, die kaum Fetteinlagerungen vorweisen. Demnach ist die richtige Planung beim Workout in den eigenen vier Wänden das A und O, um für ein effektives Training zu sorgen. Wir haben Ihnen im Folgenden einen Ratgeber entworfen, der Sie mit fünf wertvollen Tipps beim Home-Workout unterstützt. Auf diese Weise wird es möglich auch Zuhause ein Workout auf dem Weg zur Traumfigur zu finden.

Tipp 1: Trainingsziele festlegen und definieren

Zunächst einmal ist es wichtig zu klären, welche Trainingsziele überhaupt angestrebt werden, ehe man mit dem Workout beginnt. Soll das Training lediglich dazu dienen in Form zu bleiben, Fett abzubauen oder gar Muskeln aufzubauen, muss demnach im Vorfeld geklärt werden. Dabei gibt es auch einige Fitness-Workouts, die eine Kombination aus Muskelaufbau und Fettabbau anbieten. Die sogenannte **Body Recomposition** ist ein Trend aus den USA und ermöglicht es mit einem gezielten Workout **Fetteinlagerungen verschwinden zu lassen** und gleichzeitig Muskeln aufzubauen. Demnach sollte man vor dem Trainingsstart zunächst seine persönlichen Trainingsziele festhalten und klar definieren.

Tipp 2: Fachwissen ist die halbe Miete

Um ein effektives Workout zu finden, welches die persönlichen Trainingsziele unterstützt, ist es wichtig sich eine Menge Fachwissen im Bereich Fitness und **Ernährung** anzueignen. Hierfür kann sich ein Blick auf den **Blog von Sjard Roscher** lohnen, um durch verschiedene Fachberichte ein deutlich effektiveres Training zu absolvieren. Denn nichts ist demotivierender als wochenlang zu trainieren und keinen Erfolg zu sehen oder zu spüren. Demnach sollte man vor dem Trainingsstart erst einmal den Geist mit dem notwendigen Fachwissen trainieren.

Tipp 3: Fitness-Workouts per App

Mittlerweile ist es ganz einfach geworden ein Workout in den eigenen vier Wänden zu planen. Alles, was es hierfür braucht, ist ein Smartphone und etwas Platz im Wohnraum. Denn mithilfe verschiedener **Apps** gelingt es einen sehr individuellen Trainingsplan aufzustellen und verschiedene Trainingsziele anzustreben. Durch Anleitungsvideos gelingt es zudem keine Fehler bei den jeweiligen Übungen zu begehen.

Tipp 4: Haushaltsgegenstände als Trainingsgeräte umfunktionieren

Es müssen nicht immer teure Trainingsgeräte sein, um für ein wirkungsvolles Workout in den eigenen vier Wänden zu sorgen. So gelingt es beispielsweise **mit Wasserflaschen oder Wasserkästen einen Hantel-Ersatz zu finden**. Ebenso lässt sich mit einem Handtuch auch Cardiotraining absolvieren, um damit für eine gesunde Rücken- und Schulterlage zu sorgen.

Tipp 5: Regenerationsprozesse sind wichtig für den Trainingserfolg

Gerade in den ersten Wochen strotzen die meisten Menschen nur so vor Motivation, was das Workout in den eigenen vier Wänden betrifft. Doch sollte man keinesfalls täglich trainieren und die Intensität nur langsam steigern. Ebenso ist es wichtig regelmäßig **Regenerationsphasen** einzulegen, um den Fettabbau oder den Muskelaufbau nicht zu stören.

Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings



Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings

Crossfit ist vielen zumindest vom Begriff her schon einmal begegnet. Seit sich die Bewegung des funktionellen Trainings als Kontrast zum klassischen Krafttraining an Geräten herausgebildet hat, ist Crossfit als besonders intensive Form des funktionellen Trainings bekannt und bezieht dabei verschiedenste Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Gewichten mit in die Workouts ein. Dabei geht es beim Crossfit nicht darum, ein relativ ruhiges Krafttraining nach Plan mit detaillierter Dokumentation des Kraftzuwachses bei jeder Übung durchzuführen, sondern darum, ein ganzheitliches Workout zu erleben, das jeden an seine individuellen Grenzen bringen kann. Besonders in großen Städten wie unserer Hauptstadt Berlin hat sich eine große Szene rund um Crossfit gebildet und zelebriert die Trainingsmethode als eigene Sportart. Wer einmal reinschauen möchte, nur zu: **Leg jetzt los mit CrossFit Training in Berlin.**

Wie sieht ein klassisches Crossfit Training aus?

Ein Crossfit Training besteht üblicherweise aus einem Warmup, etwas Techniktraining, dem Workout of the Day (WOD) und einem eventuellem Cooldown. Hinter dem WOD verbirgt sich das eigentliche Training. Dieses variiert ständig, sodass auch immer wieder neue Trainingsreize gesetzt werden können. Grundsätzlich besteht das Training meist aus sehr komplexen Übungen. Aus genau diesem Grund ist es wichtig, nicht einfach auf eigene Faust durchzustarten, sondern sich einen Trainer zu suchen, der einen Schritt für Schritt an die Übungen heranführt. Wie in jeder Sportart gibt es auch hier ein ganz eigenes Vokabular. **Informieren Sie sich doch einmal im Detail über die wichtigsten "Fachbegriffe".**

Deshalb ist ein qualifizierter Trainer wichtig

Crossfit steht bei einigen klassischen Sportlern manchmal zu Unrecht in Verruf. Zurückzuführen ist das oft auf den mangelnden Fokus auf korrekte Ausführung der Crossfit Übungen. Angelehnt sind viele Übungen an das klassische hochkomplexe Gewichtheben mit dem Unterschied, dass es im Crossfit selten um das Maximum bei einer Wiederholung geht. Genau deshalb ist das spezielle Techniktraining so wichtig. Erst, wenn Sie die Technik richtig beherrschen, sollten Sie sich an höhere Lasten wagen. Crossfit ist eine anspruchsvolle Sportart, mit der man sich bewusst auseinandersetzen muss, wenn man erfolgreich und gesund trainieren will.

Auch überschätzen sich Anfänger gerne mal. Um Risiken wie ein Übertraining oder **eine sogenannte Rhabdomyolyse** zu vermeiden ist es wichtig, dass die Intensität dem eigenen Leistungsstand angepasst wird. Besonders bei HIIT Methoden ist ein geführter Einstieg am Anfang wichtig.

Was wird eigentlich besonders gefördert?

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining oder Bodybuilding ist das Ziel nicht in erster Linie nur der Muskelaufbau. Das Training soll gleichermaßen Kraft, das Herz- Kreislaufsystem und die Koordination fördern. Crossfit ist somit nicht nur Mittel zum Zweck, sondern eine ganz eigene komplexe Sportart. Die Athleten haben das Ziel, rundum fit zu sein. Aus diesem Grund sind die Leistungen guter Crossfit Athleten oft auch besonders gut in andere Sportarten übertragbar. Crossfit kann sich somit auch zur leistungssteigernden Ergänzung zu anderen Sportarten eignen.

Bogensport - ein Stückchen Freiheit

Robin Hood, Hawkeye, Katniss Everdeen, Guinevere aus *King Arthur*, Merida, Ygritte aus *Game of Thrones* oder doch eher Legolas? So unterschiedlich all diese Filmheldinnen und -helden auch sind, so haben sie doch eines gemeinsam: ihren **meisterlichen Umgang mit Pfeil und Bogen**. Und vermutlich haben sie auch schon den ein oder anderen angehenden Bogenschützen zu seinem neuen Hobby inspiriert. Der **Bogensport** ist sehr beliebt - und für jeden, der sich dafür interessiert, bietet dieser Beitrag einen Überblick über **alles Wissenswerte zum Einstieg**.

So gut tut er - was Bogensport dem Körper gibt



Es ist nicht einfach nur damit getan, den Pfeil anzulegen, die Sehne zu spannen und loszulassen - nein, zum erfolgreichen Bogenschießen gehört einiges an **Kraft und Konzentration** dazu. So ein Bogen kann ganz schön viel Muskelkraft erfordern, vor allem dann, wenn der Pfeil weit und schnell fliegen soll. Die richtige Körperhaltung ist dabei essenziell, damit der Bogen beim Abschuss nicht verzieht und der Pfeil am Ziel vorbeischießt. Beide Faktoren tragen dazu bei, die Oberkörpermuskulatur zu trainieren und die durch die Büroarbeit vernachlässigte Haltung zu richten. Um auch wirklich ins Ziel zu treffen, braucht es räumliches Denken. Der Schütze muss die Entfernung einschätzen und je nach Art des Bogensports auch den Wind und die Neigung des

Geländes mit einbeziehen. Vor dem Abschuss heißt es: **Innehalten und fokussieren!** Der Bogensport ist also nicht nur für das physische Training zuständig, sondern fordert den Anwender auch geistig heraus. Gleichzeitig bietet er eine willkommene Ruhepause vom hektischen Alltag.

Ausrüstung für Bogensportanfänger



Klar, für den Bogensport ist zunächst einmal ein **Bogen** vonnöten, der sich nach den individuellen Eigenschaften seines Schützen richtet. Zwei der populärsten Bogenarten sind: **Compoundbogen**: Er ist recht futuristisch angehaucht. Ein cleveres Konstrukt aus Rollen, den sogenannten Cams, mindert den Kraftaufwand beim Spannen der Sehne. Compoundbögen schießen also bei gleichbleibendem Zuggewicht Pfeile mit höherer kinetischer Energie ab als andere Bögen. Sie sind allerdings auch wartungsaufwendiger. **Recurvebogen**: Seinen Namen verdankt er den leicht vorgebogenen Enden seiner beiden Wurfarne. Recurvebögen sind dem klassischen Bogen in ihrer Form sehr ähnlich, pflegeleicht und mühelos neu zu bespannen. In der Take-down-Variante können die beiden Wurfarne für den platzsparenden Transport vom Mittelstück abmontiert werden. **Pfeile** sind das Must-have Nummer Zwei. Sie müssen zum Bogen und zum Anwender passen. Angehende Bogenschützen können alles **bei Bogensportwelt über das Bogenschießen** erfahren - der **Fachhandel berät ausführlich und individuell** darüber, welche Ausrüstung sich anbietet, was die einzelnen Bögen können und welche Pfeile dazu am besten zu wählen sind. Denn welches Zuggewicht sich für einen Anfänger eignet, welche Stärke der Pfeilschaft haben sollte und welche Pfeilspitzen für welche Bogensportart optimal ist, kann der Einsteiger zunächst schwer durchschauen. Doch keine Sorge, dafür sind die Profis von Bogensportwelt schließlich da! Zubehör gibt es einiges: **Taschen zum Transport, Köcher für die Pfeile, Fingerschutz**, Visiere, Pfeilauflagen, Ersatzsehnen, Pflegemittel, Stabilisatoren und so weiter. Anfängersets enthalten in der Regel alles, was ein Bogensporteinsteiger zu Beginn braucht. Zu guter Letzt ein wichtiger Sicherheitshinweis: Selbst gebastelte Ziele sind gefährlich. Es sollten nur im Fachhandel erworbene verwendet werden. Vor allem Anfänger suchen sich am besten einen **Kurs oder Verein für Bogensport**, um in einem sicheren Umfeld unter Profis zu lernen. Der Bonus - sie kommen mit Gleichgesinnten zusammen und können direkt mit vollem Einsatz in das neue Hobby eintauchen!

Erstversorgung bei Sportverletzungen und wann es ernst wird!

Sport ist Mord- so heißt es doch so oft. Bei allem, was Sport uns an körperlicher und seelischer

Gesundheit geben kann, besteht doch immer ein gewisses Risiko einer Verletzung. Wichtig ist, dann korrekt damit umzugehen. Die Idee dieses Artikels ist nicht, Ihnen eine spezielle Behandlung vorzuschlagen. Vielmehr soll es darum gehen, grundlegende Informationen zu sammeln und Stolpersteine im Umgang mit Verletzungen zu umgehen.

Regel Nr. 1 - Internetforen meiden, Experten suchen



In eigentlich allen Internetforen treiben sich viele selbsternannte Experten herum. Der einzig richtige Tipp, den Sie bei einer Ferndiagnose erhalten können, ist sich in individuelle Behandlung beim Arzt Ihres Vertrauens zu begeben. Dazu ist als Sportler auch wichtig, sich den richtigen Arzt zu suchen. Die meisten normalen Hausärzte haben wenig Erfahrung und Verständnis für Leistungssportler. Der Klassiker ist die einfache verordnete Sportpause, während eigentlich eine gezielte Therapieform sinnvoller wäre. Suchen Sie sich einen Arzt, der Sie als Sportler ernst nimmt. Informieren Sie sich zudem selbstständig, stellen Sie sich mit Ihrem Wissen jedoch nicht überheblich über die Aussagen studierter Experten. **Unsere Datenbank der Sportverletzungen** kann dabei helfen, sich diese Informationen zu beschaffen und die wichtigsten Therapieformen bereits zu kennen. Denn wer weiß, was er da tut und warum der Arzt eine bestimmte Verordnung gibt, kann seine eigene Therapie am effektivsten unterstützen.

Vermeidungsstrategien und erste Schritte

Am sinnvollsten ist es, Sportverletzungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Besonders unterscheiden muss man hier zwischen akuten und degenerativen Verletzungen. Akute Verletzungen sind oftmals einfach das Ergebnis eines ungünstigen Zusammenfallens verschiedener Faktoren. Dennoch kann man einen großen Teil dazu beitragen, **das Verletzungsrisiko zu verringern (wie in diesem Artikel der Shop Apotheke)**. Degenerative Verletzungen resultieren jedoch oftmals aus einem langfristigem Ignorieren kleinerer Beschwerden.

Verletzungen nicht unterschätzen



Aus einer kleinen Verletzung kann schnell eine große werden. Einmal umgeknickt, ist das Gelenk schnell instabil. Grundsätzlich gilt: Tritt eine Schwellung oder das Gefühl einer Instabilität auf, sollte auf jeden Fall eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Insbesondere gilt das, wenn eine Luxation eines Gelenks aufgetreten ist. Ganz besonders beim Kniegelenk ist es sehr unwahrscheinlich, dass dieses die natürliche Position verlässt, ohne dass Strukturen des Gelenks, wie z.B. die Kreuzbänder oder Menisken Schaden nehmen. Auch, wenn sich das Gelenk danach wieder stabil anfühlt, sollte man möglichst nicht auf ein bildgebendes Verfahren (z.B. MRT, Röntgen reicht nicht aus) verzichten, um sicherzustellen, dass alle wichtigen Strukturen intakt sind. Ein beschädigtes Kreuzband kann z.B. bei erneuter unkontrollierter Belastung seine Funktion als "Sicherheitsgurt" nicht mehr erfüllen, was letztlich zur zusätzlichen Beschädigung von Knorpel und Menisken führt. Ohne das bildgebende Verfahren ist eine korrekte Diagnose oft schwierig und der Schaden entzieht sich der individuellen Wahrnehmung.

Schmerzen ernst nehmen!

Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Gerade Wettkampfsportler nehmen gerne einmal das ein oder andere Schmerzmittel, um durch den Wettkampf zu kommen. Gerade im Leistungssport, z.B. im Handball gehört es schon fast "zum guten Ton", sich mit Schmerzmitteln durch die Spielphasen zu schleppen. **Die Schwierigkeit dieser Vorgehensweise wurde bereits in der Vergangenheit erörtert.** Machen Sie sich bewusst, dass Schmerzmittel bei falschem Einsatz die Heilung aufschieben. Unvollständige Heilung kann schnell zu größeren Verletzungen führen. Eine mechanisch entzündete Achillessehne kann so schnell zu einer gerissenen Achillessehne werden.

Umgang mit Schmerzmitteln



Die meisten rezeptfreien Arzneimittel gegen Schmerzen sind sogenannte nicht steroidale Antorheumatika. Dazu gehört auch **der bekannte Wirkstoff Diclofenac, hier beim Voltaren in der Shop Apotheke.** Diese Schmerzmittel gibt es meist zur oralen Einnahme und als Salbe - **über die Wirksamkeit im Vergleich können Sie sich hier informieren.** Wichtig ist dabei zu wissen, dass Entzündungsprozesse im Körper ihren Sinn bei der

Heilung von Verletzungen und Überlastungserscheinungen haben. Eine Schwellung ist nicht nur negativ zu betrachten, auch wenn sie unsere Bewegungsfähigkeit zunächst deutlich einschränkt. Durch den Entzündungsprozess steigt die Versorgung der betroffenen Stelle mit Nährstoffen und regulatorischen Proteinen. Der Körper signalisiert quasi, an welcher Stelle ein Schaden entstanden ist, damit genau an dieser Stelle "eine Baustelle entstehen kann". Die typischen Schmerzmittel unterbrechen die Signalkaskade und reduzieren die Entzündungsreaktion. Dadurch verschwinden schnell Schmerz und Schwellung. Das kann durchaus sinnvoll sein, denn eine moderate Belastung kann die Heilungsprozesse unterstützen. Wenn diese durch Schmerzen zu sehr gestört wird, ist der Einsatz der Schmerzmittel durchaus legitim. Andererseits kann durch den ständigen Einsatz der Heilungsprozess immer weiter nach hinten verschoben werden - wird die Behandlung eingestellt, ist die folgende Reaktion umso größer. Ganz nebenbei haben viele Medikamente, wie beispielsweise **Ibuprofen noch ganz andere den Sport betreffende Nebenwirkungen.**

Als Fazit zeigt sich, dass der Einsatz von Medikamenten und die allgemeine Selbsttherapie wohl durchdacht und durch Experten begleitet werden sollte.

Yoga: Pure Meditation oder Training für Champions?

Wer es nur wenige Wochen lang selbst ausprobiert hat, wird es bestätigen: Schon der allmorgendliche „Sonnengruß“, die bekannteste Abfolge von Yoga-Asanas, bringt Schwung in die müden Muskeln. Mehr Ausgeglichenheit, ein entspanntes Nervenkostüm und ehrliches Körperbewusstsein ruft das regelmäßige Training hervor. Doch was, wenn vom Körper sportliche Höchstleistungen abverlangt werden? Hilft Yoga auch Leistungssportlern weiter?

In den letzten Jahren hat Yoga unglaubliche Popularität erlangt. Models, **Schauspieler und Sportler aller Altersklassen zeigen sich bei eleganten Übungen** im Studio oder im Yoga-Ressort unter Palmen und verkörpern die entspannte Lebensweise. Anbieter wie **PerfectYoga, die mit Fitnessvideos den Trend in die Wohnzimmer bringen**, haben Hochkonjunktur. Wer jedoch annimmt, dass Yoga ausschließlich der Optik dient und einen straffen Körper zur Folge hat, sollte die Übungen auf der Yogamatte genauer betrachten. Auch hochkarätige Leistungssportler profitieren vom „Krieger“, dem „Herabschauenden Hund“ oder der „Kobra“.



Bildquelle: pexels.com

Was bewirkt Yoga eigentlich?

Wer den sportlich-mechanischen Aspekt von Yoga betrachtet, kommt zu folgendem Fazit: Anders als das Krafttraining an Geräten oder Freihanteln bewirkt Yoga eine nachhaltige Muskelbildung als Ganzkörpertraining. Hier wird nicht gepumpt, sondern langsam und bewusst gestärkt. Dies hat den Vorteil, dass sich die definierten, langen und schlanken Muskeln in Trainingspausen nicht gleich wieder in Fettpölsterchen umwandeln. Sichere Balance, gerade Haltung sowie gestärkte Rücken- und Bauchmuskeln werden sich schon nach wenigen Trainingseinheiten einstellen. Beim gezielten Muskelaufbau wirkt Yoga vor allem in der Tiefenmuskulatur unterstützend. Es macht Körper und Geist insgesamt leistungsfähiger und nicht zuletzt stressresistent.

Beim Yoga wird der Teil des Gehirns aktiviert, der für die Entspannung und Stressregulierung zuständig ist. Die Folge ist ein vermehrter Ausstoß des harmonisierenden Hormons Cortisol, das zum Beispiel Bluthochdruck regulieren kann. Probleme mit der Schilddrüse können durch Yoga gleichfalls gelindert werden. Symptome wie Nervosität und Schlaflosigkeit werden durch regelmäßige Übungen nachweislich verringert. Durch das bewusste Atmen und kontrolliert ausgeführte, intensive Ausführungen der Asanas wird beim Yoga nicht zuletzt das Herz gestärkt. Die sanft angeregte Blutzirkulation steigert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen für einen klaren Kopf. Das ganzheitliche Aktivieren von Muskeln und Organen bewirkt zudem eine spürbare Regeneration. Die Verdauung wird angeregt, Giftstoffe können schneller verarbeitet und ausgeschieden werden, wodurch Niere und Leber besser durchblutet werden. **Wer sich für schweißtreibendes Power Yoga entscheidet**, trainiert zudem seine Fähigkeit zur Thermoregulation.



Bildquelle: pexels.com

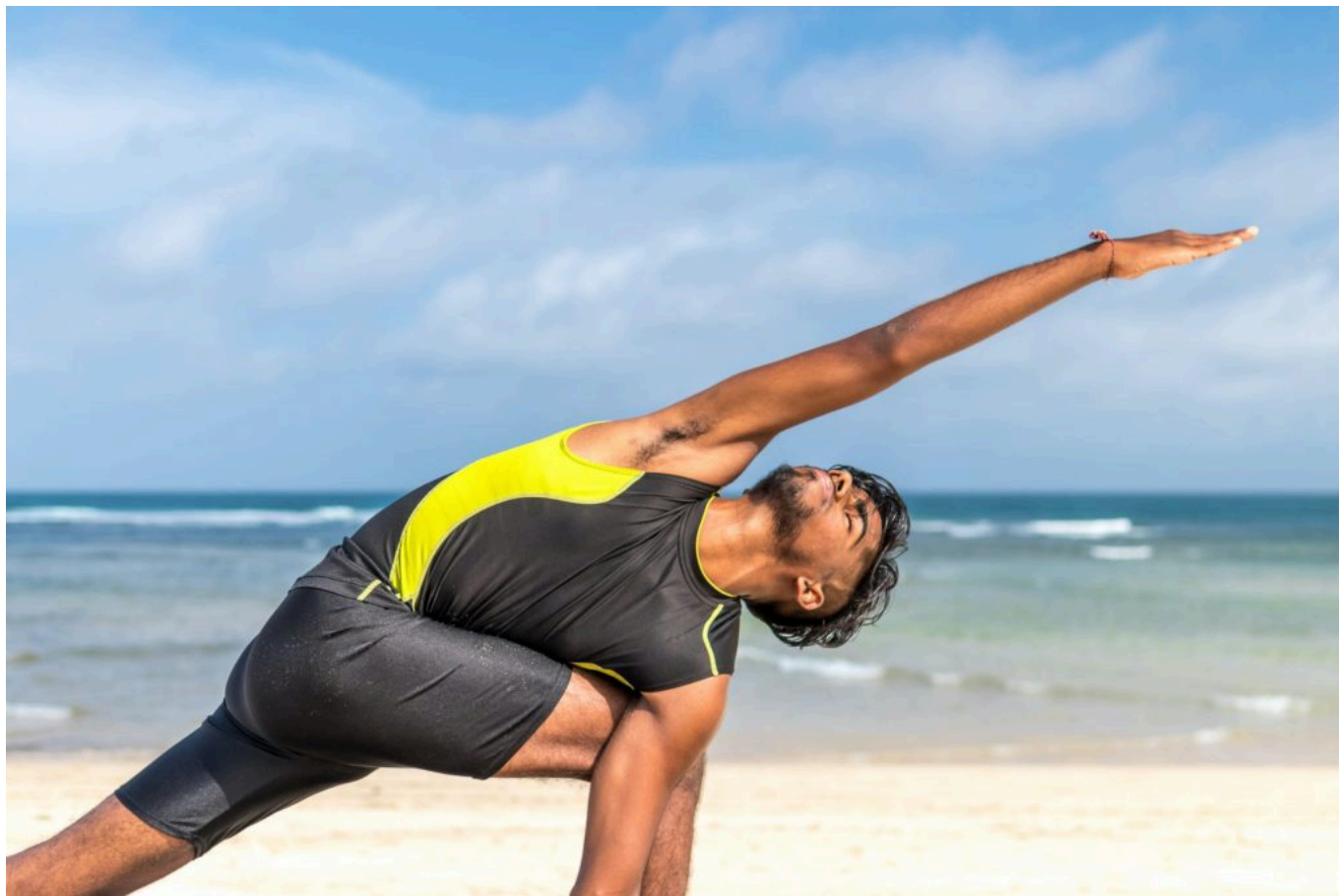
Für wen ist Yoga ein Must-Do im Fitnessprogramm?

Yoga und seine jahrhundertealte Tradition sind ein heißer Tipp für Leistungssportler. Je nach benötigter **Kraft, Ausdauer oder dem erforderlichen Koordinationsvermögen** kann Yoga gezielt auf diverse Sportarten zugeschnitten werden.

Selbst Spitzenvereine wie FC Bayern München schwören auf den ruhigen Sport. Chef-Trainer Peter Schlösser setzt auf eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersport sowie Yoga-Übungen, die für eine gedehnte Muskulatur der Jungs und überzeugtes Spiel sorgen. Neben einer ungeschlagenen Taktik könnte dieses Trainingsprogramm das Geheimnis des Erfolges sein. Abwegig wäre dieser Gedanke nicht. Die innere Kraft und die Zuversicht, die die Jungs in sich tragen, strahlen offensichtlich auf die Fans ab. Laut der **Fußball Wetten für die Champions League 2021** auf Betway wird das Meister-Team als schon jetzt Sieger gehandelt und steht mit einer Wettquote von 5,50 (Stand: 16.10.) an der Spitze. Keine Frage: In der Ruhe liegt die Kraft!

Fitnesssportler und Bodybuilder, die Gewichte zum isolierten Muskelaufbau stemmen, können durch sanftere Yoga-Asanas dafür sorgen, auch weniger trainierte Muskeln aktiv zu halten und durch das tiefenwirksame Ganzkörpertraining geschmeidig zu bleiben. Die gefürchtete einseitige Belastung und die daraus resultierenden Verspannungen im Hals-Wirbelsäulenbereich werden durch die fließenden Yoga-Übungen ausgeglichen.

Probleme mit der Halswirbelsäule sind besonders bei vielen Schwimmern vertreten. Yoga hilft Wassersportlern ihren Schulterbereich zu „öffnen“ sowie Lungenvolumen und Herz-Kreislauf-System zu stärken. Die angeregte Blutzirkulation löst Verspannungen sowie Blockaden.



Bildquelle: pexels.com

Ausdauer, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit sind in Kombination ein Muss im Reitsport: Turnier- oder Freizeitreiter sollten sich auf Yoga als Zweitsportart stärker konzentrieren. Besonders gefordert ist beim Reiten neben einer sicheren Balance nämlich die Core-Muskulatur in Rücken und Bauch. Lange und schlanke Muskeln an Armen und Beinen sorgen für optimiertes Einwirken auf das Pferd und tolle Haltungsnoten.

Vielfalt und Optimierung für den eigenen Körper bringt Yoga für sportlich aktive Menschen in jedem Fall mit. Durch zahllose Kombinationsmöglichkeiten der Asanas und verschiedenste Intensitätsstufen kann jeder Profi- und Hobbysportler durch Yoga garantiert noch mehr aus sich herausholen. Ob als Wettkampfvorbereitung und **zum Relaxen nach einem anstrengendem Trainingsplan daheim**: Für Yoga sollte in jedem Trainingsplan Zeit sein.

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen oder wetten

Mittlerweile sollte dieser Begriff jedem Nutzer von Internetdiensten bekannt sein: VPN, ein virtuelles privates Netzwerk. Gerade seit den Anfängen des World Wide Web wurden diese Netzwerke oft genutzt, um die IP-Adresse eines Computers zu verändern. Das hatte nicht unbedingt kriminelle Absichten, was häufig unterstellt wurde. Denn vor allem in den ersten Jahren des Internets wurden manche Dienste nur auf bestimmte Regionen begrenzt. Für das weltweit agierende Netz war das natürlich eine unnötige Begrenzung. So kamen VPNs zum Einsatz.

Diese Netzwerke benutzten Server, die genau lokalisiert werden können. Wollte man also eine IP-Adresse aus den USA, nutzte man ein Netzwerk mit einem Server aus diesem Raum. Dadurch wurde dem Internetdienst eine andere IP-Adresse als die ursprüngliche vorgespielt. Nachteil hingegen war lange Zeit die dadurch entstehende Latenzzeit. Das Signal musste ja schließlich von einem Server zum nächsten über die ganze Erde geschickt werden, bevor er bei seinem Zielort ankam. Das kostete wichtige Zeit, wodurch VPNs für reguläre Gamer lange Zeit eher unattraktiv waren.

Wollten Sie damals zum Beispiel in einer **Spielhalle Spiele kostenlos ohne Anmeldung** aus einer anderen Region spielen, hat das mitunter zu Übertragungsproblemen geführt. Der Inhalt wurde verzögert dargestellt oder es konnte nicht schnell reagiert werden. Gerade beim Spielen eines Titels oder kurzfristigen Wetten mit schnellen Reaktionszeiten hat das wertvolle Zeit gekostet.

Immer höherwertige Server

Das hat sich jedoch nach und nach und vor allem in den letzten zehn Jahren geradezu umgekehrt. Wurden zunächst oftmals Browser wie Tor benutzt, die die IP-Adresse aus verschiedenen auswählbaren Servern zuordnete, sind es heute legale Unternehmen, die die Nutzung ihrer VPNs anbieten. Hintergrund ist das Bedürfnis vieler Spieler, immer stärkere Server zur Verfügung zu haben. Diese sollen in erster Linie nicht etwa die IP-Adresse verschleiern, sondern das Spiel reaktionsschneller machen.

Weil nicht jeder den ausgewählten Server seiner Region nutzen kann, wird deren Auslastung durch VPNs geringer und somit viel Bandbreite für die Datenmengen eines Profispielers frei. Anbieter haben Server auf der ganzen Welt verteilt, aus denen gewählt werden kann. Eine hohe Datenübertragungsrate und eine stabile Verbindung werden dabei gesichert. Es finden sich sogar VPNs mit eigenen, auf bestimmte Spiele zugeschnittenen Servern.

Tier-1-Netzwerke

Ein weiteres Plus moderner VPN-Anbieter ist die Garantie auf die Nutzung von Tier-1-Netzwerken. Das sind Netzwerke, deren Bandbreite nicht von großen Unternehmen weiterverkauft wird, sondern direkt vom Peer 1 autonomen System der Region stammt. In Deutschland gehört zur Peer 1 Gruppe die Deutsche Telekom, in Frankreich ist es Orange, in Japan ist es NTT. Hat man als Nutzer Zugriff auf diese Peer-Systeme, hat man theoretisch schnelleres Internet, als Tier-2-Netzwerke anbieten können. Tier-1 ist jeweils das schnellste zur Verfügung stehende Netzwerk der Region.

Bedrohungen minimieren

Zuletzt sind auch Bedrohungen ein Grund für Profispieler, VPNs zu nutzen. Dazu gehören zum Beispiel DDoS-Angriffe. Das sind Angriffe, die von verschiedenen Rechnern gleichzeitig auf einen Server ausgeführt werden und diesen damit lahmlegen. DDoS-Angriffe werden häufig auf populäre Ziele ausgeführt. Doch gerade die Gamer-Szene, die nicht selten viele Computerprofis anzieht, musste schon einige dieser Attacken erdulden. EA und Blizzard waren erst vor kurzem durch einen **DDoS-Angriff eines Hackers** lahmgelegt worden, der dafür schließlich zwei Jahre Gefängnis bekam.

Auch NAT-Firewalls werden von den Betreibern der VPNs angeboten, um den Schutz ihrer Klienten zu gewähren. Das sind zusätzliche Firewalls, die zwischen dem Netzwerk und dem Internet geschaltet werden und nur gewisse "geprüfte" Datenmengen durchlassen. Das schützt die Nutzer zusätzlich vor unsicheren Datenpaketen.

Fazit

Wenn Sie professionell online spielen, also auf ein schnelles Internet und geringe Latenzzeiten Wert legen, dann sollten Sie über die Nutzung eines VPNs nachdenken. Mittlerweile stehen Ihnen dafür eine Reihe von Anbietern zur Verfügung, die ihre Netzwerke legal betreiben und noch dazu wirksamen Schutz gegen Bedrohungen bieten. Gerade die Stabilität und Geschwindigkeit der Server dieser Netzwerke macht sie für Profispieler so attraktiv.

So ernähren sich Champions

Im Fußball erfolgreich zu sein braucht mehr als nur viel Übung mit dem Ball. Auch abseits des Trainingsplatzes und außerhalb des Krafraumes finden wichtige Teile der körperlichen Vorbereitung auf Höchstleistungen statt. Eine wichtige Komponente ist dabei die richtige Ernährung. Doch während man bei Ausdauersportlern teilweise live bei den Wettkämpfen einen Einblick darin bekommt, bleibt bei einer Mannschaftssportart wie dem Fußball in diesem Bereich vieles im Verborgenen. Dennoch schenken die Topvereine in der Bundesliga und auch sonst überall in Europa der Ernährung immer mehr Stellenwert, um in Zeiten immer dichter Spielpläne noch ein wenig mehr aus ihren Spielern herauskitzeln zu können.

Abwechslung auf dem Teller

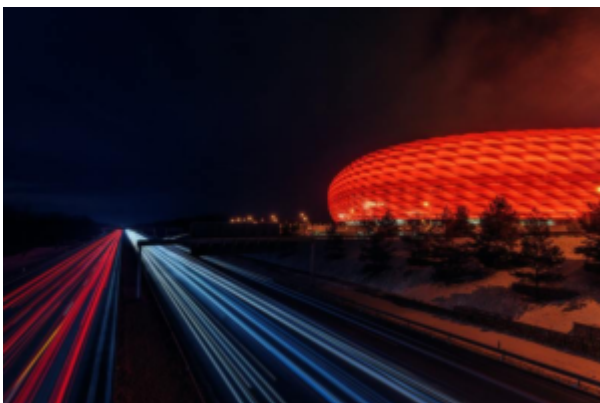


“Tuna Salad” - Alpha via Flickr (CC BY-SA 2.0)

Einst schien es selbstverständlich, dass man die Fußballer mit mehrgängigen Menüs zu ernähren hatte. Rücksicht auf eine maximale Anzahl an Kalorien nahm man noch bis tief in die 90er-Jahre kaum. **Deftige Fleischgerichte und Salat mit viel Soße** wurden gefolgt von einem kalorienreichen Nachtisch. Überdies war das Menü vor einem Spiel auch stets dasselbe. Die Vorbereitung auf das Spiel war also nicht nur im Stadion jedes Mal gleich, sondern auch am Tisch.

Heute ist die Ernährung wesentlich vielfältiger geworden. Im Trainingszentrum an der Säbener Straße finden die Profis täglich ein Buffet mit kalten und warmen Speisen vor. So können Sie selber Abwechslung in ihren kulinarischen Alltag bringen. Verantwortlich für die Auswahl ist Alfons Schuhbeck. Er leitet bei den Bayern ein ganzes Team von Ernährungsfachleuten an, die jeweils auch mit der Mannschaft mitreisen, beispielsweise **in die Trainingslager im Sommer und im Winter**. Auch an die Auswärtsspiele in den europäischen Wettbewerben reist immer ein Koch aus dem Team von Schuhbeck mit.

Erfolgreich auf dem Platz



Quelle: Pexels

Schuhbeck und seine Equipe haben somit ebenfalls einen Anteil dazu geleistet, dass die Bayern 2020 die Champions League gewinnen konnten. Eine ausgewogene Ernährung war auf der langen Reise bis ins Endspiel gegen Paris St-Germain bestimmt einer der Faktoren, der den Bayern gegen die angeschlagene Mannschaft aus Paris zu Erfolg verhelfen konnte. Auch in der neuen Saison zählen die Bayern wieder zu den Favoriten auf den Titel in der Champions League. **Bei den Live-Sportwetten von bet365 wird die Mannschaft** mit einer Quote von 5,00 wieder als der absolute Favorit der Live-Wetten gesehen (Stand 13.10.). Wenn die Bayern in der Schlussphase noch etwas mehr im Tank haben als ihre Gegner, könnte es demnach definitiv für einen Sieg reichen.

Vereinzelt kommen die Stars der Bayern dazu, ihre persönlichen Vorlieben zusammen mit Alfons Schuhbeck zu präsentieren. So präsentierte Thomas Müller beispielsweise einen lauwarmen Gemüsesalat mit Scampi. Dazu kommt ein Backhähnchen mit einer speziellen Panade aus Cornflakes. In der Nationalmannschaft ist der Weltmeister von 2014 zwar kaum mehr ein Thema. Doch abseits des Platzes beweist der bodenständige Oberbayer immer noch, dass er für so manchen Spaß zu haben ist.

Um sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, muss man indes auch nicht zwingend ein Profi sein. Hält man sich jedoch nur schon in gewissen Grundzügen an das, was die Bayern-Profis beim Essen vormachen, wird man sich auch als Hobbysportler schnell fitter fühlen. So geht man automatisch mit einem ganz anderen, viel besseren Gefühl durch das Leben.