

Drucken

Gastbeitrag von Rainer Zitelmann

Top-Figur auch im Alter: Training für Führungskräfte, die wenig Zeit haben

Montag, 12.08.2024, 15:38 · von FOCUS-online-Gastautor [Rainer](#)

[Zitelmann\(https://www.focus.de/politik/deutschland/rainer-zitelmann_id_11716949.html\)](https://www.focus.de/politik/deutschland/rainer-zitelmann_id_11716949.html)



Manager setzen zunehmend auf Muskeltraining

Getty Images/Wes

FOCUS-online-Gastautor [Rainer Zitelmann\(https://www.focus.de/politik/deutschland/rainer-zitelmann_id_11716949.html\)](https://www.focus.de/politik/deutschland/rainer-zitelmann_id_11716949.html)

[Montag, 12.08.2024, 15:38\(https://www.focus.de/archiv/finanzen/12-08-2024/\)](https://www.focus.de/archiv/finanzen/12-08-2024/)

Wie so oft setzen auch im Fitness-Bereich Tech-Unternehmer den Trend. Bodybuilding ist längst kein Sport mehr für Unterschichten, sondern auch in den Chefetagen angekommen.

Die mit einem  Symbol oder Unterstreichung gekennzeichneten Links sind Affiliate-Links. Kommt darüber ein Einkauf zustande, erhalten wir eine **Provision** - ohne Mehrkosten für Sie! [Mehr Infos\(https://www.focus.de/deals/faq-erloesmodelle-bei-focus-online_id_13469370.html\)](https://www.focus.de/deals/faq-erloesmodelle-bei-focus-online_id_13469370.html)

Früher wurden Unternehmer in Karikaturen als stark übergewichtige Kapitalisten mit Zigarre im Mund dargestellt. Der dicke Bauch stand für Wohlstand, so wie bei Ludwig Erhard, dem Vater des deutschen Wirtschaftswunders. Diese Zeiten sind vorbei. Jeff Bezos, mit einem Vermögen von etwa 200 Milliarden Dollar unter den Top 3 der reichsten Männer der Welt, betreibt intensiv Bodybuilding. Es gab schon Gerüchte, er nehme Steroide, was er jedoch verneint. Auch [Facebook\(/thema/facebook/\)](#)-Chef Mark Zuckerberg ließ sich mit Sixpack und durchtrainiertem Körper abbilden. Und Elon Musk, reichster Mann der Welt, trainiert auch mit Gewichten. Ein neuer Trend?

Über den Gastautor:

Dr. Rainer Zitelmann ist promovierter Historiker und Soziologe. Er hat 29 Bücher geschrieben und herausgegeben, u.a. " [📖 Hitler: Selbstverständnis eines Revolutionärs\(https://x.focus.de/1376ec80?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a](https://x.focus.de/1376ec80?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a) ", " [📖 Kapitalismus ist nicht das Problem, sondern die Lösung\(https://x.focus.de/0f31129e?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a](https://x.focus.de/0f31129e?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a) ", " [📖 Die 10 Irrtümer der Antikapitalisten\(https://x.focus.de/266ead9f?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a](https://x.focus.de/266ead9f?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a) " und sein neues Buch: " [📖 Weltreise eines Kapitalisten\(https://x.focus.de/af8bbeac?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a](https://x.focus.de/af8bbeac?content_id=esc-260217666&publisher_pn_key=V0000P0000D0000T0000&jobteam=0003&bf_rev_key=S0701R0022|figur-auch-im-alter-training-fuer-fuehrungskraefte-die-wenig-zeit-haben_id_260217666.html&a001=focus_web-prod&a002=focus&a003=www.focus.de&a004=esc-260217666+%7C+Gastbeitrag+von+Rainer+Zitelmann%3A+Top-Figur+auch+im+Alter%3A+Training+f%3%BCr+F%3%BChrungskr%3%A4fte%2C+die+w260217666&a006=desktop&a007=finanzen&a008=article&a009=0003&a010=P0000&a011=inline&a) "

Superreiche überdurchschnittlich oft Leistungssportler

Bis auf wenige Ausnahmen waren alle Interviewpartner für meine Dissertation „Psychologie der Superreichen“ [https://psychologie-der-superreichen.de/\(https://psychologie-der-superreichen.de/\)](https://psychologie-der-superreichen.de/(https://psychologie-der-superreichen.de/) entweder weit überdurchschnittlich ambitionierte Breiten- oder gar Leistungssportler oder sie verdienten Geld auf ungewöhnliche, unternehmerische Art. Nur für sechs der 45 Hochvermögenden (die meisten hatten ein Nettovermögen zwischen 30 Millionen und einer Mrd. Euro) traf keines von beiden zu.

Mehr als die Hälfte der Interviewpartner betrieb als Schüler Leistungssport. Meist war für sie der Sport wesentlich wichtiger als die Schule. Als Sportler lernten sie, mit Siegen und Niederlagen umzugehen und sich gegen Konkurrenten durchzusetzen, sie erwarben eine Frustrationstoleranz und entwickelten Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Die Mannschaftssportler lernten Teamfähigkeit.

Aber die meisten Interviewpartner waren keine Mannschaftssportler, sondern „Einzelkämpfer“. Sie waren beispielsweise Leichtathleten, Skisportler, Reiter, Schwimmer, Tennisspieler oder Judoka. Sie erreichten durchaus beachtliche Leistungen, siegten auf Bezirks- und Landesebene oder nahmen gar an deutschen Meisterschaften teil. Aber irgendwann erkannten sie, dass ihnen im Sport die genetischen Voraussetzungen fehlten, um wirklich an die absolute Spitze zu gelangen. Andere wurden durch Verletzungen gezwungen, ihre sportliche Karriere zu beenden. Trotzdem trainierten viele meiner Interviewpartner auch noch im Alter von 50, 60 oder 70 Jahren, wenn auch nicht mehr für Wettbewerbe.

Natural Bodybuilding: Keine Steroide!

Ich habe einen Kurs www.zitelmann-fitness.de entwickelt, der sich insbesondere an Führungskräfte und Unternehmer richtet, die wenig Zeit haben, aber eine Top-Figur haben wollen. Spitzenleistungen im Beruf und Spitzenfigur sind kein Widerspruch. Es ist einfach nicht wahr, dass es ein Naturgesetz gibt, wonach im Alter die Muskeln immer weniger werden und der Bauch immer dicker. Es ist nicht nötig, für eine Top-Figur täglich zwei Stunden im Sportstudio zu trainieren. Und vor allem ist es nicht nötig, Doping-Mittel wie etwa Anabolika zu nehmen.

Ich habe mich mit Lukas Müller, ehemals Deutscher Meister im Natural Bodybuilder, zusammengetan, um einen Kurs für Unternehmer und Manager, die wenig Zeit haben, zu entwickeln. Wer als Amateursportler mit geringem Zeiteinsatz bestmögliche Resultate erzielen will, muss von den Profis lernen, auch wenn er selbst nie Profi werden will. Es gibt aber keine unterschiedlichen Gesetze des Muskelwachstums für Profis und Amateursportler.

Zunächst eine Begriffsklärung: „Natural Bodybuilding“ meint Muskelaufbau und Körperformung durch natürliche Methoden ohne den Einsatz von leistungssteigernden Substanzen wie anabolen Steroiden, Wachstumshormonen oder anderen verbotenen Substanzen. Im natürlichen Bodybuilding konzentrieren sich die Sportler auf eine Kombination aus intensivem Training, ausgewogener Ernährung, angemessener Erholung und einem gesunden Lebensstil, um Muskeln aufzubauen, Körperfett zu reduzieren und ihre körperliche Ästhetik zu verbessern.

Wenn ich Fotos von meinen Muskeln auf Social Media poste gibt es zwei Reaktionen: Die einen sagen anerkennend, dass sie auch gerne im Alter eine solche Figur hätten und fragen nach Trainings- und Ernährungsprogrammen. Für die habe ich meinen Kurs www.zitelmann-fitness.de entwickelt. Es gibt aber auch andere, die schreiben, eine solche Figur könne ja nur mit Hilfe von Anabolika oder Testosteron-Zugaben möglich sein. Nun, ich habe so etwas niemals eingenommen – in den 47 Jahren, seit ich im Athletik Club Siegfried in Darmstadt mit meinem Training begann. Die Leute, die daran zweifeln, dass man auf natürliche Weise eine tolle Figur entwickeln kann, wissen oft einfach zu wenig über Training.

Fehler beim Training

Dabei kann man die Effizienz des Trainings (also mehr Ergebnisse mit weniger Zeitaufwand) schon dramatisch steigern, wenn man Fehler vermeidet, die man täglich überall in Studios beobachten kann. Als Unternehmer oder Führungskraft wollen Sie keine Zeit verschwenden – nicht im Beruf und auch nicht im Studio!

Ich kann hier auf Platzgründen beispielhaft nur zwei Fehler nennen, in meinem Kurs nenne ich darüber hinaus sieben weitere Fehler, also insgesamt neun:

1. Fehler: falsche Geschwindigkeit. Im Studio sieht man, dass viele Trainierende die Übungen zu schnell ausführen, besonders in der negativen Phase. Was ist mit „negativer Phase“ gemeint? Beispiel Latziehen für den Rücken: In der positiven Phase wird das Gewicht mit der Stange von oben nach unten gezogen. Hier werden seltener Fehler bei der Geschwindigkeit gemacht. Aber dann, wenn das Gewicht wieder in die Ausgangsposition gebracht wird, überlassen viele Trainierende dies vor allem der Schwerkraft. Sie leisten keinen oder viel zu wenig Widerstand in dieser negativen Phase. Dabei trägt gerade die negative Phase, in der wir auch viel mehr Kraft haben als in der positiven Phase, entscheidend zum Muskelaufbau bei. Wer also hier schludert und die Schwerkraft statt den Muskel arbeiten lässt, macht sich das Training zu leicht und damit den Muskelaufbau schwerer. Zudem ist die Gefahr der Verletzung bei schnellen und teilweise unkontrollierten Bewegungen viel höher als bei langsamen, kontrollierten Bewegungen.

2. Fehler: falsche Reihenfolge der Übungen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für die Abfolge der Übungen. Beispielsweise kann man an einem Tag Brust, Schulter und Trizeps trainieren und am nächsten Tag Beine, Rücken und Bizeps. Es gibt aber auch ganz andere Kombinationen, z.B., dass man Bizeps und Trizeps nacheinander trainiert oder Rücken und Brust. Hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“.

Es gibt aber Übungs-Reihenfolgen, die definitiv falsch sind. Beispiel: Wenn du erst den Bizeps trainierst und danach den Rücken, dann ist das eindeutig ein Fehler. Denn der Bizeps ist auch bei allen Rückenübungen beteiligt. Wenn der Bizeps aber schon erschöpft ist, dann musst du die Wiederholungen beim Rückentraining vorzeitig beenden, weil der Bizeps versagt, bevor deine Rückenmuskeln versagen. Ähnlich ist es beim Training von Brust und Schultern: Bei Brustübungen sind die Schultern beteiligt, und wenn du die vorderen Schultern vor der Brust trainierst, wirst du zum Beispiel beim Bankdrücken nicht mehr in der Lage sein, die Brustmuskeln zu erschöpfen, weil die Schultermuskeln schon vorher nicht mehr mitmachen. Und da bei vielen Brust- und Schulterübungen der Trizeps beteiligt ist, wäre es ein Fehler, den Trizeps vor den Brust- und Schulterübungen zu trainieren.

Wie gesagt, das waren nur zwei von neun großen Fehlern, die ich jeden Tag beobachten kann, wenn ich andere Leute im Studio trainieren sehe.

Der Bauch geht nicht durch das Training weg

Natürlich genügt das richtige Training nicht, um gut in Form zu bleiben. Die alles entscheidende Frage, nicht nur für Unternehmer und Führungskräfte, sondern für viele Menschen, ist: Was ist wichtiger für einen straffen Bauch? Training oder Ernährung? Meine Erfahrung über Jahrzehnte sagt: die Ernährung. Ich habe immer sehr gute Bauchmuskeln, aber sie sind nicht immer sichtbar. Wenn ich zu viel esse, sind sie verborgen unter einer Fettschicht, wenngleich ich stets darauf achte, dass dies nicht dicker wird als sechs oder sieben Zentimeter. Für einen gut definierten Bauch helfen auch nicht Tausende Situps oder andere Bauchübungen.

Es gehört zu den Legenden, die viele sogenannte Trainer in Sportstudios erzählen, dass man Fett an bestimmten Stellen des Körpers „wegtrainieren“ oder gar „Fett in Muskeln umwandeln“ könne. Das ist Blödsinn und physiologisch völlig unmöglich. Fett kann nicht in Muskeln umgewandelt werden. Und es ist auch unmöglich, Fett durch bestimmte Übungen an bestimmten Körperteilen zu reduzieren, wie das sogenannte „Bauch, Beine, Po“-Trainingseinheiten nahelegen, die besonders bei Frauen beliebt sind.

Die Stärke der Muskulatur hängt vom Training ab, Fettpolster hängen von der Kalorienbilanz ab. Wer ständig mehr zu sich nimmt, als er verbraucht, wird fett. Punkt. Training kann natürlich helfen, mehr Kalorien zu verbrauchen, aber dafür ist Bodybuilding-Training nicht die beste Lösung. Da ist es vielleicht sinnvoller, stundenlang zu joggen. Wer daran Freude hat, soll das tun – ich gehöre nicht zu diesen Leuten. Ich halte es auch nicht für sinnvoll, sich den Bauch vollzuschlagen mit Pommes oder Süßigkeiten, um diese sinnlosen Kalorien hinterher wieder in stundenlangen Trainingseinheiten zu verbrennen.

Schwarzeneggers Vorbild war Vegetarier

Ich bin seit 20 Jahren Vegetarier, aber nicht vegan. Mein Protein beziehe ich aus Milch (ich bin regelrecht süchtig nach Milch und trinke bestimmt täglich zwei Liter), Exquisa-Quark, Eiern und Proteinshakes. Da ich sehr viele Milchprodukte esse, nehme ich immer die fettfreien, also mit 0,1 bis 0,3 % Fett. Fleisch braucht man nicht als Bodybuilder – schon Arnold Schwarzeneggers großes Vorbild Reg Park hatte das bewiesen. Früher, als ich noch Fleisch aß, habe ich jede Menge Huhn (ohne Haut) und Rindersteaks gegessen.

In gewisser Hinsicht bin ich immer auf Diät. Denn vor mehr als 20 Jahren habe ich mich entschieden, Süßigkeiten komplett von meiner Essensliste zu streichen. Mit Süßigkeiten meine ich Schokolade, Eis, Kuchen, Gummibärchen, Marzipan, Gebäck usw. usf. Ich habe das gestoppt, weil ich merkte, dass ich das nicht in Maßen essen kann, sondern immer übertreibe und mich danach unwohl fühle und ein schlechtes Gewissen habe. Es war einfacher für mich, ganz aufzuhören. Die meisten Leute sagen mir: „Das könnte ich nie.“ Das ist natürlich Blödsinn. Natürlich können Sie das. Sie müssen nur erstens wirklich wollen und zweitens wissen, wie es geht.

Ich war regelrecht süchtig nach Eis und Schokolade, aber ich hatte mir in meiner Jugend schon andere Süchte abgewöhnt – Haschisch, [Alkohol\(/thema/alkohol/\)](#), Kaffee, Zigaretten. Also wusste ich, wie es geht. Es geht nur radikal. Süchtig sein heißt, dass man Dinge nicht wie andere Leute kontrolliert und in Maßen genießen kann. Einer Sucht wird man nur Herr, wenn man das Suchtmittel zu 100 % aus seinem Leben verbannt. Den Konsum nur „einzuschränken“ wird stets nur vorübergehend funktionieren. Und ich garantiere Ihnen: Schwer ist es nur am Anfang. Die Gewohnheit ist unser größter Freund und Feind zugleich.

Als Ausnahme lasse ich für mich nur Proteinpulver zu, das überwiegend mit Süßstoff gesüßt ist. Und ich nehme, wenn auch nur in Maßen, Stevia, wenn ich etwas süßen will. Das Proteinpulver mixe ich manchmal und lasse es eine Weile im Gefrierfach stehen, dann wird es fast so wie Eis.

Manche Menschen meinen, um eine Figur zu bekommen und zu halten, wie ich sie heute mit 67 Jahren habe, bräuchte man viel Disziplin. Ja und nein. Nein: Denn zum Training brauche ich so wenig Disziplin wie etwa um Bücher zu schreiben. Ich mache das gerne. Es mir ein Bedürfnis, ich muss mich nicht dazu zwingen.

Anders ist es bei der Ernährung. Hier brauche ich viel Disziplin. Wenn ich alles essen würde, was mir schmeckt, wäre ich längst fett. Aber wenn Sie eine tolle Figur entwickeln, gibt Ihnen das auch mehr Selbstvertrauen. Besser passt vielleicht der Begriff Selbstwirksamkeit (self-efficacy). Das Konzept stammt aus der sozial-kognitiven Handlungstheorie des [kanadischen\(/orte/kanada/\)](#) Psychologen Albert Bandura, der gezeigt hat, dass das Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen, Aufgabenanforderungen wirksam bewältigen zu können, ein entscheidender Erfolgsfaktor im Leben ist.

Arnold Schwarzenegger hat immer und immer wieder betont, dass die Basis für alles, was er später im Leben erreichte – als Schauspieler, Geschäftsmann und Politiker – das war, was er im Bodybuilding gelernt hatte. Er hatte gelernt, wie man sich Ziele setzt und wie man diese erreicht - durch eine gute Kombination von Ausdauer und Experimentierfreudigkeit, von Wissen und Intuition. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine tolle Figur entwickeln, entwickeln Sie gleichzeitig ein noch höheres Maß an Selbstwirksamkeit.

© BurdaForward GmbH 2024

Fotocredits:

Rainer Zitelmann, Getty Images/Westend61

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.