



**Gratis  
Lese-  
probe!**

**Neue  
Auflage des  
Fitness-  
Bestsellers!**

emente

Mental Power

J. Reis mit 4,4 % Körperfett

**JÜRGEN REIS** mit Daniel Zauser

# **Das Peak-Prinzip**

**Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding**

## Symbolerklärung



### Das ist wichtig

Elementare Grundregeln die unbedingt zu beachten sind



### Achtung Falle

Warnung vor häufig gemachten Fehlern und Trugschlüssen



### Wählen Sie Ihren Weg

Finden Sie Ihren individuellen Weg



### Profi-Tipp

aus dem Leistungssport. Meist speziell für fortgeschrittene Leser und „Insider“



### Jürgens Trickkiste

Praxistipps aus Training und Lifestyle von Jürgen Reis



### Anekdote

Geschichten, die das Leben schrieb – das Salz in der Suppe des Peak-Prinzips

### Liebe Leserinnen, werte Wissenschaftler!

Zur leichteren Lesbarkeit und zur besseren Verständlichkeit habe ich im gesamten Peak-Prinzip auf die Nachsilben „-In“ und „-Innen“ zu Gunsten einer möglichst geschlechtsneutralen Schreibweise verzichtet, und weiters auch auf die wissenschaftliche Form des Zitierens. Quellenangaben finden Sie auf Seite 208.

# DAS PEAK-PRINZIP

Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding

© 2005, consolution.at publishing  
und bei den Autoren

Verlag consolution.at publishing, Dornbirn  
Steggasse 2  
A-6850 Dornbirn  
Telefon +43 5572 20 38 29  
info@consolution.at  
www.consolution.at

Lektorat: Maria Luise Graziadei  
Gestaltung: Sebastian Nagel  
Fotografie: Jürgen Christmann

Jegliche Veröffentlichung, Vervielfältigung, Speicherung oder Weiterverbreitung  
in jedem Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Genehmigung  
von Jürgen Reis.

Das e-book unterliegt wie die Printausgabe gültigem Urheberrecht. Die Datei ist  
unsichtbar mit einer eindeutigen Identifikationsnummer gekennzeichnet. Der ur-  
sprüngliche Käufer kann so eindeutig zurückverfolgt werden kann.

Informationen zur Print-Ausgabe:

**hofledruck** Höfle Offsetdruckerei Ges.m.b.H.

Zweite Auflage, Juli 2005 (Erste Auflage, März 2005)  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 3-200-00236-0  
printed in Austria

Mit freundlicher Unterstützung von



**alpinsports.com**



## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Experten über das Peak-Prinzip . . . . . | 8  |
| Dankeschön . . . . .                     | 10 |
| Jürgen Reis . . . . .                    | 12 |
| Das Peak-Expertenteam . . . . .          | 13 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>PEAK!</b> . . . . .                                   | <b>14</b> |
| Die Elemente des Peak-Prinzips . . . . .                 | 15        |
| Warum das „Prinzip“ hinter dem Peak? . . . . .           | 16        |
| Ein Kletterer schreibt über Kraftsport? . . . . .        | 16        |
| Wichtiger Hinweis zu Steroiden . . . . .                 | 17        |
| It's Peak-Time – Ein Bericht von Daniel Zauser . . . . . | 18        |
| Die Grundsäulen der Peak-Trainingsstrategie . . . . .    | 24        |
| Was dürfen Sie erwarten? . . . . .                       | 25        |
| Der Einsteigervorteil . . . . .                          | 26        |
| Ein neuer Weg für Profis . . . . .                       | 26        |

## Teil 1 – Peak-Training

|  |           |
|--|-----------|
| <b>PEAK HIGH INTENSITY TRAINING</b> . . . . .        | <b>28</b> |
| Die Seele des Peak-Prinzips . . . . .                | 28        |
| Die 10 Gebote des High Intensity Trainings . . . . . | 30        |
| Ist ein Satz wirklich genug? . . . . .               | 36        |
| Positives und negatives Muskelversagen . . . . .     | 37        |
| Die besten Intensitätstechniken . . . . .            | 37        |
| Die beste Trainingszeit . . . . .                    | 40        |
| Schluss mit den Kraftsportmärchen! . . . . .         | 42        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DAS ZYKLISCHE TRAININGSSYSTEM</b> . . . . .    | <b>44</b> |
| Warum ein zyklisches Trainingssystem? . . . . .   | 44        |
| Was ist ein Trainingszyklus? . . . . .            | 45        |
| Ein Wort zur Vergangenheit . . . . .              | 46        |
| Zyklisches Peak-Training – Der neue Weg . . . . . | 46        |
| Training zum Erfolg . . . . .                     | 48        |
| Heavy HIT und Easy HIT . . . . .                  | 49        |

|   |           |
|---|-----------|
| Die Trainingstage festlegen . . . . .                   | 49        |
| Der A-Tag – Die Hauptdisziplin! . . . . .               | 49        |
| B- und C-Tage . . . . .                                 | 50        |
| D-Programm – Fill the gap! . . . . .                    | 50        |
| Kombination . . . . .                                   | 52        |
| Die drei Zyklen . . . . .                               | 52        |
| Aufbauzyklus 1 . . . . .                                | 52        |
| 2. Aufbauzyklus 2 . . . . .                             | 54        |
| Der Peak-Zyklus – Das Highlight! . . . . .              | 56        |
| Over the Top – Was ein Peak wirklich bedeutet . . . . . | 57        |
| Nach dem Peak: Erholung oder Erhaltungsphase? . . . . . | 59        |
| Alles Peak, oder was? . . . . .                         | 60        |
| Stärken und Schwächen . . . . .                         | 61        |
| Ausdauertraining im zyklischen System . . . . .         | 62        |
| Trainingstagebuch – unentbehrlicher Begleiter . . . . . | 65        |
| <b>IHR TRAININGSPROGRAMM . . . . .</b>                  | <b>66</b> |
| Grundübungen und Isolationsübungen . . . . .            | 67        |
| Die besten Übungen für jede Muskelgruppe . . . . .      | 68        |
| Kurzer Leitfaden für ein Trainingsprogramm . . . . .    | 69        |
| Ein Beispiel aus meinem Trainingsalltag . . . . .       | 70        |
| Anmerkung zu den Körpertypen . . . . .                  | 73        |
| <b>ÜBERTRAINING UND VERLETZUNGEN . . . . .</b>          | <b>74</b> |
| Übertraining – Pures Gift! . . . . .                    | 74        |
| Anzeichen für ein Übertraining . . . . .                | 76        |
| Hilfe, ich bin im Übertraining! Was jetzt? . . . . .    | 78        |
| Verletzungen vermeiden . . . . .                        | 80        |
| Jetzt erst recht! – Zurück zur Top-Form . . . . .       | 83        |
| <b>INTERVIEW: DIPL. PT HANNO HALBEISEN . . . . .</b>    | <b>88</b> |

## Teil 2 – Peak-Ernährung

|  |            |
|--|------------|
| <b>MEIN WEG ZU 4,4% KÖRPERFETT . . . . .</b>                       | <b>90</b>  |
| Von „kohlenhydratreich“ zur Peak-Ernährung . . . . .               | 90         |
| Der Weg zur Sensation . . . . .                                    | 93         |
| Trotz allem: Ich habe auch Fehler gemacht! . . . . .               | 97         |
| Ist so wenig Körperfett nicht gefährlich? . . . . .                | 99         |
| <b>PEAK-ERNÄHRUNG – EIN NEUER WEG . . . . .</b>                    | <b>100</b> |
| Ein ernstes Wort vorweg . . . . .                                  | 100        |
| Neue Wege beschreiten . . . . .                                    | 101        |
| Das „Making of“ meiner Peak-Ernährung . . . . .                    | 101        |
| Kriterien für erfolgreiche Kraftsportler-Ernährung . . . . .       | 102        |
| Die 10 Vorteile der Peak-Ernährung . . . . .                       | 104        |
| Gesundes Fett – Basis der Peak-Ernährung . . . . .                 | 104        |
| Lebenswichtige Funktionen von Fett und Fettsäuren . . . . .        | 105        |
| Gesättigte Fettsäuren . . . . .                                    | 105        |
| Einfach ungesättigte Fettsäuren . . . . .                          | 106        |
| Mehrfach ungesättigte Fettsäuren . . . . .                         | 106        |
| Trans-Fettsäuren (gehärtetes Fett) . . . . .                       | 107        |
| Ist so viel Nahrungsfett nicht ungesund? . . . . .                 | 108        |
| Kohlenhydrate – strategische Geheimwaffe . . . . .                 | 109        |
| Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker . . . . .                   | 109        |
| Blutzucker für konstante Energiebereitstellung . . . . .           | 110        |
| Kohlenhydrate als Insulinauslöser . . . . .                        | 110        |
| Ketose – Das Fettverbrennungswunder? . . . . .                     | 111        |
| Eiweiß – Baustoff der Muskulatur . . . . .                         | 112        |
| Aufbau von Eiweiß . . . . .  | 112        |
| Die Wertigkeit von Eiweißquellen . . . . .                         | 113        |
| BCAAs – Verzweigtkettige Aminosäuren . . . . .                     | 113        |
| Molkenprotein (Wheyprotein) . . . . .                              | 113        |
| Kasein . . . . .   | 114        |
| Hormone . . . . .  | 114        |
| Insulin strategisch nutzen . . . . .                               | 114        |
| Glucagon, Adrenalin – Fettverbrennung und Gluconeogenese . . . . . | 115        |
| Testosteron und Wachstumshormon . . . . .                          | 116        |
| Weitere wichtige Stoffe . . . . .                                  | 117        |
| Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente . . . . .               | 117        |
| Ballaststoffe . . . . .  | 117        |
| Flüssigkeit! . . . . .   | 117        |
| Hinweis zu Supplementen . . . . .                                  | 117        |

|  |            |
|--|------------|
| Ihr Weg zum langfristigen Erfolg . . . . .                                   | 118        |
| Wie funktioniert Peak-Ernährung konkret? . . . . .                           | 119        |
| 6/1 – Leistung, Wachstum, Fettverbrennung . . . . .                          | 119        |
| Timing ist alles . . . . .   | 119        |
| Ladetag – Der anabole Turbo . . . . .  | 120        |
| Die Kalorien haben das letzte Wort . . . . .                                 | 121        |
| Ernährung soll kein Stress sein . . . . .                                    | 121        |
| Noch mehr Grundlagen zur Peak-Ernährung? . . . . .                           | 122        |
| <b>PEAK-ERNÄHRUNG IN DER PRAXIS . . . . .</b>                                | <b>124</b> |
| Der einfache und sichere Start . . . . .                                     | 124        |
| Auf die Peak-Ernährung umstellen . . . . .                                   | 126        |
| Schritt 1: Eingewöhnungsphase . . . . .                                      | 126        |
| Schritt 2: Kohlenhydrate weiter reduzieren . . . . .                         | 127        |
| Troubleshooting nach Schritt 2 . . . . .                                     | 127        |
| Häufige Fehler zu Beginn . . . . .   | 128        |
| Die 6/1 Praxis . . . . .   | 129        |
| 6 Tage wenig Kohlenhydrate, aber volle Leistung! . . . . .                   | 129        |
| Der Ladetag – Abschluss und Belohnung . . . . .                              | 130        |
| <b>IHR ERNÄHRUNGSPLAN . . . . .</b>  | <b>132</b> |
| Schritt 1: Eiweiß . . . . .  | 132        |
| Schritt 2: Kohlenhydrate . . . . .   | 133        |
| Schritt 3: Fett . . . . .  | 134        |
| Ernährungsplan am PC – einfach und elegant! . . . . .                        | 134        |
| Anpassung an die Trainingszyklen . . . . .                                   | 136        |
| Oft gehört und geglaubt: Ernährungsmärchen . . . . .                         | 138        |
| Extra-Tipps für den Peak-Ernährungsalltag . . . . .                          | 140        |
| Ernährung und Supplemente bei Verletzungen . . . . .                         | 145        |
| 12kg weniger Fett pro Jahr dank Peak-Lifestyle! . . . . .                    | 150        |
| <b>INTERVIEW: DIPL. ERNÄHRUNGSMED. BERATERIN DORIS GISELBRECHT . . . . .</b> | <b>152</b> |
| <b>SUPPLEMENTE . . . . .</b>   | <b>154</b> |
| Supplemente und Kraftsport . . . . .   | 154        |
| Dopingfrei zu mehr Leistung! . . . . .                                       | 156        |
| Die Supplemente . . . . .  | 157        |
| Buchempfehlung . . . . .   | 162        |
| <b>INTERVIEW: LEISTUNGSPHYSIOLOGE JULIUS BENKÖ . . . . .</b>                 | <b>164</b> |

## Teil 3 – Peak-Mental Power

|  |            |
|--|------------|
| <b>DIE MENTALE STÄRKE . . . . .</b>                        | <b>168</b> |
| Besser sein, wenn's zählt! . . . . .                       | 168        |
| Das Warum ist wichtiger als das Wie! . . . . .             | 169        |
| Das Ziel definieren . . . . .                              | 170        |
| Erfolg vorstellbar machen: die Vision . . . . .            | 171        |
| Autogenes Training: Die richtige Grundlage . . . . .       | 172        |
| Glaubenssätze . . . . .                                    | 173        |
| Modeling . . . . .   | 174        |
| Direkt im Training . . . . .                               | 175        |
| Mental Power am Peak-Tag . . . . .                         | 178        |
| Muskelaufbau by „Mental Power“? . . . . .                  | 179        |
| Mentaltraining als wichtige Peak-Komponente . . . . .      | 180        |
| <b>INTERVIEW: NLP-LEHRTRAINER FREDY ANWANDER . . . . .</b> | <b>182</b> |
| <b>PEAK-LIFESTYLE . . . . .</b>                            | <b>184</b> |
| Der aktive Lebensstil für Ihren Alltag . . . . .           | 184        |
| Mit dem Peak-Lifestyle zu 4,4% Körperfett! . . . . .       | 185        |
| Beispiel für einen trainingsfreien Tag . . . . .           | 186        |
| Die neue Freiwilligkeit . . . . .                          | 189        |
| Die Gelegenheit am Schopf packen . . . . .                 | 191        |
| Die Wissenschaft vom inneren Schweinehund . . . . .        | 191        |
| Disziplin – Die andere Seite der Medaille . . . . .        | 192        |
| Der Stellenwert des Trainings . . . . .                    | 193        |
| Warum ich trainiere . . . . .                              | 196        |
| <b>Teil 4 – Anhang</b>                                     |            |
| <b>ANHANG – DIE ZUGABE . . . . .</b>                       | <b>198</b> |
| Killer Edge – Der letzte Schliff . . . . .                 | 198        |
| Die Peak-Ernährung auf einen Blick . . . . .               | 204        |
| Der glykämische Index (GI) . . . . .                       | 206        |
| Das Peak-Prinzip im Internet! . . . . .                    | 207        |
| Quellennachweis, weiterführende Literatur . . . . .        | 208        |
| Start frei für Ihr Peak-Prinzip! . . . . .                 | 210        |

## Experten über das Peak-Prinzip

*Die Recherchen von Jürgen Reis, einem erfolgreichen Top-Sportler und Jung-Unternehmer, sind sehr praxisnah. Keiner kann das besser beurteilen als ich, der selber 25 Jahre lang Hochleistungssport betrieben hat. Auf alle Fälle gibt das Buch für den sportlichen Neuling, genauso wie für den Sport-Extremisten genügend Möglichkeiten und Ideen, sich professionell weiter zu entwickeln.*

**Marc Girardelli**, 5-facher Gesamtweltcupsieger

*Jürgen Reis beschreibt in seinem Buch ein hochmodernes und allumfassendes Intensiv-Trainingskonzept, das gleichermaßen für Einsteiger wie für Profis geeignet ist.*

**Andreas Bindhammer**, Weltcupsieger Sportklettern

*Auf 3 Beinen steht man bekanntlich am sichersten. Getreu diesem Grundsatz baut auch das Peak-Prinzip auf den gleich gewichteten 3 Säulen Training – Ernährung – Mentale Power auf. Die Stärke des Buches liegt in der Erkenntnis, dass erst die ausgeglichene Mischung dieser drei Komponenten zum angestrebten Erfolg führt. Und noch etwas: Nach wie vor gibt es viel zu viele „Leistungssportler“, die in krankhaftem Ehrgeiz meinen, nur mit Hilfe von anabolen Steroiden zum Ziel zu kommen. Allein, wenn es gelingt, den einen oder anderen von ihnen statt dessen zu einem vernünftigen Training zu bewegen, hat dieses Buch bereits seinen Zweck erfüllt.*

**Günter Polanec**, Leiter der Sportredaktion im ORF-Studio Vorarlberg

*Jürgen Reis selbst ist ein absoluter Profi. Sein Buch ist aber auch für Hobby-Sportler oder Menschen, die einfach einen gesunden Lebensstil pflegen möchten, eine wahre Fundgrube an Anregungen und Ideen. Wie Jürgen Reis all diese Informationen zusammengetragen und in Buch-Form gebracht hat, zeigt einmal mehr, dass sein Herzblut in dem steckt, was er anpackt - egal ob sportlich oder im Beruf.*

**Mag. Ulrike Elisabeth Breit**, NEUE Vorarlberger Tageszeitung

*„Was der Schmid kann, kann das Schmidle schon längst.“ Jürgen Reis enthüllt in seinem Buch nicht nur sein eigenes Erfolgsrezept, sondern zeigt auf, wie ambitionierte Hobbysportler – ohne komplette Selbsteinschränkung – mit dem richtigen Trainingskonzept, der richtigen Ernährung und mentalen Einstellung ihre ganz persönlichen sportlichen Erfolge feiern können.*

**Mag. Matthias Linder**, WIFI Geschäftsbereichsleiter Führung und Persönlichkeit

*In der heutigen Zeit, in der schon beinahe alles erforscht wurde, ist es sehr erfrischend ein Buch zu finden, das es vermag, den Leser intensiv zum Nachdenken zu bewegen. Jürgen Reis ist nicht nur ein exzellenter Sportkletterer, sondern auch ein akribisch genauer Buchautor – danke für deine Idee, wieder etwas Neues für die Leser bereit zu halten.*

**Wolfram Waibel**, 2-facher Olympiamedailengewinner Atlanta 1996 (Schießen)

## Dankeschön

Mein ganz besonderer Dank gilt allen, die an diesem Buch direkt oder indirekt beteiligt waren. Es war ein „heißer Herbst 2004“, in dem diese Seiten entstanden sind. Einige Menschen in meinem Leben spielten während dieser Zeit eine besonders entscheidende Rolle:

**Mein Vater** – Größtes Vorbild, Privat-Coach in allen Lebenslagen und Alleskönner in einem. Wenn Evolution wirklich bedeutet, dass eine Generation die nächste übertreffen soll, habe ich wohl noch einen sehr, sehr weiten Weg vor mir. Aber ich werde alles geben, damit du auch weiterhin stolz auf mich sein darfst!

**Meine Mutter** – Durch deine oft strenge, aber konsequente Erziehung hast du mir den Sinn für wirkliche Werte und meine eiserne Disziplin mit auf den Weg gegeben. Im Training, Weltcup, aber auch im Leben heute wohl eine meiner wichtigsten Fähigkeiten.

**Andrea, Sonja, Chris, Macky, Michi und der Rest der Family** – Ihr habt mir die Frage nach dem *Warum* schon öfter als Ihr vielleicht ahnt eindeutig beantwortet. Zu euch gehören zu dürfen, ist ein tolles Gefühl und gibt mir echten, warmen Rückhalt!

**Julius Benkö** – Freund, Trainer und Leistungsphysiologe des Olympiamodells Vorarlberg aus Leidenschaft. Das Peak-Prinzip basiert zu einem großen Teil auf deinen Erkenntnissen, die ich erfolgreich umsetzen durfte. Wo wäre ich eigentlich heute ohne dich?

**Hanno Halbeisen und Doris Giselbrecht** – Ihr habt auch dann an mich geglaubt, wenn's nicht nur aufwärts ging. Danke für die Geduld!

**Fredy Anwander** – Du hast mir gezeigt, wie man die Sterne nicht nur sieht, sondern sie einfach vom Himmel reißt!

**Benny Dahmen, Andi Bindhammer, Betti Schöpf und Lukas Fäßler** – Ihr wart für mich im Herbst 2004 mehr als Trainings- oder Kletterpartner. Eure Energie und der hundertprozentige Glaube an mich und meine Ziele haben mich immer wieder zu Höchstleistungen angetrieben.

**Alwin Leitner** – Mentor, Freund und „geschäftlicher Wegweiser“ seit meinen Anfängen. Deine Ratschläge kamen immer von Herzen und haben mir oft den Weg gezeigt.

**Marc Girardelli** – Deine freundschaftlichen Praxistipps und Ratschläge wecken seit Jahren immer wieder den Kämpfer in mir oder bestätigen mich auf meinem Weg. Du bist und bleibst sportlich, aber vor allem als Mensch für mich eines meiner größten Vorbilder!

**Erwin Marz** – Trainer und Betreuer der Nationalmannschaft. Du hast Großes für einen ganz besonderen Sport geleistet und lebst deine Berufung mit unvergleichlicher Leidenschaft.

**Jürgen Höfle** – Geschäftsführer und Leistungssportler. Dass diese Kombination erfolgreich möglich ist, beweist du mir seit Jahren. Die Druckqualität dieses Buches spricht für sich – Dein Unternehmen gehört, wie auch du als Mensch, zu den „ganz Großen“!

**Josef Spiegel und Bertram Konzett** – so verschieden ihr seid. Ihr habt zwei Dinge gemeinsam. Ihr besitzt die besten Restaurants in Dornbirn und könnt den Krieger in mir immer wieder neu inspirieren.

**Werner Petrasch, Rudi Pfeiffer und Kurt Taurer** – dass hochwertige Supplemente eben nicht nur die „Spitze des Eisbergs“ sind, beweist Ihr mir immer wieder aufs Neue!

**Sebastian Nagel, Jürgen Christmann und Maria Luise Graziadei** – Visionen zu erkennen und an sie zu glauben, ohne Wenn und Aber. Diese seltene Eigenschaft ist in euch tief verwurzelt. Eure Liebe zum Detail beim inhaltlichen Ausarbeiten, beim Lektorat, Layout und bei den Fotoaufnahmen gaben diesem Buch schließlich den entscheidenden Feinschliff!

**Daniel Zuser** – wir wollten gemeinsam ein Buch schreiben. Dass daraus für uns beide die wohl längste und intensivste „Peak-Phase“ unseres bisherigen Lebens werden sollte, war anfangs nicht vorhersehbar. Während ich im Weltcup die Effektivität meines Peak-Prinzips bewies, hast du deinen „Schreibweltcup“ gewonnen!

Danke!



## Jürgen Reis



geboren 1976, wuchs im österreichischen Dornbirn auf. Er ist seit dem Jahr 2000 Fixstarter im rot-weiß-roten Sportkletternationalteam und zählt seit vier Jahren zu den drei erfolgreichsten Wettkampfkletterern Österreichs. Zu seinen sportlichen Erfolgen gehören Siege bei nationalen Wettkämpfen und vor allem ein zehnter Platz beim Weltcup in Singapur 2002.

Neben seiner nach wie vor aktiven sportlichen Laufbahn gründete Jürgen Reis schon 1996 ein eigenes IT-Unternehmen. Seit 2003 ist er zudem als Seminartrainer aktiv. Als geprüfter NLP-Practitioner und Leistungssportlehrer verfügt er über umfassendes Fachwissen sowohl im Mentalbereich als auch hinsichtlich der wissenschaftlichen Grundlagen des Kraftsports.

### Co-Autor Daniel Zauser



1978 in Bregenz geboren, studierte Philosophie, Germanistik und Theaterwissenschaft an der Universität Wien. Nach Abschluss des Studiums und dem Verfassen zahlreicher wissenschaftlicher Arbeiten richtete sich sein Interesse verstärkt auf Fitness und Ernährung. Die Idee, sich im Rahmen eines Buches weiter in diese Thematik zu vertiefen und seine Kompetenz als Autor in dieses Projekt einzubringen, begeisterte ihn und begründete seine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Jürgen Reis.

## Das Peak-Expertenteam

**Hanno Halbeisen** (geb. 1972) absolvierte nach der Matura eine Ausbildung zum Dipl. Physiotherapeuten an der Internationalen Akademie für Physiotherapie „Thim van der Laan AG“ in der Schweiz sowie Ausbildungen zum Sports Physical Therapist und Physical Rehabilitation Trainer an der International Academy for Sportscience. 1999 machte er sich mit Schwerpunkt Unfallchirurgie, Orthopädie, manuelle Therapie und Sportverletzungen selbstständig. Ein großer Stellenwert kommt der Betrachtung gesundheitlicher Probleme aus funktionell zusammenhängender Denkweise zu, im Jahr 2003 begann er deshalb die Gesamtausbildung der Osteopathie.



**Doris Giselbrecht** (geb. 1969) absolvierte eine 3-jährige medizinisch-therapeutische Ausbildung in Innsbruck, und schloss 1996 als diplomierte Diätassistentin und ernährungsmedizinische Beraterin ab. Der Sporternährung gilt neben der Arbeit im Krankenhaus ihr Hauptinteresse, das bereits mit ihrer Diplomarbeit zum Thema „Ernährungsbewusstsein von Leistungsamateursportlern“ begann. Seit fast zehn Jahren erarbeitet sie als freiberufliche Ernährungsberaterin mit Leistungssportlern verschiedenster Sportarten individuelle Ernährungsstrategien, hält Vorträge und gibt Seminare.



**Julius Benkö** (geb. 1962) ist seit 1997 am Olympia- und Leistungszentrum Vorarlberg als Leistungsphysiologe tätig und betreute während dieser Zeit eine Vielzahl von Sportlern aus unterschiedlichsten Sportarten. Während seiner aktiven Laufbahn war er mehrfach österreichischer Staatsmeister in verschiedenen Ausdauersportarten.



**Fredy Anwander** (geb. 1954), zum NLP-Trainer zertifiziert und lizenziert durch Richard Bandler (USA), einem der Begründer des NLP. Anerkannter NLP-Lehrtrainer nach Richtlinien des DVNLP. Seit 1991 ist er hauptberuflich als praktizierender Trainer und Berater tätig. Eine Ausbildung in Hypnose und Hypnotherapie ergänzen sein umfangreiches Tätigkeitsfeld. Seit Juni 2003 betreut er Jürgen Reis im mentalen Bereich und begleitete ihn durch seine eigene Ausbildung zum NLP-Practitioner.





## EINFÜHRUNG

**PEAK!**

*Peak* heißt Spitze, Gipfel, Höhepunkt. Das Peak-Prinzip steht für Spitzenleistungen im Kraftsport und Bodybuilding. Es ist ein allgemein gültiges Komplettsystem, mit dem jeder Athlet die Grenzen seines genetischen Potenzials ausloten kann. Das Peak-Prinzip ist die Essenz der effektivsten Trainingsmethoden und Ernährungsstrategien, abgerundet und abgesichert durch jahrelange Erfahrung im internationalen Leistungssport. Nicht Statistiken und wissenschaftliche Theorien, sondern die erfolgreiche Erprobung im tagtäglichen Kraftsport-Einsatz geben dem Peak-Prinzip Recht. Von ambitionierten Freizeitathleten, die ich selbst coachen durfte, über Vertreter meines Sports wie dem mehrfachen Weltcupsieger und Weltmeister François Petit, und bis hin zu Bodybuilding-Ikonen wie dem 5-fachen Mr. Olympia Dorian Yates reicht die Bandbreite. Sie alle durften mit den hier präsentierten Methoden oder Elementen daraus sensationelle Erfolge feiern. Und doch ist das Peak-Prinzip einzigartig und neu, da all seine Methoden nie zuvor in einem perfekt abgestimmten Komplettsystem präsentiert wurden. Training, Ernährung, Supplemente und mentale Stärke verbinden sich im Peak-Prinzip zu einer leistungsstarken Einheit, die jedem Kraftsportler und Bodybuilder die Verwirklichung seiner Ziele ermöglicht.

Ein Peak-Tag ist der *eine* Tag, auf den es wirklich ankommt, der Tag der absoluten Höchstleistung. Im Peak-Prinzip geht es darum, *diese* Leistung zu erreichen, gezielt zu reproduzieren und sie kontinuierlich zu steigern.

Die Kriterien zur Erreichung der Peak-Leistungen sind zugleich die drei Elemente, auf denen das Peak-Prinzip basiert:

- Optimaler Muskel- und Kraftaufbau durch das Peak-Training
- Effektive Körperfettverbrennung und Muskelaufbau durch die Peak-Ernährung
- Dauerhafte Fitness und Motivation durch mentale Power und Peak-Lifestyle

Das Trainingssystem, die Ernährung und Supplemente sowie die mentale Stärke greifen dabei nahtlos ineinander. Kein Bereich steht für sich allein, denn nur durch das reibungslose Zusammenspiel aller drei leistungsrelevanten Komponenten sind sportliche Höchstleistungen möglich.

Das Peak-Prinzip ist für alle, die mehr wollen, die sich mit angeblichen Grenzen nicht abfinden und ständig auf der Suche nach ihrem wahren Potenzial sind! Dafür ist eine gewisse Disziplin in allen Bereichen wichtig, das steht außer Frage. Doch fällt das Disziplinhalten mit dem Peak-Prinzip verhältnismäßig leicht, da es nicht allein die sportliche Leistung, sondern auch die Lebensqualität mit berücksichtigt und verbessert. Lebensqualität und Höchstleistung schließen sich im Peak-Prinzip nicht aus, sondern ergänzen und steigern sich gegenseitig.

Ein echter Peak-Athlet ist das ganze Jahr über fit, gesund und motiviert, und erreicht seine Ziele.

**Die Elemente des Peak-Prinzips**

Das Fundament für die optimale Körperentwicklung bildet das Peak-Training. Es kombiniert die äußerst erfolgreiche und seit langem bewährte Methode des High Intensity Trainings mit einem bahnbrechenden zyklischen Trainingssystem, das jedem Athleten einen kontrollierten Aufbau und das gezielte Erreichen von Höchstleistungen ermöglicht. Langfristigkeit und kontinuierliche Leistungssteigerungen sind neben den Spitzenleistungen die Kernziele des Peak-Trainingssystems.

Auf dieses Fundament baut die Peak-Ernährung auf, eine leistungsorientierte und langfristig praktikierbare Ernährungsform, die perfekt auf die Anforderungen des Peak-Trainings ausgerichtet ist und sich dabei ausnahmslos jedem individuellen Anspruch anpasst. Im Gegensatz zu einer Diät verzichtet die Peak-Ernährung auf keinen Nährstoff. Sie setzt vielmehr auf eine strategische Nutzung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten zur Optimierung des Muskelwachstums, der Regeneration, der Fettverbrennung und der Leistungsbereitschaft. Kurz, die Peak-Ernährung beeinflusst den Hormonhaushalt auf die für den Kraftsport bestmögliche Weise.

Die grundlegenden Trainings- und Ernährungsprinzipien stammen aus dem Bodybuilding, da es die beiden Seiten der Körperentwicklung – Muskelwachstum und Körperfettreduktion – auf die Spitze treibt. Das Bodybuilding ist in diesem Sinne der exakteste Kraftsport und gibt als solcher den Leitfaden für jede andere Kraftsportdisziplin vor. Kein anderer Sport modelliert den Körper mit größerer Präzision.

Schließlich spielt im Peak-Prinzip aber nicht nur der Körper, sondern auch der Geist eine wichtige Rolle. Motivation, Disziplin, Konzentration und Willensstärke sind nicht selbstverständlich, sondern langfristige Wegbegleiter durch anspruchsvolle und intensive Trainingsphasen und Resultate einer aktiven Auseinandersetzung mit den eigenen mentalen Ressourcen. Mentale Stärke und ein aktiver Lebensstil runden das Bild des Peak-Prinzips ab und sind die eigentlichen Wegbereiter zu Spitzenleistungen.

## Warum das „Prinzip“ hinter dem Peak?

Ganz einfach: Ich schreibe niemandem vor, was er im Krafraum oder beim Mentaltraining genau zu tun hat oder wie jede einzelne Mahlzeit aussehen soll. Aber ich gebe Ihnen Grundsätze in die Hand, mit denen Sie Ihr Training und Ihre Ernährung optimieren können. Dieses Buch enthält nur sehr wenige Beispielpläne und keine fertigen Detailanleitungen. Ein Trainings- oder Ernährungsplan ist nur sinnvoll für genau *einen einzigen* Athleten in *einer* bestimmten Phase seiner Entwicklung. Wenn Sie also darauf warten, dass Ihnen eines Tages aus einem Buch oder einer Zeitschrift genau Ihr Idealplan entgegen springt – weiterhin viel Glück!

Das Peak-Prinzip ist die Essenz aller Trainings- und Ernährungsprinzipien, die es Ihnen ermöglichen, Ihren ganz individuellen Idealplan zu erstellen. Wenn Sie diese Prinzipien anwenden, werden Sie erfolgreich sein. Das Peak-Prinzip zeigt Ihnen eine klare Richtung auf. Wie Sie den Weg zum Erfolg im Detail bewältigen, hängt ganz von Ihren persönlichen Voraussetzungen und Zielen ab. Das Peak-Prinzip ist allgemein gültig, weil jeder Einzelne es für sich nutzen und individuell umsetzen kann.

## Ein Kletterer schreibt über Kraftsport?

Sportkletterer sind notwendigerweise Experten in Kraft- und Muskelaufbau. Beide Kraftkomponenten – sowohl die Maximalkraft als auch die Kraftausdauer – sind in meinem Sport mindestens ebenso wichtig wie Technik und Beweglichkeit. Kurz, Kletterer sind Kraftsportler.

Zusätzlich spielt für einen Kletterer, ebenso wie für einen Bodybuilder, der Körperfettanteil eine bedeutende Rolle. In der Kletterwand arbeitet sein Gewicht gegen ihn – Muskeln bedeuten Kraft, Körperfett hingegen bedeutet Ballast. Neben den Bodybuildern selbst ist ein Sportkletterer deshalb *der* Experte für Muskelwachstum und Körperfettreduktion. Aber anders als Bodybuilder, die für ein oder zwei Wettkämpfe im Jahr richtig in Form sein müssen, hat ein Sportkletterer sowohl im

Frühjahr als auch im Herbst eine mehrmonatige Saison zu bestreiten. Für ihn sind also auch konstante Fitness und Leistungsfähigkeit während des ganzen Jahres äußerst wichtig. Alles, was keinen langfristigen Erfolg und keine kontinuierliche Steigerung ermöglicht, hat deshalb im Peak-Prinzip nichts verloren.

## Wichtiger Hinweis zu Steroiden

Alle Angaben in diesem Buch gehen davon aus, dass Sie auf anabole Steroide verzichten und „natural“ trainieren. Ich selbst habe nie mit Steroiden experimentiert, nicht nur wegen strikter Auflagen in meinem Sport, sondern auch weil mir meine Gesundheit sehr am Herzen liegt und ich keine Risiken eingehen möchte.

Ich gebe Ihnen allerdings in dieser Hinsicht keine Empfehlung. Die Entscheidung für oder gegen Steroide muss jeder für sich treffen. Kurzfristig gesehen scheint viel für Steroide zu sprechen: Schnelle Erfolge, erhöhte Leistungsbereitschaft, unglaubliches Muskelwachstum, kaum Regenerationsbedarf. Langfristig spricht allerdings viel mehr dagegen: (Zer-)Störung des Hormonhaushalts, Funktionsstörungen von Leber und Nieren, erhöhte Herzinfarktgefahr, Kreislaufprobleme, eventuelle Zeugungsunfähigkeit und vieles mehr.

Was ist ihnen wichtiger? Es liegt bei Ihnen. Sie sind selbst für sich verantwortlich. Wenn Sie Wert darauf legen, auf natürliche Weise das Beste aus Ihrem Körper zu machen, haben Sie mit dem Kauf dieses Buches auf jeden Fall die richtige Entscheidung getroffen.

Bevor Sie mit dem Peak-Training oder der Peak-Ernährung beginnen: Lassen Sie sich in Ihrem eigenen Interesse von einem Arzt Ihres Vertrauens „durchchecken“! Ideal ist eine sportärztliche Untersuchung. Nur wenn Sie gesund sind macht die Anwendung des Peak-Prinzips Sinn.



## It's Peak-Time – Ein Bericht von Daniel Zauser

Der 26. November 2004 war Jürgens allerletzter Peak-Tag der Saison 2004. Die Weltcups waren vorbei und eigentlich hätte er sich guten Gewissens auf die faule Haut legen können.

Der Grund, weshalb er noch einmal zu einem Peak-Training nach Ottobeuren fuhr, war sein Einsatz als Testkletterer für die Süddeutschen Meisterschaften, die am nächsten Tag stattfinden würden. Jürgen sollte die von seinen Trainingspartnern Christian und Andreas Bindhammer gebauten Wettkampfrouten für Qualifikation, Halbfinale und Finale möglichst durchklettern, um den Schwierigkeitsgrad und die Charakteristik der Routen aus erster Hand bewerten zu können.

Der Name Bindhammer ist in der internationalen Szene seit Jahren ein Maßstab. Zahlreiche Finalplatzierungen im Weltcup, darunter ein Sieg, der begehrte „Rockmaster“-Titel und wohl die umfangreichste Sammlung von Begehungen schwierigster Sportkletterrouten weltweit stehen auf dem Erfolgskonto. Auch die Qualität des Routenbaus von Andreas und Christian ist schon seit Jahren auf absolutem Top-niveau. Eine Herausforderung, wie geschaffen für ein Peak-Training.

Andererseits wurde Jürgen von seinem Trainer nach den Weltcup-Bewerben in eine Zwangsruhepause geschickt. Er trainierte seinen letzten Peak also „heimlich“. Was trieb ihn an? Warum wollte er es unbedingt noch einmal wissen?

Ganz einfach: Er liebt hochintensives Training, er liebt die Spannung, er liebt den Kick – und er liebt den Erfolg. In der Peak-Phase lebt Jürgen für das Training und für das damit verbundene Hochgefühl. Er wollte noch ein letztes Mal zeigen, was er in Peak-Form zu leisten imstande ist. Deshalb war dieser Freitag als die „Peak-Zugabe“ der Saison angesetzt. Und ich begleitete ihn.

### Aus den Federn

Das erste Mal öffnet Jürgen an diesem Tag um 3.49 seine Augen. Keine Frage, er ist ein Frühaufsteher, aber um diese Zeit schläft selbst er für gewöhnlich tief und fest. Etwas hat ihn dennoch aus seinen Träumen gerissen und ihn zu nachtschlafener Stunde hellwach gemacht. In Jürgens Kopf ist in diesem Augenblick nur ein einziger Gedanke: Peak-Tag!

Auf den ersten Blick ist dieser Peak-Tag nur die Simulation eines Wettkampfes. Körper und Geist stellen sich jedoch genau so darauf ein und verhalten sich genau so, als handle es sich um den „Ernstfall“. Diese Einstellung ist charakteristisch für einen hochintensiven Peak-Tag und kann schon einmal dazu führen, dass Jürgen um 4 Uhr früh aufwacht und sich wie vor einer Weltcupentscheidung fühlt.

Jürgen lässt sich davon aber nicht sonderlich beeindrucken. Er nutzt die Zeit für ein autogenes Training, in dem er sich den vor ihm liegenden Tag genau vor Augen führt und sich noch einmal auf Höchstleistung programmiert. Darauf folgt dann

doch noch eine kurze, aber wertvolle Tiefschlafphase. Auch dies ein Nebeneffekt des autogenen Trainings – „programmierter Schlaf“!

Kurz nach sechs kann ihn dann endgültig nichts mehr im Bett halten. Er springt auf, schnappt sich die bereitgelegten Supplemente und startet in den Tag.

An einem Peak-Tag hat Jürgen alles längst vorbereitet. Er tut absolut nichts, was er nicht schon hundertmal getan hat. Alles ist penibel standardisiert und perfekt abgestimmt. Die Supplemente sind bereits dosiert und liegen bereit. Der Rucksack und die Trainingstasche sind längst gepackt. Überraschungen haben im Peak nichts verloren. Alles, was unnötig Energie verschwenden und Stress verursachen könnte, wird von vornherein aus dem Weg geräumt. Dafür kann Jürgen sich auf die Höchstleistung an Peak-Tagen verlassen. „Peak-Tage sind für mich der Höhepunkt“, sagt er, „meine Belohnung für Körper und Geist.“

Nach dem Aufstehen checkt Jürgen seine Blutwerte und sein Körpergewicht. Das gehört immer dazu, nicht nur an Peak-Tagen. Dabei vergleicht er das Gewicht nicht mit dem des Vortages, sondern mit dem entsprechenden Tag der Vorwoche. Alles andere wäre in einem zyklischen Trainings- und Ernährungssystem unsinnig. Die Blutwerte sind gut, doch die Gewichtskontrolle fällt ein wenig enttäuschend aus. Offenbar hat die Weltcupssaison doch etwas Substanz gekostet: Ein gutes halbes Kilo ist nach den vergangenen Wettkampfwochenenden dahin.

Nun aber hinein in die Turnschuhe und raus an die frische Luft. An einem Peak-Tag ist Jürgens Körper bereits automatisch aktiviert und er kann sofort loslegen. Er fühlt sich gut und erhöht nach zehn Minuten das Lauftempo. Der Sinn dieses Morgenlaufs besteht allein darin, Sauerstoff zu tanken und sich aktiv auf den harten Trainingstag einzustellen. Gegen Ende streut er einige kurze Intervallsprints ein. Nach dem Joggen folgt noch ein leichtes Stretching. Nach 20 Minuten ist die Aktivierungseinheit schon wieder zu Ende. Er braucht die Energie schließlich noch. Das Frühstück fällt wie üblich recht einfach aus: Ein Milchshake mit Proteinpulver. Rucksack schnappen und ab ins Auto.

Kurz vor acht holt er mich ab. Eine Stunde später sind wir in Ottobeuren.

### Trainingsstart

Es ist kurz nach neun und wir warten auf unsere Capuccinos. Jürgen wärmt sich bereits mit lockerem Klettern im Grundlagenbereich auf. Durch die Kletterhalle schallt ein Song von Bon Jovi aus seiner CD-Sammlung, die ihn zu jedem Training begleitet. Das gehört zu seinen Motivationsgeheimnissen und ist somit auch und besonders an Peak-Tagen Standard.

Ich sitze herum, bin todmüde und mache Notizen. Immerhin will meine Anwesenheit gerechtfertigt sein. Der Kaffee tut uns gut. Dann wird es langsam ernst.

Beim Aufwärmen ist es wichtig, nicht zuviel Energie zu verschwenden, aber doch aggressiv zu werden und die richtige Feinabstimmung der Koordination zu finden. Jürgen aktiviert der Reihe nach alle Systeme.

Er beginnt mit der Grundlagenausdauer mit ganz leichtem Klettern. Dann geht er über zu Maximalkraftübungen, wobei er sich langsam steigert.

Auch Turnerübungen haben ihren Platz in Jürgens Trainingsprogramm. Seine Spezialität sind Hangwaagen (eine Spannungsübung) und Klimmzüge. Zum Aufwärmen macht er noch beidarmige, und legt dabei die ganze Belastung auf die Finger. Für ihn ist das eine lockere Übung. Ich bin bei Klimmzügen selbst nicht schlecht, doch nach dreien an diesem Holzbalken tun mir die Finger weh und ich lasse es erstmal gut sein.

Jürgen wirkt immer noch sehr locker. Er macht ein paar Stretching-Übungen und bereitet sich in aller Ruhe an der Boulderwand vor. „Bouldern“ ist eine Maximalkraftdisziplin im Klettersport. Die Belastungen sind kurz aber hochintensiv. Dabei wird in Absprunghöhe durch eine Matte gesichert geklettert. Wir sprechen ein wenig über das Buch. Von Anspannung ist nicht viel zu bemerken.

Das ändert sich schlagartig, als Benny Dahmen, Jürgens Trainingspartner, hier auftaucht. Benny wird heute selbst nicht klettern, sondern ist nur zum Anfeuern und Sichern gekommen. Es vergehen keine zwei Minuten, da fordert er Jürgen schon mit einem extrem anspruchsvollen Boulderproblem heraus. Jürgen winkt zunächst ab: Keine Chance! Doch Benny überredet ihn zu einem Vergleich ihrer Armspannweiten und lässt keine Ausrede gelten: Jürgens Reichweite muss genügen, um den schwierigen weiten Zug gleich zu Beginn zu meistern.

Er lässt sich überreden, versucht es und scheitert. „Das fängt ja gut an!“, denke ich mir. Doch in Jürgen hat sich in dem Augenblick ein Schalter umgelegt. Mit einem Mal ist er richtig wach, richtig heiß, richtig aggressiv. Er hat gesehen, dass es sehr knapp war und verbeißt sich nun gnadenlos in seine Aufgabe.

Und tatsächlich: Beim zweiten Versuch überwindet Jürgen die anfängliche Hürde und löst das gesamte Boulderproblem ohne weiteren Durchhänger. Dabei ist ihm vor lauter Konzentration entgangen, dass Benny kurz die Kletterhalle verlassen und von seinem Triumph gar nichts mitbekommen hat. Jürgen kann es nicht fassen! Wo ist er nur hin? So kann's gehen, wenn man alles um sich herum vergisst. Immerhin war ich ja dabei.

An der Boulderwand trainiert Jürgen schwere Einzelstellen, wobei er mit kleinen Griffen die Gelenke aktiviert und den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Bei einem Weltcup-Bewerb wäre es zudem noch notwendig, die Kraftausdauerkomponente durch längere Quergänge an der Boulderwand gezielt zu aktivieren. Heute erfüllt die Qualifikationstour diesen Zweck.

Vor dem eigentlichen Peak-Abschnitt des Trainingstages macht Jürgen jedoch zuerst eine vollständige Pause, die bei dieser Art des Klettertrainings 20 Minuten dauert. Das ist für die bevorstehende Höchstleistung äußerst wichtig, denn nach dem Aufwärmen fehlt einfach ein bisschen Sauerstoff und es entsteht ein wenig Laktat in der Muskulatur, was für die eigentliche Peak-Einheit nicht förderlich ist. In diesen 20 Minuten passiert deshalb gar nichts mehr. Jürgen wartet, macht ein wenig fast meditative Gymnastik und konzentriert sich.

Es ist kurz nach zehn. Vor Jürgen liegt die Qualifikationstour des morgigen Tages. Er ist angeseilt und macht sich auf den Weg nach oben. Benny sichert – und ich muss erkennen, dass ich vom Klettersport noch immer nicht viel mehr verstehe als vor ein paar Monaten, als ich ihn zum ersten Mal hierher begleitete. Jedenfalls meistert Jürgen die erste Tour souverän. Er klettert ohne den kleinsten Aussetzer durch. Er hat den notwendigen Biss und fühlt sich gut.

Wieder 20 Minuten Pause. Nun steht das Highlight des Tages auf dem Programm: Die morgige Finaltour. Um die Tour richtig bewerten zu können, muss Jürgen sie zur Gänze durchsteigen. Dabei steht einiges auf dem Spiel: Von der Qualität dieser Finaltour könnte es abhängen, ob die Meisterschaften in Ottobern bleiben oder nach Bad Tölz abgezogen werden. Natürlich will Jürgen Erwin Marz, Trainer und Betreuer der Nationalmannschaft sowie Veranstalter, nicht hängen lassen. Er will einfach noch einmal Ernst machen, um einen möglichst realistischen Testlauf zu bieten.

### 10.35: Die Finaltour

Benny drängt: „Komm schon Jürgen! Auf geht's!“ Jürgen lässt sich nicht hetzen. Er steht einfach da, 15 Meter von der Wand entfernt, und starrt hinauf. Eine Minute nach der anderen vergeht. In seinem Gesicht zeigt sich nicht die geringste Regung. Dann geht es los. Zielstrebig, ungeduldig, mit großen Schritten marschiert er auf die Wand zu und steigt ansatzlos nach oben.

Zunächst klappt alles problemlos. Doch nach halber Strecke weiß Jürgen plötzlich nicht mehr weiter. Ein schwieriger Zug liegt vor ihm. Er zögert lange. Setzt immer wieder an, versucht verschiedene Manöver, doch die Situation scheint aussichtslos. Der nächste Griff liegt zu weit entfernt, seine Position ist zu unsicher. Wenn er leicht abspringt, wird er den Griff zu fassen bekommen. Ob er sich daran wird festhalten können ist die Frage – eine Frage der Kraft. Er muss es riskieren. Und dann passiert es. Für den Bruchteil einer Sekunde hängt Jürgen frei in der Luft. Nicht nur ich halte für einen Augenblick den Atem an... und...

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**

## Die Grundsäulen der Peak-Trainingsstrategie

Die im folgenden Kapitel vorgestellten Trainingsprinzipien ermöglichen Ihnen:

- schnelle Erfolge bei Kraft- und Muskelzuwachs
- konstante Steigerungen und einen beständig hohen Fitnesslevel
- gezielt und kontrolliert herbeigeführte Spitzenleistungen
- best möglichen Schutz vor Übertraining und Verletzungen

Es spielt keine Rolle, ob Sie bereits seit vielen Jahren trainieren und Ihre Grenzen erweitern wollen oder ob Sie gerade die ersten Schritte in ein ernsthaftes Training wagen. Die hier präsentierten Trainingsprinzipien sind allgemein gültig und so flexibel, dass sie sich auf jeden individuellen Anspruch abstimmen lassen. Alle hier präsentierten Erkenntnisse sind praktisch und theoretisch abgesichert und stammen direkt von der Front des Leistungssports.

Training ist das Fundament körperlicher Fitness. Die Trainingsleistung steht an erster Stelle. Solange Sie nicht *richtig* trainieren, ist es sinnlos, über Ernährung, Supplemente und mentale Stärke nachzudenken. Sie sind im Verhältnis zum Training nur Mittel zum Zweck und werden auf das Training abgestimmt, um dessen Ergebnisse und die Regeneration zu optimieren.

Die vorrangige Frage lautet also: „Wie trainiere ich richtig?“ Die Antworten darauf sind beinahe so zahlreich wie die Autoren, die sich mit dieser Frage beschäftigt haben. Und tatsächlich scheint es für jede Trainingsmethode „lebende Beweise“ aus der Welt des Leistungssports zu geben. Jede Methode hat schon einmal bei irgendjemandem unter bestimmten Umständen auf irgendeine Weise funktioniert. Aber welche Methode ist die beste? Dafür gibt es drei Kriterien:

- Der maximal mögliche Erfolg (abhängig vom genetischen Potenzial)
- Der für diesen Erfolg notwendige Zeitaufwand
- Die Allgemeingültigkeit der zugrunde liegenden Prinzipien (unabhängig von den genetischen Voraussetzungen)

Wenn Sie nach einem Trainingskonzept suchen, das diese Kriterien erfüllt, dann sind Sie beim Peak-Prinzip genau richtig! Lassen Sie mich erläutern, warum.

Der Erfolg eines eingesetzten Trainingsprogramms zeigt sich nicht allein in den anfänglichen Zuwächsen an Kraft und Masse. Ein Einsteiger oder auch Umsteiger wird durch ungewohnte Reize mit beinahe jedem System kurzfristig Fortschritte erzielen. Wesentlich entscheidender sind dagegen die Kontinuität und Langfristigkeit dieser Fortschritte, wobei im Idealfall erst das genetische Limit den Endpunkt der Entwicklung darstellt.

Ist es mit dem Peak-Prinzip möglich, das individuelle genetische Limit zu errei-

chen? Genau davon bin ich überzeugt. Ansonsten hätte ich mir die Arbeit an diesem Buch sparen können. Dafür müssen und sollen Sie gar nicht ständig trainieren. Wenige Stunden Training pro Woche genügen nicht nur, mehr wäre sogar kontraproduktiv!

In diversen Magazinen wird immer wieder von Kraftsportlern und Bodybuildern berichtet, die Volumentraining praktizieren, das heißt jede Woche sechsmal, teilweise sogar zweimal täglich mehrere Stunden trainieren. Sehen wir einmal davon ab, dass ein Erfolg mit dieser Trainingsmethode einigen wenigen genetischen Wunderkindern sowie gedopten Athleten vorbehalten ist – worin besteht der Sinn eines so umfangreichen Trainings, wenn mit einem Bruchteil des Zeitaufwands zumindest die gleichen, im Normalfall aber weit bessere Ergebnisse erzielt werden können?

Meine Lebenszeit ist wertvoll, und ich denke, Ihnen geht es ebenso. Die Frage darf deshalb nicht lauten, wie viel Training Ihr Körper verkraftet, sondern wie wenig Training für eine optimale Kraft- und Muskelentwicklung ausreicht.

Bevor Sie sich die Hände reiben: Das Peak-Prinzip vollbringt auch keine Wunder. Sie werden sich Ihre so gesparte Zeit mit sehr hartem Training erarbeiten. Die extreme Konzentration auf sehr kurze Zeiträume hochintensiven Trainings erfordert natürlich absolute Hingabe und Disziplin!

Sie wollen? Dann können Sie auch. Während es inzwischen zahlreiche Athleten gibt – Ja, auch ich gehöre dazu! – die nach langwierigen Leistungsplateaus auf hochintensives Training umgestiegen sind und nun wieder Fortschritte machten, ist mir kein Fall bekannt, der das Gegenteil beweisen würde.

### Was dürfen Sie erwarten?

Vom Peak-Training können Sie sich neue Höchstleistungen, Reproduzierbarkeit und Langfristigkeit erwarten. Voraussetzung dafür ist die Peak-Trainingsstrategie, die auf zwei wesentlichen Komponenten beruht:

- Einerseits das High Intensity Training (HIT). Diese Trainingsmethode beruht auf der Tatsache, dass nicht die *Dauer*, sondern die *Intensität* des Trainings der wesentliche Faktor für Muskelwachstum und Kraftzuwachs ist. Durch schonungslosen Einsatz während kurzer, hochkonzentrierter Trainingseinheiten wird die Muskulatur maximal belastet und zu idealem Wachstum angeregt.
- Auf der anderen Seite steht ein speziell entwickeltes zyklisches Trainingssystem, das durch einen langfristig optimierten Umgang mit den eigenen Ressourcen die bestmögliche Entwicklung garantiert. Trainingsvariation und ein kontrolliertes Vorgehen sind unbedingt notwendig, um in allen Trainingsdisziplinen kontinuierlich Fortschritte zu erzielen. Dabei ist es entscheidend, Schwerpunkte zu setzen, ohne die anderen Trainingskomponenten zu vernachlässigen.

Für Leistungssportler und Wettkampfsportler ist so ein kontrolliertes Entwickeln

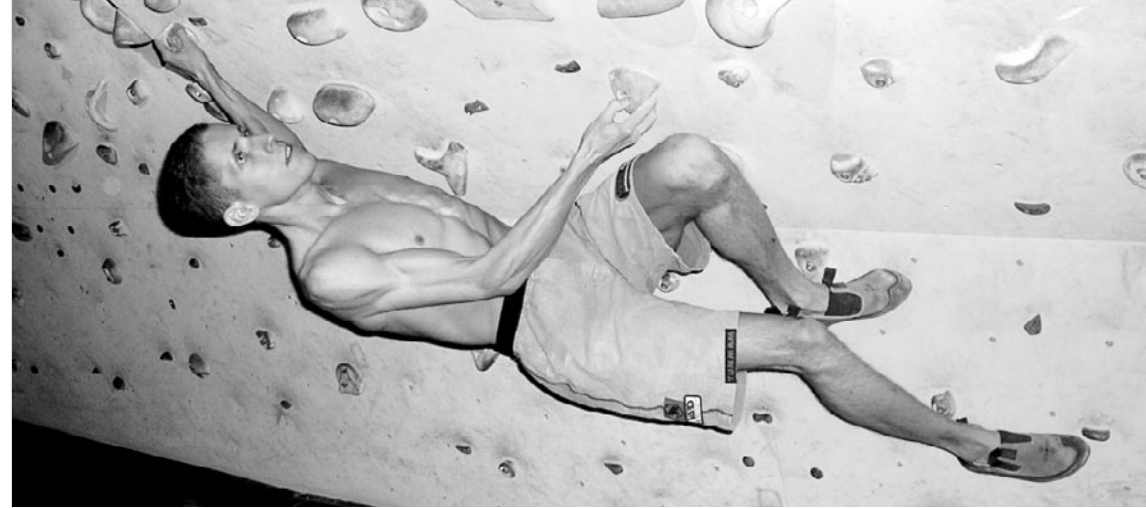


der Peak-Form möglich. Doch auch ambitionierte Freizeitathleten können in der so genannten Peak-Phase an ihr Limit gehen und herausfinden, wozu sie wirklich fähig sind.

Sie erfahren im Kapitel „High Intensity Training“, wie Sie hocheffektiv trainieren, und im Kapitel über das zyklische Trainingssystem, wann und mit welcher Intensität Sie trainieren sollten, um Ihre Ressourcen während des ganzen Jahres optimal einzusetzen.

Kraftaufbau und Muskelwachstum sind naturgemäß langsame Prozesse. Warum sollten Sie Ihre Zeit für schwerfällige, langwierige und demotivierende Trainingssysteme vergeuden? Die einzigartige Kombination aus High Intensity Training und dem revolutionären zyklischen Trainingssystem liefern Ihnen den Schlüssel zum Erfolg!

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**



von oben nach unten: Herbst 2002, Winter 2003, Winter 2004  
deutlich sichtbarer Muskelaufbau bei gleichzeitigem Fettabbau

## PEAK HIGH INTENSITY TRAINING

„Training von hoher Intensität regt den Körper in einem Maße an, wie es durch kein anderes, weniger intensives Training auch nur annähernd möglich ist.“

Mike Mentzer, HEAVY DUTY

### Die Seele des Peak-Prinzips

Das High Intensity Training (HIT) ist eine inzwischen bewährte Methode, die seit den 70er Jahren stetig weiterentwickelt wurde. Vordenker und glühender Verfechter dieser Trainingsphilosophie war der amerikanische Bodybuilder Mike Mentzer, dessen berühmtes Heavy Duty-System althergebrachtes Volumentraining ernsthaft ins Wanken brachte.

Hinter der Philosophie des High Intensity Trainings steht die Erkenntnis, dass vor allem die Intensität jedes Trainingsreizes für das Kraft- und Muskelwachstum ausschlaggebend ist. Dabei definiert sich die Intensität als die Summe der physischen und mentalen Anstrengung, die notwendig ist, um einen Übungssatz korrekt durchzuführen.

Qualität geht beim HIT klar vor Quantität. Die korrekte Ausführung der Übungen mit möglichst schweren Gewichten steht im Vordergrund. Genau hier liegt auch der große Unterschied zum Volumentraining, wo der Umfang der Trainingseinheit im Vordergrund steht.

Die Effektivität der HIT-Methode steht mittlerweile schon lange außer Zweifel. Dafür bürgen die großen Erfolge von Bodybuilding-Champions wie Dorian Yates (Mr. Olympia 1992–1996), Lee Labrada (Mr. Universum 1985, Sieger bei der Night of the Champions 1986, 2. bei Mr. Olympia 1989 und 1990) und nicht zuletzt Mike Mentzer selbst, der 1978 mit der Idealpunktzahl von 300 den Mr. Universum-Titel gewann.

Ja, HIT ist knallhart! Aber zugleich äußerst motivierend und unschlagbar effektiv. Ich beschäftige mich inzwischen seit 15 Jahren intensiv mit verschiedenen Methoden des Krafttrainings, elf davon auch als aktiver Leistungssportler. Sportklettern ist eine Sportart, die vom Athleten vor allem eines verlangt: pure, maximale Kraft. Aber neben dem eigentlichen Klettertraining an der Wand steht bei mir auch ganzjährig der Krafraum auf dem Wochenplan. HIT ist das mit Abstand effektivste System mit dem ich bisher arbeiten durfte. Sie können unabhängig von Ihrer Trainingsvorgeschichte sofort einsteigen und werden vermutlich vom ersten Training an bisher unerreichte Erfolge und Leistungssteigerungen erzielen.

Bevor ich nun auf die Details zu sprechen komme, möchte ich Ihnen in aller Deutlichkeit erklären, worum es beim High Intensity Training wirklich geht: Es geht um Sie! Es geht um Ihre Leidenschaft, Ihren kompromisslosen Einsatz, Ihre Konzentration auf das Wesentliche, Ihren unbändigen Willen und Ihre Überzeugung.

Das letzte Trainingsvideo von Mike Mentzer zeigte dies deutlich. Die Kommentare des von ihm trainierten Bodybuilders gingen von „Ich bin dir so dankbar, Mike!“ bis „Ich hasse dich, Mike!“. Beide Aussagen bedeuteten genau dasselbe. Mentzer hat seinen Schützling bis an die Grenzen des Erträglichen getrieben. Mit Recht, denn die jeweils letzte Wiederholung, mit beinahe unmenschlicher Anstrengung ausgeführt, ist absolut entscheidend! Sie ist nicht einfach nur eine Wiederholung *mehr*, sondern Ziel und Zweck aller vorher durchgeführten. Ist die neunte Wiederholung die letzte, dann waren die ersten acht dazu da, diese hervorzubringen. Erst *diese* neunte stimuliert die Muskeln optimal und regt so ein maximales Kraft- und Massewachstum an.

Aber alles der Reihe nach. Ich werde Ihnen, egal ob Sie gerade mit dem Kraftsport beginnen oder bereits zu den „Studio-Legenden“ gehören, in diesem Kapitel einen umfassenden und auch sicheren Einstieg ermöglichen. Sie werden ab dem ersten Training enorm effektiv, aber gesund und kontrolliert trainieren und so *Ihre* Ziele erreichen.

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**





## DAS ZYKLISCHE TRAININGSSYSTEM

„Das Leben verläuft zyklisch, und beim Bodybuilding ist es nicht anders.“

Mike Mentzer, HEAVY DUTY JOURNAL

### Warum ein zyklisches Trainingssystem?

Die erste und einfachste Antwort ist: Abwechslung und somit natürlich auch langfristig mehr Spaß und Motivation beim Training! Wie Sie bereits im HIT-Kapitel über „High Intensity Training“ erfahren haben, ist es für kontinuierliche Leistungssteigerungen unbedingt notwendig, das Training immer wieder zu variieren. Nur durch unterschiedliche und ungewohnte Trainingsreize ist es möglich, den Körper zum „stärker werden“ und die Muskulatur immer weiter zum Wachstum zu animieren. Dies gilt nicht nur für einzelne Übungen, sondern auch ganz besonders für die Trainingsintensität.

Niemand kann ständig in Höchstform sein. Langfristige Leistungssteigerungen bedürfen immer einer kontrollierten Dosierung und Variation der Trainingsintensität. Kontinuierliche Fortschritte setzen einen Trainingsrhythmus voraus, der einem Wellengang gleicht: Die Welle baut sich auf, immer höher, bis hin zur Spitze, bis zum Peak. Doch dieser Zustand kann nicht dauerhaft aufrechterhalten werden.

Mein zyklisches System verhindert jedoch auch, dass die Welle vollkommen in sich zusammenbricht. Sie sind jederzeit fit, immer gut in Form und können bei Bedarf schnell und gezielt Ihre Topform erreichen. Eine Beruhigung nach einer extremen Peak-Phase ist trotz allem unausweichlich.

Dadurch steigt das Grundniveau ständig. Sie beginnen nach einer Peak-Phase nicht wieder ganz unten, sondern bauen immer auf dem bisher Erreichten auf. Die zweite Welle wird größer als die erste und die dritte größer als die zweite. Die Langfristigkeit beschränkt sich nicht auf wenige Monate – sie ist auf Jahre hin gewährleistet. In jeder einzelnen Trainingsphase werden Sie mit jedem Mal stärker, von Zyklus zu Zyklus und von Jahr zu Jahr, im Aufbau wie in der Höchstleistung. Das ist meine Vorstellung von langfristigem Erfolg!



Viele Athleten halten das anders. Sie lassen sich während der so genannten Off-Season gehen und haben ihre liebe Not, sich in wenigen Monaten in Wettkampfform zu bringen. Ich halte das für keinen sehr motivierenden Ansatz.

### Was ist ein Trainingszyklus?

Der große Trainingszyklus ist die Gesamtheit der Trainingsvarianten, die Sie innerhalb einer bestimmten Zeit durchlaufen. Dieser große Zyklus gliedert sich in drei Teilzyklen – zwei Aufbauzyklen und den Peak-Zyklus –, in denen jeweils ein bestimmtes Trainingsziel verfolgt wird. Die kleinste zyklische Einheit ist schließlich die einzelne Trainingswoche mit wiederkehrenden Trainings- und Ruhetagen. Jedes Jahr sind erfahrungsgemäß maximal zwei Peak-Phasen möglich und sinnvoll. Als Vorbereitung auf einen Wettkampf bzw. eine Wettkampfsaison sollte das vollkommen ausreichen. Wie gesagt: Sie sind auch während der restlichen Zeit immer in sehr guter Form. Doch der Peak ist die Krönung aller Anstrengungen – die bestmögliche Form, die Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen können.

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**

PEAK-ERNÄHRUNG, KAPITEL 1

## MEIN WEG ZU 4,4% KÖRPERFETT

### Von „kohlenhydratreich“ zur Peak-Ernährung

Ich wurde noch nie durch eine Ernährung so schwach wie durch die kohlenhydratreiche! Wie so viele andere hatte auch ich mich lange daran gehalten und auf die Richtigkeit althergebrachter Lehrmeinungen vertraut. Von Juli 2001 bis Juni 2003 war ich ehrlich von dieser Ernährungsform überzeugt. Ich hielt so lange wie nur möglich am Kohlenhydrat-Credo fest, obwohl meine Form nach kaum einem Jahr bereits stark darunter zu leiden begann. Ich verlor immer mehr Muskelmasse und meine Leistungsfähigkeit im Training ließ dramatisch nach.

Herbst und Winter 2002/03 waren von einem ständigen Auf und Ab gekennzeichnet. Zu allem Überfluss geriet ich in eine Stoffwechselfalle: Meine Kalorienzufuhr war eindeutig zu niedrig, doch jede Erhöhung schlug sich fast ausschließlich in Körperfett nieder. Zudem fühlte ich mich durch die (noch) größeren kohlenhydratreichen Mahlzeiten und die entsprechende Insulinantwort konstant müde. Die Trainingsqualität und auch mein Energielevel für den Rest des Tages war einfach nicht befriedigend.

Insgesamt verlor ich in diesen 24 Monaten ganze 5 Kilogramm Körpergewicht. Ich stürzte von 58kg im Juli 2001 auf 53kg im Juni 2003 ab. Der Großteil davon war Muskelmasse, denn meine „Definition“, d.h. mein Körperfettanteil, war schon 2001 zufrieden stellend.

Schließlich stand es auch um die hormonelle Situation sehr schlecht. Testosteron wurde für meinen Körper immer mehr zum Fremdwort. Dadurch mangelte es mir an Aggressivität für intensive Trainingseinheiten, Leistungssteigerungen blieben weitgehend aus und an Muskelwachstum war längst nicht mehr zu denken.

Die Probleme waren beim besten Willen nicht mehr zu verleugnen. Doch obwohl ich wusste, dass ich mich mit der kohlenhydratreichen Ernährung immer weiter von meinen gesetzten Zielen entfernte, fiel es mir sehr schwer, einer alternativen Ernährungsform mein Vertrauen zu schenken.

Die Kriterien und Ziele für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung waren klar:

- Mehr Kraft, Aggressivität und Energie für das High Intensity Training
- Möglichst fettfreie Muskelzuwächse
- Ein optimierter Hormonhaushalt: Steigerung anaboler (aufbauender) und Reduzierung kataboler (abbauender) Hormone
- Eine optimierte Regeneration zur Beschleunigung der Wachstumsprozesse

Die sich abzeichnende Lösung für meine Probleme war eine fettreiche Ernährung. Doch ich bin von Natur aus ein vorsichtiger Mensch und war lange Zeit äußerst skeptisch. Weder ich, noch meine Ernährungsberaterin Doris Giselbrecht, hatten bislang praktische Erfahrungen mit einer fettreichen Ernährung im Kraftsport gesammelt, und so näherte ich mich dieser Ernährungsform nur sehr langsam. Der Sommer 2003 war eine Phase zaghafter Gehversuche und Rückzieher. Eine endgültige Entscheidung wollte und konnte ich noch nicht treffen. Im Herbst, noch vor meiner Verletzung, schwenkte ich sogar noch einmal ganz in Richtung Kohlenhydrate um.

Ich hatte vor zwei Dingen große Angst. Einerseits dachte ich an die gesundheitlichen Probleme, die eine sehr hohe Fettzufuhr mit sich bringen könnte. Obwohl ich wohl alle maßgeblichen Bücher zu dieser Thematik gelesen hatte, konnte ich nicht glauben, dass so viel Fett gesund sein sollte.

Zum anderen hatte ich Angst vor einem weiteren Leistungseinbruch. Die von mir konsultierten Bücher stammten alle aus dem Bodybuildingbereich, und ihre Konzepte mochten für reine Bodybuilder gut und recht sein. Die wenigen Sekunden höchster Anstrengung, die ein Bodybuilder für ein HIT benötigt, wären bestimmt auch ohne Kohlenhydrate möglich. Doch das Sportklettern beinhaltet auch eine entscheidende Ausdauerkomponente, die ich keinesfalls außer Acht lassen durfte. Die Wettkämpfe im Weltcup im Herbst 2003 waren einfach nicht der richtige Zeitpunkt für Experimente.

Meine vorsichtige Umstellung auf meine jetzige Form der Peak-Ernährung beinhaltete deshalb zunächst noch relativ viele Kohlenhydrate, die ich um die Trainingseinheiten verteilte. Meist nahm ich zum Frühstück ein Müsli zu mir und nach dem Training Creavitargo, eventuell noch gefolgt von einer kohlenhydratreichen Mahlzeit.

Bei den Morgentrainings stellte ich jedoch bereits im Sommer 2003 erstmals fest, dass ich anscheinend ohne vorherige Kohlenhydrataufnahme hart und effektiv durchtrainieren konnte. Und zwar aggressiver und intensiver als in den gesamten 12 Monaten davor! Fast jede Woche folgte, trotz deutlich herabgesetzter Kohlenhydrate, ein persönlicher Trainingsrekord im Maximalkraftbereich! So motiviert, reduzierte ich mein „Frühstück“ vor dem Training von Creavitargo über Squeezy (Kohlenhydrat-Gel) auf schwarzen Kaffee mit etwas Milch. Die Kohlenhydrate

nach dem Training behielt ich bei. Auffallend war auch meine gestiegene Belastbarkeit außerhalb des Trainings. Ich brauchte weniger Schlaf, fühlte mich aber trotzdem ausgeglichen und voller Energie! Die starken Insulinschwankungen, die jede kohlenhydratreiche Ernährung mit sich bringt, hatten ein Ende.

Auch Doris war zu Beginn der Meinung gewesen, dass ich für die längeren Klettertouren (immerhin bis zu acht Minuten Dauerbelastung!) wahrscheinlich Kohlenhydrate brauchen würde. Besonders zwei Leute haben mich dann vom Gegenteil überzeugt: Zum einen Klaus Arndt, Autor der „Anabolen Diät“, und zum anderen Jan Prinzhausen, Autor von „Strategien der Leistungsernährung für Sportler“. Mit beiden trat ich in E-Mail-Kontakt und beide antworteten mir auf meine teilweise übervorsichtigen Fragen mit seitenlangen E-Mails. Mit größter Geduld und Überzeugung behandelten sie immer wieder dieselben Themen und wurden nie müde, sich mit all meinen Zweifeln auseinanderzusetzen. Sie waren und sind beide von ihrem Weg absolut überzeugt und ernähren sich selbst bereits seit Jahren nach ihrer fettreichen Ernährungsform.

Kurz nach meiner Verletzung im Herbst sah ich dann endlich, dass eine fettreiche Ernährung auch meiner Kraftausdauerleistung nicht schadet – ganz im Gegenteil! Ich hatte zu diesem Zeitpunkt leistungsmäßig ohnedies nichts zu verlieren und konnte mich ohne Risiko vollkommen auf die neue Ernährungsform einlassen. Die Weltcup-Saison war ja „zwangsbeendet“. Ich wollte mich zunächst nur ein bis zwei Wochen fettreich ernähren und abwarten, was passieren würde.

Klaus Arndt coachte mich weiterhin mittels zahlreicher E-Mails, in denen er alle meine Fragen beantwortete. In Zusammenarbeit mit Doris ergaben sich daraus die Grundlagen meines Systems. Perfektioniert wurde das ganze schließlich durch Jan Prinzhausen. Er kam kurz vor der Weltcup-Saison 2004 in meine Heimatstadt Dornbirn und wir verbrachten einen für mich äußerst wertvollen Nachmittag und Abend. Dieser halbe Tag war für meine weitere Entwicklung zweifellos entscheidend. Authentisch und exakt schilderte er mir seine eigenen Erfahrungen und die fast unglaublichen Erfolge seiner Schützlinge am Olympiastützpunkt Thüringen. Jan Prinzhausen nahm mir endgültig die letzten Zweifel und stand mir auch nach unserem Gespräch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite.



Falls Sie Zweifel an der langfristigen Energiebereitstellung ohne Kohlenhydrate im Kraftausdauer- oder Ausdauersport haben: Jan Prinzhausen betreut mit seiner Ernährungsform sogar Triathleten, die er erfolgreich auf die fettreiche Ernährungsform umstellte. Und Triathlon ist nun wohl nichts anderes als ein extremer Ausdauersport!

## Der Weg zur Sensation

Das Diagramm auf der Innenseite des Rückumschlags zeigt die Entwicklung meiner Körperzusammensetzung vom 13. Juni 2003, dem Beginn meiner Ernährungsumstellung, bis zum 18. Oktober 2004, als ich mich mitten in meiner bislang letzten Peak-Phase vor der Fertigstellung dieses Buches befand.

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**

PEAK-ERNÄHRUNG, KAPITEL 2

## PEAK-ERNÄHRUNG – EIN NEUER WEG

„Essen um zu Leben – nicht Leben um zu Essen.“

### Ein ernstes Wort vorweg

Meine Grundhaltung über dieses gerade im Sport heikle Thema spiegelt sich in diesem einen Satz wieder: Es gibt einfach viel Schöneres und auch Wichtigeres im Leben, als die Beschäftigung mit Essen.

Natürlich ist im Leistungssport Einfachheit und Gleichgewicht das oberste Gebot. Das bedeutet aber trotzdem nicht, dass sich alle Gedanken ums „richtige“ Essen drehen müssen! Denn für mich ist dieser Bereich eng verbunden mit meinem Peak-Lifestyle, den ich im dritten Teil des Buches genauer beschreiben werde.

Eins aber dazu vorweg: Ich fühle mich nur wohl, wenn ich mich viel bewege und trainiere. Dies ist die Quelle meiner Lebensqualität! In den ersten Jahren im Leistungssport steigerte ich mich konstant ohne einen einzigen Gedanken über meine Ernährung. Statt dessen konzentrierte ich alle mir neben Arbeit und Freizeit zur Verfügung stehende Energie auf mein Training. Weltcup-Erfolge und 4,4% Körperfett mit kontinuierlichem Muskelwachstum ergab sich daraus nicht. Aber „immerhin“ Klettertouren bis zum unteren 10. Grad, Siege auf regionalen Bewerben und einarmige Klimmzüge!

Meine sportlichen, privaten und geschäftlichen Ziele sind klar einem Ernährungsplan übergeordnet. Natürlich ernähre ich mich nach der im folgenden Kapitel beschriebenen Peak-Ernährung. Das ganze Jahr über, und je nach Trainings- oder Wettkampfphase etwas mehr oder weniger diszipliniert. Jedoch habe ich diese perfekt in meine Woche integriert. Es ist eben meine Art zu leben und ich komme prima klar damit. Mein Peak-Lifestyle und auch die Ernährung darin sind für mich in einem Wort fassbar: Freiheit!

Worauf ich hinaus will? Fachbuchautoren nennen es „somatische Intelligenz“. Ein Sportlerkörper sagt seinem „Besitzer“ ganz von selbst, was er wann braucht und wie viel davon.

Sie haben Spaß am Training und steigern Ihre Leistungen? Sie haben Spaß am Leben und ernähren sich in Ihren Augen sportgerecht und zweckmäßig? Trotzdem finden Sie Großmutter's selbstgebackenen Kuchen am Wochenende fein und sind danach doppelt motiviert auf die harte HIT-Einheit am Montag? Dann tun Sie mir und vor allem sich selbst den Gefallen und belassen Sie es fürs Erste dabei!

Sie haben mit den anderen beiden Elementen des Peak-Prinzips, auch ohne Ihre Ernährung zu ändern, reichlich Potenzial. Halten Sie sich zuerst an die in den Trainingskapiteln beschriebenen Techniken. Sie werden damit effektiv Muskelmasse aufbauen und zugleich durch einen aktiveren Peak-Lifestyle Körperfett verlieren – die Peak-Ernährung ist „nur“ der Feinschliff!

Lassen Sie sich bloß nicht von „Experten“ einreden, die „richtige“ Ernährung, hätte 80% Anteil an Ihrem Erfolg als Kraftsportler. Dies trifft einzig für einen Wettkampfbuilder für 48 Stunden in seinem Trainingszyklus zu: an den letzten beiden Tagen vor einem Bewerb. Dort hat die Ernährung den Haupteinfluss – schließlich wird ja nicht mehr trainiert!

Ein Beispiel dafür finden Sie im Anhang des Buches, in dem ich die Vorbereitung zu meinem Fotoshooting beschreibe (Seite 198). In solchen Situationen, sowie direkt vor einem Weltcup, mag die Ernährung diesen großen Einfluss haben, überall sonst bestimmt das Training Ihre Entwicklung!

Die Peak-Ernährung greift, wie jede andere strategische Form der Sporternährung, einen Schritt weiter als das Peak-Training in Ihr privates und gesellschaftliches Leben ein! Sie ist somit vor allem für Fortgeschrittene und Profis konzipiert, für die mit Training und auch mit Optimierung der mentalen Ressourcen nicht mehr viel „geht“. Für alle anderen gilt aber: Optimieren Sie zuerst Ihr Training und die anderen Komponenten des Peak-Prinzips, und steigen Sie erst nach und nach in dieses Kapitel ein.



### Neue Wege beschreiten

Die Peak-Ernährung gehört, neben dem Peak-Training und der mentalen Komponente, zu den Grundsäulen des Peak-Prinzips. Mit ihr verlassen Sie den Pfad der herkömmlichen kohlenhydratbetonten „Sporternährung“ und erschließen neue Wege, die strategisch perfekt auf das Peak-Training abgestimmt sind!

### Das „Making of“ meiner Peak-Ernährung

Die Peak-Ernährung ist eine ausgeklügelte Ernährungsstrategie, mit der es gelingt, ausschließlich die positiven Effekte aller Nährstoffe zu nutzen und die negativen

zu umgehen. So haben sowohl Fett als auch Eiweiß und Kohlenhydrate ihren Platz und ihre Berechtigung in der Peak-Ernährung. Sie alle erfüllen, strategisch eingesetzt, ihren Zweck für Muskelwachstum und Fettverbrennung.

Wie im einleitenden Bericht „Mein Weg zu 4,4% Körperfett“ ersichtlich ist, begann mein Weg zur jetzigen Form der Peak-Ernährung mit Versuchen und zahlreichen Fehlern. Aber wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg: Und wie beschrieben, entstanden aus Büchern, Berichten, einer großen Zahl von E-Mails und Beratungen vor Ort mit Doris Giselbrecht, Klaus Arndt, Jan Prinzhausen und Dr. Mauro DiPasquale im Winter 2003 die Grundlagen dieses Kapitels. Aber auch zahlreiche „virtuelle Sparringpartner“, die ich in verschiedenen Internetforen bei Ihrer erfolgreichen Umsetzung der Peak-Ernährung in den letzten Monaten coachen durfte, lieferten mir noch wertvolle Erfahrungswerte aus der Praxis. Ihnen allen gilt mein Dank!



Der Amerikaner Dr. Mauro DiPasquale ist der eigentliche „Erfinder“ der fett-eiweißbetonten Kraftsporternährung. Di Pasquale selbst gewann mit einer „Urform“ seiner „Anabolen Diät“ 1976 den Weltmeistertitel im Powerlifting (Kraftdreikampf). Er studierte anschließend Medizin und veröffentlichte 1995 sein erstes Buch „The Anabolic Diet“. Das deutschsprachige Buch von Arndt und Korte entspricht einer überarbeiteten Übersetzung. Ziel der „Anabolen Diät“, welche DiPasquale 2002 unter dem Namen „Metabolic Diet“ weiterentwickelte, ist eine natürliche Steroidalternative für Kraftsportler und Bodybuilder.

Wie „Profilierer“ unschwer erkennen werden, orientiert sich die Peak-Ernährung am Grundmuster dieser „Metabolen Diät“. Die Peak-Ernährung ist sozusagen ein „Best of“ von teilweise wenig verbreiteten, aber sehr erfolgreichen Ansätzen strategischer Ernährungsformen für den Kraftsport.

### Kriterien für erfolgreiche Kraftsportler-Ernährung

- Muskel- und Kraftzuwachs: Der durch Training stimulierte Muskel- und Kraftaufbau soll durch die Nährstoffe optimal gefördert werden.
- Fettabbau: Zugleich soll die Ernährung den Abbau von Körperfett unterstützen oder zumindest eine weitere Einlagerung verhindern.
- Leistung und Regeneration: Die Zusammensetzung der Nährstoffe soll so gewählt sein, dass sie an Trainingstagen die Leistungsbereitschaft erhöht und in Ruhephasen den Regenerationsprozess fördert.
- Konstante Energiebereitstellung: Es dürfen keine Versorgungslücken auftreten, die den Körper schwächen bzw. das Muskelwachstum und die Regeneration negativ beeinflussen.
- Gesundheit: Um langfristig praktiziert werden zu können, muss die Ernährung ausgewogen und gesund sein. Der Körper darf auf lange Sicht nicht einem Mangel an bestimmten Makro- oder Mikronährstoffen ausgesetzt sein.

Die meisten herkömmlichen Ernährungsformen scheitern, da sie nicht *all* diesen Ansprüchen gerecht werden können.

So ist die weit verbreitete fettarme bzw. kohlenhydratbetonte Ernährung zwar zur raschen Gewichtsreduktion gut geeignet. Aber bei Kalorienreduktion und gleichzeitigem Verzicht auf Nahrungsfett oder schlimmer, ausreichend Eiweiß, führt zu einem massiven Verlust an Muskelmasse. Der Körper versucht, sich zu schützen, indem er an seinem Speicherfett festhält – schließlich wird ihm im Wesentlichen Fett vorenthalten –, und verwendet zur Energiebereitstellung so hauptsächlich Muskelprotein.

Was für „gewöhnliche“ Menschen noch einigermaßen zu akzeptieren ist, gleicht für einen ambitionierten Athleten einer Katastrophe. Zusätzlich zum Verlust an Muskelmasse bleiben Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auf der Strecke. Bereits nach kurzer Zeit muss die Ernährung wieder umgestellt werden und der berühmte Jojo-Effekt kommt zum Tragen.

Massephasen und Definitionsphasen wechseln sich ab, wobei meist der Großteil der zunächst mühsam aufgebauten Muskulatur gemeinsam mit dem Körperfett wieder verloren geht. Am Ende eines Jahres kommen viele Athleten genau dort an, wo sie bereits waren, egal, wie hart sie für ihre Entwicklung gearbeitet haben.

Auch Ernährungsansätze wie die Atkins-Diät, die auf Kohlenhydrate beinahe komplett verzichten, sind langfristig keine Lösung für Kraftsportler und Bodybuilder. Eine individuell angepasste Menge an Kohlenhydraten ist vor allem hinsichtlich des allgemeinen Energielevels absolut sinnvoll. Aber dazu später mehr!

Die meisten „Sporternährungen“ erfordern zudem eine fast schon unmenschliche Disziplin und Askese. Die Liste der Verbote ist endlos, die des Erlaubten dafür aber umso kürzer. Hunger und Unzufriedenheit sind ständige Begleiter, das vermeintliche Zauberwort lautet „Verzicht“.

Wie Sie im folgenden sehen werden, muss das alles nicht sein!

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**

PEAK-ERNÄHRUNG, KAPITEL 5

## SUPPLEMENTE

### Supplemente und Kraftsport

Supplemente sind aus dem Kraftsport längst nicht mehr wegzudenken. Voraussetzung für ihre Wirksamkeit ist natürlich, dass Sie die richtigen Supplemente zum richtigen Zeitpunkt verwenden.

Zwar gibt es für jeden Zweck das richtige Präparat, aber nicht jedes Präparat bringt in jeder Trainingsphase Vorteile. Creatin beispielsweise führt durch die verstärkte Wassereinlagerung zu Gewichtszunahme. In einer Leichtgewichtssportart wie dem Klettern oder bei Sportarten, die nach Gewichtsklassen unterteilt sind, ist das für den Wettkampf alles andere als ideal.

Wie in allen anderen Bereichen gilt auch für die Supplemente, dass die Reaktionen individuell sehr verschieden ausfallen können und Sie daher ein wenig experimentieren müssen, bis Sie Ihre Präparate und deren optimale Dosierung finden.

Als Basis sind für jeden Athleten Vitamine, Mineralstoffe und Proteine bzw. Aminosäuren notwendig. Ein Mangel an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen kann sich durch eine verzögerte Regeneration, Verletzungs- und Infektanfälligkeit sowie durch Leistungsplateaus bemerkbar machen.

Auch der erhöhte Eiweißbedarf sollte zumindest teilweise durch ein Eiweißpräparat abgedeckt werden. Ohne ausreichende Eiweißversorgung fehlen die essenziellen Nährstoffe für eine schnelle Regeneration und einen der Trainingsleistung entsprechenden Muskelaufbau.

Supplemente sind nur zur Optimierung gedacht. Weder können sie hartes Training ersetzen, noch eine falsche Ernährung ausgleichen. Sie decken den durch die Trainingsanstrengungen erhöhten Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen, damit der Körper die erbrachten Leistungen möglichst vollständig in Wachstum bzw. Fettverbrennung umsetzen kann.

#### Supplemente lassen sich nach ihrer Wirkungsweise in Gruppen einteilen:

- Basis (Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß)
- ▲ Training (aktivierend und/oder leistungsfördernd)
- Regeneration
- ★ Speziell (Muskelaufbau, Fettverbrennung, verbesserter Hormonhaushalt)

Zu beachten ist, dass alle Präparate gleichzeitig in mehrere Kategorien fallen. So wirkt etwa Creatin nicht nur regenerativ, sondern auch kraftsteigernd.

Ich selbst unterstütze meine Trainingsleistungen bereits seit den Anfängen meiner sportlichen Laufbahn mit Nahrungsergänzungen zur Basisversorgung, sowie Präparaten zur optimalen Leistungsförderung und Regenerationsbeschleunigung. Der Tages- und Ernährungsplan im Anhang auf Seite 205 enthält auch meine Supplemente, die ich an Ruhe- und Trainingstagen während der Peak-Phase im Herbst 2004 zeitlich gezielt zu mir nahm.



**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**

PEAK-ERNÄHRUNG, INTERVIEW 2

## DANIEL ZAUSER IM GESPRÄCH MIT DEM LEISTUNGSPHYSIOLOGEN JULIUS BENKÖ

Mehr zu Julius Benkö erfahren Sie auf Seite 13!

*Empfehlen Sie Supplemente? Und wenn ja, welche?*

Ich empfehle eine Supplementierung zusätzlich zur normalen Ernährung, sobald ein Athlet mehr als drei Trainingseinheiten pro Woche absolviert und das Ziel hat, sich zu verbessern und an Wettkämpfen teilzunehmen. Ich gehe aufgrund meiner Erfahrung soweit zu behaupten, dass jeder, auch wenn er keinen Sport betreibt, die Lebensqualität durch eine sinnvolle Zusatzernährung verbessern kann. Und wenn ich mir nur kurz ins Gedächtnis rufe, dass Jürgen seit 13 Jahren nicht mehr krank gewesen ist, dann versteht sicherlich jeder, was damit gemeint ist! Aber lassen Sie mich ein bisschen weiter ausholen...

Es ist in der heutigen Zeit unglaublich schwierig geworden, einen jungen Athleten davon zu überzeugen, dass er sich, genügend Talent vorausgesetzt, auch ohne die Verwendung unerlaubter Mittel bei internationalen Meisterschaften durchsetzen kann. Kaum ein Athlet wird bei fehlenden Erfolgen mangelndes eigenes Talent dafür verantwortlich machen, sondern die Schuld in erster Linie bei seinem Trainer und/oder bei der Nichteinnahme von Dopingmitteln suchen.

Es gibt daher nichts Schöneres, als einen Athleten nur durch erlaubte Supplemente und der exakten Trainingssteuerung so vorzubereiten, dass er die Gewissheit hat, mit denselben Blutwerten am Start zu stehen, wie einer, der sich mit unerlaubten Substanzen präpariert hat.

Was für mentale Kräfte diese Waffengleichheit freisetzt, kann sich sicherlich jeder vorstellen. Ich rede da nicht von irgendwelchen Zukunftsträumen, sondern von Erfahrungen, die ich mit meinen Athleten bereits gemacht habe.

Ich bin froh, dass Jürgen mit seinem Beispiel den Athleten einen gangbaren Weg zeigt, wie sie auf legale Weise internationale Erfolge feiern können.

Konkret entferne ich mich bei der Empfehlung für einen Athleten kaum von dem, was Jürgen in diesem hier Buch beschreibt. Nur in speziellen Trainingsperioden bei hochtrainierten Athleten wird das eine oder andere Supplement noch hinzugefügt.

*Sie beraten Athleten ja auch bei ernährungsphysiologischen Fragen. Welches waren in dieser Hinsicht Ihre interessantesten Erfahrungen?*

Während meiner Tätigkeit für den ÖSV Skisprung A-Kader trat ein hoffnungsvoller „Jungadler“ an mich heran, ihn bei der Vorbereitung auf die Vierschanzentournee 2002/2003 im Hinblick auf eine Gewichtsreduktion zu unterstützen. Nach Analyse seiner Trainings- und Ernährungssituation ermunterte ich ihn, es mit einer kohlenhydratreduzierten, eiweißreichen und relativ fettreichen Diät zu versuchen. Bei den Fetten lag die Betonung natürlich auf denjenigen mit einem hohen Anteil an sogenannten Omega-3 Fettsäuren.

Der Athlet nahm dann in den letzten 4 Wochen vor der Vierschanzentournee 7kg an Körpergewicht ab, wobei es sich vor allem um eine Reduktion des Körperfettanteiles handelte. Bemerkenswert dabei war, dass er weder sein gewohntes Training reduzieren musste, noch in den Wettkämpfen einen Leistungseinbruch erlitt. Im Gegenteil, während der Vierschanzentournee erzielte er hervorragende Ergebnisse; und wenn ich mich noch recht daran erinnere, war er damals einer der bestplatzierten ÖSV-Adler, wenn nicht sogar der Beste. Diese Leistungsexplosion bei gleichzeitiger – starker! – Gewichtsreduktion ist meiner Meinung nach nur mit dieser Diätform zu realisieren. Die Gründe dafür sind ja in diesem Buch ausführlich beschrieben.

Eine andere, fast schon heitere Episode, erlebte ich mit einem Schweizer Radprofi, der Zeit seines Lebens mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatte. Er war natürlich als extremer Ausdauersportler ein Anhänger der „Kohlenhydrat-Fraktion“ und nur schwer davon zu überzeugen, dass Fett nicht unbedingt fett machen muss.

Letztendlich startete er einen Versuch mit einer ähnlichen Ernährungsform, wie oben beim Schispringer beschrieben. Ich habe bei ihm als Ausdauersportler nur den Kohlehydratanteil direkt nach intensivem Training erhöht.

Als ich ihn dann 6 Wochen später wieder sah, erschrak ich zuerst einmal. Das erste Mal in seinem Leben schaute er *wirklich* wie ein Athlet aus, obwohl er schon seit Jahren Weltklasseleistungen auf dem Rad erzielte. Sein Gewicht reduzierte er von 75 auf 67kg und er hatte für seine Verhältnisse eine sehr gut definierte Muskulatur. Sein gewohntes Training konnte er während dieser Zeit ohne Leistungseinbruch durchführen.

**Das vollständige Interview und drei weitere Gespräche mit dem Peak-Expertenteam finden Sie im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**



PEAK-MENTAL POWER, KAPITEL 1

## DIE MENTALE STÄRKE

„Ein Ziel ist nicht immer zum Erreichen da, oft dient es nur zum richtigen Zielen ...“

Li Chen-Fan (Bruce Lee), 1940-1973

### Besser sein, wenn's zählt!

Es gibt Experten, die der mentalen Stärke einen großen Teil der Leistung zusprechen. Das stimmt nur bedingt. Die Voraussetzung ist, dass alles andere – sprich Training, Ernährung und der Lifestyle, welcher aus gutem Grund auch ein Teil dieses Kapitels darstellt, bereits gut funktionieren. In diesem Fall kann die mentale Stärke sehr wohl den entscheidenden Unterschied machen. Wenn es darum geht, Leistung auf den Punkt zu bringen, eine kraftvolle, langfristige Motivation aufzubauen oder die Regeneration gezielt einzuleiten, kann durch mentale Stärke aber so manches „Wunder“ zur Wirklichkeit werden!

Sie fragen sich nun, wie stark dieser Unterschied ist. Die Antwort: „Individuell verschieden, wie alles andere im Peak-Prinzip auch.“ Der „Trainingsweltmeister“ wird sehr wohl von mentalem Training profitieren. Der geborene Wettkämpfer hingegen entsprechend weniger. Ich zeige Ihnen im Folgenden *meinen* Weg und die entsprechenden Tipps, damit auch Sie lernen, besser zu sein, wenn es wirklich zählt! Am Peak-Tag oder bei einem Wettkampf!

Während meiner Anfänge im Wettkampfklettern war ich furchtbar nervös. Nicht annähernd gelang es mir, die Trainingsleistung auch im Ernstfall abzurufen. Mentale Stärke wurde mir, wie auch den meisten anderen Athleten in meinem Umfeld, nicht in die Wiege gelegt. Aber Dr. Martin Nikolussi, Sportpsychologin und mein erster Mentalcoach, brachte mir vor gut neun Jahren das autogene Training bei. Das war *die* Wende! Ich begann, das mentale Training ernst zu nehmen und in meine Woche zu integrieren.

Zwei wichtige Dinge können Sie durch Mentaltraining beeinflussen: Die Basis, die immer wieder bestärkend auf Ihrem Weg wirkt, sowie die Spitze, wenn es gilt echte Höchstleistungen zu vollbringen und genau dann besser zu sein, wenn es zählt! Doch alles der Reihe nach. Bevor Sie sich mit mentalen Techniken befassen: Eine Geschichte von mir mit anschließender, essenzieller „Mentaler Hausaufgabe“!

## Das Warum ist wichtiger als das Wie!

„Warum tue ich das alles überhaupt?“ Auch Sie sollten als Erstes für sich den Sinn Ihrer Lebensweise und natürlich der sportlichen Ziele darin eindeutig klären und definieren. Nur dann können Sie langfristig erfolgreich sein. „Warum“ ist die alles entscheidende Sinnfrage und somit wichtiger als das Wie der Umsetzung anhand von Techniken!

Beantworten auch Sie die Warum-Frage anhand dieses Kapitels – mit Ehrlichkeit, Herz und voller Energie! Stellen Sie sich diese entscheidende Frage und fordern Sie sich zu einer eigenen, klaren Antwort. Dann haben Sie das Fundament zu *Ihrer* mentalen Stärke gelegt!

Doch, wie versprochen, erst die Anekdote: Vor dem letzten Weltcup in Brünn (Tschechien) machte mich mein Mentaltrainer, Fredy Anwander, so richtig heiß und aggressiv. Er fragte mich ununterbrochen: „Warum?“ Meine Antwort war zunächst: „Ich will mein Bestes geben und meine Ziele erreichen.“

Das genügte ihm nicht: „Warum? Warum?“ Das löste Fragen in mir aus: „Warum will ich nach Brünn fahren, warum tue ich mir das an? Das ganze Training der letzten Wochen! Nun habe ich eine lange Fahrt vor mir, lande fast in Russland, das Hotel ist schäbig... nur Strapazen... Kälte... kein Komfort... Warum das Ganze?“ Am Ende war ich so entnervt, dass ich ihm die Faust vors Gesicht hielt und ihn anschrie: „Das ist mein Traum! Vor vielen Jahren habe ich angefangen zu klettern! Und irgendwann war ich live dabei, als die Besten der Besten beim Rockmaster antraten! Und ich schwor mir: Irgendwann bin ich da selbst am Start, irgendwann gehöre auch ich zur Weltspitze dieses Sports! Das war und ist meine Vision! Dafür gebe ich beim Training alles und dafür kämpfe ich an diesem Weltcupwochenende – und wenn ich dafür nach Russland fahren muss! Ich geb Gas, ich werde es allen zeigen! Ich werde ihnen die verdammten Griffe aus der Wand reißen!“

Dieser Weltcupbewerb wurde zum Highlight der Herbstsaison 2004. Vor Ort, betreut durch meinen Vater, erreichte ich neben nur 6 anderen Athleten das „Top“ der Viertel-Finalroute. Auch wenn ich diese Vorrunden-Führung letztlich nicht verteidigen konnte – ich war für 24 Stunden als Nr. 1 in einem Weltcupbewerb gereiht! Was war passiert? Fredy hatte mich aus der Reserve gelockt und mich wettkampfbereit gemacht. Das Mittel dazu war die Sinnfrage! Er hat mich dazu gebracht, den innersten Kern meiner Motivation zu öffnen – meinen tief verwurzelten Wunsch, einmal zu den allerbesten Kletterern der Welt zu gehören.

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**



PEAK-MENTAL POWER, KAPITEL 2

## PEAK-LIFESTYLE

### Der aktive Lebensstil für Ihren Alltag

Das Peak-Prinzip ist für mich selbst weit mehr als „nur“ hocheffektives Trainings- und Ernährungssystem, sondern eine echte, positive Lebenseinstellung. Energie, Aktivität, Kraft, Bewegung, Motivation und hundertprozentiger Einsatz in allen Lebensbereichen – das ist für mich der Peak-Lifestyle.

In meinem Leben nimmt der Sport derzeit den höchsten Stellenwert ein, doch ich trage auch Verantwortung für mein Unternehmen und lege großen Wert auf eine möglichst hohe Lebensqualität. So habe ich mehrere Hobbies, darunter Motorsegelfliegen oder auch Lesen. Auch erfüllte Beziehungen sind für mich absolut elementar. Genau wie Sie auch, darf und will ich in meinem Leben weit mehr sein als „nur“ ein Weltcupkletterer.

Die Energie aus Training, Ernährung und mentaler Technik kommt nicht nur den sportlichen Leistungen zugute. Sie macht mich stark und fit in jedem Bereich. Auch wenn ich kein Leistungssportler mehr bin, werde ich mein Leben natürlich weiterhin nach den Grundsätzen des Peak-Prinzips gestalten. Ich bin und bleibe flexibel, was die Feinanpassungen und Zielsetzungen in den drei Peak-Elementen angeht. Sport wird jedoch mit Sicherheit immer elementarer Bestandteil meines Lebens sein! Aber Leben bedeutet auch für mich Wachsen durch kontinuierliche Veränderung in allen Bereichen.

Mit dem Peak-Lifestyle schließt sich der Kreis: Der auf Ihre sportlichen Ziele individuell angepasste Lebensstil verbindet Peak-Training, Peak-Ernährung und die mentale Komponente.

Dabei ist hier mehr als bei allen anderen Bereichen absolute Freiheit bei der individuellen Umsetzung angesagt. Natürlich können Sie beim Training und der Ernährung viele meiner Praktiken übernehmen und anpassen. Dies trifft auch auf die im Kapitel „Die mentale Stärke“ beschriebenen Techniken zu. Doch hier ist Schluss

damit! Erfinden Sie Ihren eigenen, persönlichen Peak-Lifestyle – nur so werden Sie sich auch auf Dauer damit identifizieren können! Bleiben Sie authentisch und achten Sie auch auf den inneren Schweinehund! Doch mehr zu diesem speziellen „Vierbeiner“ etwas später!

Warum stelle ich Ihnen trotzdem *meinen* Peak-Lifestyle vor? Ganz einfach: Ich will Ihnen Mut zu Neuem machen! Vielleicht finden auch Sie, wie ich, manches, was „alle machen“, auch in Kürze einfach gar nicht mehr so passend für Ihre Ziele... Lassen Sie sich durch meine inzwischen schon jahrelang erprobten Strategien für einen aktiveren Alltag inspirieren und motivieren! Seien Sie mutig und offen für Ideen, und probieren Sie aus, worauf *Sie* Lust haben!



### Mit dem Peak-Lifestyle zu 4,4% Körperfett!

Ich habe im Ernährungskapitel den im Juni 2004 erreichten Körperfettanteil von 4,4% als „Zufallsprodukt“ meiner Ernährungsumstellung bezeichnet. Das mag fast provokant anmuten. Wenn ein extrem niedriger Körperfettanteil für mich nebensächlich ist, wieso achte ich dann beispielsweise so exakt auf eine optimale Ernährung? Und warum bewege ich mich dann überhaupt so viel?

Der Körperfettanteil ist insofern nebensächlich, als es in meinem Sport in erster Linie um Kraft, Technik und Ausdauer geht. Kein Mensch beurteilt meine Leistungen im Weltcup nach der Körperzusammensetzung oder dem optischen Eindruck. Trotzdem ist ein niedriger Körperfettanteil natürlich von Vorteil. Jedes zusätzliche Kilo, das ich hinaufziehen muss, zieht mich hinunter – das Gesetz der Schwerkraft.

Im Gegensatz zu anderen Kraftsportlern und vor allem zu Bodybuildern, die in der Wettkampfphase einen noch niedrigeren Körperfettanteil haben, liege ich aber während des ganzen Jahres sehr niedrig. Etwa 7% bilden meist das obere Limit (siehe Innenseite des Rückumschlags). Im Kraftsport ist das absolut selten.

Warum eigentlich? Die meisten Athleten gehen zuerst in eine Massephase und in der Wettkampfvorbereitung bewusst in eine Definitionsphase. Mein Weg ist einfach anders – wesentlich sanfter, stressfrei und langfristig praktikierbar. Die 4,4% Körperfett waren also in dem Sinne ein Zufall, als ich es zu keinem Zeitpunkt bewusst auf einen so niedrigen Wert angelegt habe. Hat sich dieser aber wirklich durch intensives Training und die erfolgreiche Ernährungsumstellung einfach so ergeben? Die Antwort ist: „Ja!“, aber das letzte Glied in der Kette bildet eben dieses Kapitel.

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**



## Warum ich trainiere

Natürlich denke ich mit meinen 28 Jahren auch an eine Zeit nach meiner aktiven Laufbahn als Weltcupkletterer. Meine Grundmotivation: Ich will das ganze Leben lang fit und gesund bleiben!

Mein großes Vorbild ist in dieser Hinsicht der Amerikaner Clarence Bass, der mit über 60 Jahren immer noch in absoluter Topform ist. Er trainiert nach HIT und bewegt sich zweimal täglich eine Stunde. Sein Körperfettanteil lag in Peak-Phasen sogar schon unter 3%!

Clarence Bass' Bücher sind äußerst inspirierend für mich. Wenn ich sie lese und seine Bilder sehe, weiß ich genau, wofür ich trainiere, ganz egal ob ich Leistungssportler bin und Wettkämpfe bestreite oder nicht. Ich stelle es mir großartig vor, im Alter noch so richtig fit zu sein und nebenbei den ganzen Jammerlappen und Ärzten zu zeigen, wo der Hammer hängt!

**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**



## ANHANG – DIE ZUGABE

### Killer Edge – Der letzte Schliff

Ziel der „Killer Edge“-Vorbereitung ist es, innerhalb von zwei Tagen die absolute Topdefinition für ein Fotoshooting zu erreichen. Top-Bodybuilder sind oft sogar noch eine Woche vor einem Bewerb in mäßiger Form. Dann aber, auf der Bühne – Definition und Muskelmasse pur! Wie dieser Effekt auch dopingfrei zu erreichen ist, zeigt der folgende Bericht.

Es geht hierbei einzig und allein um eine Manipulation des Wasserhaushalts. Sie werden nicht innerhalb von 36 Stunden in Topform kommen, wenn Ihre grundsätzliche Körperzusammensetzung und Definition nicht schon sehr gut ist. Was Sie mit diesen Maßnahmen allerdings erreichen können, ist der letzte Schliff für einen wichtigen Fototermin oder einen Bodybuilding-Wettkampf. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Meine Form war nach den Weltcups am Höhepunkt. Der hier beschriebene „Countdown“ folgte direkt auf jenen Tag, den Sie bereits aus dem Peak-Thriller von Daniel Zauser in der Einleitung kennen. Sie erinnern sich? Freitag, der 26. November! Ich führte dieses Entwässerungsexperiment erstmals im Herbst 2004, zwischen Samstag dem 27. und Montag dem 29. November, durch. An jenem Montag war ein wichtiger Fototermin für dieses Buch angesetzt und ich wollte natürlich die absolut bestmögliche Definition erreichen.

#### Vorarbeit

Ich ernährte mich Montag bis Freitag kohlenhydratarm nach der Peak-Ernährung, also ohne Ladetag, aber ich trank wesentlich mehr als gewohnt. Meine Flüssigkeitszufuhr lag bei fünf bis sechs Litern täglich. Normalerweise liege ich zwischen drei und vier Litern.

Sehr wichtig: Zusammen mit meinem Wasserkonsum erhöhte ich auch meine Salzzufuhr um gut ein Drittel. Um das Wasser in der letzten Phase kurzfristig aus dem Körper zu bekommen, ist ein erhöhter Salzkonsum mitentscheidend. Dadurch speichert der Körper sehr viel Wasser. Wenn die Zufuhr von Flüssigkeit schließlich in den letzten 48 Stunden drastisch reduziert und auf Salz gänzlich verzichtet wird, schleust der Körper die in dieser Zeit gezielt zugeführten Kohlenhydrate verstärkt in die Muskulatur. Gleichzeitig wird jedoch kein Wasser mehr eingelagert und fast ausschließlich dem Unterhautgewebe entzogen: Das Geheimnis der „Pergamentpapierhaut“ bei Wettkampf-Bodybuildern. Und genau um diesen Definitionseffekt ging es auch mir!



**Es geht weiter im Buch! Erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**

## Der glykämische Index (GI)

|     |                         |     |                                 |
|-----|-------------------------|-----|---------------------------------|
| 100 | Glucose (Traubenzucker) | 45  | Spaghetti (al dente)            |
| 90  | Kartoffelpüreepulver    | 45  | Orangensaft                     |
| 85  | Schnellkochreis         | 45  | Wildreis                        |
| 80  | Honig                   | 40  | frische Erbsen                  |
| 80  | Cornflakes              | 40  | Pfirsiche/Pflaumen              |
| 80  | Limonade                | 40  | Haferflocken                    |
| 70  | Haushaltszucker         | 40  | frischer Fruchtsaft ohne Zucker |
| 70  | Weißbrot, Baguette      | 40  | Vollkornbrot                    |
| 70  | Salzkartoffeln          | 35  | Apfel, Birne                    |
| 70  | Mais                    | 30  | Milchprodukte                   |
| 70  | Weißer Reis             | 30  | Erbsen                          |
| 70  | Teigwaren, Ravioli      | 30  | grüne Bohnen                    |
| 65  | Rosinen                 | 22  | schw. Schokolade (85% Kakao)    |
| 65  | Mischbrot               | 20  | Fructose                        |
| 65  | Pellkartoffeln          | 15  | Soja, Nüsse                     |
| 65  | Ananas                  | 15  | frische Aprikosen               |
| 65  | gezuckerte Konfitüre    | <15 | grünes Gemüse, Tomaten          |
| 60  | Langkornreis            | <15 | Auberginen, Zucchini,...        |
| 60  | Banane, Melone          | <15 | Knoblauch, Zwiebeln             |
| 55  | Spaghetti (weich)       |     |                                 |
| 50  | Vollkornbrot            |     |                                 |
| 50  | Naturreis               |     |                                 |
| 50  | Vollkornteigwaren       |     |                                 |

## Das Peak-Prinzip im Internet!

WWW.JUERGENREIS.COM und WWW.PEAK-PRINZIP.COM bietet Ihnen Online-Power für *Ihr* Peak-Prinzip:

- Peak-VIP-Bereich mit exklusiven Downloads für die Leser des Peak-Prinzips: Ernährungspläne, Trainingspläne aus der Praxis und vieles mehr.
- Shop mit Supplementen, weiterführender Literatur, EMP-Sport,...
- Persönliches und Wissenswertes rund um Jürgen Reis
- Seminarprogramm und Personal Coachings
- Kostenloser, regelmäßiger E-Mail-Newsletter der JUERGENREIS.COM-Redaktion



## Quellennachweis, weiterführende Literatur

### Jan Prinzhausen

STRATEGIEN DER LEISTUNGS-  
ERNÄHRUNG FÜR SPORTLER  
Akademos, Hamburg, 2003

### Klaus Arndt

HANDBUCH NAHRUNGSERGÄNZUNGEN  
Novagenics, Arnsberg, 1999

HANDBUCH PROTEIN UND AMINOSÄUREN  
Novagenics, Arnsberg, 2001

OPTIMALE FETTVERBRENNUNG  
Novagenics, Arnsberg, 1998

REZEPTE FÜR DIE ANABOLE DIÄT  
Novagenics, Arnsberg, 2003

SYNERGISTISCHES MUSKELTRAINING  
Novagenics, Arnsberg, 2000

### Klaus Arndt, Stephan Korte

DIE ANABOLE DIÄT  
Novagenics, Arnsberg, 2002

### Mauro Di Pasquale Dr. M.D.

THE ANABOLIC SOLUTION FOR BODYBUILDERS  
AllProTraining.com books, 2002

THE ANABOLIC SOLUTION FOR POWERLIFTERS  
AllProTraining.com books, 2002

THE METABOLIC DIET  
AllProTraining.com books, 2000

### Clarence Bass

ULTRA SCHLANK  
Novagenics, Arnsberg, 1999

RIPPED BAND 1, 2 UND 3  
Ripped Enterprises,  
1980 (Bd. 1), 1982 (Bd. 2), 1999 (Bd. 3)

### Franziska van Almsick

AUFGETAUCHT  
Kiepenheuer, Köln, 2004

### Lance Armstrong, Sally Jenkins

TOUR DES LEBENS  
Bastei Lübbe, Bergisch Gladbach, 2001

### Berend Breitenstein

BODYBUILDING: MASSIVE MUSKELN  
Rowohlt, Reinbeck b. Hamburg, 2003

### Sri Chinmoy

SPORT & MEDITATION  
SCMT, Zürich, 1990

### Paulo Coelho, Cordula Swoboda Herzog

DER ALCHIMIST  
Diogenes Verlag, Zürich, 2003

### Paulo Coelho

HANDBUCH DES KRIEGERES DES LICHTS  
Diogenes Verlag, Zürich, 2001

### Stephen R. Covey, A. R. Merrill, Rebecca R. Merrill

DER WEG ZUM WESENTLICHEN  
Campus Verlag, Frankfurt (Main), 2003

### Dalai Lama XIV.

DER WEG ZUM GLÜCK  
Herder, Freiburg im Breisgau, 2002

### Ibrahim Elmadfa, Waltraute Aign, Doris Fritzsche

NÄHRWERTE  
Gräfe & Unzer, München, 2002

### H. Gärtner, R. Pohl

DER STEROIDERSATZ  
BMS, Dortmund, 1994

### Jürgen Gießling

1-SATZ-TRAINING  
Novagenics, Arnsberg, 2004

### Eugen Herrigel

ZEN IN DER KUNST DES BOGENSCHIESSENS  
Fischer, Frankfurt (Main), 2004

### Ulrich Klever

KLEVERS KOMPASS KALORIEN & FETTE  
Gräfe & Unzer, München, 2002

### Bruce Lee, John Little

EXPRESSING THE HUMAN BODY  
Tuttle Publishing, Boston MA, 1998

### Christian von Loeffelholz

LEISTUNGSERNÄHRUNG FÜR KRAFTSPORTLER  
Novagenics, Arnsberg, 2002

### James E. Loehr

DIE NEUE MENTALE STÄRKE  
BLV, München, 1996

### Peter Konopka

SPORTERNÄHRUNG  
BLV, München, 2003

### Mike Mentzer

HEAVY DUTY  
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

### HEAVY DUTY JOURNAL

Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

### Mirko Ribul

ENTSCHEIDE DICH JETZT!  
Linde, Wien, 2003

### Dagmar Sternad

RICHTIG STRETCHING FÜR FREIZEIT-  
UND LEISTUNGSSPORTLER  
BLV, München, 1996

### Jan Ullrich, Hagen Boßdorf

GANZ ODER GAR NICHT  
Econ, Düsseldorf, 2004

### Nicolai Worm

SYNDROM X, ODER: EIN MAMMUT AUF DEN TELLER!  
Systemed, Lünen, 2002

### Dorian Yates und Bob Wolff

BLOODS AND GUTS  
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

Eine Auswahl besonders empfehlenswerter, weiterführender Literatur finden Sie auch mit Kommentar von Jürgen Reis auf [www.JUERGENREIS.COM/SHOP](http://www.JUERGENREIS.COM/SHOP). Sie können sämtliche Bücher und Tonträger dort auch direkt bestellen.

## Start frei für Ihr Peak-Prinzip!

Dieses Buch enthält sämtliche Informationen, Ratschläge, sowie zahlreiche Tipps, die mich unter die Top 10 der Welt in meinem Sport gebracht haben. Auch Sie können mit dem Peak-Prinzip Ihre Ziele verwirklichen.

Die Peak-Leistung ist der lohnende Höhepunkt! Viele bezeichnen den Zustand, in dem sie sich während eines Peaks befinden, als „Flow“. Dieser Flow ist ein unbändiger Energiefluss, in dem der Athlet mit seiner Aufgabe eins wird, in dem es mit einem Mal keine Mühe und keine Widerstände mehr gibt und die Leistung sich einfach ereignet. Das bewusste Denken, alle Erwartungen und Zweifel zerstreuen sich im Flow und werden bedeutungslos. Wenn Sie im Flow gewesen sind, werden Sie es wissen – aber erst im Nachhinein, erst nachdem Ihr Verstand wieder die Herrschaft über Ihr Denken und Handeln übernommen hat. Genießen Sie jeden Augenblick des Flow, spüren Sie seine Energie!

Zweifellos ist es der Traum jedes Sportlers, sich jederzeit nach Wunsch in den Flow zu begeben. Das Peak-Prinzip ist die bislang beste mir bekannte Methode, um den Flow mit hoher Sicherheit zum Spiel mit den eigenen Grenzen „einzuladen“.

Dennoch habe auch ich zu diesem fast übersinnlichen Zustand nur begrenzten Zugang. Auch ich arbeite noch daran... Das Geheimnis des Flow ist eine äußerst faszinierende Thematik, die weit über den Sport hinausreicht. Wer weiß, wenn die Zeit reif dafür ist, könnte sich ein neues Buch daraus entwickeln...

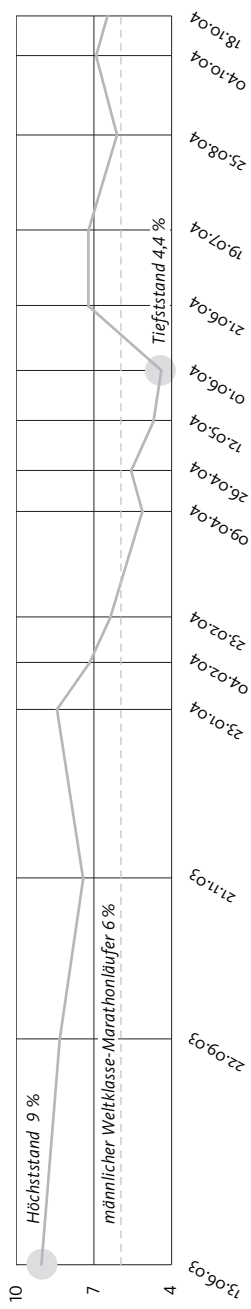
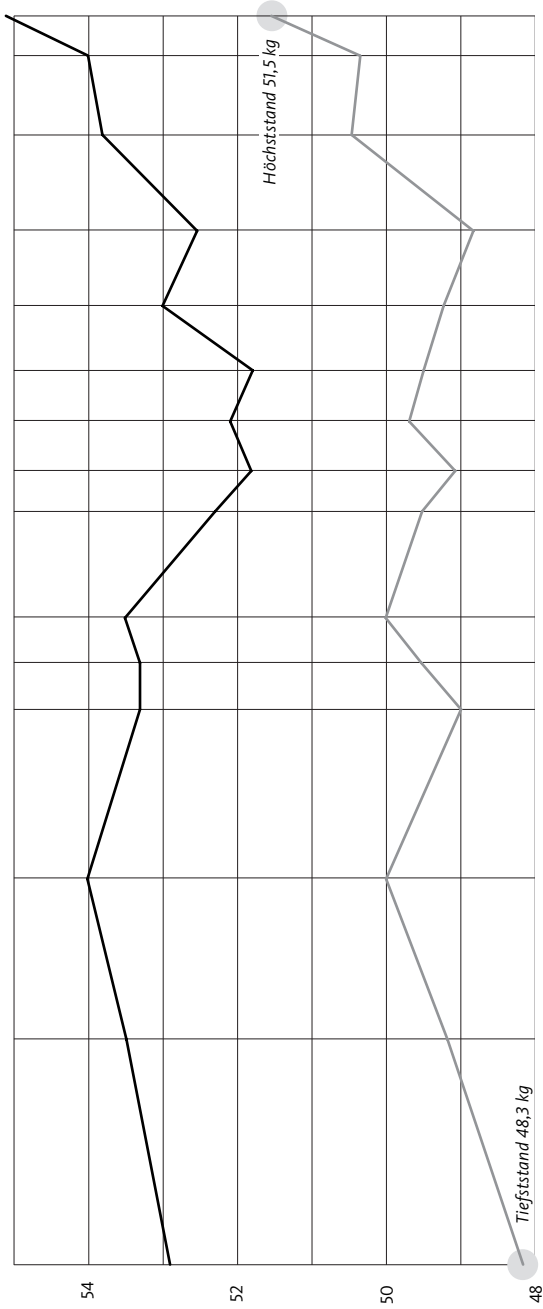
Ich bin felsenfest überzeugt, dass Sie mit dem Peak-Prinzip, egal ob Einsteiger oder „Kraftsportlegende“, optimale Fortschritte in der kürzestmöglichen Zeit machen werden. Auf Ihrem Weg zum Erfolg wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute!



P.S. Ich freue mich natürlich auch auf Ihre Anregungen, Lob und Kritik zum Peak-Prinzip und bin unter [WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM) für Sie erreichbar.

**Bestellen Sie noch heute Ihr Exemplar von DAS PEAK-PRINZIP als Print-Ausgabe oder als praktisches e-book im PDF-Format unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)!**





- Körpergewicht (kg)
  - Magermasse (kg)
  - Körperfett\* (%)
- \* Die „Magermasse“ entspricht dem Körpergewicht abzüglich des Körperfetts.  
 Die im dargestellten Zeitraum eingesetzte Messmethode war eine Schwachstrommessung (Bioimpedanz-Messung), bei der die Körperzusammensetzung ermittelt wird.

# Das Peak-Prinzip

## Die neue Dimension des Kraftsports!

### Das Peak-Prinzip garantiert

- Hocheffektives Krafttraining für optimale Kraft- und Muskelentwicklung
- Top-Fitness und Erfolg bei minimalem Zeitaufwand und Körperfettanteil
- gezielte Höchstleistungen durch neue Form der Trainingsplanung
- Ein revolutionäres, zyklisches Ernährungssystem aus den USA. Die echte Alternative zu Anabolika und Steroiden für jeden Kraftsportler!
- Mental Power, exklusives Wissen und Techniken aus dem Leistungssport
- Einblick in Training, Motivation und Lifestyle eines Hochleistungssportlers
- Expertenwissen und Interviews mit den Betreuern von Jürgen Reis

Wollten Sie schon immer Ihr genetisches Potenzial voll ausschöpfen? Suchen Sie schon lange nach einer Geheimwaffe zur optimalen Fettverbrennung? Haben Sie frustrierende Leistungsplateaus und eintönige „Sporternährung“ endgültig satt?

### Das Peak-Prinzip ist die Antwort auf all Ihre Fragen!

Jürgen Reis präsentiert in seinem Buch erstmals dieses perfekt abgestimmte System aus Training, Ernährung und Supplementen, mit dem es ihm gelang, sein Körperfett auf 4,4% zu reduzieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen. Egal ob Leistungssport, Bodybuilding oder die perfekte Strandfigur: mit dem Peak-Prinzip erreichen Sie Ihr Ziel!

### Ein neues Zeitalter des Kraftsports hat begonnen – und Sie sind mit dabei!

„Die Recherchen von Jürgen Reis, einem erfolgreichen Top-Sportler und Jungunternehmer sind sehr praxisnah. Keiner kann das besser beurteilen als ich, der selber 25 Jahre lang Hochleistungssport betrieben hat. Auf alle Fälle gibt das Buch für den sportlichen Neuling, genauso wie für den Sport-Extremisten genügend Möglichkeiten und Ideen, sich professionell weiter zu entwickeln.“ **Marc Girardelli, 5-facher Gesamtweltcupsieger**

