# Linkliste

Alle Links aus dem Buch, nach Themen geordnet, mit den Kurzbewertungen aus Anhang B „Krafttraining“. Alle Empfehlungen erfolgen ohne Gegenleistung. Stand November 2026, alle Adressen geprüft am 04.11.2026. Links ändern sich; die aktuelle Fassung dieser Liste steht auf kraftfasten.com.

## Krafttraining zu Hause

### Gesund und aktiv älter werden

gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/online-bewegungsangebote/uebungsvideos

Das Portal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Gut 50 kurze Videos für Beine, Arme, Rumpf, Gleichgewicht und Alltag, dazu ein Drei-Wochen-Programm und eine Funktion, mit der du dir deine Übungen selbst zusammenstellst. Kostenlos, ohne Anmeldung, ohne Werbung. **Bewertung:** die erste Adresse für alle ab 60 und für jeden, der mit viel Gewicht anfängt. Die Übungen sind sanft; wer stärker wird, braucht nach ein paar Wochen zusätzlich eine der anderen Quellen.

### AOK-Rückentrainer

Programm über sechs Wochen: youtube.com/watch?v=KpNKhr3k1WM
Magazinbeitrag „Krafttraining zu Hause“: aok.de/pk/magazin/sport/workout/krafttraining-zu-hause-starke-muskeln-ohne-geraete

Auf dem YouTube-Kanal „AOK, Der Gesundheitskanal“, dazu der Beitrag mit den Grundübungen. **Bewertung:** seriös, gut erklärt, ohne Verkaufsabsicht. Der Rückentrainer ist das einzige fertig aufgebaute Programm einer Krankenkasse, das ich gefunden habe. Liegestütz am Boden ist für Schwergewichtige anfangs zu schwer, nimm die leichtere Variante an der Wand oder am Tisch.

### Barmer, Training mit dem Fitnessband

Rudern im Stehen: youtube.com/watch?v=NL5EbYSEe5k
Latzug mit Band: youtube.com/watch?v=JlF6tkFRnco
Kniebeuge mit Frontheben: youtube.com/watch?v=hL8YSxIaLEA

Einzelvideos auf YouTube, jedes mit einer schriftlichen Anleitung in der Beschreibung. Weitere findest du mit der Suche „Barmer Fitnessband“. **Bewertung:** der beste Baukasten für das Training mit dem Band, und gerade das Ziehen, das ohne Geräte sonst schwer ist, kommt hier gut vor. Einzelne Übungen im Vierfüßlerstand sind für empfindliche Knie nichts.

### Techniker Krankenkasse, Fitness für zu Hause

tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/sport-und-bewegung/training/fitness-fuer-zu-hause-2080774

Workouts im Video, auch für Nichtmitglieder. **Bewertung:** mehrere Schwierigkeitsstufen, etwa verschiedene Liegestütz-Varianten, aber eher sportlich. Gut für die Jüngeren und für Phase 2.

### Gabi Fastner

youtube.com/@GabiFastner

Die Gymnastiklehrerin aus der Fernsehsendung „Tele-Gym“ mit eigenem YouTube-Kanal. Jede Woche neue Videos von rund einer Viertelstunde, Morgengymnastik, Rücken, auch im Stehen. **Bewertung:** ruhig, freundlich, sehr leicht zugänglich, ideal für den Wiedereinstieg und für Tage, an denen sonst nichts geht. Der Schwerpunkt liegt auf Beweglichkeit, nicht auf Kraft. Als alleiniges Krafttraining reicht es nicht, als Ergänzung ist es prima. Auf dem Kanal wirbt sie auch für ihre Bücher.

### Nike Training Club

nike.com/de/ntc-app

Die App für iPhone und Android. Mehr als 185 Workouts auf Deutsch, seit Nike das Bezahlangebot abgeschafft hat, alle kostenlos. **Bewertung:** die besten Videos der Liste, mit Hinweisen auf typische Fehler während der Übung. Du brauchst ein Nike-Konto, und Tempo, Musik und viele Sprünge sind auf junge Sportler zugeschnitten. Mit viel Gewicht oder ab 70 nimmst du nur die Programme für Anfänger und lässt jede Sprungübung weg.

## Training im Studio

### Die Einweisung

ohne Link

Jedes Studio hat andere Geräte mit anderen Namen und Einstellungen. Die wichtigste Quelle ist der Trainer bei der Einweisung, die in den meisten Studios im Beitrag enthalten ist. Frag schon beim Probetraining danach und lass dir jedes Gerät zeigen. **Bewertung:** unersetzlich, und kostenlos.

### Matrix Fitness, Einstellungen und Ausführung

Beinpresse: youtube.com/watch?v=RrF9OjHc0-w
Latzug: youtube.com/watch?v=qFe4I9q-mqQ
Schulterpresse: youtube.com/watch?v=Sfjg4R7YCxI

Der Gerätehersteller zeigt für jedes seiner Geräte Sitzhöhe, Polster und Bewegung. Weitere mit der Suche „Matrix Einstellungen und Ausführung“ und dem Namen des Geräts. **Bewertung:** die systematischste Reihe auf Deutsch, sachlich und ohne Verkaufsdruck. Sie gilt genau nur für Matrix-Geräte, das Prinzip lässt sich aber auf die Geräte anderer Hersteller übertragen.

### Holmes Place, Zum ersten Mal im Fitnessstudio

holmesplace.de/blog-artikel/erstes-mal-fitnessstudio

Ein Ratgeber der Studiokette für den ersten Besuch, vom Aufwärmen bis zu den Regeln im Studio. **Bewertung:** nimmt die Scheu vor dem ersten Mal. Er dient auch der Werbung für die Kette, das stört aber nicht.

## Apps für dein Trainingsprotokoll

### Hevy

hevyapp.com

In der kostenlosen Fassung trägst du unbegrenzt viele Trainings ein und speicherst bis zu vier eigene Pläne. **Bewertung:** zeigt dir beim Training, was du beim letzten Mal geschafft hast, und genau das brauchst du zum Steigern. Die Oberfläche ist zum Teil englisch, und du brauchst ein Konto.

### Strong

Im App Store und bei Google Play unter „Strong Workout Tracker“

Kostenlos unbegrenzt viele Trainings und drei eigene Pläne. **Bewertung:** schlicht und schnell, ohne Werbung. Vorsicht beim kostenlosen Probezeitraum der Bezahlfassung: Er geht automatisch in ein Abo über, wenn du nicht vorher kündigst.

### Ohne App

Satzprotokoll aus diesem Downloadbereich

Eine App brauchst du nicht. Das Satzprotokoll oder die Notizen-App deines Handys reichen.

## Essen und Rechnen

### FDDB

fddb.info, als App im App Store und bei Google Play

Food Database: eine Datenbank mit über einer Million Lebensmitteln samt Nährwerten, ein Ernährungstagebuch, ein Scanner für den Strichcode auf der Packung und Platz für 50 eigene Rezepte. Die kostenlose Fassung reicht; die Bezahlfassung mit Fotoerkennung und Nährstoffzielen brauchst du nicht, denn deine Ziele kennst du aus Anhang A.

### Cookidoo, für den Thermomix

cookidoo.de

Mit einem Cookidoo-Abo legst du ein Gericht, das deine KI für den Thermomix geschrieben hat, unter „Meine Kreationen“ an, über den Plus-Knopf und „Rezept erstellen“. Hochladen oder direkt überspielen lässt sich ein Rezept nicht. Die Einstellungen hat Vorwerk nicht getestet, also bleib beim ersten Mal in der Nähe des Geräts.

## Bewegung und Zuschlag

### Compendium of Physical Activities

pacompendium.com
Erwachsene: pacompendium.com/adult-compendium
Ab 60: pacompendium.com/older-adult-compendium

Die große Sammlung gemessener MET-Werte für Hunderte von Tätigkeiten, kostenlos und auf Englisch, mit einer eigenen Sammlung für Menschen ab 60. Daraus stammen die MET-Werte auf dem Formelblatt, mit denen du deinen Zuschlag für Bewegung rechnest.

### Kurse über die Krankenkasse

ohne Link

Die Krankenkassen bezuschussen geprüfte Präventionskurse, auch für Kraft und Rücken, meist zwei Kurse im Jahr. Die Techniker zahlt 80 Prozent der Gebühr bis 150 Euro je Kurs, Barmer und DAK bis zu 75 Euro, bei der AOK ist es je nach Region verschieden. Den Beitrag fürs Studio und das freie Training an Geräten zahlt keine Kasse. Frag bei deiner nach.

## Dein Begleiter und das Buch

### Claude

claude.ai

Hier legst du dir das Konto für deinen Begleiter an und stellst es auf Pro um, rund 20 Euro im Monat. Wie du es einrichtest, steht in Kapitel 5.

### kraftfasten.com

kraftfasten.com
Quellen zum Buch: kraftfasten.com/quellen

Die Webseite zum Buch mit diesem kostenlosen Downloadbereich und den Phasenpaketen.