Messbogen

Alle vier Wochen, in allen drei Phasen, zum ersten Mal mit der Ausgangsmessung. Immer am selben Tag, morgens nach der Toilette, nüchtern, vor dem Essen und nie nach dem Training. Das Band liegt an, ohne einzuschnüren, immer dieselbe Stelle, rechte Körperseite, jede Stelle zweimal messen und den Mittelwert eintragen.

Körpergröße (cm) _____ Halbe Körpergröße (cm) _____ Oberarm: Messstelle liegt ____ cm unter der Schulterecke _____

Messung	Ausgang	nach 4 Wochen	nach 8 Wochen	nach 12 Wochen	nach 16 Wochen	nach 20 Wochen
Datum, Phase und Woche						
Gewicht, Wochenmittel (kg)						
Bauch (cm)						
Hüfte (cm)						
Frauen: Taille geteilt durch Hüfte						
Oberarm rechts (cm)						
Oberschenkel rechts (cm)						
Körperfett (%), fortgeschrieben, an den Fotos geprüft						
Fettmasse (kg)						
Magermasse (kg)						
Kraft: bester Satz _____						
Kraft: bester Satz _____						
Kraft: bester Satz _____						
Fotos von allen vier Seiten, neben die ersten gelegt						
Ab 60: Fünfmal-Aufstehtest (Sekunden)						
Welches Muster (1 bis 4)?						
Phase 2 und 3: neu gerechnet (Zufuhr, Eiweiß)						

Wo du misst. Bauch: Männer auf Höhe des Bauchnabels, Frauen an der schmalsten Stelle der Taille, nicht einziehen, ruhig ausatmen. Hüfte: an der breitesten Stelle des Pos, auch bei Männern. Oberarm: rechter Arm hängt locker, Mitte zwischen Schulterecke und Ellenbogenspitze. Oberschenkel: im Stehen, Gewicht auf beiden Beinen, rechts, 15 cm über dem oberen Rand der Kniescheibe; die Stelle beim ersten Mal mit Kugelschreiber markieren. Brustumfang misst du nicht. Kraft: der beste Satz deiner Hauptübungen aus dem Satzprotokoll. Fünfmal-Aufstehtest: mehr als 15 Sekunden sind ein Warnzeichen; dann sprich mit deinem Arzt.

Die vier Muster

1. Bauch sinkt, Arm und Oberschenkel sinken etwas, Kraft hält: Fett geht, Muskeln bleiben. Normalfall in Phase 1.
2. Bauch sinkt, Arm bleibt gleich oder wird größer, Kraft steigt: Du baust Muskeln auf, während Fett geht. Ziel in Phase 2.
3. Arm und Oberschenkel sinken deutlich, Kraft fällt: Warnzeichen für Muskelverlust. Mehr Eiweiß, kleineres Defizit. In Phase 1: Fallen die Kraftwerte zwei Wochen hintereinander, endet Phase 1.
4. Gewicht steht, Bauch sinkt: Fett geht trotzdem. Mach weiter.

Rekordbuch

Jede neue Bestmarke mit Datum: der erste Liegestütz vom Boden, die erste volle Minute im Unterarmstütz, das erste Aufstehen vom Stuhl ohne Hände, das erste Mal dein eigenes Körpergewicht an der Beinpresse, der erste Klimmzug, und sei es mit Band.

Datum	Mein Rekord	Wert (Gewicht, Wiederholungen, Sekunden)

Beiblatt: Tests und Blutwerte

Der 14-Tage-Test in Phase 1

An Tag 1, Tag 7 und Tag 14, vor dem Grundprogramm, immer auf derselben Stufe. Aufstehtest: Stuhl ohne Armlehnen an die Wand, Arme vor der Brust kreuzen, in 30 Sekunden so oft wie sauber möglich ganz aufstehen und wieder hinsetzen. Wer ohne Hände nicht hochkommt, stützt sich ab und notiert das. Vergleichswerte nach Alter und Geschlecht stehen auf einem eigenen Blatt im Downloadbereich.

	Datum	Aufstehen in 30 Sekunden (Anzahl, abgestützt?)	Liegestütz: Stufe und saubere Wiederholungen	Unterarmstütz: Stufe und Sekunden
Tag 1				
Tag 7				
Tag 14				

Blutdruck und Blutwerte

Schreib die Werte vom Befund ab. Was sie bedeuten, fragst du deinen Arzt. Gemessen wird vor dem Start, nach vier Wochen Phase 1 (Salze, Nieren- und Leberwerte, Harnsäure), am Ende von Phase 1 das volle Bild, in Phase 2 halbjährlich und in Phase 3 jährlich, ab 60 Jahren auch dann halbjährlich. Wer Kreatin nimmt, sagt das vor jeder Blutabnahme.

Wert	vor dem Start	4 Wochen Phase 1	Ende Phase 1	Phase 2	Phase 2	Phase 3
Datum						
Blutdruck (mmHg)						
Blutbild						
Nierenwerte						
Leberwerte						
Langzeit-Blutzucker						
Blutfette						
Harnsäure						
Vitamin D						
Vitamin B12						
Eisenspeicher						
Kalium						
Natrium						
Magnesium						