

DEIN KÖRPER. EIN SYSTEM.

DEIN KÖRPER. EIN SYSTEM.

Ernährung, Bewegung und Gesundheit
endlich im Zusammenhang verstehen.

NICHT VERZICHTEN. VERSTEHEN.

MAX FISCHER

© 2026 Max Fischer

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch vermittelt allgemeines Gesundheitswissen und ersetzt keine medizinische Untersuchung, Diagnose oder Therapie.

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNGEN

Worum es in diesem Buch geht.....	7
-----------------------------------	---

TEIL I · WARUM DIESES BUCH ENTSTAND

Ich wollte nicht mehr Regeln - ich wollte verstehen.....	9
Was sich messbar verändert hat.....	11
Was dieses Buch kann - und wo seine Grenze liegt.....	15

TEIL II · WIE EIN KÖRPER AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

01 · Es beginnt meistens harmlos.....	17
02 · Der Stoffwechsel-Teufelskreislauf.....	19
03 · Der gleiche Kreislauf kann sich wieder umdrehen.....	27

TEIL III · WAS DER KÖRPER AUS NAHRUNG MACHT

04 · Protein - warum der Körper es ständig braucht.....	32
05 · Kohlenhydrate - Energie, Speicher und Leistung.....	40
06 · Fette - lebensnotwendig, energiereich und oft missverstanden.....	46
07 · Darm und Ballaststoffe - was zwischen Essen und Aufnahme passiert.....	50
08 · Mikronährstoffe, Wasser und Salz - kleine Mengen, große Aufgaben.....	54
09 · Hunger, Sättigung und Tagesrhythmus.....	57
10 · Kaffee, Alkohol, Nikotin und Zero-Getränke - vier unterschiedliche Rollen.....	63

TEIL IV · MUSKELN, TRAINING UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

11 · Muskeln - weit mehr als Optik.....	67
12 · Krafttraining - Bewegung, die stärker macht.....	69
13 · Fortschritt im Training - kleine Schritte statt Druck.....	73
14 · Cardio, Herz und VO2max - Ausdauer als eigenes System.....	75
15 · Alltagsbewegung - die vielen Stunden zwischen den Trainings.....	79
16 · Stabilität, Beweglichkeit und der Weg zurück.....	82

TEIL V · SCHLAF, STRESS UND REGENERATION

17 · Schlaf - Arbeit im Hintergrund.....	85
18 · Stress und Cortisol - Aktivierung ist nicht der Feind.....	90
19 · Regeneration - warum mehr Training nicht immer mehr bringt.....	92
20 · Sauna und Kälte - Wärme, Kreislauf und Erholung.....	95

TEIL VI · DEN EIGENEN KÖRPER MESSEN UND VERSTEHEN

21 · Waage, Körperfett und Taille - was Messungen wirklich zeigen.....	99
22 · Blutwerte - wenn der Körper unter der Oberfläche mitredet.....	103
23 · Männer, Frauen und Lebensphasen - gleiche Basis, anderer Kontext.....	107

TEIL VII · SUPPLEMENTS - WENIGE, DIE MAN WIRKLICH KENNEN SOLLTE

24 · Supplements - kleine Werkzeuge mit klarer Aufgabe.....	111
---	-----

TEIL VIII · DER KÖRPER IM ECHTEN LEBEN

25 · Restaurant, Fast Food, Urlaub und Feiern.....	118
26 · Warum Crash-Diäten so attraktiv sind und warum sie selten das Ende sind.....	122
27 · Die ersten vier Wochen - aus Wissen wird ein System.....	125
28 · Stagnation, Halten und Freiheit nach dem Ziel.....	128

TEIL IX · DAS ZIEL IST NICHT MEHR KONTROLLE

29 · Ein Tag im Körper - vom Aufstehen bis zur Nacht.....	131
30 · Vom Verstehen zum Alltag.....	134

TEIL X · LEBENSMITTEL VERSTEHEN

31 · Lebensmittel sind mehr als Nährwerte.....	137
32 · Brot, Mehl und Backwaren - vom Korn bis zum Belag.....	139
33 · Reis, Nudeln und Getreide - Energie hat viele Formen.....	143
34 · Kartoffeln und Stärke - was Verarbeitung verändert.....	147
35 · Hülsenfrüchte und Soja - Protein trifft Ballaststoffe.....	150
36 · Fleisch und Wurst - Teilstück, Fett und Verarbeitung.....	153
37 · Fisch und Meeresprodukte - Protein, Omega-3 und Vielfalt.....	156

TEIL X · LEBENSMITTEL VERSTEHEN · FORTSETZUNG

38 · Eier und Milchprodukte - Protein in vielen Formen.....	159
39 · Gemüse - Volumen, Farbe und Pflanzenstoffe.....	163
40 · Obst - ganze Frucht, Saft und Struktur.....	166
41 · Nüsse und Samen - kleine Menge, viel Inhalt.....	169
42 · Öle und Fette - Qualität trifft Energiedichte.....	172
43 · Süßes und Snacks - Genuss, Energiedichte und Portion.....	175
44 · Getränke - was man trinkt, zählt mit.....	178

SCHLUSS · DER KREIS SCHLIESST SICH

Der Kreis schließt sich.....	182
------------------------------	-----

ANHANG · QUELLEN, GLOSSAR UND TRANSPARENZ

Ausgewählte Quellen und fachliche Leitplanken.....	185
Glossar - zentrale Begriffe von A bis Z.....	190
Themenregister nach Kapiteln - Begriffe von A bis Z.....	199
Lebensmittelregister - Lebensmittel von A bis Z.....	201
Impressum, Transparenz und Datenhinweise.....	204
Über den Autor und die Rolle künstlicher Intelligenz.....	205
Danksagung.....	206

Worum es in diesem Buch geht

Die meisten Menschen kennen einzelne Regeln für einen gesünderen Körper: mehr Bewegung, ausreichend Protein, weniger Alkohol, besser schlafen, Gemüse essen und Krafttraining machen. Trotzdem bleibt oft unklar, warum all diese Dinge zusammengehören.

Genau darum geht es in diesem Buch. Der menschliche Körper arbeitet nicht in einzelnen Schubladen. Schlaf verändert Hunger und Leistungsfähigkeit. Ernährung beeinflusst Energie, Verdauung und Körperzusammensetzung. Muskulatur hilft beim Umgang mit Glukose und schützt Leistungsfähigkeit. Bewegung wirkt auf Herz, Stoffwechsel und Psyche. Stress verändert Entscheidungen und Regeneration.

DEIN KÖRPER. EIN SYSTEM. soll diese Zusammenhänge verständlich machen - ohne Diätreligion, ohne Perfektion und ohne die nächste Liste aus Verboten. Es geht nicht darum, jeden Tag alles richtig zu machen. Es geht darum, die großen Zusammenhänge so gut zu verstehen, dass vernünftige Entscheidungen leichter werden.

Im besten Fall werden daraus Routinen. Dinge, die nicht jeden Tag neu entschieden werden müssen.

Von hier an zieht sich meine eigene Erfahrung wie ein roter Faden durch diese Zusammenhänge. Sie beginnt nicht mit einer perfekten Methode, sondern mit dem Moment, in dem mehr Training plötzlich nicht mehr die Antwort war - und mit der Frage, wie sich Fett verlieren lässt, ohne dabei genau die Muskulatur zu opfern, die über Jahre aufgebaut wurde.

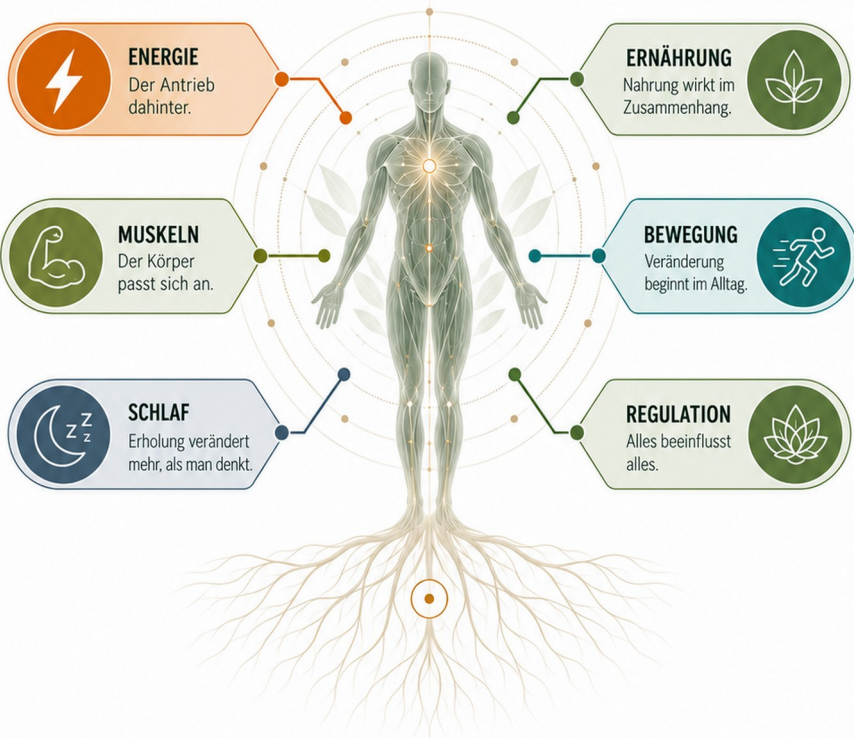
DIE AUSGANGSFRAGE

Warum verändert sich der Körper trotz Sport und guter Absichten - und was muss im Alltag zusammenspielen, damit er sich wieder in die gewünschte Richtung entwickelt?

Nicht verzichten. Verstehen.

WARUM DIESES BUCH ENTSTAND

*Eine persönliche Frage wird zum
roten Faden eines ganzen Körpersystems.*



NICHT VERZICHTEN. VERSTEHEN.

Ich wollte nicht mehr Regeln - ich wollte verstehen

Dieses Buch begann nicht mit dem Wunsch, ein Buch zu schreiben. Es begann mit einer Frage. Eigentlich mit dem unangenehmen Gefühl, dass immer mehr Einsatz nicht automatisch bedeutete, dass mein Körper sich in die richtige Richtung bewegte.

Als mehr Training nicht mehr die Antwort war

Mein Bauch wurde über die Jahre sichtbar größer. Ich trainierte trotzdem regelmäßig - zeitweise sogar härter. Nach dem Krafttraining hing ich oft noch intensives Cardio an und trieb den Puls bewusst hoch. Ich wollte das Gefühl haben, wirklich etwas getan zu haben. Gleichzeitig fühlte ich mich immer häufiger angeschlagen und in stressigen Phasen so aufgedreht, dass ich zwischendurch bewusst tief durchatmen musste, um wieder herunterzukommen.

Auch die Kleidung begann die Veränderung ehrlicher zu zeigen als ich selbst. Trainingsshirts, die früher problemlos gepasst hatten und kaum nachgaben, wurden am Bauch unangenehm eng. Ich griff häufiger zu schwarzen Shirts oder zu Stoffen, die etwas mehr verziehen. Man kann so etwas lange kleinreden. Wohlgeföhlt habe ich mich damit trotzdem nicht.

Ein oder zwei Monate vor meinem eigentlichen Start sagte meine Frau einen Satz, der hängen blieb: „Wenn du so weitermachst, bist du der Nächste, der einen Herzinfarkt bekommt.“ Das war keine Diagnose.

Aber in meinem näheren Umfeld hatten zu dieser Zeit zwei Menschen tatsächlich einen Herzinfarkt erlitten. Plötzlich war das Thema nicht mehr abstrakt. Mir wurde klar, wie schnell aus „wird schon gehen“ etwas Ernstes werden kann.

Der 1. Juni 2025

Am 1. Juni 2025 habe ich bewusst angefangen, etwas zu verändern. Nicht mit dem Plan, für ein paar Wochen möglichst wenig zu essen. Ich wollte nachhaltig Körperfett verlieren und gleichzeitig gesünder, belastbarer und stärker werden. Vor allem wollte ich verstehen, was ich da eigentlich tue.

Dabei gab es von Anfang an eine Grenze, die mir wichtig war: Die Muskulatur sollte bleiben. Fett lässt sich vergleichsweise schnell reduzieren. Muskelmasse aufzubauen kostet dagegen Zeit, Training und Wiederholung - und bei einer zu aggressiven Diät kann auch fettfreie Masse verloren gehen. Ich wollte nicht jahrelang trainieren, um für eine kleinere Zahl auf der Waage genau das zu opfern, was ich mühsam aufgebaut hatte.

Damit wurde aus „Ich will abnehmen“ eine viel interessantere Frage: Wie verliere ich Fett, ohne den Körper dabei schlechter zu machen?

Mein eigener Körper wurde zum Ausgangspunkt

Theorie ist interessant. Richtig interessant wird sie, wenn man beginnt, sie am eigenen Körper zu beobachten. Ich fing an, Ernährung, Protein, Schlaf, Stress, Training, Cardio, Körperfett und später auch Blutwerte nicht mehr als einzelne Themen zu betrachten. Künstliche Intelligenz wurde dabei für mich zu einem Werkzeug, mit dem ich Fragen stellen, Zusammenhänge prüfen, Wissen strukturieren und Notizen festhalten konnte - nicht zu einer medizinischen Autorität.

Mit jeder Veränderung kamen neue Fragen. Wenn Protein Muskeln schützt - was bedeutet eigentlich „Muskeln schützen“? Wenn Insulin Fettfreisetzung hemmen kann - heißt das dann, dass Insulin schlecht ist? Muss Cardio jedes Mal maximal hart sein? Warum kann ein Spaziergang nach dem Mittagessen plötzlich so gut tun? Warum verändert sich ein Morgenwert auf der Waage, obwohl am Vortag nichts „kaputt“ gegangen ist?

Das waren keine akademischen Fragen. Sie änderten, wie ich meinen Alltag betrachtete. Und irgendwann wurde aus einzelnen Erkenntnissen ein System.

Warum Wissen mehr verändern kann als Disziplin

Disziplin ist wertvoll. Aber sie ist teuer. Sie kostet Aufmerksamkeit. Jede Entscheidung verbraucht ein kleines Stück davon. Esse ich das? Trainiere ich heute? Darf ich das? Wie viele Kalorien hat das? War das schlecht? Muss ich morgen weniger essen? Ein Mensch, der dauerhaft nur über Disziplin funktioniert, muss sich ständig selbst kontrollieren.

Ein Mensch, der Zusammenhänge versteht, kann viele Entscheidungen irgendwann leichter treffen. Deshalb geht es in diesem Buch nicht darum, einen perfekten Menschen zu formen.

Es soll dir helfen, deinen Körper so gut zu verstehen, dass du mit der Zeit weniger Regeln brauchst. Nicht verzichten. Verstehen. Das ist nicht nur ein schöner Satz. Es ist das Prinzip dieses Buches.

Was sich messbar verändert hat

Die ersten Veränderungen waren keine spektakulären Vorher-Nachher-Momente. Sie kamen leise. Kleidung saß anders. Die Körperform veränderte sich. Bewegung fühlte sich leichter an. Und irgendwann merkte ich, dass ich nicht mehr nur auf eine Zahl auf der Waage wartete. Ich bekam aus mehreren Richtungen dieselbe Rückmeldung: Der Körper bewegte sich in eine bessere Richtung.

Körperdaten im Vergleich

FORTSCHRITT SICHTBAR MACHEN

Die wichtigsten Körperdaten im direkten Vergleich.
So hat sich mein Körper von März 2025 bis August 2026 entwickelt.

MESSGRÖSSE	MESSUNG 1 23.03.2025	AKTUELL 01.08.2026	VERÄNDERUNG
 GEWICHT Körpergewicht	88,5 kg	→ 80,9 kg	 -7,6 kg weniger
 FETTMASSE Körperfett in kg	26,25 kg	→ 16,71 kg	 -9,54 kg weniger
 KÖRPERFETT Körperfettanteil	29,7 %	→ 20,7 %	 -9,0 %-Punkte weniger
 SKELETTMUSKELMASSE Muskeln in kg	31,20 kg	→ 31,89 kg	 +0,69 kg mehr
 VISZERALFETT Fett im Bauchraum	4,1 L	→ 1,9 L	 -2,2 L weniger
 TAILLE Taillenumfang	104 cm	→ 89 cm	 -15 cm weniger



Mein Fortschritt auf einen Blick

Weniger Gewicht. Deutlich weniger Körperfett.
Mehr Muskelmasse. Weniger Bauchfett.
Eine klare Entwicklung in die richtige Richtung.



GESÜNDER · STÄRKER · KLARER

Ich hatte zu Beginn auch Vorher-Fotos gemacht und später Vergleichsbilder aufgenommen. Diese Fotos bleiben privat. Für mich selbst waren sie trotzdem wahrscheinlich eindrucksvoller als jede einzelne Waagenzahl. Im Spiegel sieht man sich jeden Tag und gewöhnt sich an kleine Veränderungen. Legt man zwei Bilder mit Monaten Abstand nebeneinander, verschwindet diese Gewöhnung. Erst dort wurde mir wirklich bewusst, wie viel Körperfett verschwunden war und wie deutlich die Muskulatur darunter sichtbar geworden war.

Genau das machte den Prozess mit der Zeit leichter. Fortschritt war nicht mehr nur etwas, das ich mir vorgenommen hatte. Man konnte ihn sehen, spüren und später auch messen. Für den direkten Körpervergleich nutze ich zwei dokumentierte seca-mBCA-Messungen vom 23.03.2025 und 01.08.2026. Die Messung vom 23. März war dabei nicht der Beginn meiner bewussten Veränderung, sondern die erste seca-Ausgangsmessung für diesen Vergleich. Mein eigentlicher Start blieb der 1. Juni 2025. Solche Messungen sind keine absolute Wahrheit, können unter ähnlichen Bedingungen aber einen guten Trend zeigen.

Originaldaten: seca mBCA, 23.03.2025 und 01.08.2026.

MEHR ALS WENIGER GEWICHT

Im Messvergleich waren 9,54 kg weniger Fett vorhanden. Gleichzeitig wurden Taille und Visceralfett deutlich kleiner, während die gemessene Skelettmuskelmasse leicht höher lag.

Was diese Zahlen praktisch bedeuten

Für mich war daran vor allem eines wichtig: Die Veränderung bestand nicht nur aus weniger Gewicht. Taille und Viszeralfett wurden deutlich kleiner, während die gemessene Skelettmuskelmasse nicht mit nach unten ging. Genau das beantwortete die Frage, die mich seit dem Start begleitet hatte: Fett verlieren, ohne die wertvolle Muskulatur einfach mit wegzudiäten.

Mit der Zeit wurde aus dieser Zahl ein anderes Körpergefühl. Trainingskleidung passte wieder, Konturen wurden klarer, Bewegung fühlte sich leichter an und im Training hatte ich nicht das Gefühl, immer schwächer zu werden. Der Körper wurde nicht nur leichter - er wurde für mich sichtbarer, belastbarer und vertrauter. Diese Rückmeldungen machten die nächste sinnvolle Entscheidung einfacher. Motivation kam immer weniger aus Druck und immer mehr aus dem Gefühl: Das System antwortet.

Was dieses Buch kann - und wo seine Grenze liegt

Ich möchte, dass du nach diesen Seiten deinen Körper besser verstehst - nicht, dass du aus einem Laborwert selbst eine Diagnose machst. Ich bin kein Arzt. Meine Stärke hier ist deshalb nicht, eine persönliche Behandlung zu ersetzen, sondern Zusammenhänge so zu erklären, dass Zahlen, Ernährung, Training und Körpergefühl weniger rätselhaft wirken.

Im normalen Alltag reicht dieses Verständnis oft erstaunlich weit. Man kann bessere Fragen stellen, Gewohnheiten sinnvoller einordnen und Entscheidungen bewusster treffen. Sobald aber Beschwerden anhalten, Laborwerte deutlich auffällig sind, Medikamente, Erkrankungen, Schwangerschaft oder andere besondere Situationen eine Rolle spielen, wird aus allgemeinem Wissen eine persönliche medizinische Frage. Dann gehört ein Mensch dazu, der genau diese Situation beurteilen kann.

Wenn Essen, Gewicht, Kalorien oder Training zunehmend von Angst, Zwang oder Kontrollverlust bestimmt werden, reicht allgemeines Gesundheitswissen ebenfalls nicht aus. Dann ist professionelle Unterstützung sinnvoll.

Das soll sich nicht wie ein Beipackzettel lesen. Es ist eher eine faire Grenze: Dieses Buch darf neugierig machen und Orientierung geben. Diagnosen und Therapien bleiben persönlich.

Dasselbe gilt für den Buchteil Lebensmittel verstehen. Die Einordnungen dort sind praktische Orientierungen. Sorte, Marke, Rezeptur, Reife, Portion und Zubereitung verändern reale Lebensmittel. Entscheidend ist deshalb nicht eine starre Bewertung, sondern die Frage: Welche Rolle spielt dieses Lebensmittel in einer echten Mahlzeit und in deinem Alltag?

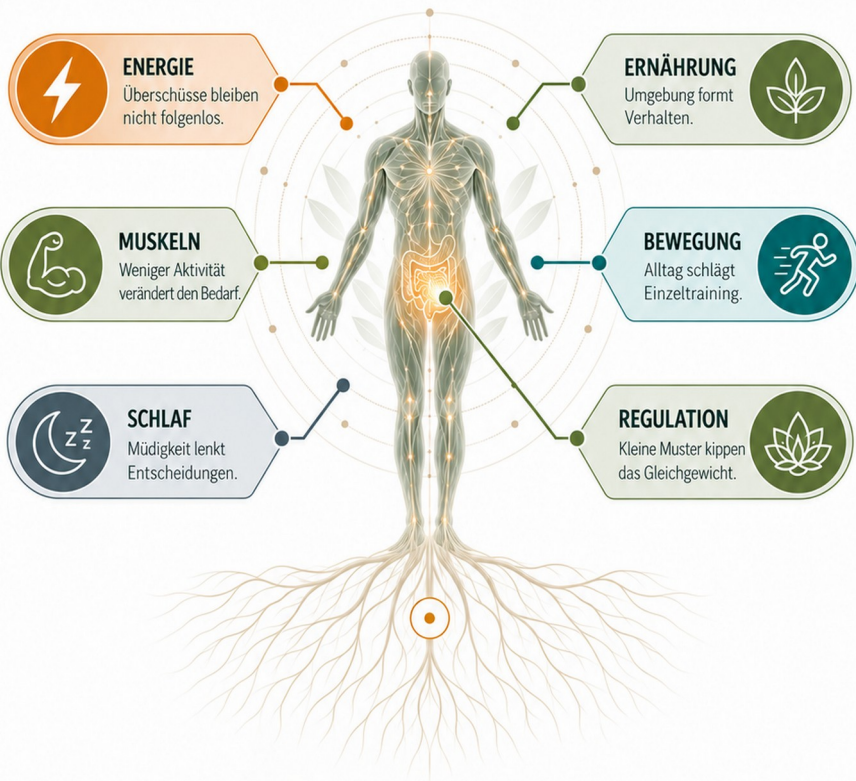
Genau darum geht es: mehr Sicherheit durch Verständnis - nicht mehr Angst davor, etwas falsch zu machen.



TEIL II

WIE EIN KÖRPER AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Erst die Ursache sehen. Dann ergibt die Veränderung Sinn.



— NICHT VERZICHTEN. VERSTEHEN. —

Es beginnt meistens harmlos

Kaum jemand wacht morgens auf und ist plötzlich zwanzig Kilogramm schwerer. Es passiert langsam. Zwei Kilogramm. Dann vielleicht vier. Die Hose sitzt etwas enger. Der Gürtel wandert ein Loch weiter. Beim Treppensteigen merkt man, dass man früher schneller oben war. Nach der Arbeit sitzt man öfter. Der Spaziergang wird kürzer. Sport fällt häufiger aus. Vielleicht kommt gleichzeitig eine Phase mit mehr Stress. Man schläft etwas schlechter. Am nächsten Tag fehlt Energie. Man trinkt mehr Kaffee. Nachmittags kommt Hunger. Abends wird die Portion größer. Keiner dieser Punkte ist für sich dramatisch. Genau das macht die Entwicklung so leicht übersehbar. Denn der menschliche Körper reagiert nicht auf einzelne Tage. Er reagiert auf Muster. Und irgendwann beginnen sich mehrere kleine Veränderungen gegenseitig zu verstärken.

Warum der Alltag oft stärker ist als das Training

Ein Training dauert vielleicht eine Stunde. Der restliche Tag besteht aus fünfzehn oder mehr wachen Stunden. Genau dort entsteht ein großer Teil der Energiebilanz: durch Sitzen oder Gehen, durch Getränke, Snacks, Portionsgrößen, Müdigkeit und die Frage, ob nach einem anstrengenden Tag noch gekocht oder schnell bestellt wird. Das bedeutet nicht, dass Training unwichtig wäre. Es bedeutet, dass Training in ein größeres System eingebettet ist.

Ein häufiger Denkfehler lautet deshalb: Wenn ich dreimal pro Woche trainiere, müsste ich automatisch abnehmen. Training kann den Verbrauch erhöhen, Muskulatur schützen und Leistungsfähigkeit verbessern. Gleichzeitig kann nach hartem Training der Appetit steigen, die spontane Bewegung sinken oder das Gefühl entstehen, man habe sich eine große Mahlzeit verdient. Solche Ausgleichseffekte sind nicht bei jedem Menschen gleich stark, aber sie erklären, warum Trainingskalorien nie als sichere Gutschrift betrachtet werden sollten.

Die bessere Frage ist nicht, wie viele Kalorien eine Uhr nach dem Training anzeigt. Die bessere Frage lautet: Was verändert dieses Training im restlichen Alltag? Macht es dich belastbarer, hungriger, müder, aktiver oder motivierter? Erst dann wird aus Sport ein Teil eines funktionierenden Systems.

Wenn sich solche kleinen Verschiebungen über Wochen wiederholen, wird aus einzelnen Gewohnheiten ein Kreislauf, der sich selbst verstärken kann.

Du möchtest weiterlesen?

DEIN KÖRPER. EIN SYSTEM.

Die vollständige Ausgabe ist als E-Book,
Paperback und Hardcover erhältlich.

Zur Buchseite: {{DOMAIN}}

NICHT VERZICHTEN. VERSTEHEN.

