

**LOOKING  
GOOD  
NAKED**  
**POWERKÜCHE**



**MARK MASLOW**

**LOOKING  
GOOD  
NAKED**

**POWERKÜCHE**

**SCHLANK, DEFINIERT & SEXY –  
MIT 60 BLITZREZEPTEN  
UND ERNÄHRUNGSPÄNEN**

**südwest**

# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>6</b>
<b>1. WARUM DU KEINE DIÄT BRAUCHST, UM NACKT GUT AUSZUSEHEN</b>	<b>8</b>
Wie du der Diät-Falle ein Ende setzt	8
Trenne dich ein für alle Mal von starren Ernährungsdogmen	9
<b>2. WIE DU DIE M.A.R.K.-FORMEL NUTZT, UM NACKT GUT AUSZUSEHEN</b>	<b>10</b>
Das 1. Element: Mentales Training	13
Das 2. Element: Ausgewogene Ernährung	13
Das 3. Element: Richtiges Krafttraining	13
Das 4. Element: Kardiotraining	14
Fazit	14
<b>3. DER SCHLÜSSEL ZUR AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG – FÜR DRANBLEIBER</b>	<b>15</b>
Die zehn mentalen Hürden einer ausgewogenen Ernährung – und wie du sie überwindest	17
Die fünf Erfolgsprinzipien einer ausgewogenen Ernährung	26
Die großen 5: Essenzielle Nährstoffe für eine starke, schlanke Figur	35
Die 90/10-Regel: Wie du deine Lieblingsspeisen genießt – und trotzdem Fortschritte machst	37
Was ist dein Looking-Good-Naked-Ernährungsziel: Muskelaufbau oder Abnehmen?	42
Der ultimative Supermarkt-Guide für Dranbleiber	48
Die Magie der Planung: Wie du den Aufwand in der Küche halbiert	49

<b>4. BEISPIEL-ERNÄHRUNGSPLÄNE</b>	<b>53</b>
Ernährungsplan – Beispiel 1: Frau, 26 Jahre alt	54
Ernährungsplan – Beispiel 2: Frau, 26 Jahre alt, Fettabbau	54
Ernährungsplan – Beispiel 3: Frau, 26 Jahre alt, Muskelaufbau	55
Ernährungsplan – Beispiel 4: Mann, 38 Jahre alt	55
Ernährungsplan – Beispiel 5: Mann, 38 Jahre alt, Fettabbau	56
Ernährungsplan – Beispiel 6: Mann, 38 Jahre alt, Muskelaufbau	56
<b>5. REZEPTE</b>	<b>57</b>
Frühstück	60
Snacks	76
Hauptgerichte mit Fleisch	90
Hauptgerichte mit Fisch	114
Vegetarische und vegane Hauptgerichte	134
<b>NACHWORT: LOOKING GOOD NAKED – SO BLEIBST DU GENUSSVOLL DRAN</b>	<b>154</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>156</b>
<b>EXTRA-TOOLS UND RESSOURCEN ONLINE</b>	<b>157</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS/ANMERKUNGEN</b>	<b>158</b>
<b>REGISTER</b>	<b>159</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>160</b>

# LIEBE SPORTFREUNDIN, LIEBER SPORTFREUND,

herzlich willkommen an Bord. Vielleicht kennst du mein erstes Buch »Looking Good Naked« schon, vielleicht steigst du gerade erst ein. So oder so – du hast einen großartigen ersten Schritt hin zu einer besseren Figur gemacht und ich freue mich, dich auf dem Weg dorthin unterstützen zu dürfen.

Ich habe Maschinenbau studiert, weil ich messbare Ergebnisse mag, wie Ingenieure sie liefern. Seit meiner Jugend bin ich begeistert von dem Vehikel, mit dem wir alle uns durch unser Leben bewegen: unserem Körper. Wir alle betreten diese Welt mit dem Potenzial, in diesem Fahrzeug erster Klasse durch unser Leben zu reisen.

Den Funken der Begeisterung in anderen zu wecken und zu sehen, wie sie ihr Potenzial verwirklichen – das war und ist eine der schönsten Erfahrungen für mich. Deshalb bin ich Fitness-Coach geworden. Mehr als ein Jahrzehnt unterstütze ich Menschen, die ihre Fitness verbessern möchten.

Auch wenn du jetzt gerade anfängst, dich mit dem Thema »das Richtige essen, um nackt gut auszusehen« zu beschäftigen, bist du in guten Händen. Denn dieses Buch liefert dir ein bewährtes Konzept für deinen Alltag. Du kannst dich freuen auf neue fitnesskompatible Blitzrezepte, die schmecken. Du kannst dich freuen auf Ernährungspläne, die du umsetzen kannst, aber nicht musst. Vor allem kannst du dich freuen auf ein praxiserprobtes Ernährungssystem, mit dem jeder Erfolge erzielen kann. Mein Ziel ist es, dir eine neue Sichtweise auf das zu eröffnen, was wir »ausgewogene Ernährung« nennen – weg von starren Diäten, hin zu mehr Freiheit, Spaß und Genuss beim Essen.

Wenn du bereit für die Veränderung bist, kannst auch du eine Erfolgsgeschichte sein. Davon bin ich überzeugt.

Sportliche Grüße

Dein Mark



# 1. WARUM DU KEINE DIÄT BRAUCHST, UM NACKT GUT AUSZUSEHEN

Lass uns zuallererst eine Sache klären: Dieses Buch ist kein weiterer Diät-Ratgeber. Mit Diäten stehe ich auf Kriegsfuß. Warum? Weil die meisten Diäten märchenhafte Erfolge versprechen, dabei unbegrenzte Mengen verzehrt werden dürfen, die Traumfigur nur vier Wochen entfernt ist und ganz nebenbei alle anderen Probleme im Leben verschwinden. »Kauf dieses Buch«, versprechen sie dir, »und die Pfunde werden purzeln.«

**Na klar! Sicher.** Am besten fragst du mal Menschen, die damit Erfolg hatten. Wenn du sie finden kannst.

Hier ist eine Wahrheit: Mit solchen Wunderdiäten tust du dir keinen Gefallen. Wer seinen Körper sichtbar verändern will, braucht drei Dinge: Zeit, Geduld und den Willen zur Veränderung. Ja, nackt gut aussehen ist machbar. Und ja, du **kannst** nackt gut aussehen. Nur, dass wir geredet haben: Das passiert nicht von allein und auch nicht easy nebenher. Wenn du dir den Körper deiner Träume erschaffen willst, dann sollte eine ausgewogene Ernährung für die nächsten 90 Tage Priorität in deinem Leben genießen. Denn in diesem Zeitraum kannst du neue Gewohnheiten aufbauen, durch die du fast automatisch dranbleibst.

## WIE DU DER DIÄT-FALLE EIN ENDE SETZT

Eine weitere Sache mit Ratgeberbüchern ist, dass sie eben nur Bücher sind. Was machen wir, wenn wir ein Buch lesen? Wir sitzen auf unserem Hintern und lesen. Und dann? Die meisten Menschen legen das Buch zur Seite und tun genau ... nichts. Mit genau diesem Effekt auf ihren Körper: Nichts passiert. Wer seinen Körper langfristig verändern will, darf auch sein Verhalten **langfristig** ändern.

Natürlich ist das kein Argument gegen Bücher. Ich liebe gute Bücher, denn Worte verändern deine Gedanken. Und neue Gedanken sind der erste Schritt zu neuen Taten, die dann deine Figur verändern. Lesen **allein** hilft also nicht: Du lernst erst dann etwas Neues, wenn du es auch getan hast.



Nachhaltige Veränderung ist mehr als ein vorgefertigter Ernährungsplan. Sie basiert auf neuen Verhaltensweisen, die – Tag für Tag, Woche für Woche – immer mehr zu neuen Gewohnheiten werden. Du programmierst dein Gehirn neu, sodass eine ausgewogene Nackt-gut-aussehen-Ernährung bald einen Teil deines Lebens darstellt, dem du **automatisch** nachgehst.

Daher geht es in diesem Buch nicht nur um Rezepte und Ernährungspläne, sondern vor allem auch um neue Denk- und Verhaltensweisen in Bezug auf deine Ernährung, die du dir Schritt für Schritt vornimmst, veränderst und zur Gewohnheit machst.

Dabei hilft es, wenn du dir Mitstreiter suchst, die dich auf deinem Weg unterstützen und in die Pflicht nehmen. Das können Freunde und Bekannte sein. Aber auch Podcasts, Blogs oder eine Online-Community, die dafür sorgt, dass du dich gedanklich immer wieder mit deiner Gesundheit und Fitness beschäftigst. So bleibst du an deinem Ziel dran.

## TRENNE DICH EIN FÜR ALLE MAL VON STARREN ERNÄHRUNGSDOGMEN

Die meisten Diät-Ratgeber lassen einen weiteren Aspekt außer Acht. Egal, ob jemand groß oder klein, schwer oder leicht, aktiv oder sesshaft ist – in vielen Diätbüchern bekommen alle den gleichen Nullachtfünfzehn-Ernährungsplan. Natürlich macht das die Sache scheinbar leicht, hat aber einen gravierenden Haken: Damit der Plan auch für jeden funktioniert, muss er sehr kalorienarm sein. Klar, wer sich sehr schlecht ernährt, für den sind solche Ansätze immer noch besser als nichts. Aber wenn du dieses Buch liest, dann geht es dir vermutlich um mehr als eine Besser-als-nichts-Lösung.

Auf dem Titel steht aus einem guten Grund **Looking Good Naked**: Es geht um die Ernährung für einen optimalen Körperbau, mehr Power, mehr Gesundheit – eben mehr ... nackt gut aussehen. Daher brauchst du Strategien, die auf DICH ausgerichtet sind. Auf dein Gewicht, Alter, Geschlecht, Aktivitätsniveau und vor allem: auf DEIN ZIEL.

Während du – je nach Zielsetzung – Fett ab- oder Muskeln aufbaust, siehst du, wie dein Körper sich verändert. Und damit verändert sich auch dein Ernährungsbedarf. Außerdem brauchst du Strategien, die berücksichtigen, dass das Leben eben nicht nur aus Kochen, Essen und Fitness besteht. So, dass du dranbleiben kannst. Egal, was auch passiert.

## 2. WIE DU DIE M.A.R.K.-FORMEL NUTZT, UM NACKT GUT AUSZUSEHEN

»Die Hauptsache ist, dass die Hauptsache die Hauptsache bleibt.«  
— Stephen Covey, Autor des Bestsellers »Die 7 Wege zur Effektivität«

Angenommen, wir würden deine Ernährungsgewohnheiten einer spontanen Inspektion unterziehen. Was wäre das Ergebnis? Sei ehrlich: Alles im Griff? Oder wären sie eher ein Fall für die Intensivstation? Egal, wie gut du jetzt gerade in Form bist – der mit Abstand schnellste Weg zu besseren Ergebnissen setzt voraus, dass du in der Lage bist, Prioritäten zu setzen.

Ich kenne keine bessere Möglichkeit, Prioritäten zu setzen und deine Effektivität zu erhöhen, als die 80/20-Regel. Sie wurde 1897 durch den italienischen Ökonomen Vilfredo Pareto aufgestellt. Er bemerkte ein erhebliches Ungleichgewicht in der Vermögensverteilung. Zunächst fand er heraus, dass 20 Prozent der Bevölkerung im Besitz von 80 Prozent des Geldes und anderer Vermögenswerte waren. Erstaunlicherweise beobachtete er diese Verteilung dann aber auch in vielen anderen Lebensbereichen.

Lass uns die 80/20-Regel einmal auf unsere Gesundheit und Fitness anwenden. Das Ergebnis wäre folgendes: 20 Prozent deiner Ernährungs-, Trainings- und Lebensgewohnheiten sind für 80 Prozent der Veränderungen deines Körpers verantwortlich.

Nimm dir ruhig einen Moment, um diesen Gedanken sacken zu lassen. 80 Prozent der Veränderungen deines Körpers geschehen durch 20 Prozent der Dinge, die du jeden Tag dafür tust.

Für einige Menschen ist das eine bittere Erkenntnis, weil sie feststellen, dass vieles von dem, worauf sie jeden Tag reichlich Energie verwenden, wenig bis keinen Effekt hat. Irgendwann fühlen sie sich, als rotierten sie im Hamsterrad – geben Vollgas, kommen aber keinen Deut voran. Andererseits ist es eine gute Nachricht: Es ist absolut möglich, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen.

Wenn du lernst, wie du dieses Prinzip zu deinem Vorteil anwendest, verändert sich alles für dich. Es ist wie ein Befreiungsschlag, wenn du erkennst, wie unbedeutend die kleinen Dinge waren. Du entspannst dich, während du aufhörst, dich um jedes kleine Detail zu sorgen.

Bei der 80/20-Regel geht es um drei Dinge:

1. Du identifizierst die richtigen Prioritäten.
2. Du fokussierst dich mehr und mehr auf deine Prioritäten.
3. Du konzentrierst dich weniger und weniger auf alles andere.

Jetzt kommt die Gretchenfrage: Woher sollst du wissen, was wichtig ist und was weniger wichtig? Die Antwort und eine der besten Möglichkeiten, um Prioritäten zu setzen, ist eine Hierarchie.

Vielleicht kennst du die Bedürfnispyramide des Psychologen Abraham Maslow. Sie ist eine der bekanntesten Hierarchien überhaupt. Maslow beschäftigte sich mit einer faszinierenden Fragestellung: Was motiviert den Menschen? Seine Antwort drückte er – nach Prioritäten sortiert – in der Form einer Pyramide aus.<sup>1</sup>

Abbildung 1: Beispiel für eine Hierarchie – Maslow'sche Bedürfnispyramide



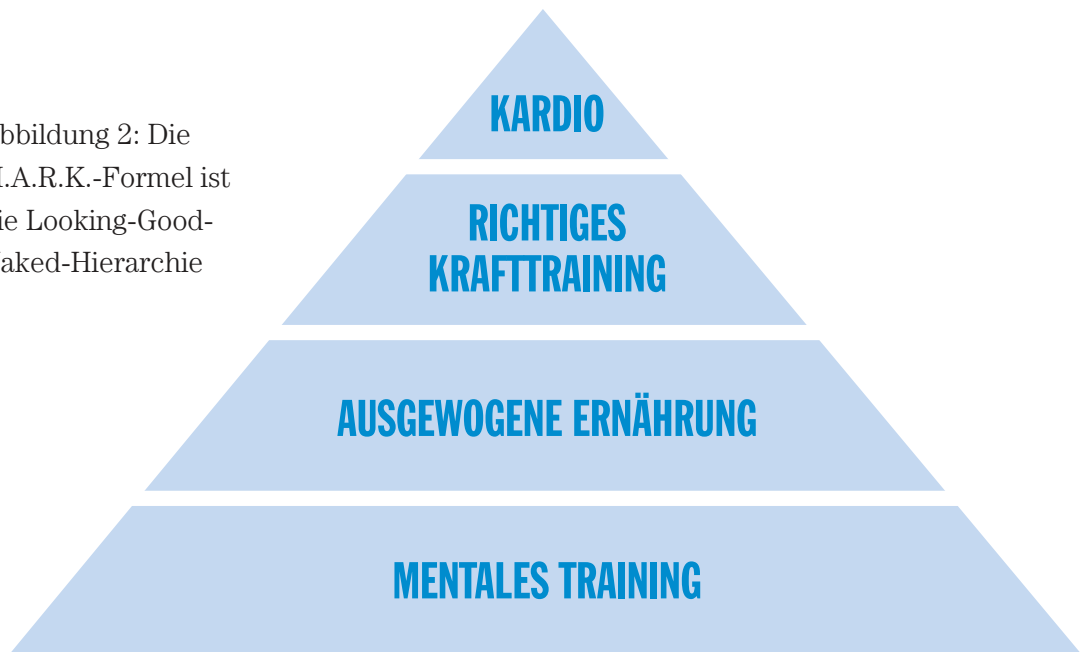
Die absoluten Grundbedürfnisse wie Nahrungsmittel, Wasser und Schlaf bilden das Fundament, den größten Teil der Pyramide. Demgegenüber sind Anerkennung, Wertschätzung und Selbstverwirklichung weniger entscheidend. Diese Elemente machen einen kleineren Part aus und bilden die Spitze der Pyramide. Solange die menschlichen Grundbedürfnisse nicht gedeckt sind, so Maslow, müssen sie zur obersten Priorität werden. Erst wenn die Existenz gesichert ist, können höhere Bedürfnisse angestrebt werden.

Abraham Maslows Konzept ist äußerst hilfreich, wenn wir es auf unser Thema übertragen: Nackt gut aussehen. Das Ergebnis ist eine Hierarchie der vier wichtigsten Nackt-gut-aussehen-Faktoren – die M.A.R.K.-Formel:

1. **M**.entales Training,
2. **A**.usgewogene Ernährung,
3. **R**.ichtiges Krafttraining und
4. **K**.ardiotraining.

Alle vier Elemente sind wichtig, aber ihre Reihenfolge entscheidet. Lass sie uns kurz durchgehen.

Abbildung 2: Die M.A.R.K.-Formel ist die Looking-Good-Naked-Hierarchie



## DAS 1. ELEMENT: MENTALES TRAINING

Mentales Training ist die Grundlage jeder Traumfigur. Am Anfang jedes Weges steht ein klares Ziel, das dich wirklich begeistert: Hast du ein detailliertes Bild von deinem idealen Körper? Welche Klamotten würdest du tragen? Wie fühlt es sich an, wenn du am Ziel bist? Woran würdest du merken, dass du dein Ziel bereits erreicht hast?

Wer diese Fragen nicht beantwortet, braucht sich über ausgewogene Ernährung, richtiges Kraft- und Kardiotraining keine Gedanken zu machen. Schließlich würdest du ja auch nicht einfach ins Auto einsteigen und losfahren, ohne zu wissen, wohin. Deswegen trainierst du nach der M.A.R.K.-Formel nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Denken. Vielleicht klingt es für dich paradox: Der wahre Schlüssel befindet sich zwischen deinen Ohren: (Körperliche) Veränderung beginnt in deinem Kopf!

## DAS 2. ELEMENT: AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Du bist, was du isst. Das klingt nach einem Gemeinplatz. Tatsächlich unterschätzen viele Menschen ihre Ernährung aber völlig. Wer die Ernährung nicht im Griff hat, kann seine Fortschritte schnell verspielen. Aber wenn du dich richtig ernährst, ist der Rest ein Klacks. Iss das Richtige, und du fühlst dich insgesamt fitter und gesünder. Außerdem trägt die Ernährung entscheidend dazu bei, dass du deine Trainingsziele erreichst und nackt gut aussiehst.

## DAS 3. ELEMENT: RICHTIGES KRAFTTRAINING

Krafttraining macht dich stärker, muskulöser und es kann noch mehr: Wenn du es mit einer nährstoffreichen Ernährung kombinierst, verheizt du mehr Kalorien UND zündest den Stoffwechsel-Booster. Durch richtiges Krafttraining gibst du deinem Körper beim Abnehmen die richtigen Signale. Das Ergebnis ist ein hormonelles Milieu, das deinem Körper sagt: »Verbrenn das Fett, aber die Muskeln bleiben.« Wer seine Muskeln beim Fettabbau nicht fordert, riskiert ihren Verlust und verbraucht weniger Kalorien. Das führt früher oder später zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

»Richtiges« Krafttraining ist Muskelaufbautraining. Dabei sollten freie Verbundübungen die erste Geige in deinem Trainingsplan spielen. Also Grundübungen wie Kniebeugen,

Ausfallschritte, Kreuzheben, Rudern und Drücken. Übungen, in die mehrere Gelenke involviert sind. Eingelenkige Isolationsübungen wie Curls, Trizeps- und Wadendrücken sind Feintuning: hilfreich, aber weniger wichtig.

Die »kleinen« Übungen trainierst du idealerweise am Ende deines Workouts. Wenn die Zeit mal knapp wird und du dein Training nicht ganz schaffst, lässt du diese Feinschliff-Übungen weg. Aber die Grundübungen ziehst du in jedem Fall durch. Aus dem Fundus aller Übungen sind sie es nämlich, die 80 Prozent deines Trainingserfolgs ausmachen.

## **DAS 4. ELEMENT: KARDIOTRAINING**

Kardiotraining ist das oberste und kleinste Element der M.A.R.K.-Formel. Obwohl es an letzter Stelle steht, ist es ein wichtiger Erfolgsbaustein. Kardiotraining hat eigene Vorteile für deine Gesundheit und deine Fitness.

Wenn du Körperfett abbauen willst, bringt Kardiotraining einen weiteren Vorteil mit sich: Durch ein »Mehr« an Bewegung kannst du bis zu einer gewissen Grenze bequem ein Kaloriendefizit herstellen, ohne deine Ernährung allzu sehr einzuschränken oder in ein ungünstiges hormonelles Milieu abzurutschen.

Menschen, die dauerhaft schlank werden und bleiben, legen Wert auf einen aktiven Lebensstil. Dazu musst du keinen Marathon laufen. Es gibt viele andere Möglichkeiten, für mehr Bewegung im Alltag zu sorgen. Neben Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren haben Spaziergänge, aktive Stunden mit den Kindern auf dem Spielplatz, Gartenarbeit oder Outdoor-Aktivitäten mit Freunden einen ebenso positiven Effekt. Finde etwas, das dir Spaß macht und mehr Bewegung in deinen Alltag bringt. Dann fühlt es sich garantiert nicht nach »Arbeit« an.

## **FAZIT**

Die M.A.R.K.-Formel hilft dir, die richtigen Prioritäten zu setzen – und nachhaltig Fortschritte zu erzielen. Dabei baut jedes Element auf dem vorherigen auf. Daher beginnen wir im nächsten Kapitel mit der mentalen Grundlage einer ausgewogenen Ernährung.

## 3. DER SCHLÜSSEL ZUR AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG – FÜR DRANBLEIBER

Eine ausgewogene Ernährung ist viel mehr als einfach nur Lebensmittel. Dabei geht's mehr ums Machen als ums Wissen. Ich bin immer wieder überrascht, dass die meisten Menschen ein ziemlich gutes Bild davon haben, was sie essen *müssten*, um abzunehmen, um Muskeln aufzubauen oder um ihre Blutwerte zu verbessern. Was ich damit sagen will, ist Folgendes: Kein Wissen der Welt hilft dir dabei, deinen Körper zu verändern, solange du es nicht in die Tat umsetzt.

Wenn du sichtbare Veränderungen willst – wenn du sie wirklich willst –, dann gib mir jetzt ein Signal. Ich möchte, dass du mit dem Kopf nickst und akzeptierst, dass Nichtstun und Unbeständigkeit die größten Hürden der Veränderung für dich sind. Nickst du mit dem Kopf? Wenn ja, kannst du jetzt weiterlesen. Falls nein – komm schon! Tu mir den Gefallen.

Wenn es dir wie mir geht, dann triffst du immer noch zu oft auf Menschen, die erst erfolgreich abgenommen und dann doch leider wieder zugenommen haben. Oder solche, die einen Ernährungsratgeber nach dem anderen lesen und dennoch ihren Körper nie verändern, nicht mal ein klitzekleines bisschen. Oder Menschen, die sich erst einen professionellen Trainingsplan erstellen lassen, aber dann trotzdem keine Fortschritte – in einigen Fällen sogar Rückschritte – machen.

Woran liegt das? Folgen sie einfach der falschen Methodik? Vielleicht. Jedenfalls manchmal. Aber in 90 Prozent aller Fälle liegt es einfach daran, dass sie zwar recherchieren, ihr Wissen aber nicht konsequent umsetzen. Und deswegen scheitern sie. Was also nötig wäre, tun sie nicht. Sie geben zu früh auf und schieben die Schuld auf die Ernährungsindustrie, vermeintlich schlechte Gene oder unsere Gesellschaft.

Lass uns eine Zeitreise in deine Vergangenheit machen. Wie war das, als du laufen gelernt hast? Du kannst dich vermutlich nicht mehr daran erinnern, aber du hast es versucht und bist hingefallen. Und nicht nur das, du bist OFT hingefallen. Für die von uns, die schon Eltern sind: Wie oft hätte dein Kind hinfallen müssen, bis du die Hoffnung aufgegeben hättest, dass es jemals würde laufen können?

Lass mich raten: Wahrscheinlich hättest du die Hoffnung niemals aufgegeben. Dieser Moment wäre einfach nie gekommen! Wenn das Baby stolpert, würdest du die Schuld doch nicht auf den Teppich schieben, weil er so uneben ist. Oder auf das Baby, weil es sich so ungeschickt anstellt. Oder auf dich selbst, weil du keine Biomechanik studiert hast. Das wäre doch lächerlich! Ich glaube, du würdest dein Kind wieder und wieder ermutigen: »Macht nichts. Probier's einfach noch mal. Bleib dran!« Und zwar so lange, bis dein Kind laufen kann.

Jetzt frage ich dich: Warum sind wir denn so geduldig mit anderen – aber nicht mit uns selbst? Warum bleiben so viele Menschen nicht lange genug an ihren Fitnesszielen dran, bis sie es verdammt noch mal geschafft haben? Warum sagen wir uns nicht: »Du schaffst das. Egal, was auch passiert.«

Meine These ist folgende: Die meisten von uns haben gelernt, unverbindlich zu bleiben – gegenüber anderen Menschen, aber vor allem gegenüber sich selbst. Wir lassen uns Ausreden einfallen. Wir schieben die Schuld lieber auf unsere Gene, auf das System, auf fehlendes Wissen oder fehlende Zeit.

Das Tragische ist, dass solche Ausreden den Erfolg von vornherein ausschließen. Solche Ausreden führen dazu, dass Menschen ihren Glauben daran aufgeben, irgendwann mal laufen zu lernen. Vielleicht wird dir jetzt bewusst, warum »mentales Training« das Fundament der M.A.R.K.-Formel ist. Warum ausgewogene Ernährung so viel mehr ist, als lediglich wie viel wir essen, was wir essen und wann wir essen.

Deshalb ist mir der Gedanke so außerordentlich wichtig: Es ist eben NICHT okay, die Verantwortung für deine Erfolge abzugeben – die Schuld auf das »System«, die Industrie, die Gene oder die Regierung zu schieben. Mein Ziel ist es, dir dabei zu helfen, die Verantwortung für deine Erfolge wieder selbst zu übernehmen. Denn nur dann ergreifst du wieder das Ruder. Und kannst – aus eigener Kraft – die Ergebnisse erzielen, die du dir wünschst.

Die Prinzipien in den folgenden Abschnitten haben unzähligen Menschen dabei geholfen, nackt gut auszusehen – unabhängig von Geschlecht, Gewicht oder Alter. Ich bin mir absolut sicher, dass sie auch dir helfen werden – wenn du bereit bist, sie umzusetzen.