

KÖRPER AB 40

Die Arbeitsblätter zum Buch

Alle Arbeitsblätter aus diesem Buch, gesammelt in einer Datei — ausfüllbar direkt am Bildschirm, speicherbar auf deinem Gerät, kein Konto nötig.

So geht's:

1. Datei herunterladen und auf deinem Gerät speichern.
2. Mit einem PDF-Programm öffnen, das Formulare unterstützt — z. B. „Vorschau“ auf iPhone und Mac, Adobe Acrobat Reader unter Windows und Android.
3. Felder ausfüllen und die Datei speichern. Fertig — Papier oder Drucker brauchst du dafür nicht.

Lieber mit der Hand? Die Seiten lassen sich genauso gut ausdrucken.

KAPITEL 1 · Ab 40 ändern sich die Regeln. Und das ist gut.

Die neuen Regeln

Trag ein: Was ich mit 25 tat · was es heute anrichtet · neue Regel

Was ich mit 25 tat	was es heute anrichtet	neue Regel

Wo arbeitest du gerade mit Gewalt gegen deinen Körper?

Wie sehr spielst du heute schon nach den 40+-Regeln (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Mit 40 gewinnt nicht der Härteste. Der Klügste.“

KAPITEL 2 · Testosteron, ehrlich verstanden.

Testosteron ohne Bullshit

Erledigt:

- ☐ Symptome ernst? → Arzttermin
- ☐ Booster gestrichen
- ☐ Lecks notiert

Trag ein: Lebensstil-Leck · wie stark betrifft es mich

Lebensstil-Leck	wie stark betrifft es mich

Was hast du bisher über Testosteron geglaubt — und was stimmt davon?

„Keine Pille schlägt guten Schlaf und weniger Bauch. Keine.“

KAPITEL 3 · Die vier Hebel, die dein Testosteron stützen.

Meine vier Hebel

Trag ein: Hebel · Zustand 1–10 · erster Schritt

Hebel	Zustand 1–10	erster Schritt

Erledigt:

- ☐ Schlaf
- ☐ Kraft
- ☐ Bauchfett
- ☐ Stress & Alkohol

Welcher Hebel ist bei dir am kaputtesten — und warum?

„Keine Abkürzung. Aber vier ehrliche Hebel, die du selbst bedienst.“

KAPITEL 4 · Schlaf ist dein Hormon-Werk.

Mein Hormon-Werk

Trag ein: Schlaf-Hebel · mein erster Schritt: feste Zeit / kühl & dunkel / Handy raus / Alkohol weg

Schlaf-Hebel

mein erster Schritt: feste Zeit / kühl & dunkel / Handy raus /

Wie ausgeruht wachst du morgens auf (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

Was raubt dir abends den Schlaf — und was ist der erste Schritt dagegen?

„Du nimmst nichts. Du schläfst endlich. Das ist der Unterschied.“

KAPITEL 5 · Kraft ab 40: kürzer, schwerer, klüger.

Kraft ab 40

Trag ein: Anpassung · mache ich schon? · erster Schritt: Aufwärmen / Rest im Tank / weniger Einheiten

Anpassung	mache ich schon?	erster Schritt: Aufwärmen / Rest im Tank /

Wo trainierst du noch wie mit 25 — und was kostet es dich?

Wie ausgeruht gehst du in deine Einheiten (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Der Reiz baut. Die Pause baut fertig.“

KAPITEL 6 · Gelenke, Sehnen, Beweglichkeit: beweglich bleiben statt steif werden.

Beweglich bleiben

Trag ein: Gelenk · Steifheit 1–10 · meine tägliche Bewegung

Gelenk	Steifheit 1–10	meine tägliche Bewegung

Erledigt:

- ☐ volle Bewegung im Training
- ☐ 5-Min-Minimum
- ☐ Schmerz-Ampel verstanden

Wo bist du morgens am steifsten — und seit wann?

„Was du nicht bewegst, wird steif. So einfach. So änderbar.“

KAPITEL 7 · Regeneration ist kein Luxus. Sie ist das Training.

Erholung ist das Training

Trag ein: Erholungs-Hebel · mein erster Schritt: Pausentage / ruhige Woche / Stress koppeln

Erholungs-Hebel

mein erster Schritt: Pausentage / ruhige Woche / Stress

Wie erholt fühlst du dich zwischen den Einheiten (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

Wo gibst du Vollgas mit angezogener Handbremse?

„Die Pause ist kein verlorenes Training. Sie ist das Training.“

KAPITEL 8 · Essen ab 40: mehr Eiweiß, weniger Sabotage.

Essen ab 40

Trag ein: Mahlzeit · meine Eiweiß-Portion · gute Fette dabei?

Mahlzeit	meine Eiweiß-Portion	gute Fette dabei?

Erledigt:

- ☐ Protein zu jeder Mahlzeit
- ☐ gute Fette
- ☐ Alkohol als Ausnahme

Wo isst du zu wenig Eiweiß — und was legst du dazu?

„Kein Zählen. Baustoff geben, Sabotage weglassen. Das reicht.“

KAPITEL 9 · Wenn der Körper Nein sagt: Schmerz, Plateau, schlechte Phase.

Wenn der Körper Nein sagt

Wie hast du bisher auf Schmerz reagiert — durchbeißen oder aufhören?

Trag ein: Signal: Schmerz / Plateau / schlechte Phase · kluge Antwort

Signal: Schmerz / Plateau / schlechte Phase

kluge Antwort

Erledigt:

- ☐ Schmerz-Regel
- ☐ Minimaleinheit
- ☐ Plateau-Reihenfolge

„Wer auf den Körper hört, trainiert noch mit 70.“

KAPITEL 10 · Der Körper, der sich jünger anfühlt als mit 30.

Jünger als mit 30

Was fühlt sich heute besser an als vor dem Buch — Energie, Gelenke, Antrieb?

Wie „jung“ fühlt sich dein Körper gerade an (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

Wie sieht dein Körper in fünf Jahren aus, wenn du dranbleibst?

„Nicht die Uhr zurückdrehen. Das Spiel klug spielen.“