

GEWICHTSREDUKTION NEU GEDACHT



Text Hans Muench; Stephan Müller

Die Zukunft erfolgreicher Gewichtsreduktion liegt in ganzheitlichen, individuell abgestimmten Konzepten, die moderne Medizin, gezieltes Training und intelligente Ernährung miteinander verbinden. GLP-1-basierte Programme, innovative, blutbasierte Ernährungskonzepte sowie Superfood- und Ernährungsmodelle eröffnen dabei neue Chancen – für Kunden ebenso wie für Fitness-, Therapie- und Gesundheitsanbieter sowie Personal Fitness Trainer.

In Sachen Ernährung stehen Studio-betreiber vor der Herausforderung, ganzheitliche Gewichtsreduktion neu zu denken und dabei Medizin, Training und Ernährung in Einklang zu bringen. Für diejenigen, denen das gelingt, eröffnen sich neue Chancen.

Die Wirkung der Abnehmspritze

GLP-1-basierte Medikamente zur Gewichtsreduktion – derzeit überwiegend als Injektion (Abnehmspritze), perspektivisch auch in Tablettenform – wirken

auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Sie reduzieren das Hungergefühl, verzögern die Magenentleerung und tragen zur Stabilisierung des Blutzuckers bei.

Zusätzlich berichten Anwender über eine verbesserte Stoffwechselgesundheit, positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und in Einzelfällen sogar über eine Reduktion des Schnarchens. Entscheidend für nachhaltige Ergebnisse ist jedoch eine professionelle Begleitung. GLP-1 (Glucagon-like

Peptide-1) bleibt auf alle Fälle Medikation und sollte ausschließlich unter ärztlicher Aufsicht sowie eingebettet in ein ganzheitliches Betreuungskonzept eingesetzt werden.

Training als Schlüssel zum Erfolg – Kraft im Fokus

Ein begleitendes Kraft- und sinnvoll aufgebautes Ausdauertraining ist entscheidend für den Erhalt der Muskelmasse. Ohne diese Maßnahmen kann es – ähnlich wie bei anderen Formen



Die Abnehmspritze wirkt auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Sie reduziert das Hungergefühl, verzögert die Magenentleerung und trägt zur Stabilisierung des Blutzuckers bei

schen, die eine GLP-1-Therapie planen, bereits nutzen oder beenden möchten, und kombinieren Training, Ernährung, Coaching und Gruppenunterstützung. „Psychologische und verhaltensbezogene Aspekte, Gruppenunterstützung sowie Verständnis und Mitgefühl für den individuellen Weg erfordern einen interdisziplinären Ansatz“, erklärt Dr. Lou Atkinson. Sie ist Verhaltenswissenschaftlerin und Obesitätsforscherin und hat bereits Ketten wie David Lloyd

Zielgruppe entscheidend. Sie ist weniger preisgetrieben, als häufig angenommen wird, sucht Qualität und zeigt eine sehr hohe Bereitschaft, professionelle Unterstützung anzunehmen und wertzuschätzen.

Blutbasierte Ernährungskonzepte & Superfoods

Blutbasierte Ernährungskonzepte gelten als einer der stärksten Wachstumstreiber im Fitness- und Gesund-

Mit blutbasierten Ernährungskonzepten können sich Studios als Premiumanbieter positionieren

der schnellen Gewichtsabnahme, etwa sehr kalorienarmen Diäten oder bariatrischen Eingriffen – zu einem Verlust von bis zu 35 % kommen.

Da diese Medikamente noch relativ neu sind, ist die wissenschaftliche Evidenz zur optimalen Trainingsgestaltung bislang begrenzt. Aktuelle Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass strukturierte Trainingsprogramme unter professioneller Anleitung besonders geeignet sind, um die Muskulatur zu schützen, den Grundumsatz zu steigern und langfristige Erfolge zu sichern.

Interdisziplinäre Programme setzen Maßstäbe

International haben große Fitnessketten diese Entwicklung früh erkannt. Ihre Programme richten sich an Men-

Leisure beraten. Laut Dr. Atkinson sind nachhaltige Verhaltensänderungen, gesunde Essgewohnheiten und regelmäßige Bewegung die zentralen Erfolgsfaktoren.

Österreich: Nationales Programm ab 2026

Auch in Österreich wird der Markt aktiv. Ab 2026 startet ein nationales Programm, koordiniert von Christian Hörl (MYGYM). In Zusammenarbeit mit einem ärztlichen Netzwerk, das GLP-1 verschreibt, entstehen hochwertige, vernetzte Angebote mit klarer medizinischer und trainingsbezogener Begleitung.

Die Haltung entscheidet

Erfolgreiche Clubs leben eine klare Haltung: ohne Vorurteile gegenüber der Abnehmspritze. Eine einladende, fürsorgliche Umgebung ist für diese

heitsmarkt. Sie ermöglichen eine hochpersonalisierte Ernährungsstrategie, die nicht auf Vermutungen, sondern auf objektiven biologischen Daten basiert. Für Kunden bedeutet das messbare Ergebnisse, für Studios eine klare Positionierung als Premiumanbieter mit medizinisch fundiertem Mehrwert.

Präzise Auswertungen statt allgemeiner Empfehlungen

Moderne blutbasierte Ernährungsauswertungen analysieren gezielt Parameter, die für Gewichtsreduktion, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit entscheidend sind. Dazu zählen unter anderem:

- **Vitamin-D-Test:** Ein Mangel ist weit verbreitet und steht im Zusammenhang mit Übergewicht, schwacher Immunfunktion, Müdigkeit und reduzierter Muskelkraft. Eine gezielte

Was muss ein gutes Affiliate-Programm erfüllen?

- **Einfache Umsetzung für alle:** für Kunden und Mitarbeiter klar, verständlich und sofort anwendbar.
- **Maximale Flexibilität:** Mühelose Integration in den Alltag – auch außerhalb Ihrer Einrichtung.
- **Blitzschnelle Einarbeitung:** Neue Mitarbeiter sind sofort startklar – effizient und ohne Schulungszeiten.
- **Sofort sichtbare Erfolge:** Erste Erfolge wie besserer Schlaf, mehr Energie, gesünderes Aussehen und Gewichtsabnahme zeigen sich kurzfristig, sodass Kunden und Patienten motiviert werden, danach auch weiter zu machen.
- **Motivierte Mitarbeiter:** Das Konzept sollte die Motivation Ihres Teams steigern und neue Anreize setzen.
- **Rund um die Uhr nutzbar:** Die Möglichkeit es 24/7 zu nutzen, hilft, auch außerhalb der Öffnungszeiten, Umsatz zu generieren.
- **Erfolgreiche Partnerschaft:** Arbeiten Sie mit einem bewährten Ernährungs-Supplement-Partner, auf den Sie sich rundum verlassen können und der alles für Sie übernimmt, sodass Sie nicht von Ihrem Kerngeschäft abgelenkt werden.
- **International einsetzbar:** Suchen Sie sich einen Partner, der weltweit aufgestellt ist, um es überall einsetzen zu können.
- **Keine Lagerhaltung:** Ein gutes Ernährungskonzept spart Platz und Aufwand und kann auch ohne Lagerware funktionieren.
- **Nachhaltiger Erfolg:** Auch bei einem Mitarbeiterwechsel bzw. bei Kündigung muss der Nutzen des Konzepts für Ihre Einrichtung erhalten bleiben.

Supplementierung kann Trainings-erfolge und Wohlbefinden deutlich verbessern. Diese sollte aber immer im Einklang mit dem Bedarf stehen, um eine Überversorgung, aber vor allem einen Mangel zu vermeiden.

- **Aminosäuren-Test:** Aminosäuren sind die Bausteine der Muskulatur. Gerade bei Gewichtsreduktion –

etwa in Kombination mit GLP-1 – ist eine ausreichende Versorgung essenziell, um Muskelabbau zu vermeiden und Regeneration sowie Stoffwechselaktivität zu sichern. Aber auch der gesamte Bereich des Muskelaufbaus, der Körperformung und des besseren Aussehens basiert auf einer optimalen Versorgung mit

Eiweißen und Aminosäuren. Durch solche Tests lässt sich feststellen, welche Aminosäure-Bausteine optimal im Körper vorkommen und bei welchen Aminosäuren eine größere Aufnahme notwendig ist.

- **Niedriggradentzündungs-Test (Silent Inflammation):** Chronische, unterschwellige Entzündungen blockieren Fettabbau, fördern Insulinresistenz und mindern die Trainingsanpassung und die Regeneration. Die Analyse ermöglicht gezielte Ernährungsempfehlungen mit entzündungshemmenden Lebensmitteln und Mikronährstoffen für einen optimalen Ausgleich. Dadurch kann zahlreichen Problemen optimal entgegengewirkt werden.

Diese Daten bilden die Grundlage für maßgeschneiderte Ernährungspläne, abgestimmt auf Stoffwechseltyp, Unverträglichkeiten, Trainingsbelastung und persönliche Ziele. Um dies sinnvoll im Studio umzusetzen, ist es zu empfehlen, sich mit Experten bei der Umsetzung in Verbindung zu setzen.

Superfoods als funktionale Erfolgsverstärker

In Kombination mit den Analyseergebnissen kommen hochwertige Superfoods gezielt zum Einsatz – nicht als Trendprodukt, sondern als funktionale Nahrung. Adaptogene, Omega-3-reiche Pflanzenstoffe, Antioxidantien oder proteinreiche Naturprodukte unterstützen Entzündungsregulation, Hormonbalance, Darmgesundheit und Leistungsfähigkeit. Das Ergebnis ist eine alltagstaugliche Ernährung, die einfach umzusetzen ist und beim Kunden messbare Effekte liefert.

Affiliate-Programme: Mehrwert für Kunden und Patienten

Ernährungs- und Supplement-Affiliate-Programme sind die ideale Ergänzung erfolgreicher Ernährungskonzepte. Sie ermöglichen Studios, empfohlene Produkte direkt zu verkaufen und so den Kunden und Patienten direkt einen Mehrwert zu bieten. Hersteller wie zum Beispiel Forever Living bieten für den Bereich der Gewichtsreduktion ein sinnvolles Angebot.

Ernährungsplattformen mit automatisierten Einkaufslisten

Plattformen wie benfit.de zeigen, wie personalisierte Programme, Einkaufs-



Ohne ausreichende Bewegung und fachkundige Betreuung beim Training kann es bei schneller Gewichtsabnahme mit GLP-1 zu einem erheblichen Muskelabbau von über 35 % kommen. Strukturierte Trainingsprogramme, vor allem Krafttraining, schützen die Muskulatur

listen und Produktempfehlungen intelligent verknüpft werden können. Für Kunden entsteht ein nahtloses Betreuungssystem, für Studios ein zusätzlicher, skalierbarer Umsatzstrom mit hoher Akzeptanz. Fazit: Personalisierung schafft Vertrauen und Bindung.

Blutbasierte Ernährungskonzepte verbinden Wissenschaft, Individualisierung und Praxisnähe. In Kombination mit Superfoods, Coaching und smarten Affiliate-Lösungen entstehen ganzheitliche Programme, die weit über klassische Diätansätze hinausgehen. Sie schaffen Vertrauen, erhöhen die Erfolgsquote und positionieren Fitnessstudios als zentrale Gesundheitsdienstleister einer neuen Generation.

Mahlzeiterersatz und Einkaufshilfen

Ein starkes Ernährungsprogramm bietet Mahlzeiterersatz und konkrete Einkaufshilfen:

- Sehr kalorienarme, nährstoffreiche Mahlzeiten helfen beim schnellen Abnehmen ohne Protein- oder Mikronährstoffmangel. Vorreiter ist Weicht-Trainer, aktiv in über 100 Fitnessstudios.
- App-basierte Programme erstellen automatische Einkaufslisten – personalisiert nach Gewohnheiten, Vorlieben und Unverträglichkeiten.

Kunden, die solche Lösungen suchen, finden sie online und in Selbsthilfegruppen. Seriöse Fitnessstudioprogramme bündeln deshalb alles in

einem System: Krafttraining, Kleingruppen-Coachings, psychologische Unterstützung sowie smarte Tools, die Entscheidungen vereinfachen.

Fazit: Die Chance für Studios & Kunden

Die Kombination aus GLP-1-Medikation (Abnehmspritze), gezieltem Krafttrain-

ning, personalisierter Ernährung, Superfoods und digitalen Tools definiert Gewichtsreduktion neu. Wer heute in ganzheitliche, empathische Programme investiert, positioniert sich als vertrauenswürdiger Partner – mit nachhaltigen Ergebnissen, hoher Kundenzufriedenheit und starkem Wachstumspotenzial. ■



*Der Deutsch-Kanadier und ehemalige IHRSA-Direktor Europa **Hans Muench** lebt seit 2014 in der Schweiz und führt sein eigenes Beratungsunternehmen, die MSC GmbH. Hans Muench war Ranglisten-Tennisspieler und verfügt über 40 Jahre Branchenerfahrung in sieben Ländern auf drei Kontinenten. Er bringt für seine Kunden deutsche Konzepte und Produkte in andere Märkte und führt ausländische Firmen in neue Märkte ein. Zudem ist er Executive Sparring Partner, Mentor und Keynote Speaker. Für BODYMEDIA stellt er regelmäßig internationale Fitnesskonzepte und deren Ansprechpartner vor.*

Infos: www.hans-muench.com



Stephan Müller ist erfahrener Ernährungsberater und Ernährungstherapeut. Er betreut zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger, Top-Sportler sowie viele Privatkunden auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Mit seiner Expertise entwickelt er maßgeschneiderte Ernährungskonzepte, die in Fitness-, Gesundheits- und Therapieeinrichtungen erfolgreich umgesetzt werden. Als Buchautor und Vorstand des Bundesverbands PT e. V. teilt er sein Wissen regelmäßig in den Medien – u. a. als Ernährungs- und Bewegungsexperte für ARD, SWR und im Radio bei SWR 3.

www.stephan-mueller.eu