Rezensionen von Buchtips.net

Timothy Ferriss: Der 4 Stunden Körper

Buchinfos

Verlag:	Riemann (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-570-50132-0 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	17,26 Euro (Stand: 29. April 2025)

Abnehmen, Muskeln aufbauen, gesund sein

Mit minimalem Aufwand im umfassendem Sinne den eigenen Körper fitter, gesünder und attraktiver zu gestalten? Der Versprechungen allein auf dem Diät Markt sind seit Jahrzehnten Legion, mit mäßigem Erfolg. Was ist nun anders bei Timothy Ferriss?
Zunächst vor allem: wer meint, mit diesem Buch nur ein anderes, neues Diätbuch zu erwerben, der irrt gewaltig. Denn Ferris betrachtet auf den knapp 600 Seiten des Buches (fast) jeden nur denkbaren Aspekt körperlichen Befindens.

Von "10 Kilo abnehmen in 30 Tagen" über den Aufbau von "15 Kilo Muskelmasse in 28 Tagen) (mit nur gesamt 4 Stunden (allerdings massivem) Krafttraining (8 mal 30 Minuten), über die "Behebung (leichter) Orgasmusschwierigkeiten von Frauen bis zur deutlich ins Gewicht fallender Lebensverlängerung findet sich in kurzen, knappen Kapiteln so ziemlich alles im Buch, was der Mensch für seinen Körper braucht.

Zu diesem Zwecke erfindet Ferriss das Rad nicht neu, sein Startpunkt für alle weiteren "Wege zur Vollkommenheit", der Fettabbau, erinnert doch deutlich an Atkins und seine "Low Carb" Diät. Sein Muskelaufbauprogramm ist hierzulande durch das Kieser Training (Training je bis zur Erschöpfung des Muskels) verbreitet.
Alle diese Erkenntnisse aber zu allen wesentlichen Themen aus Wissenschaft und Literatur hat Ferriss in Jahren gesammelt und in Eigenerprobung verfeinert. Das ist einer der wesentlichen Unterschiede zu andren Ratgebern oder Büchern. Atkins starb stark übergewichtig, Ferris lebt, was er schreibt und macht somit seine Theorien nachprüfbar.

In der Begründung, der wissenschaftlichen Untermauerung und der Eigenerprobung zeigt sich das Buch durchaus fundiert. Und dennoch ist es Arbeit, dessen sollte sich jeder Leser gewahr sein. Anders als landläufig gewohnt (kein Kalorienzählen, keine dreimal die Woche 90 Minuten Fitnessstudio und zusätzlich 2 Laufeinheiten), aber eine starke Veränderung mancher Lebensgewohnheiten und eben Arbeit. Aber auch das verhehlt der Autor nie! "Eine Diät soll effektiv sein, von Spaß war nicht die Rede". Und da die bisherigen Lebensgewohnheiten im Durchschnitt keine sonderlich fitten, attraktiven und gesunden Körper hervorgebracht haben, ist eine notwendige Veränderung ja ein logischer Schritt.
Wenn dann noch in den Raum tritt, anregende Bilder seiner Selbst im unbekleideten Zustand "vor" dem Start zu erstellen, wird klar, dass Ferriss als Managementberater durchaus auch etwas von Selbstmotivation der Probanden versteh.

Gerade also, was die Chemie des Körpers angeht, den Muskelaufbau, das Durchhalten, hier hat das Buch seine Stärken. Wenn es um den weiblichen Orgasmus geht oder den männlichen "Hengst im Manne" oder das "zum Übermenschen werden", dann stehen doch einige eher oberflächlich wirkende Behauptungen im Raum und, vor allem, die massive Arbeit eines Hochleistungssportlers. Ein Punkt, an dem der "normale" Leser das Buch so langsam innerlich zu verlassen droht. Und die Prognose, etwa 200 Jahre und mehr leben zu können, die sollte dann sich nur jeder zu Gemüte führen, der meint, dass dies a) erstrebenswert und b) möglich ist. Vor allem, weil hier zwar der aktuelle Stand der Wissenschaft gestreift wird, diese selber aber experimentell noch allzu oft im Dunkeln tappt.

Gut, dass Ferriss selbst intensiv den Vorrang der "Lebensqualität" vor der "Lebensverlängerung" betont. Getreu dem Zitat von Castaneda, dass wie ein Motto über allen Einlassungen, Übungen, Rezepten, Abbildungen und Begründungen schwebt:

"Wir machen uns entweder unglücklich oder wir machen uns stark. Der Arbeitsaufwand ist derselbe".

Pragmatisch, durchaus fundiert, mit breitem Themenfeld und möglichst minimalem Aufwand nähert sich Ferris dem Bereich des menschlichen Körpers und zeigt Möglichkeiten zur Steigerung der körperlichen Befindlichkeit auf allen Ebenen. Wer sich innerlich verbessern will, so die feste Überzeugung des Autors, der sollte sich zunächst äußerlich verbessern. Einfach, pragmatisch und messbar. Timothy Feris zeigt in eigener Person, das funktioniert, was er schreibt und so kann das Buch im besten Falle ein Gebrauchsanweisung und im schlechtesten Falle eine Initialzündung zur Veränderung sein. Beides mit positiven Folgen. Und beides unter dem Aufruf: "Akzeptieren Sie keine Teilvollkommenheit". Höchst interessant und lesenswert.

Pragmatisch, durchaus fundiert, mit breitem Themenfeld und möglichst minimalem Aufwand nähert sich Ferris dem Bereich des menschlichen Körpers und zeigt Möglichkeiten zur Steigerung der körperlichen Befindlichkeit auf allen Ebenen. Wer sich innerlich verbessern will, so die feste Überzeugung des Autors, der sollte sich zunächst äußerlich verbessern. Einfach, pragmatisch und messbar. Timothy Feris zeigt in eigener Person, das funktioniert, was er schreibt und so kann das Buch im besten Falle ein Gebrauchsanweisung und im schlechtesten Falle eine Initialzündung zur Veränderung sein. Beides mit positiven Folgen. Und beides unter dem Aufruf: "Akzeptieren Sie keine Teilvollkommenheit". Höchst interessant und lesenswert.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[13. Juni 2011]