



Digitale Ernährungsberatung und Produktverkauf im Fitnessstudio

Text Andreas Scholz

Zeiten ändern sich. Vor ca. 30 Jahren war es ganz normal, dass sich die Mitglieder ihr Eiweiß im Studio kauften. Es gab sogar die Möglichkeit, die Eiweiß-Eimer im Studio zu lassen und sich immer nach dem Training einen Shake vom Clubbetreiber zubereiten zu lassen. Dann kam irgendwann der Internethandel, der seit jeher mehr Auswahl zu besseren Preisen bietet. Das Online-Angebot nutzen zu Beginn meistens gut informierte Käufer, die genau wissen, was sie möchten und benötigen.

Die Zielgruppe, die das Online-Angebot an Supplementen nutzte, war eher klein. Erst als Figur- und Gesundheits-training nach und nach Anerkennung fand, stieg auch die Nachfrage im Internet. Davor wurde das Training im Fitnessstudio eher nur mit Leistungsbodbuilding in Zusammenhang gebracht. Den YouTubern sei Dank wurde Fitness immer mehr gesellschaftsfähig. Auch im Einzelhandel wurde und wird vermehrt der Proteinanteil eines Lebensmittels ausgelobt. Früher hingegen galt Protein eher als nierenschädlich. Fitness hat sich über die Jahre also

durchaus positiv entwickelt und ist zum Mainstream avanciert, was eine durchaus gute Entwicklung darstellt. Im Trainings- und Ernährungsbereich geht der Trend seit Längerem hin zur Erstellung personalisierter Pläne. In diesem Artikel werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Fitnessstudios dies im Ernährungsreich umsetzen können.

Das Thema Ernährung wird zu häufig vernachlässigt

Im Rahmen der Überbrückungshilfe 3 (Ü3) haben sich viele Studios neue Bodenbeläge, Sanitäreinrichtungen, Lüf-

tungsanlagen und Diagnosetools angeschafft. Zu den neuen Errungenschaften zählen z. B. auch Körperanalysewaagen und Stoffwechselfessgeräte. Sicherlich hatten viele Betreiber auch schon vorher diverse Diagnosetools. Nur eins ist immer noch nicht vorhanden: die Lösung, diese durchaus sehr hilfreichen Features gewinnbringend einzusetzen.

Häufig bekomme ich im Rahmen von Online-Coachings unterschiedliche Analyseergebnisse zugesendet. In vielen Fällen sind die Analysen im Fitnessstudio durchgeführt worden. Jedoch

wird keine personalisierte Lösung im Ernährungsbereich angeboten. Doch die Wunschfigur ist bekanntlich zu 80 % von der richtigen Ernährung abhängig. Geht man davon aus, dass durchschnittlich 3-mal pro Woche trainiert wird und 21–35 Mahlzeiten auf den Tisch kommen, wird deutlich, dass bei der Ernährung wesentlich öfter etwas falsch gemacht werden kann als beim Training.

Die Kernkompetenz eines Fitnessstudios ist das Training. Mir ist es durchaus bewusst, dass es für Clubbetreiber und ihre Teams sehr anstrengend und aufwendig ist, eine langfristige Ernährungsberatung durchzuführen. Doch ich bin mir sicher – und meine Praxis zeigt es mir –, dass es mit entsprechenden digitalen Tools viel einfacher wird.

Möglichkeiten, einen Ernährungsplan zu erstellen

Eine Möglichkeit, einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen, ist via Tracking-App. Der Coach empfiehlt dem Mitglied Lebensmittel. Das Mitglied gibt dann sämtliche gegessenen Lebensmittel und Mengen in die App ein und erstellt sich selbstständig mithilfe der Empfehlungen einen Plan. Der Trainer kann dann die Makronährstoffe kontrollieren und Tipps und Hinweise geben. Diese Möglichkeit findet häufig Anwendung im Personal Training oder in Facebook-Communitys. Vereinzelt wenden dieses Vorgehen auch Fitnessstudios an, um den Ist-Zustand zu ermitteln. Vielleicht ist diese Möglichkeit auch etwas für Ihre Mitglieder? Sie wäre auf jeden Fall effektiv. Der Kunde lernt die Nährwerte der Lebensmittel kennen und hat zu jeder Zeit Kontrolle über sein Essverhalten.

Eine weitere Möglichkeit ist, ein Ernährungsprogramm mit Rezepten zu erstellen, das gegebenenfalls durch ein

Kursprogramm ergänzt werden kann. Bei diesem Programm bekommt das Mitglied auf das Körpergewicht abgestimmte Rezepte. Häufig gibt es auch einen begleitenden Kurs, der auch digital per App angeboten werden kann, um mehr über die Grundlagen der Ernährung zu erfahren. Die Erfahrung zeigt, dass Rezepte sehr beliebt sind.

Die dritte denkbare Variante ist, ein personalisiertes Ernährungsprogramm auf Grundlage der Ergebnisse einer Körperzusammensetzungsmessung, z. B. BIA, zu erstellen. Makronährstoffe, Fett und Eiweiß können entweder aufgrund des Körpergewichts oder der fettfreien Masse berechnet werden. Da jeder Körper anders ist bzw. über eine andere Muskelmasse verfügt, sollten auch die Makronährstoffe angepasst werden. Eine 100 kg schwere Person kann entweder 10 % oder 40 % Körperfett haben. Entsprechend hat der Körper auch einen anderen Bedarf an Eiweiß und Möglichkeiten, Kohlenhydrate und Fette als Energie zu verbrennen. Es gibt digitale Lösungen, bei denen die Körperzusammensetzung, also Körpergewicht und Körperfettanteil, und nicht nur das Körpergewicht eingegeben werden kann, um einen Plan gemäß den Kundenwünschen bzw. Empfehlungen zu erstellen. Die Eingabewerte werden direkt aus dem Ergebnis der Körperzusammensetzungsanalyse übertragen. Eingabe und Erstellung des Ernährungsplans dauern ca. zwei Minuten. Der Kunde bekommt außerdem per Mail Formulare, um die Erfolge zu dokumentieren und das eigene Verhalten zu reflektieren. Der Personalaufwand ist sehr gering. Es ist auch möglich, dass der Kunde die Messung und Erstellung selbst durchführt.

Ein individuelles Ernährungsprogramm kann zudem auf Grundlage der Ergeb-

nisse einer Körperzusammensetzungsmessung, z. B. BIA, und Anamnese des Stoffwechsels und Hormonstatus erstellt werden. Eine der häufigsten Abnehmblockaden ist die sogenannte NAFL. NAFL steht für nicht alkoholische Fettleber. Bei dieser Stoffwechselentgleisung ist es für den Körper nur schwer möglich, Fett abzubauen. Mithilfe einer Anamnese und eines „Leberprotokolls“ sowie Leberfasten können schnell neue Erfolge hinsichtlich der Gewichtsreduktion erzielt werden. Aber auch Hormone, die nicht mehr in Balance sind, stören den Erfolg. Hierbei geht es nicht darum, Hormone zu verabreichen, sondern die natürlichen Regulationsmechanismen wiederherzustellen. Diese Form der Ernährungsanamnese ist die ganzheitliche Form der Ernährungsberatung.

Fazit

Die Diagnosetools sind vorhanden. Auch die digitalen Lösungen zur schnellen Planerstellung gibt es. Es liegt an jedem Studiobetreiber, wie tief er einsteigen möchte. Wie wäre es, z. B. ein eigenes Ernährungsinstitut losgelöst vom Fitnessstudio zu betreiben? Das erhöht die Wertigkeit, schafft eine Abgrenzung und es gibt weniger Preisdiskussionen.



Zum Autor

Andreas Scholz ist der Gründer der Figurmacher® Akademie: „Lösungen statt Gelaber“ und bietet digitale Lösungen zur schnellen und einfachen Erstellung personalisierter Ernährungspläne an. Er ist diplomierte Ökotrophologe und war sechs Jahre lang Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung e. V., Referent für Fitness- und Figurer Ernährung unter dem Namen „Der Figurmacher“ und Dozent beim DFLV und an der IST-Hochschule für Management und dem IST-Studieninstitut. Hier gibt er sein Wissen in den Bachelor-Studiengängen im Fachbereich „Fitness & Health“ sowie in der Weiterbildung „Sporternährung“ weiter.

Wie könnte ein Ernährungsplan aussehen?

Tracken	Rezepte	Baukasten	Intuitiv	Hand-System
Genaue Kalorien- und Makronährstoffangaben	Vorgegebene Rezepte auf bestimmtes Kalorienzahl	Lebensmittelmengen	Keine Vorgaben	Portionen vorgeben
Freie Lebensmittelauswahl		Freie Lebensmittelauswahl	Essen nach Hunger und Sättigung	Für verschiedene Kategorien Hand-Portionen (Faustgröße, flache Hand, Löffel)
			Gutes Körpergefühl benötigt (!)	