



Sport und Bewegung

Für die Verbrennung überschüssiger Kohlenhydrate und Fette ist Bewegung von grösstem Nutzen. Damit ist aber kein Leistungssport gemeint. Etwas mehr Bewegung im Alltag reicht schon aus, um wieder "in Gang" zu kommen. Alle 638 Muskeln ihres Körpers warten nur darauf, bewegt zu werden. Die Muskulatur ist unser grösstes und wichtigstes Stoffwechselorgan. Es ist nicht jeder ein Sportliebhaber - wie wärs mit Tanzen? Oder einfach:

Mehr Bewegung im Alltag

Schalten Sie generell ab: ihren Fernseher. Ihre rasenden Gedanken. Die Musik. Geniessen Sie die Ruhe, gehen Sie mit Ihrem Hund Gassi oder unternehmen Sie einen lockeren Spaziergang.

Tauchen Sie unter: ein warmes Bad mit duftendem Badeöl und schöner Musik bringt wohlige Entspannung.

Ziehen Sie Kreise: gehen Sie beim Briefkastenleeren gleich noch eine Runde zügig ums Haus.

Schlafen Sie ein: einmal pro Woche eine Stunde früher als sonst.

Steigen Sie auf: aber über die Treppe und nicht mit dem Lift.

Bleiben Sie stehen: beim Telefonieren.

Erweitern Sie Ihren Horizont: betrachten Sie abends den Sternenhimmel bei einem kurzen Spaziergang.

Gehen Sie: Einkäufe in der Nähe können Sie zu Fuss erledigen.

Bleiben Sie aufrecht: arbeiten am Stehpult ist gesund für den Rücken.

Augen zu: legen Sie die Hände auf Ihre geschlossenen Augen und lassen Sie die Wärme fliesen. Eine kleine Körperreise entspannt und spendet neue Energie

Suchen Sie das Weite: gehen Sie in den Wald spazieren. Das entspannt und macht den Kopf frei.

Es muss nicht immer Koffein sein: auch ein Spaziergang weckt müde Geister

Hängen Sie ab: nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Auszeit bei Ihrer Lieblingsmusik.

Steigen Sie aus: zwei Stationen früher. Bewegung entspannt.

Schauen Sie fern: geniessen Sie die Aussicht.

Treten Sie nicht an Ort: sondern in die Pedale

Suchen Sie nicht zu weit: nehmen Sie den erstbesten Parkplatz. Und gehen Sie den etwas längeren Weg zu Fuss.

Atmen Sie durch: auch in der längsten Warteschlange können Sie tief ein- und ausatmen. Dies macht die Warterei zur entspannenden Pause.

Entdecken Sie die Langsamkeit und die ungeahnte Schönheit an Umwegen, Seitenwegen, Waldstrassen, in Flussbecken - das senkt nicht nur den Stresspegel, sondern macht Lust auf weitere Aktivitäten in der Natur

So macht Bewegung und Ausdauersport Spass

Für viele Neueinsteiger liegen sportliche Aktivitäten einige Zeit zurück. Da ist es nicht einfach, sich auf den Sattel zu schwingen oder in die Jogging-Schuhe zu schlüpfen. Damit das Vorhaben gelingt, sollten Bewegungs-Abstinenzler einiges berücksichtigen. Am wichtigsten bei der Wahl einer Sportart ist die Frage, was einem Spass bereiten könnte. Nur dann bleibt Bewegung keine Eintagsfliege. Die Devise heisst ausprobieren. Fällt die Wahl aufs Tango tanzen? Im Wald marschieren? Wasserturnen oder Radfahren? Gar Waldi Gassi führen? Auch beim idealen Zeitpunkt existieren Unterschiede. Genauso wie es Morgenmuffel und Nachtmenschen gibt, bestehen auch bei körperlichen Aktivitäten verschiedene Vorlieben. Jeder sollte deshalb prüfen, zu welcher Tageszeit ihm der Sport am leichtesten fällt und am meisten Freude bereitet: mor-

gens, mittags, abends oder gar nachts? Und warum nicht einen Mitstreiter suchen, der die eigenen Vorlieben teilt? Gemeinsam bewegen fördert Motivation und Spass. Das Internet kann bei der Suche helfen. Übereifrige sollten sich aber vorsehen. Sie laufen nämlich Gefahr, dass sie allzu schnell erschöpft sind oder dass ihre Gelenke zu schmerzen beginnen. Deshalb gemächlich mit körperlichen Aktivitäten beginnen und das Pensum langsam, aber kontinuierlich steigern.

Mit genug Sauerstoff lodert das Feuer

Anstrengende Sportarten, die mal sehr viel, mal ganz wenig fordern, sind zum Abnehmen nicht ideal, den dann verbrennt der Körper vor allem Zucker. Bei schweren Personen belasten sie auch die Gelenke übermässig und erhöhen das Verletzungsrisiko. Wie ein Automotor besitzt auch der Bewegungsapparat ein Leistungsoptimum. Das ist der Zustand, in dem beide effizient verbrennen und materialschonend arbeiten. Damit ein Kolbenmotor seinen Treibstoff restlos verbrennt, muss das Verhältnis zwischen Sprit und Sauerstoff stimmen. Dabei liegt die optimale Drehzahl im mittleren Bereich. Ähnlich sieht es beim Muskel aus: um Fett wirksam zu verheizen, braucht auch er reichlich Sauerstoff. Wer seinem Fett richtig an den Kragen will, darf also beim Sport nicht ausser Atmen kommen. Dieser muss immer dazu reichen, noch gut sprechen zu können, ohne dabei heftig nach Luft schnappen zu müssen. Die körperliche Aktivität sollte dafür länger als eine halbe Stunde dauern. Die Devise lautet also: **lieber leichter, dafür länger!**

Der Fettverbrennungs-Turbo

Auch der Zeitpunkt für Sport spielt eine Rolle: Jedes mal, wenn wir eine süsse oder stärkehaltige Mahlzeit essen, speichert unser Körper einen Teil des Zuckers. Geht dieser Speicher zur Neige, muss der Körper vermehrt auf Fett als Brennstoff zurückgreifen. So richtig passiert das nach etwa acht Stunden fasten. Unser Zuckerspeicher ist also fast leer, wenn wir morgens aufstehen. Danach muss unser Organismus vermehrt Fettzellen anzapfen.

Wer also vor dem Frühstück radelt oder joggt, bringt die Pfunde schneller zum Schmelzen. Wem Schweisstreibendes mit leerem Magen nicht liegt, für den gibt es Alternativen. Die Fettverbrennung läuft nämlich nach der Bewegung verstärkt weiter. Bei der Kombination Sport und einem leichten Abendessen greift der Körper die ganze Nacht über verstärkt auf die Fettreserven zurück. Leicht kann heissen: Salat oder Suppe, dazu Truthahn- oder Pouletfleisch, Hüttenkäse oder ein Ei. Ein solches Essen sollte einem nicht nur leicht schmecken, sondern auch leichtfallen, denn bewegen hemmt den Hunger.

Ideal zum Abnehmen: Boden- und Wassergymnastik, zügiges Gehen oder Walken, Wandern (mit gefülltem Rucksack), Turnen oder Tanzen, Treppensteigen, gemächliches Joggen, Langlauf, Schwimmen oder Radfahren.

Weniger effektiv: Squash, Tennis, Fuss-, Hand- oder Volleyball, Leichtathletik, Sprinten, Alpin-Skifahren, Eishockey oder Curling.

Zum Anfangen ist es nie zu spät!

Körperliche Bewegung, Ausdauer- und auch Krafttraining können in jedem Lebensalter begonnen werden und haben einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Fitness, Gesundheit und Lebensqualität.

Hören Sie auf Ihren Körper

Treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich gesund fühlen, und fragen Sie ihren Arzt oder lassen Sie sich vorgängig vom Arzt untersuchen.

Joggen: Beginnen Sie langsam, steigern Sie allmählich!

Wenn Sie joggen wollen, dann beginnen Sie mit wechselweisem Marschieren und leichten Joggen (z.B. je 3 Minuten) während gut 20 Minuten. Von Training zu Training verlängern Sie die gejoggten Abschnitte, verkürzen die Marschpausen und gehen schliesslich in kontinuierliches gemütliches Joggen für 20 Minuten über. Zügiges Gehen (Walken) allein ist aber auch schon trainingswirksam.

Wenn Sie sich gut fühlen, steigern Sie auf 30 und später auf 40 Minuten. Das Lauftempo sollten Sie erst zu steigern beginnen, wenn Sie 30-40 Minuten problemlos am Stück laufen können.

Regelmässigkeit ist das oberste Gebot!

Ideal ist Ausdauersport jeden zweiten Tag. Planen Sie die sportliche Sequenz fest in Ihrer Agenda ein – sie ist ebenso wichtig wie dringende Sitzungen und Meetings. Es muss indessen nicht immer Sport sein: Bereits mit täglich 30 Minuten moderater Bewegung haben Sie einen signifikanten Schutz vor zahlreichen „Zivilisationskrankheiten“.

Variieren Sie!

Es muss nicht immer Joggen sein: Radfahren und Biken, Aquafit und Schwimmen, Inline-Skating und Skilanglauf sind – wenn Sie dabei leicht ins Schwitzen kommen – ebenso trainingswirksam wie Laufen. Verunmöglichen Gelenkprobleme schmerzfreies Joggen, sind die genannten Sportarten als Alternativen zu empfehlen.

Ergänzen Sie das Ausdauertraining mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen!

Eine stabile Rumpfmuskulatur kann Rückenschmerzen vorbeugen. Stretching und Gymnastik fördern und erhalten die Beweglichkeit. Dieses Ergänzungstraining ist insbesondere für über 50-jährige ein „Muss“.

Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das Vergnügen!

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung (gute, individuell angepasste Laufschuhe, funktionelle Kleidung). Tragen Sie in der Dunkelheit reflektierende Kleider. Trainieren Sie nicht mit vollem oder ganz leerem Magen.

Genügend Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit!

Vergessen Sie nicht, dass der Körper nach der Belastung Ruhe und Erholung braucht, damit sich ein Trainingseffekt einstellt. Ist die Arbeitsbelastung so hoch, dass die Erholung sicherlich zu kurz kommt, lassen Sie das Training am besten ausfallen.

Dieses sind Empfehlungen der Schweiz. Gesellschaft für Sportmedizin