

Wie kann ich den inneren «Schweinehund» gefügig machen?

Sie kennen es: Jetzt, auf den Frühling hin, wären ein paar Kilo weniger sehr angenehm. Wir wissen zwar sehr genau, was für Nahrungsmittel uns gut täten, doch um abzunehmen, genügt dieses Wissen allein nicht, es muss umgesetzt werden. Wie aber bezwinde ich diesen inneren «Schweinehund», wie setze ich meinen Essanfällen diszipliniert Grenzen?

Text: Lotty Wohlwend

Wer sich regelmässig bewegt, wird weniger krank, erklärte Dr. med. Cesar Winnicki in der letzten Ausgabe des Kneipp Natürlich Leben. Der Chefarzt für Chronische Erkrankungen und Ärztlicher Direktor der Aeskulap Klinik in Brunnen SZ erläuterte auch, wie extrem stark sich unsere Lebensgewohnheiten im



Dr. med. Cesar Winnicki

Laufe der Evolution verändert haben, wie wir vor 10'000 Jahren noch um nackte Überleben gekämpft und uns dadurch deutlich mehr bewegt haben. Heute hat sich durch die Zivi-

lisation das Umfeld des Menschen komplett verändert: Wir jagen nicht mehr, wir fahren mit dem Auto zum Supermarkt, um unser Essen zu holen. Als Folge davon hat aber die Gesellschaft mit der Volkskrankheit «Übergewicht» und den damit auftretenden Folgeerkrankungen wie hoher Blutdruck, Diabetes, hoher Cholesterinwert, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. zu kämpfen.



Bewegung

Körperliche Aktivität, dosiert angewendet, fördert und unterstützt unsere Körpergesundheit. Bewegung reguliert den Kreislauf, die Verdauung, das Nervensystem, die Psyche und die Muskulatur.

Gefährliches Bauchfett

«Zu viel Fett ist ungesund. Zu viel Fett am Bauch aber», warnt Dr. med. Cesar Winnicki, «ist gefährlich. Interessanterweise sammelt sich mit zunehmendem Alter das Fett vor allem im Bauchbereich an. Dieses Fett, auch viszerales Fett genannt, ist besonders gefährlich, es wird, im Gegensatz zum sogenannten subkutanen Fett, das sich direkt unter der Haut befindet und das man ertasten kann, rund um unsere lebenswichtigen Organe wie Leber und Niere angelagert. Dieses versteckte Körperfett ist deshalb so gefährlich, weil es eine ganze Reihe von Signalstoffen produziert, wie Hormone, Fettsäuren und entzündungsfördernde Proteine, und damit eine eigenständige hormonelle Aktivität entwickelt.

Nehmen wir als Beispiel den Bierbauch der Männer. Dieses Fett beispielsweise beeinträchtigt nicht nur die Funktion der lebenswichtigen Organe, sondern kann auch Impulse für entzündliche Prozesse in Gang setzen, zum Beispiel Arthrose oder Gefässsklerose.

Viszerales Fett also ist eine der Hauptursachen für viele Gesundheitsprobleme, die mit Übergewicht in Verbindung stehen, z.B.

Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes und Schlaganfälle. Viszerales Fett ist also nicht nur unschön, es macht uns vor allem auch krank.»

Gehöre ich zur Risikogruppe?

«Wir können mit einem einfachen Test erkennen, ob wir zu dieser Risikogruppe gehören», erklärt dazu Dr. Cesar Winnicki. «Werfen wir einen Blick auf unsere Taille; bei den Frauen gilt der Normwert 88 Zentimeter, Männer sollten den Wert von 102 Zentimeter nicht überschreiten. Wie aber reduziert man das gefährliche Taillenfett, wenn man zu dieser Risikogruppe gehört? Ganz einfach: Durch regelmässige und vor allem richtige Bewegung!»

Das Geniale an der Bewegung

«Sport im Allgemeinen vereint in sich drei wichtige Aspekte: Ausdauer, Muskelkraft sowie Geschicklichkeit. Aus diesen drei Faktoren entsteht eine gute Körperkoordination und Fitness. Das Schöne am Sport ist dessen Vielseitigkeit. Wir können Rad fahren, Schlittschuh laufen, Tanzen, Wandern – die Möglichkeiten, gerade in unseren Breitengraden, sind enorm vielfältig. Golf beispielsweise ist Geschicklichkeit pur!»



Wasser



Ernährung



Planzen



Ordnung

Bewegungsmuffel aktivieren

«Wer sich schwer daran tut, aktiv zu werden, dem sei folgende Empfehlung mitgegeben: Betreiben Sie den Sport möglichst breit und bunt. Wechseln Sie immer wieder, entdecken Sie Neues und probieren Sie es aus, ohne Leistungsdruck und ohne grosse Ambitionen. Machen Sie es so wie die Kinder: Entdecken Sie die Freude am Ausprobieren.»

Kennen Sie die Bewegungspyramide?

«Als nächsten Schritt empfehle ich die Bewegungspyramide; mit diesem Hilfsmittel lässt sich der inaktive Alltag bis zum gezielten Training aufbauen. Es gibt nichts Fataleres, als wenn ein passionierter Stubenhocker plötzlich Marathon laufen will. Bauen wir unsere Fitness langsam, aber sicher auf, zum Beispiel mit dem Vorsatz, jeden Tag eine halbe Stunde lockere Bewegung einzuplanen. Dies kann in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport tiefer Intensität erfolgen. Später erhöhen wir auf die zweite Stufe: Nun versuchen wir zusätzlich ein Ausdauerprogramm von 30 bis 60 Minuten drei mal pro Woche: Das kann Joggen sein, Velo fahren, Schwimmen oder Wandern. Sportarten, bei denen das Tempo eine untergeordnete Rolle spielt, die Intensität im mittleren Bereich bleibt, der zeitliche Faktor aber sukzessive ausgebaut werden kann. Später dann, wenn die körperliche Fitness im Zunehmen begriffen ist (den richtigen Zeitpunkt spüren Sie selbst am besten), können Sie die nächste Stufe der Bewegungspyramide erklimmen. Nun können Sie Tempo machen, an Wettkämpfen teilnehmen. Egal, welchen Sport Sie ausüben, versuchen Sie nun das Tempo allmählich zu erhöhen, allerdings nur so stark, dass sowohl der Puls als auch die Atmung beschleunigt werden, Sie aber während der Aktivität noch im Stande sind, ein paar Worte zu wechseln

– dann haben Sie die optimale Intensität erreicht. Vor allem die Jungen vergessen oft, dass der Körper, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben, auch bezüglich Sport einen langsamen Aufbau verlangt. Und nicht vergessen: Die tägliche Bewegung beginnt im Kopf! Wir essen durchschnittlich während zwei Stunden täglich und sitzen zwei Stunden vor dem Fernseher, wie wär's also mit einer halben Stunde Bewegung mit Mass?»

Schweinehund ade!

Wie aber macht man den «inneren Schweinehund» in einem Bewegungsmuffeln gefügig? «Auch hier ist ganz wichtig: Bewegung beginnt im Kopf! Ziehen Sie zuerst sorgfältig Bilanz, messen Sie BMI und Taille. Überlegen Sie sich, was Sie vom Leben erwarten und in welche Richtung es gehen soll. Beginnen Sie mit ganz wenigen Bewegungseinheiten, verlangen Sie nicht täglich ein topp Programm, erwarten Sie aber auch nicht in wenigen Wochen einen schlanken und ranken Körper. Seien Sie gnädig mit sich, damit der Anfang nicht zum Debakel wird. Gehen Sie dreimal die Woche gemächlich 20 Minuten spazieren. Erkunden Sie Ihr Wohnquartier mit einem anderen Fortbewegungsmittel, nämlich per pedes. Steigern Sie nach und nach auf 60 Minuten mehrmals



pro Woche. Nach einem halben Jahr hat man das Pensum Bewegung, das der Körper verlangt, erreicht. Die Bewegungseinheit vor dem Frühstück ist die effektivste, doch nehmen Sie sich dann die Zeit, wenn sie sich bietet, mittags oder auch abends – Hauptsache Bewegung. Doch das ist die Theorie, die Praxis zeigt, dass gerade Bewegungsmuffel tausend Ausflüchte haben, um sich nicht aufraffen zu müssen. Nun, dann besorgen Sie sich einen Schrittzähler und tragen ihn in der Tasche mit. Ein solches Gerät ist nicht nur von der Technologie her eine perfekte Erfindung, es kann vor allem auch dazu anregen, die Alltagsaktivitäten zu erhöhen. Viele Menschen machen nicht einmal tausend Schritte am Tag – das ist klar zu wenig! 5000 Schritte sind ungefähr eine Stunde spazieren und ergeben rund 4 Kilometer; das ist für den Anfang schon mal nicht schlecht. Besser aber wären 10'000 Schritte pro Tag oder ca. 7 bis 8 Kilometer. Wenn man diese Schritte zudem mit der Zeit statt langsamem Gehen in ein zügiges Laufen umsetzen kann, ist man auf der sicheren Seite.

Ansporn zu Bewegung

Für die Sportlichen unter uns: beschenken Sie sich mit einer GPS – Uhr. Eine solche Uhr birgt interessante Raffinessen in sich, wie eine Pulsaufzeichnung, Kalorienverbrauch, Trainingsintensität, aber auch das Aufzeichnen der Trainingsroute, die dann auf den PC übertragen und analysiert werden kann. Ich habe mir zum Geburtstag auch eine GPS – Uhr geleistet und hätte nie gedacht, dass ich dadurch so viel mehr Freude an der Bewegung bekomme.

Ich wünsche Ihnen jetzt, auf den Frühling hin, viel Freude an der Bewegung sowie Ruhe und Gelassenheit im Alltag.» Cesar Winnicki