

FIT UND AKTIV **das eigene Leben gestalten**

das eigene Leben gestalten

FIT UND AKTIV



Damit Sie selbst
Ihre Leistungsfähigkeit,
Ihr Wohlbefinden und
Ihre Gesundheit
steigern können!

**Aktueller Stand der Wissenschaft
im Bereich Fitness (Trainingsplanung),
Positive Psychologie und Ernährung (Stoffwechsel),
leicht verständlich mit Praxisbeispielen**

Gerhard J. Mandalka

Prävention & Gesundheitspsychologie (M.Sc.)
Wirtschaftspsychologie (B.A.)

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort
2. Warum sollten uns Sport und gezieltes Training interessieren
 - 2.1** Wachsen oder Sterben
 - 2.2** Bewegung ist ungleich Training
 - 2.3** Schwimmen, Wandern, Laufen und Gartenarbeit
 - 2.4** Von Power- bis Entspannungskursen
 - 2.5 BMI, WHR und andere Messwerte
 - 2.6** Von den Stadien des Embryos bis zur Selbstaufgabe
 - 2.7 Muskelkater, Schmerzen und Verspannungen
 - 2.8** Rücken, Bauch, Gelenke und Knorpel
 - 2.9** Ernährungspyramide, Mund vs. Darm
 - 2.10 Emotionen, Körpersprache und Denkprozesse
 - 2.11 Kognitive Leistungsfähigkeit, Fitness und Stoffwechsel
 - 2.12** Abnehmen und Diäten
 - 2.13** Dehnen und Faszien
 - 2.14 Chronisch krank, im Gleichgewicht und leistungsfähig sein
 - 2.15 Wenn Kleidung uns verändert, dann sollten wir die Kleidung ändern
 - 2.16 Prävention

2.17 Ehrlich gesagt: Gesundheit ist uns allen EGAL

2.18 Zusammenfassung

3. Welche Trainingsmethoden gibt es und was machen diese?

3.1 Kraft

3.2 Ausdauer

3.3 Koordination, Gleichgewicht und Takt

3.4 Dehnen und Faszien

3.5 Trainingsaufbau und -zyklen

4. Hier ist Ihr Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden!

4.1 Trainingsaufbau und -planung

4.2 Die richtige Trainingsform für sich finden

4.3 Dysbalancen und Bewegungsamplituden

4.4 Grundregeln fürs Ausdauertraining (Herz-Kreislauf)

4.5 Krafttraining und Muskelaktivierung

4.6 Schnelligkeit (Maximalbelastung)

4.7 Hohe Belastungen, Erholung und Work-Life-Balance

4.8 EMS – Vibrationsplatten und mehr

4.9 So werden Schwimmen, Wandern, Laufen, Gartenarbeit und Hausarbeit zum Training

4.10 Starker Rücken und freier Kopf

4.11 Fit durchs Alter–Wie geht das?

4.12 Chronische psychische Störungen und Bewegung

4.13 Wie Sie Ihre Gedanken für sich formen können!

4.14 Abnehmen, Diäten und Intervallfasten

4.15 Stoffwechsel mit Fett und Ernährung

4.16 Steigerung der Gehirn-Leistung

4.17 Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit steigern

4.18 Stress reduzieren und Wohlbefinden steigern

4.19 So kannst du starten

4.20 Zusammenfassung/Praxis

5. Wir brauchen mehr als Motivation

5.1 Das HARA Modell

5.2 Gemeinschaft

5.3 Mit nahen Zielen starten

5.4 So können Sie die Selbstwirksamkeit steigern

6. Resümee

Meine Buchempfehlungen

7. Übungen für Fit und aktiv

Dysbalancen beseitigen

Übungsblock 1

Übungsblock 2

Übungsblock 3

Starker Rücken

Übungsblock A

Übungsblock B

Übungsblock C

Übungsblock D

Atemübung Stoffwechsel

1. Vorwort

In den Bereichen Gesundheit, Leistungsfähigkeit (Fitness) und Abnehmen werden immer mehr bearbeitete Bilder, Halbwissen und Falschinformationen gezielt in den digitalen Medien von Gesundheitsanbietern verbreitet, um schneller Geld mit Neukunden zu machen. Es wird geschickt unsere Hoffnung angesprochen, alles gehe leicht, schnell und wir können so weitermachen. Ich werde mit diesem Buch Ihnen Kenntnisse vermitteln und praktische Übungen an die Hand geben, sodass Sie durch korrektes Wissen besser über Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden entscheiden können.

Sie bekommen in diesem Buch Kenntnisse in den Bereichen Fitness, Psyche und Ernährung leicht verständlich vermittelt, um daraus auch selbst Veränderungen beginnen zu können. Die Verknüpfung dieser drei Bereiche entspricht der ganzheitlichen Sicht von uns als Mensch. Das Wissen, das Sie bekommen, spiegelt den aktuellen Wissenschaftsstand wider und ist praktisch in einem Gesundheitszentrum im Bereich Physiotherapie (bei Kranken), im Fitnessstudio (mit mehr oder weniger Fitten), in Unternehmen bei „Aktiven Pausen“ und auch von mir im Profisport erprobt.

Wenn Sie sich mit dem Inhalt des Buchs beschäftigt haben, werden Sie anschließend bewusster Ihre Fitness, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Ihren Stress (mit seinen Reaktionen) und Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Dafür müssen einige von Ihnen erkennen, dass z. B. Ihr „Sport“ doch nur Bewegung und kein Training ist und sogar langfristig mehr Probleme bereiten könnte, als es wirklich hilfreich ist. Für die zumeist Unmotivierten gibt es in [Kapitel](#)

5 eine Anleitung, wie man mit neuen Verhaltensweisen anfangen und diese dann auch durchhalten kann.

Jeder von uns benötigt ein klares Problembewusstsein und die Einsicht, dass man selbst vieles zum Erreichen seines Ziels beitragen kann. So geht man in der Wissenschaft davon aus, dass wir weit über 50 Prozent unserer Gesundheit durch unser Verhalten bestimmen und unsere Gene einen viel kleineren Einfluss auf uns haben, als wir häufig meinen. Natürlich gibt es genetische Erkrankungen und Unfälle, bei denen unser Einfluss fast bei null ist. Jedoch können wir auch in diesen Fällen durch bewusste Lebensveränderungen sehr viel Positives erreichen. Dabei sage ich nie, dass es immer leicht ist!

Ich beschäftige mich seit über 25 Jahren mit dem faszinierenden Einfluss von Physiologie und Psychologie auf unsere Leistungsfähigkeit und damit auf unsere Gesundheit. Mich hat immer schon interessiert, wie kann ich möglichst schnell etwas trainieren, lernen oder einen Weltrekord aufstellen. Dieses hat bei mir schon mit 5 Jahren angefangen, als ich damals das Einmaleins bis 100 und mehr konnte, nur um besser zu sein als meine ältere Schwester. Der Wille zum Wettbewerb um jeden Preis hat mich auch zu Profisport und zwei Weltrekorden „größte zurückgelegte Distanz in einer Stunde“ und „12 Stunden im Indoor Cycling“ (Guinness Buch der Rekorde) geführt.

Irgendwann erkannte ich, zum Glück, die höhere Macht der Worte und habe Spaß daran gefunden, Menschen beim Lösen von „schweren“ Problemen als Hilfe zur Selbsthilfe beizustehen. Damit ich die Zusammenhänge zwischen Geist und Körper besser verstehen und Menschen Lösungen anbieten, habe ich akademische und nicht-akademische Bildungswege eingeschlagen und einige auch abgebrochen. Wenn ich an einen Punkt im Leben gekommen bin, wo mir entscheidendes Wissen zum Lösen von Problemen gefehlt hat, dann habe ich mir dieses Wissen angeeignet oder

Lösungen selbst ausprobiert. Dazu gehörten die Lektüre vieler Bücher und wissenschaftlicher Studien, der Besuch von Seminaren und auch das Treffen mit Experten aus unterschiedlichen Bereichen, um von ihrem Wissen etwas aufzusaugen.

Meine Ausbildungen sind: Master im Bereich Präventions- und Gesundheitspsychologie; Wirtschaftspsychologe (BA), Fitnessfachwirt nach IHK (inklusive Fitnesstrainer A Lizenz usw.) , NLP Master, Kinesiologe, Metabolie Coach, Waldtherapeut und Achtsamkeitstrainer nach SRH, Übungsleiter B Schwerpunkt Orthopädie (Rehasport) und Funktionstrainingsübungsleiter.

Begonnen habe ich meinen aktiven Bildungsweg mit einem Studium der Mathematik, Informatik und Wirtschaft auf Diplom (zum Entsetzen meines Umfelds bei der Diplomarbeit abgebrochen). Ich habe durch dieses Studium sehr viel für mein Leben und auch den Gesundheitssektor gelernt. Bei Einsatz von falschen Methoden hilft auch doppeltes und vielfaches Bemühen nicht eine Lösung (Ergebnis) zu erreichen. Setzt man die richtigen Methoden aber ohne richtige Grundkenntnisse ein, dann bekommt man vielleicht ein Ergebnis raus, aber das falsche. Nur wenn wir Methoden richtig einsetzen, werden wir unsere Ergebnisse in allen Bereichen meistens leichter erreichen, als wir es zuvor geglaubt haben.

Ich bin ein Generalist mit einigen speziellen Fähigkeiten und mich begeistert das Leben, wenn es nicht nach Schema F läuft und besondere Lösungen gefunden werden müssen – wenn z. B. Psychologie und Physiologie plötzlich nicht den Naturgesetzen zu folgen scheinen und eine ganzheitliche Betrachtung erforderlich ist.

Was bedeutet das Geschriebene für mich: Für mich bedeutet es die Verantwortung für meine Herzklappen-OP mit 47 Jahren zu übernehmen. Ich könnte von einer

genetischen Disposition in der Familie im Bereich Herz sprechen, von viel Pech – da ich sonst kerngesund bin –, weil drei Zahnwurzelentzündungen für den Herzklappen-defekt verantwortlich gemacht werden können. Aber die Zahnwurzelentzündungen sind nicht ohne Grund gekommen, in dieser Zeit habe ich mein Gesundheitszentrum mit Fitnessstudio, Physiotherapie und Betrieblicher Gesundheitsförderung weitergeleitet und in diesem gearbeitet, das Masterstudium angefangen, begonnen einen Europavertrieb aufzubauen und kurz darauf wurde mein Sohn geboren. Ich hatte mich überlastet und mein Körper antwortete mit den Entzündungen im Mund darauf. Ich musste lernen, dass irgendwann alle Kompensationsstrategien auch an ihre Grenzen kommen, dann können bewusstes Sport-Training, bewusste Ernährung, Selbsthypnose und eine positive Weltsicht nicht mehr helfen.

Es bedeutet auch die Verantwortung für die Gesundheit meines Sohns zu übernehmen und dem Sohn Handlungsalternativen beizubringen, dass er irgendwann von sich aus die Verantwortung für sich übernimmt.

Wir können immer noch vieles nicht wissenschaftlich „eindeutig“ erklären, auch wenn wir z. B. um die positive Wirkung des Lachens für uns wissen. Wir sollten viel häufiger etwas tun, was uns auch langfristig glücklich macht.

Ich werde in diesem Buch das aktuelle Wissen präsentieren und die Folgen für unser Verhalten erklären. Überdies werde ich wissenschaftliche Begriffe (Aussagen) verwenden, nach denen Sie im Internet gut suchen können. Ich erlaube mir auch gelegentlich, wissenschaftlich etwas unscharf zu sein. Das bedeutet, meine Erklärung ist von der Aussage richtig, nur habe ich bei der Beschreibung bewusst einzelne Details hinzugenommen oder weggelassen. Dieses ist immer mit dem Ziel erfolgt: Der Inhalt soll Ihr Verständnis fördern und Sie möglichst nicht verwirren.

Dieses Buch gibt Ihnen viele Möglichkeiten, Ihr Leben noch aktiver und attraktiver für Sie zu gestalten und zu führen.

In [Kapitel 2](#) finden Sie wichtige Informationen, damit Sie sich und auch andere besser bezüglich Leistungsfähigkeit und Gesundheit einschätzen können. Hier kann es auch ein „böses Erwachen“ geben, was für die Umsetzung in [Kapitel 4](#) wichtig ist.

In [Kapitel 3](#) gibt es einen Überblick über unterschiedliche Trainingsformen und für was diese eingesetzt werden sollten.

In [Kapitel 4](#) geht es um die Umsetzung, um „fit und aktiv das eigene Leben gestalten“ zu können. Viele von ihnen sind erst mit dem Wissen aus dem [Kapitel 2](#) zu verstehen. Die meisten Umsetzungen sind sehr viel einfacher, als wir es akzeptieren wollen, weil wir für unser Problem oftmals eine extrem komplizierte Lösung erwarten. Wenn es passt, werde ich auch dieses zwischendurch anhand eines Beispiels erklären.

Im [Kapitel 5](#) finden Sie Methoden, wie wir gezielt an bestimmten „Schwachpunkten“ unsere Motivation oder Umsetzung etwas verändern können. Auch erfahren Sie, dass nicht der Rückfall, sondern die Stagnation im Rückfall problematisch ist.

Im [Kapitel 6](#) ziehe ich für Sie und mich ein Resümee zum Buch. Mir ist es sehr wichtig alle Versprechen, die ich Ihnen gebe, auch zu erfüllen und Sie zusätzlich zu überraschen und zu begeistern. Das Resümee wird Ihnen einen schönen Startpunkt zur mehr Aktivität geben und mehr über mich als Autor und das Schreiben preisgeben.

Im [Kapitel 7](#) bekommen Sie wirkungsvolle Übungen, um Dysbalancen zu beseitigen und Ihren Rücken zu stärken. Dieses Training können Sie jederzeit ohne Geräte im Stehen zwischendurch machen. 5 Minuten am Tag reichen dabei vollkommen aus.

Jedes Kapitel und seine Unterpunkte sind für sich eigenständig lesbar und verständlich aufgebaut, sodass das Springen durch die Kapitel möglich ist. Die Idee des Buchs wird besonders beim „normalen“ fortlaufenden Durchlesen spürbar und vieles dadurch noch klarer und leichter zum Umsetzen.

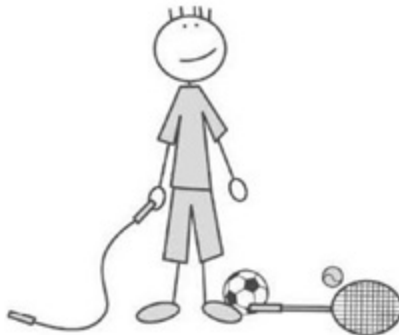
2. Warum sollten uns Sport und gezieltes Training interessieren

... weil es einfach um Ihr Wohlbefinden, Ihr Glück und Ihre Leistungsfähigkeit geht. Dieses kann Sie nicht vor Unfällen durch andere schützen, aber es wird Ihnen helfen, selbst weniger Unfälle zu haben und schneller wieder gesund zu sein. Mir hat mein gezieltes Training vor Ende Oktober 2020 das Leben gerettet. Es hat mich nicht vor den Fehlern anderer bewahrt, mich aber erheblich widerstandsfähiger vor den Folgen gemacht.

Sport ist für mich ein Synonym für Training, sonst ist es nur Bewegung. Wenn ich Sport mache, dann habe ich einen strukturierten Trainingsplan, an den ich mich halte und der auch vom Umfang und von der Art der Belastung an Trainingsprinzipien angepasst ist. Bewegung ist Sport, den ich nach dem Lustprinzip durchführe und bei dem ich nicht auf besondere Variationen achte. Bewegung ist immer besser als Nichtstun und es hat auch häufig positive Auswirkungen.

„Der Organismus braucht Belastung und daraus direkt folgende Beanspruchung, um alle Gewebe und Organe strukturell und auf dieser Grundlage funktionell zu entwickeln und zu erhalten sowie das ökonomische Zusammenspiel der Organsysteme zu organisieren und ständig zu sichern. Belastung und Beanspruchung sind außerdem wichtig, damit der Organismus als Ganzes während der gesamten Lebensspanne (Ontogenese) gesund und leistungsfähig wird, ist und bleibt, um so der Gebrechlichkeit als Ergebnis der physiologischen Alterungsprozesse möglichst lange zu widerstehen.“

(Klein D./ Laube W./ Schomacher J./ Voelker B.: Biomechanik, Bewegungslehre, Leistungsphysiologie, Trainingslehre)



Nimm Dir doch mal wieder ZEIT für Sport...

Wir benötigen evolutionsbedingt immer noch sehr viele unterschiedliche Bewegungen, damit wir bzw. unser Körper funktionieren. Bewusste Bewegung hat einen Einfluss auf unsere Fruchtbarkeit, unseren Stoffwechsel, unsere Unverträglichkeiten, unsere Ernährung, unser Immunsystem, unsere Stresswahrnehmung und Depression, Krebs, altersbedingte Erkrankungen wie Demenz, darauf, wie glücklich wir sind, wie erfolgreich wir unsere Aufgaben bewältigen können, wie attraktiv wir auf andere wirken und vieles mehr.

Ernährung ist mehr als nur die Energie, die wir haben, und so mit der Bewegung ein wichtiger Punkt auch in diesem Buch. Bewegung, Gedanken und Ernährung gehören immer zusammen und so werden diese Themen auch in diesem Buch immer zusammen betrachtet, wobei der Schwerpunkt auf der Bewegung und den Gedanken liegt.

Der erste wichtige Zusammenhang zwischen Bewegung und Ernährung ist der nachfolgende:

Unser täglicher Verbrauch (Kilojoule) wird auf der Basis der Energie (Wärme), die wir abstrahlen, gemessen. Somit können wir für das nächste Beispiel direkt Energie gleich Wärme setzen.

Wir vergleichen in dem nachfolgenden Beispiel die Energiegewinnung im Körper mit dem Heizen einer Wohnung. In beiden Fällen wollen wir Wärme erzeugen, einmal um die Betriebstemperatur zu erhalten und einmal, damit wir nicht im Winter frieren.

Daher können wir Energie mit Wärme und Essen mit Holz gleichsetzen und die Frage stellen: „Kann uns nur Holz wärmen?“ Wer darauf mit Ja antwortet, der hat das Holz bereits ins Feuer geworfen. Holz kann uns nur wärmen, wenn es verbrennt. Also brauchen wir eine Feuerstelle, einen Kamin oder eine andere Vorrichtung, wo wir Holz mit dem Einsatz von Feuer und Sauerstoff zu Wärme umwandeln.

Genauso ist es in unserem Körper: Die geeignete Umgebung in uns sind die Mitochondrien, hier wird aus unserem Essen mit Einsatz von Sauerstoff Energie (ATP) gewonnen. Mitochondrien sind Bakterien in unseren Zellen, die für die Erzeugung von Energie verantwortlich sind. Diese Energie gibt uns erst Kraft und wärmt uns. Viel Essen sorgt für schöne Fettpolster, aber nicht für viel Energie.

Wie beim Holz ist es auch beim Essen, nicht jedes Holz verbrennt gleich gut und einige Hölzer erzeugen mehr Qualm als Wärme und können sogar den Ofen nachhaltig negativ beeinflussen. Wer schon einmal den falschen Sprit beim Auto getankt hat, der weiß, was so ein Fehler bewirken kann.

Die meisten von uns essen mehr als genug, unsere Energiekraftwerke, die Mitochondrien, können fast alles verbrennen, wenn sie genug Sauerstoff bekommen. Die Sauerstoffaufnahme hat einen direkten Zusammenhang mit unserem Fitnesszustand. Wer sich weniger gezielt belastet, hat weniger Sauerstoff und damit auch wesentlich weniger Energie. Ist Sauerstoff da, dann brauchen wir noch viele Mitochondrien, die uns die notwendige Energie bereitstellen.

Die meisten Mitochondrien gibt es in den aktiven Muskeln. Haben wir wenig Muskeln, dann reduziert sich die Anzahl an Energiekraftwerken (Mitochondrien), sodass wir erheblich weniger Energie für Aktivitäten haben. Wer sich zu wenig (richtig) bewegt, hat sehr viel weniger Energie für seine Aktivitäten, für sein Immunsystem und ist damit wesentlich anfälliger für viele Krankheiten.

So wie die meisten von uns radfahren, spaziergehen, laufen oder schwimmen, bauen sie fast keine Muskeln auf und verbessern auch nur minimal den Ausbau von Mitochondrien und die Umsetzung von Sauerstoff.

Energieverlust ist so, als würde man weit- oder kurzsichtig werden. Erst wenn unsere Armlänge nicht mehr ausreicht, um das Handy oder Buch noch weiter entfernt von den Augen zu halten, oder wir schon mit der Nase das Touchscreen problemlos bedienen können – erst dann merken sehr viele von uns, dass die Sehstärke sich verändert hat.

Die Wenigsten oder besser fast keiner von uns erkennt eigene Einschränkungen und Leistungseinbußen als Erster selbst. Aus diesem Grund sollten wir auf Hinweise von Freunden und anderen Menschen, die etwas zu unserem Verhalten sagen, achten und nicht sofort mit einer Erklärung abhaken.

Mit gezielten Übungen bzw. mit einem gezielten Training können wir mehr aus unserem Leben herausholen. Mehr Energie führt dazu, dass wir unsere Aufgaben leichter und schneller abarbeiten können, um anschließend mehr Zeit für unsere Lieben oder Hobbys zu haben.

Eine Frage zum Gelesenen: Wussten Sie, dass Essen erst durch Mitochondrien zur Energie wird und wir dafür Muskel benötigen?

Ja, war mir klar:



Nein, war mir noch nicht klar:



2.1 Wachsen oder Sterben

Schauen wir uns doch mal die Natur an, denn wir sind ein Teil dieser. In der Natur ist etwas am Wachsen oder am Zerfallen, es verändert sich immer in der einen oder anderen Richtung.

Immer wieder höre ich von Menschen in meinem Gesundheitszentrum oder bei Betrieblicher Gesundheitsförderung: „Ich möchte, dass es einfach so bleibt. Wenn alles so bleibt, bin ich zufrieden!“ Also soll die gerade startende Nierenentzündung sich weiter so entwickeln, die beginnende Diabetes fortschreiten, der gerade entstehende Krebs soll weiter blühen ...

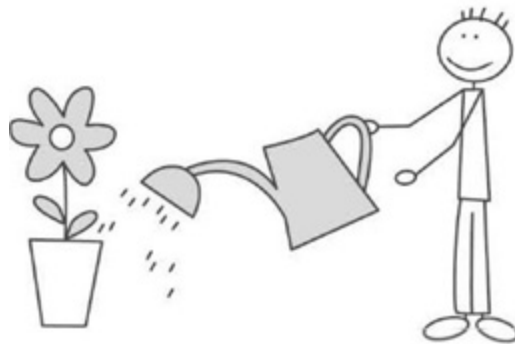
Nämlich genau das ist mit dem Status quo „soll so bleiben“ gemeint. In unserem Körper ist alles in Bewegung, unsere Atmung, unser Blut und vieles mehr, also soll es angehalten werden (wir wollen sterben) oder was soll nun mit den dauerhaften Veränderungen passieren?

Selbst der Tod kann den Status quo nicht anhalten, es ist der Start für den noch kontinuierlicheren Abbau unseres Körpers.

Im Leben gibt es nur zwei Zustände:

1. Etwas ist am Wachsen und wird geboren (dieses gilt auch für Krankheiten).
2. Etwas ist am Degenerieren und Sterben (auch unsere Leistungsfähigkeit und unsere Fähigkeit, Schönes wahrzunehmen).

Sie dürfen sich entscheiden: Möchten Sie wachsen oder degenerieren? Bleiben ist keine OPTION!



Wer sich fürs Wachsen entscheidet, der kann durch bessere Energieversorgung und Bewegung seine innere Vitalität steigern und gleichzeitig für die Degeneration von Krankheitsprozessen sorgen.

Wer sich zu stark (extrem) für Leistungssteigerung (Wachstum) in Sport und Beruf entscheidet, der wird häufig die Degeneration von vielen Erholungsprozessen stillschweigend billigen und damit negative Prozesse in sich akzeptieren müssen.

So ist es wichtig, dass alte Mitochondrien abgebaut werden, um neue Leistungsstärke aufbauen zu können. Wir erneuern uns in jeder Sekunde in unserem Leben, sodass selbst Geburt und Sterben kein Status quo in unserem Leben sind.

Unsere Muskeln benötigen regelmäßig bewusste Reize, sonst degenerieren diese schnell. Ist der Reiz zu gering, zu kurz oder lang, dann verändern sich die Anpassungsprozesse des Muskels wesentlich und bestimmte Ziele können nicht erreicht werden. Es kann sogar bis zum Abbau von Muskulatur führen. Zur Degeneration kann es auch kommen, wenn der Reiz passt, aber die Versorgung mit Eiweiß und anderen Baustoffen für die Muskeln und Nerven fehlt.

Bitte entscheiden Sie sich für das bewusste Wachsen, sonst starten die Degenerationsprozesse.

Drogen unterstützen massiv die Zerstörung in IHNEN, wie zum Beispiel Alkohol oder Rauchen. Sie schaden dem Neuaufbau von Zellen (Mitochondrien) und steigern die Chance, dass in der Zeit, in der die Drogen im Körper sind, Zellmissbildungen (Krebs) und andere schädliche Prozesse in Ihnen ablaufen.

Sorry, auch ein Glas Wein ist nicht gesund. Eine risikoarme Dosis für einen Tag sind für einen Mann 0,25 l Wein oder 24 Gramm reiner Alkohol und für eine Frau 0,125 l Wein oder 12 Gramm reiner Alkohol, wobei mindestens zwei Tage nichts getrunken werden darf. Die risikoarme Dosis verändert sich auch nicht, wenn man nur an einem Tag in der Woche Alkohol trinkt. Einen völlig risikofreien Konsum gibt es nicht. So hat z. B. eine sehr kleine Menge Rotwein eine gefäßschützende Wirkung, was aber durch die schädigenden Effekte auf zellulärer Basis mehr als zerstört wird.

Natürlich darf man auch mal seine Sinne betäuben, nur bitte nicht unter dem Deckmantel: „Es ist gesund.“ Vielmehr sollten wir uns bewusst sein, dass wir uns gerade aktiv geschadet haben und dafür eine Kompensation anstreben sollten. In der Gemeinschaft etwas zu genießen und Spaß zu haben ist sehr wichtig. Aber genauso wie das dritte Schnitzel nicht mehr zum Genießen gegessen wird, ist auch das dritte Bier oder das dritte Glas Wein nicht mehr für den Geschmack, sondern um seine Sinne bewusst zu betäuben. Oder noch schlimmer, um seiner Abhängigkeit nachzugeben.

Etwas zum Thema Zigaretten: Nikotin ist nur eine von ungefähr 4800 Chemikalien im Tabakrauch, etwa 90 Chemikalien davon sind nachgewiesenermaßen krebserregend. Dazu zählen Arsen, Blei, Kadmium, Formaldehyd, Benzol oder Nitrosamine. Im Laufe der Jahre

wurden Nikotin und Teer in den Zigaretten reduziert und dafür durch Krebszusätze ersetzt, die wir teilweise überhaupt nicht abbauen können. Auch die Zigarette am Wochenende ist nicht unbedenklich.

Es ist ein Wunder, wie viel unser Körper kompensieren kann und wie sehr wir diesen bewusst schädigen, ohne direkt gesundheitliche Konsequenzen zu spüren.

Paracelsus wird der Spruch: „Die Dosis macht das Gift!“ zugeschrieben. Korrekt ist der Spruch aber: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“

Zu häufig unterstützen wir mit unserem Verhalten mehr unsere innere Zerstörung als den Aufbau von neuen leistungsfähigen Zellen.

Eine Frage zum Gelesenen: Wussten Sie, dass bei uns im Körper nur zwei Prozesse stattfinden und dadurch kein direkter Erhalt möglich ist?

Ja, war mir klar:

Nein, so noch nicht gewusst:



2.2 Bewegung ist ungleich Training

Sport findet dann statt, wenn wir bewusst Veränderungsprozesse in unserem Körper ansteuern.

Wenn wir jeden Tag immer die gleiche Strecke gehen, laufen oder radfahren, reduziert sich der anfängliche Trainingseffekt und ist irgendwann nicht mehr vorhanden. Mit der Zeit gewöhnt sich unser Körper an die Belastung und ab diesem Zeitpunkt reduziert sich der Trainingseffekt erheblich.

Wer täglich (mehrmals in der Woche) die gleiche Distanz mit der gleichen Intensität zurücklegt, macht in den ersten Wochen noch Sport und dann ist es nur noch Bewegung.

Sehr häufig kommen Menschen auf uns zu und sagen: „Wie kann es sein, dass ich jeden Tag 10 Kilometer gehe (oder 20 Kilometer radfahre) und dennoch mit meinem Kreislauf solche Probleme habe?“

Die Antwort ist: Weil sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnt hat und dadurch immer weniger Ressourcen zur Erbringung der Aufgabe braucht. Diese Ökonomisierung im Körper macht uns leistungsfähiger, wir können immer mehr mit gleichem Energieverbrauch leisten.

So ist auch die Belastung der Krankenschwestern, Pfleger, Handwerker, Bauarbeiter usw. hoch, aber irgendwann kein Training mehr, sondern nur noch Bewegung. Mit den Folgen, dass immer weniger Energie und Muskeln für die Belastung benötigt werden und wir uns mit der Zeit immer ökonomischer bewegen und dadurch sogar wichtige Muskeln abgebaut werden. Dieser Abbau von Muskeln ist ursächlich für viele orthopädische Probleme und Schmerzen verantwortlich. Eine konventionelle Behandlung von Schmerzen in der Physiotherapie, ohne Operation, hat das Ziel, degenerierte Muskeln wieder zu reaktivieren und in das tägliche Bewegungsprofil einzubeziehen.

Sich zu bewegen ist besser, als nichts zu tun, aber es ist noch weit davon entfernt, genügend für sich selbst zu tun. Wir brauchen wechselnde gesteuerte Belastungen, um unsere Muskeln weiter aufbauen zu können. Erhalt ist – wie zuvor beschrieben – nicht möglich.

Bewegung ist immer besser, als sich nicht zu bewegen, nur erfüllt sie nicht die positiven Effekte für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit, wie wir es uns erhoffen.

Lösungsansätze gibt es, wie versprochen, später.

Eine Frage zum Gelesenen: Kannten Sie den Unterschied zwischen Bewegung und Training?

Ja, ist mir klar:

Nein, bin davon überrascht:



2.3 Schwimmen, Wandern, Laufen und Gartenarbeit

Nach diesem Bereich bekomme ich sicher viele böse Nachrichten. Ich bin früher gerne geschwommen (wegen Chlor-Unverträglichkeit geht es nicht mehr), ich gehe gerne auch viel wandern und freue mich, bald wieder mehr laufen zu dürfen.

Jede dieser Bewegungen hat ihre Vorteile und damit auch Nachteile. Wenn wir von „Fitsein“ sprechen, müssen wir auch immer über „Wachstum“ als Trainingseffekt sprechen. Welche positiven Anpassungen haben Schwimmen, Wandern und Laufen? Wann sind diese Anpassungen vorbei beziehungsweise kehren sich in das Gegenteil um? All diese Bewegungen unterstützen die aktuelle Versorgung mit Sauerstoff durch eine Verbesserung der Durchblutung.

Schwimmen

Schwimmen ist für Menschen mit hohem Gewicht, wenig Kraft oder Gelenkproblemen sehr gut, weil durch das Wasser das Körpergewicht nicht so sehr auf den Gelenken lastet und viele Bewegungen teilweise erst möglich werden. Auch ist Schwimmen bei Rückenbeschwerden gut, wenn das Schwimmen richtig ausgeführt wird und überwiegend Rückenschwimmen stattfindet. Beim Brustschwimmen wird dagegen häufig die Nackenmuskulatur überlastet, weil der Kopf permanent in der Luft gehalten wird. Korrekt sollte der

Kopf gerade mit dem Rücken im Wasser liegen und nur zum Atmen kurz hochgehoben werden.

Viele Schwimmer glauben, dass Schwimmen Muskeln aufbaut, und zeigen dann auf die Muskeln der Wettkampfschwimmer. Diese müssen sich die Wettkampfschwimmer in Fitnessräumen erarbeiten, so sollen sogar einige Weltklassemchwimmer mehr Zeit im Krafraum als im Wasser verbringen. Inwieweit das stimmt, ist unklar, nur findet eindeutig ein sehr großer Teil des Trainingsumfangs an Kraftgeräten statt. Mit der Erhöhung der Wassertemperatur für Wettkampfschwimmer hat sich auch der Körperfettanteil bei Profischwimmern reduziert, weil sonst die Isolation beim kalten Wasser gefehlt hat.

Wer immer nur im gleichen Tempo, Umfang und Bewegungsradius schwimmt, verliert täglich zunehmend den Reiz für sein Wachstum und irgendwann ist dieser positive Wachstumsreiz nicht mehr nachweisbar.

Eine Frage zum Gelesenen: Wussten Sie, dass Schwimmen auf Dauer keine Muskeln aufbaut?

Ja, war mir klar:

Nein, diese Information ist neu:



Wandern

Beim Wandern trainieren wir mehr unser Bindegewebe (Faszien) als unsere roten Muskelanteile. Die meisten gehen auch zu langsam oder überwiegend im gleichen Tempo, um Herz-Kreislauf-Anpassungsprozesse immer wieder auslösen zu können. Auch bewegen viele immer wieder ihre Gelenke (Füße, Knie, Hüfte, Schultern, Ellenbogen und Hände) im gleichen Radius, wodurch die Mobilität längerfristig (ohne Ausgleichsbewegungen) eher eingeschränkt wird.