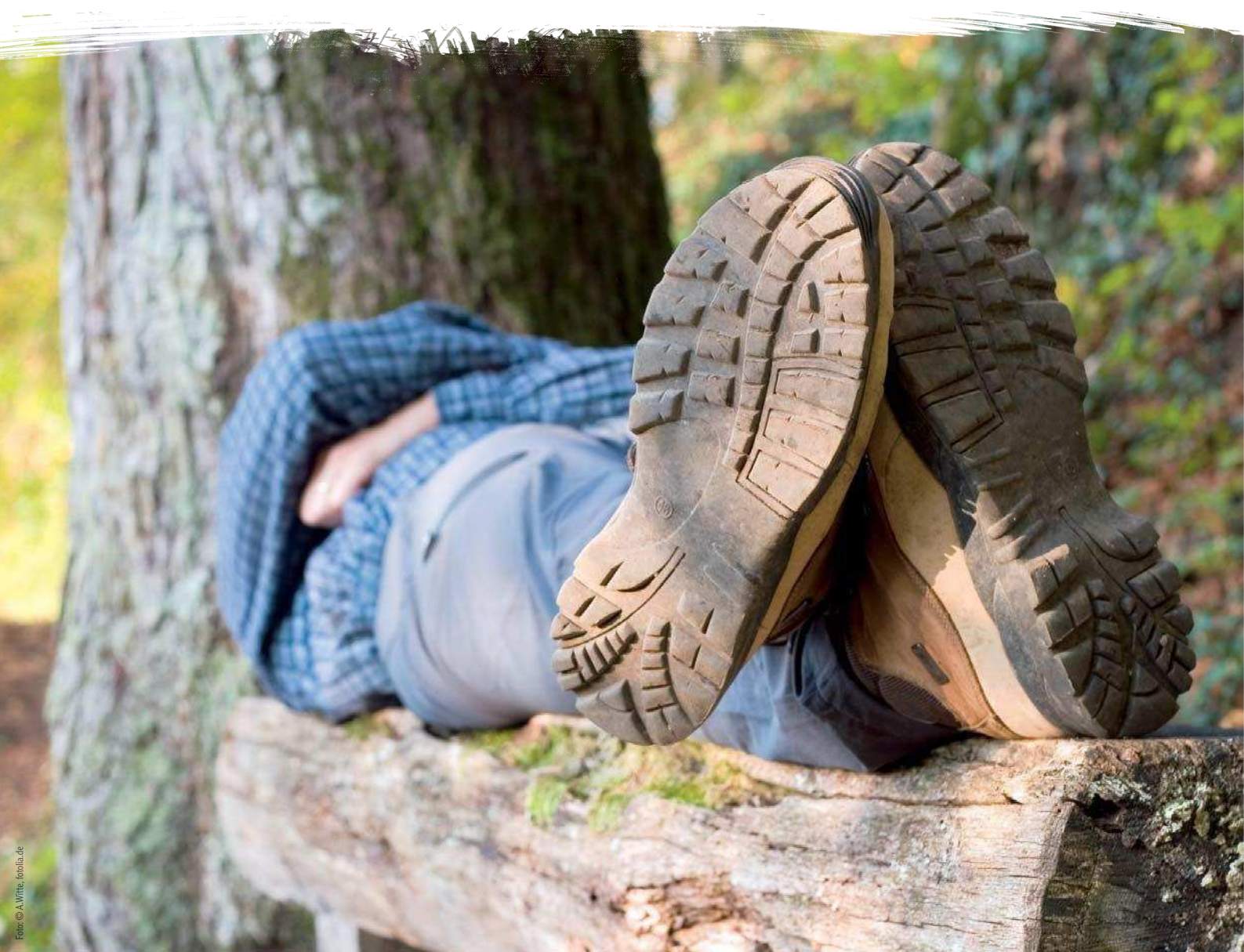


:GESELLSCHAFT

MACHEN SIE IHREM ALLTAG BEINE!



Im 20. Jahrhundert rüstete der Durchschnittsdeutsche von zwei auf zweihundert Pferdestärken auf, das Kino zog ins Wohnzimmer und der Computer brauchte kein ganzes Zimmer mehr. Seitdem hat der moderne Mensch ein Problem: Er geht zunehmend sitzend durchs Leben. Wenn er von Frankfurt nach Dresden reist, wenn er Geschenke für Weihnachten kauft im Amazon-Shoppinghimmel, wenn er arbeitet – er sitzt und auf dem Weg dahin: auch. Der Durchschnittsbürger läuft heute nur noch anderthalb Kilometer am Tag.

Dabei braucht der Mensch Bewegung:

- Bewegung macht glücklich (es werden körpereigene Endorphine frei)
- Bewegung macht schlau (das Gehirn wird besser durchblutet, es entstehen neue Blutgefäße)
- Bewegung macht schön (durchs Schwitzen wird die Haut gereinigt, Fettzellen werden verbrannt)
- Bewegung macht gesund (das Risiko auf Diabetes, Parkinson, Demenz oder Herzinfarkt wird reduziert)
- Bewegung motiviert (trainiert unseren Willen, schafft Erfolgserlebnisse)
- Bewegung macht munter (bringt den Kreislauf in Gang)
- Bewegung macht stark (Abwehrkräfte werden gestärkt, Muskeln aufgebaut)
- Bewegung macht locker (löst Verspannungen)

Das weiß natürlich jeder – und trotzdem ist das Sofa weich und das Wetter schlecht. Nach einem anstrengenden Arbeitstag verspüren die wenigsten das Bedürfnis, zwei Stunden im Wald Joggen zu gehen. Sport wird oft schon vor der Bewegung zum Kampf, die Erinnerung an Schulstunden in muffigen Turnhallen wieder lebendig. Dabei kann Sport Spaß machen, wenn Sie ein paar Tipps beachten:

- Finden Sie die Bewegungsart, die zu Ihnen passt: Lieber allein oder in der Gruppe, drinnen oder draußen, ...? Ich springe beispielsweise sehr gern auf dem Trampolin. Seien Sie neugierig! Probieren Sie sich aus! Ältere Menschen werden sich anders bewegen als jüngere.
- Überlegen Sie sich Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Alltag ohne großen Aufwand Beine machen: Laufen Sie zur Arbeit oder nehmen Sie das Rad, gehen Sie in der Mittagspause an die frische Luft, machen Sie einfache Gymnastikübungen im Büro. Ich springe vor der Mittagspause zehn Minuten mit dem Springseil.
- Stecken Sie sich die Ziele nicht zu hoch. Gehen Sie die Sache locker an. Ist Bewegung erst einmal zur Gewohnheit geworden, wird Ihr innerer Schweinehund auf die Größe eines Chihuahuas schrumpfen.
- Überlegen Sie sich, wann und wie oft Sie Sport treiben wollen.
- Fällt es Ihnen schwer, Ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen, erzählen Sie einem Freund davon, der Sie regelmäßig danach fragt.
- Überlegen Sie sich, ob ein Heimtrainer für den Winter sinnvoll ist. Das spart lange Anfahrtszeiten zum Fitnessstudio oder Sportverein und Sie müssen sich bei -20° Celsius draußen kein Bein brechen. Fitnessgeräte für zu Hause gibt es in allen möglichen Preisklassen und Ausmaßen.
- Hören Sie beim Sport Musik!
- Geben Sie nicht auf!

Fitness ist in unserer Gesellschaft zum Wert geworden. Der erfolgreiche Mann, die erfolgreiche Frau ist jung, dynamisch, schlank – besser: dünn, sportlich, intelligent, witzig, gelassen und leistungsfähig. Wer diese Kriterien nicht (immer) erfüllt, der steht schnell draußen.

Klar – Fitness kann auch zum Wahn werden, wenn man selbst oder andere den eigenen Wert nur am Äußeren festmacht, wenn man so stark Muskelaufbautraining betreibt, dass die Gesundheit leidet, wenn man neben Sport für nichts anderes mehr Zeit hat. Nicht jeder muss aussehen wie Arnold Schwarzenegger oder Cindy Crawford (je nachdem).



Klar – Fitness besteht nicht nur aus Bewegung. Leistungsstärke hängt von vielen Faktoren ab: geistiger Beweglichkeit, bereichernden Beziehungen, ausgewogener Ernährung, einer gesunden Seele und einer positiven Welt- und Selbstsicht.

Und klar – Fitness kostet Überwindung. Fitness macht Arbeit.

Aber Fitness ist auch unsere Verantwortung. Natürlich liebt uns Gott wie wir sind – unabhängig von unserem Gewicht (und das sollten wir auch). Aber er entbindet uns nicht aus den Naturgesetzen. Wenn ich mich nicht bewege, nur Pommes mit Majo esse und „Nimm Zwei“ zu meiner alleinigen

:GESELLSCHAFT MACHEN SIE IHREM ALLTAG BEINE!

Deutschlands gewichtiges Problem

Ca. 70 % der Männer und 50% der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, Tendenz steigend, jeder Fünfte fettstüchtig (BMI ab 30).

Beurteilung des Body-Mass-Index nach WHO:

- 18,5 bis 24,9 Normalgewicht
- 25,0 bis 29,9 Übergewicht
- 30,0 bis 34,9 Adipositas Grad I
- 35,0 bis 39,9 Adipositas Grad II
- > 40 extreme Adipositas Grad III

Der Body-Mass-Index (BMI) = (Körpergewicht in kg) : (Körpergröße in m)²

Inzwischen spielt auch der Bauchumfang eine große Rolle, aber der BMI kann trotzdem eine gute Orientierung bleiben.

Quelle: http://www.focus.de/intern/archiv/statistik_aid_10202.html

Vitaminzufuhr erkläre, dann brauche ich mich nicht zu wundern, wenn ich mit 40 fettleibig bin - oder Gott anklagen, wenn ich mit 50 schon meinen ersten Herzinfarkt hinter mir habe. Natürlich muss ich irgendwann sterben und kann daran wenig ändern, aber es ist ein Unterschied, ob ich die letzten zwanzig Jahre meines Lebens im Bett liegen muss oder durch die Welt reise. Wir können nicht alles in unserem Leben beeinflussen (Unfälle usw.), aber was wir tun können, das sollen wir auch tun - nach unseren finanziellen, terminlichen und körperlichen Möglichkeiten. Diese Verantwortung nimmt uns weder Gott, noch der Arzt, die Krankenkasse oder der Partner ab.

Natürlich sind Fitness und Gesundheit nicht die Hauptsache im Leben. Aber die Voraussetzung dafür.

In diesem Sinne: Fröhlich drauflosgeschwitzt!

Lydia Schubert

Lydia Schubert hat Kunstgeschichte und Kulturwissenschaften studiert und macht gerade ein Volontariat in Witten



:P

