

# Gesund und fit in den Frühling

Endlich scheint wieder die Sonne und es ist draußen heller und wärmer. Doch gerade jetzt machen viele Menschen schlapp und sind müde. Aber die so genannte Frühjahrmüdigkeit muss gar nicht sein. Um im wahrsten Sinn fit zu sein, bedarf es keiner Hungerdiät und auch keines Fitnessstudios. Fitness fängt zunächst einmal im Kopf an, positives Denken ist angesagt. Damit ist für den Kaarster Internisten Dr. Torsten Kniest der „innere Schweinehund“ gemeint, den es in Punkto Gesundheit, Bewegung und Ernährung zu überwinden gilt: „In unserer heutigen Zivilisationsgesellschaft denken wir in erster Linie an die Karriere. An zweiter Stelle folgt die Familie oder Partnerschaft, die Bewegung oder Gesundheit steht frühestens an dritter Stelle. Essen läuft so nebenher mit, deshalb macht sich darüber auch keiner so richtig Gedanken. Also sind schnell mal einige Gramm Fett zu viel und viel zu wenig Mineralien, Vitamine oder Ballaststoffe auf dem Teller.“ An erster Stelle, der Überwindung des Schweine-

hundes, steht also das „Sich-Selbst-Bewusstmachen“ der oftmals jahrelangen eingeschlichenen Gewohnheiten. Dr. Kniest: „Wir zeichnen uns in den Industrieländern ja nicht gerade durch viel Bewegung aus. Wir haben ein Auto, den Fahrstuhl, einen bequemen Rollstuhl im Büro und alles das fördert natürlich nicht die Bereitschaft zur Bewegung. Selbst Schulsport ist gerade bei uns ein sehr maues Thema.“

## Erste (Geh-)Schritte

Sportliche Betätigung muss altersgemäß sein. Ein vernünftiger Arzt, aber auch gesunder Laienverstand, wird einem 65-Jährigen sicher vom Fitnessstudio abraten. Ein älterer Mensch wird schon „fitter“, wenn er zweibis dreimal die Woche eine halbe Stunde spazieren geht. Dr. Kniest: „Gehen oder schnelles Gehen, das so genannte Walking, lässt sich in jedem Alter und fast überall umsetzen. Wer dann ein bisschen mehr machen will, für den kommt Jogging in Frage. Gehen Sie aber nicht gleich mit der Brechstange an

Ihre - noch magere - Kondition. 25 Kilometer müssen es nicht sein, dreimal die Woche 20 bis 30 Minuten Ausdauersport reichen, um dem Kreislauf Dampf zu machen.“ Die Herzfrequenz sollte beim Walking oder Jogging die Formel „200 MINUS LEBENSALTER“ nicht überschreiten, bei älteren Menschen also etwa 130 Schläge pro Minute betragen. Jüngere Jogger, die den sportlichen Belastungsbereich anstreben, erreichen dann schon mal 160 oder etwas mehr Schläge.

Wenn unterwegs die Puste wegbleibt, ungewohnte Schmerzen, Sehstörungen oder Übelkeit auftreten, sollte das Training sofort abgebrochen werden. Entweder fordert die Kondition dann eine Pause oder es liegt eine Erkrankung vor, die vor Wiederaufnahme des Trainings durch einen Arzt abgeklärt werden sollte. Torsten Kniest: „Wer bereits an Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, starkem Übergewicht oder Herzinfarkt leidet, sollte geplante sportliche Aktivität mit seinem Hausarzt besprechen. In den meisten Fällen gibt er dem Patienten grünes Licht und passende Tipps oder Regeln, auf die es zu achten gilt.“ Auch Schwimmen und Radfahren sind gute Ausdauersportarten, wenn keine grundsätzliche Abneigung besteht. Beide Sportarten haben den enormen

Vorteil, dass sie die Gelenke und das Rückrat entlasten. Beim Radfahren muss aber schon ganz schön gestampelt werden, um das Herz mit zusätzlichen 100 Watt zu belasten. Was auf dem Strampelgerät beim Hausarzt nämlich noch locker aussieht, kann bei einer halbstündigen Radtour ganz schön ins Schwitzen gehen.

## Vor dem Sport den Durst löschen

Ob Radfahren, Fitness oder einfach nur Laufen: Da jede körperliche Aktivität Schweiß kostet, sollte jeder schon den ganzen Tag über einen Liter mehr trinken als normal (zusammen drei Liter). Ideale Getränke sind Fruchtsäfte und Mineralwasser, nicht geeignet sind Kaffee, Cola, Alkohol und schwarzer Tee, da diese Getränke selbst dem Körper Wasser entziehen. Gegen Grünen- oder Kräutertee ist dagegen nichts einzuwenden. Ganz besonders gilt die Trinkempfehlung all denjenigen, die nach dem Sport gerne in die Sauna gehen. Die Wärme ist zwar wohltuend und entspannend für Muskeln und Gelenke, trotzdem belastet ein Saunagang nach dem Sport den Kreislauf mit weiterem Flüssigkeitsverlust. Internist Torsten Kniest empfiehlt statt teurer Sportdrinks Apfelschorle im Verhältnis 2 (Wasser) zu 1



Der Kaarster Internist Dr. Torsten Kniest macht sich für Bewegung und gesunde Ernährung stark. Wichtig ist für ihn dabei auch, täglich ausreichend (2 Liter) zu trinken.





(Apfelsaft) als ideales Getränk nach dem Sport oder auch zwischen Sport und Sauna. Besser für den Körper sei allerdings, sportliche Aktivität und Saunagang auf verschiedene Tage zu legen.

### Kein schlechtes Gewissen bei Pommes und Hamburger

Kein Zweifel: Pommes, Pizza und Hamburger gehören wirklich nicht zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Aber diese Leckereien gehören auch nicht verteufelt. Das Schlimmste an so genannter falscher Ernährung ist für Ernährungswissenschaftlerin Dr. Isabelle Hölper von Yakult Deutschland in Neuss das eingeredete schlechte Gewissen: „Auf die richtige Mischung kommt es an. Die Pommes mit Genuss zwischendurch essen ist OK und dann auch gesund für den Körper. Insgesamt sollte die Ernährung aber ausgewogen und abwechslungsreich sein. unter anderem mit vielen Getreideprodukten und Ballaststoffen, frischem Obst und Gemüse. Das Bewusstsein für ausgewogenes Essen fehlt bei vielen. Ein Beispiel: Viele Menschen quält ein schlechtes Gewissen, weil sie Pommes gegessen haben. Dabei haben genau diese Menschen vergessen, dass sie am gleichen Tag eine gesunde Banane gegessen und eine Flasche Wasser getrunken haben. Wirklich schlecht ernährt haben diese Menschen sich also nicht.“ Ballaststoffe sind für den Energiehaushalt des Körpers völlig wertlos, regen aber die auch für den Stoffwechsel notwendige Verdauung an.

### Ohne gute Verdauung kein Wohlbefinden

Mit dem Verdauungsorgan hat sich Yakult-Gründer Dr. Minoru Shirota schon 1935 beschäftigt. Der japanische Wissenschaftler entdeckte vor

über 70 Jahren ein Milchsäurebakterium, welches den

Darm besonders „flott“ und gesund hält. Dieses Bakterium ist Kernbestandteil des Milchgetränks Yakult. Shirotas wissenschaftliche Untersuchungen stützten sich auf die Arbeiten des Nobelpreisträgers Elie Metchnikoff. Dessen Theorie „Langes Leben ohne zu Altern“ beruhte auf der Erkenntnis, dass Teile der bulgarischen Bevölkerung, die fermentierte Milch tranken, länger lebten und gesünder waren als in anderen Gebieten Bulgariens. Die jahrzehntelange Forschungsarbeit von Yakult hat inzwischen zur Entwicklung einer breiten Palette von Nahrungsmitteln, pharmazeutischen Produkten und Kosmetika geführt.

### Ein Gläschen in Ehren ...

Ein Gläschen Wein oder Bier, auch täglich, schadet längst nicht so sehr wie bisher von vielen immer angenommen. Doch viel mehr sollte es, regelmäßig wirklich nicht sein. Der Kater danach ist weniger das Argument als vielmehr die „leeren“ Kalorien, die in Alkohol enthalten sind und dem Körper keinerlei Nutzen bieten und auch keinerlei Vitamine oder Mineralstoffe

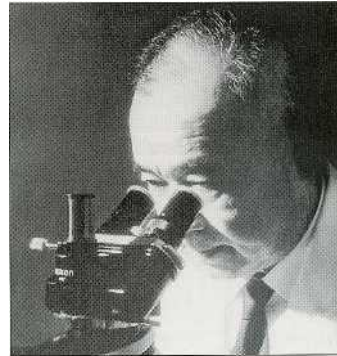
erhalten. Cocktails sind kalorienreicher als

zählen doppelt: Kalorien sind sowohl im Alkohol als auch in den

beigemischten Fruchtsäften, Limos oder auch direkt im Zucker, zum Beispiel bei Caipirinha, enthalten.

Wer gesund und fit in den Frühling kommen möchte, braucht nicht in das teure Fitness-Studio zu gehen und auch keine anstrengende Diät anzufangen. Schritt für Schritt

ein bisschen bewegen, hier und da Jogging, ab und zu mit dem Fahrrad einkaufen fahren, statt den Aufzug mal die Treppe benutzen und Stückchen für Stückchen abwechslungsreich ernähren. Alles das reicht fürs Fit- und Wohlfühlen und hilft gegen das eine oder andere Kilo Winterspeck. ~



*Dr. Shirota: Der japanische Wissenschaftler und Yakult-Gründer Dr. Minoru Shirota entdeckte vor über 70 Jahren ein Milchsäurebakterium, welches den Darm besonders „flott“ und gesund hält. Seine jahrzehntelange Forschungsarbeit hat inzwischen zur Entwicklung einer breiten Palette von Nahrungsmitteln, pharmazeutischen Produkten und Kosmetika geführt.*



*Dr. Hölper: Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Isabelle Hölper von Yakult Deutschland lässt sich schon mal eine Portion Pommes ohne schlechtes Gewissen schmecken. Sich wohl fühlen ist für sie wichtiger Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung.*

