

## Ernährung

Unsere Nahrung liefert uns die zum Leben benötigte Energie. Unsere Nahrung kann uns aber noch weit mehr bieten, nämlich Gesundheit und Lebensfreude. Doch unsere Ernährungsweise macht uns in vielen Fällen nicht fit, sondern fett, nicht leistungsfähig, sondern schlapp, nicht gesund, sondern krank. Wir leiden an Verdauungsstörungen, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Arteriosklerose und sterben vorzeitig an Krebs, Herzinfarkt und Hirnschlag. Es sind unter anderem die Folgen falscher Ernährung – nämlich zu viel, zu fett, zu einseitig, zu süss, zu salzig und zu hastig. Dazu kommt ein chronischer Bewegungsmangel.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf gesunde erwachsene Menschen. Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, wenn Sie an einer Krankheit leiden, die eine spezielle Ernährungsweise erfordert:

**Obst und Gemüse** enthalten bei meist wenigen Kalorien besonders viel Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zudem enthalten sie wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Karotinoide und Nahrungsfasern (Ballaststoffe), die für eine gesunde Verdauung sorgen.

Obst und Gemüse sind in unserer Ernährung meist unterrepräsentiert. Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse, Rohkost und Salate.

**Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** wie Brot, Getreideflocken, Cornflakes, Reis, Mais, Teigwaren aller Art und Kartoffeln sind wichtige Energiespender (komplexe Kohlenhydrate) für die körperliche und geistige Aktivität und Ausdauer. Sie stillen den Hunger und machen kaum dick.

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und meiden Sie Produkte aus Weismehl.

**Fleisch, Geflügel und Fisch** liefern hochwertiges Eiweiss, enthalten aber auch gesättigte Fette, Cholesterin und Purine. Zu viel Cholesterin erhöht das Risiko von Arteriosklerose und Herz-Kreislauferkrankungen. Das Endprodukt des Purinstoffwechsels, die Harnsäure, kann Gicht verursachen. Während das Cholesterin nur in tierischen Fetten vorkommt, finden sich Purine in unterschiedlicher Menge auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln – insbesondere in Hülsenfrüchten.

Bevorzugen Sie Fisch und Geflügel. Fleisch sollte nur gelegentlich auf den Teller kommen – als Beilage.

Streichen Sie Wurstwaren, Speck und Innereien möglichst von Ihrem Speisezettel, denn sie enthalten viel „verstecktes“ Fett und jede Menge Cholesterin. Innereien enthalten zudem besonders viele Purine.

**Milch und Milchprodukte** sind hochwertige Eiweisslieferanten und enthalten Kalzium, das für den Knochenbau wichtig ist.

Bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte.

**Eier** liefern hochwertiges Eiweiss. Das Eigelb enthält allerdings viel Cholesterin. Deshalb sollte bei ungünstigen Cholesterinwerten der Konsum eingeschränkt werden.

**Fette und Öle** sind sehr energiereich. Sie weisen mit 39 Kilojoule einen doppelt so hohen Energiegehalt auf wie Kohlenhydrate oder Eiweisse. Eine zu hohe Fettzufuhr macht dick und kann krank machen.

Gehen Sie deshalb sparsam mit Fetten und Ölen um. Meiden Sie fettreiche Zubereitungsarten wie braten, frittieren und panieren sowie schwere Sossen, die meist sehr fettreich sind.

Meiden Sie tierische Fette, die aus ungesättigten Fettsäuren aufgebaut sind. Bevorzugen Sie stattdessen pflanzliche Öle mit hohem Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl oder Rapsöl.

**Zucker und Süssigkeiten** sind kurzfristige Energielieferanten. Sie enthalten ausser Kalorien praktisch keine wertvollen Inhaltsstoffe.

Meiden Sie deshalb zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke. Ersetzen Sie Zucker durch Süsstoff und die Torte oder die Schokolade für den Frustabbau durch einen lockeren Waldlauf.

**Flüssigkeit** in ausreichender Menge ist wichtig für alle Körperfunktionen. Wer ausreichend trinkt, fühlt sich besser und steigert seine Leistungsfähigkeit.

Unser Körper braucht täglich rund 2.5 Liter Flüssigkeit, wovon 1.5 Liter in Form von Getränken – bei hohen Aussentemperaturen und körperlicher Anstrengung auch beträchtlich mehr. Bevorzugen Sie alkoholfreie und kalorienarme Durstlöscher wie Wasser, Mineralwasser, Fruchtsaftchorle, Kräuter-, Früchte- und Grüntees.

Passen Sie die **Nahrungsmenge** bzw. die Kalorienzufuhr Ihrem Verbrauch an. Obwohl viele Menschen den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, essen sie wie Schwerarbeiter. Zu viel essen macht müde, träge und schlapp – und auf die Dauer krank. Stellen Sie auch beim Essen Qualität über Quantität.

Bevorzugen Sie **möglichst frische und naturbelassene Produkte**. Industriell verarbeitete Nahrung hat weitgehend ihre natürliche gesundheitsfördernde Wirkung verloren und enthält dafür aber meist zuviel Zucker, Salz, Fett und nicht immer unbedenkliche Zusatzstoffe (Konservierungsmittel, Farbstoffe, Aromen, Emulgatoren, Gelier- und Verdickungsmittel). Verzichten Sie deshalb auf Fertigprodukte, Convenience und Fast Food. Ersetzen Sie Salz durch Gewürze.

Nehmen Sie sich **Zeit und Musse** zum Essen. Essen Sie langsam und bewusst.

Ernährungsweisen, die die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden steigern, finden wir beispielsweise im Mittelmeerraum und in Asien. Das Essen ist einfach, möglichst naturbelassen, abwechslungsreich, fettarm und faserreich. Leider werden die traditionellen Ernährungsweisen auch in diesen Ländern heute immer mehr durch moderne Ernährungsgewohnheiten abgelöst und verlieren so ihre gesundheitlichen Vorteile.

Die **traditionelle Ernährung der Mittelmeerländer** zeichnet sich aus durch:

- Eine weitgehend auf Pflanzenbasis beruhende Ernährung mit Olivenöl als hauptsächlichste Fettquelle. Olivenöl besitzt einen hohen Anteil an einfach gesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Das schützt vor Herzinfarkt und Krebs.
- Ausreichend Kohlenhydrate in Form von Brot oder Teigwaren.
- Viel frisches Gemüse und Saisonfrüchte.
- Wenig Fleisch vom Rind oder Schwein, dafür eher Geflügel und Fisch – als Beilage.
- Dazu darf ruhig ein Glas Wein getrunken werden – wenn weder eine Suchtgefahr noch ein Leberschaden besteht. Vor allem Rotwein enthält phenolische Substanzen, die bewiesenermassen vorbeugend gegen Arteriosklerose wirken.
- Und ganz wichtig: Viel Zeit und Musse für den Genuss.

Die **traditionelle asiatische Küche** ist fettarm. Die Zubereitung ist schonend, da die Zutaten meist nur kurz gegart werden.

- In der traditionellen asiatischen Ernährung dominieren Getreide, Knollengemüse, Früchte und andere pflanzliche Produkte einschliesslich Nüssen und Hülsenfrüchten.
- Hauptfettquelle sind Erdnüsse – auch in Form von Erdnussöl. Erdnüsse weisen einen relativ hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf und liefern zudem hochwertiges Eiweiss.
- Fleisch gibt es selten. Fisch und Geflügel sind eher Beilagen, die nicht täglich serviert werden.
- Mit wenigen Ausnahmen gelten im asiatischen Raum Milchprodukte nicht als Bestandteil der traditionellen Ernährung.

## Bewegung und Fitness

Das Krafttraining im Fitnessstudio reicht für die Erhaltung der Gesundheit und der Steigerung der Leistungsfähigkeit nicht aus. Dazu braucht es ein Ausdauertraining. Es

- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- vermindert das Herzinfarkt-Risiko
- verbessert die Lungenfunktion
- senkt den Blutdruck
- baut Körperfett ab
- senkt die Cholesterinwerte (Gesamtcholesterin)
- erhöht die HDL-Werte (das "gute" Cholesterin)
- vermindert das Risiko von Erwachsenen- und Altersdiabetes
- reduziert die Anfälligkeit für bestimmte Krebsformen
- baut Stress ab und erhöht Ihr Energieniveau

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Ausdauertraining locker angehen und nicht übertreiben. Übermässiges Training bringt nichts – oder hat sogar negative Auswirkungen. Das Training sollte Spass machen, damit Sie auf Dauer dabei bleiben und sich regelmässig bewegen.

Bevor Sie Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

- Sie sind völlig untrainiert und/oder über 35 Jahre alt.
- Sie haben Übergewicht und/oder erhöhte Blutdruckwerte.
- In Ihrer Familie gibt es Herzprobleme.

Ihr Arzt prüft Ihren Gesundheitszustand und sagt Ihnen dann, welche Ausdauer-Sportarten für Sie am besten geeignet sind. Wenn Sie Ihren Checkup bestanden haben, können Sie loslegen:

**Gehen (Walking)** hat zahlreiche Vorteile:

- Fast jeder kann gehen, ob trainiert oder untrainiert, ob jung oder alt.
- Sie brauchen keine Trainingsstunden, um gehen zu lernen. Das haben Sie bereits hinter sich!
- Gehen eignet sich vorzüglich als Einstieg zu mehr körperlicher Bewegung.
- Beim Training im unteren aeroben Bereich wird die benötigte Energie mehrheitlich über die Fettverbrennung bereitgestellt. Daher eignet sich Gehen vorzüglich zum Abbau von Fettpolstern.
- Durch die geringere Belastung der Muskeln, Bänder und Gelenke im Vergleich zum Laufen ist eine Verletzungsgefahr – gerade bei übergewichtigen Menschen – weitgehend ausgeschlossen.

- Gehen ist an keinen Ort und an keine Tages- und Jahreszeit gebunden. Auch bei extremen Temperaturen können Sie gehen, wenn andere Aktivitäten nicht mehr sinnvoll sind.
- Gehen kostet nichts – von guten Schuhen abgesehen.
- Sie brauchen nicht Mitglied in einem Club zu werden.

Was macht das Gehen zum Training? Vor allem das Tempo und die Distanz. Gehen als Training bedeutet zügiges bis forciertes Gehen (brisk walking) mit betontem Arm-einsatz. Schnell genug, um Herzschlag und Atmung zu beschleunigen. Eine Pulsuhr leistet bei der Kontrolle der Herzfrequenz gute Dienste.

Um einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie mindestens 20 Minuten gehen – am besten drei bis fünf Mal pro Woche. Sie können dieses Trainingsziel sehr gut in Ihren Alltag einbauen, indem Sie konsequent die Treppe statt den Fahrstuhl benutzen und Ihr Auto und die öffentlichen Verkehrsmittel stehen lassen und wann immer möglich zu Fuss gehen oder das Fahrrad nehmen. Das schont zusätzlich die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Funktionieren Sie Sitzungen in einen Business-Walk um. Besprechen Sie Ihre Angelegenheiten auf einer gemeinsamen Parkrunde statt im Sitzungszimmer.

Hören Sie auf Ihren Körper, wenn Sie gehen. Falls Schwindel, Schmerzen, Übelkeit oder andere ungewöhnliche Symptome auftreten, reduzieren Sie das Tempo. Wenn das Problem weiter besteht, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Gehen Sie Ihr eigenes Tempo und Ihre eigene Distanz. Ihr Ziel ist es, Ihre eigene Leistung zu verbessern und nicht schneller oder weiter zu gehen als irgendjemand anderer. Das Wichtigste ist, dass Sie jeden Tag etwas Zeit für sich nehmen und sich bewegen.

**Laufen (Jogging/Running)** ist die Sportart, mit der Sie am schnellsten, einfachsten und billigsten Ihr Fitnessziel erreichen. Laufen können Sie praktisch überall: Im Park, am Strand, im Wald oder auf dem Laufband.

Der Mensch ist vom Körperbau her ein Läufer. Die längste Zeit unserer Geschichte als Menschen streiften wir als Jäger und Sammler in nomadisierenden Kleingruppen durch Baum bestandene Savannen. Dieses Erbe schlummert noch in jedem von uns.

Laufen ist die natürlichste Art der Stressbewältigung. In Stresssituationen ist unser ganzer Organismus auf ausserordentliche Muskelaktivität eingestellt – auf Kampf oder Flucht. Die bereitgestellte Energie können wir heute in den seltensten Fällen direkt und sofort durch Kampf oder Flucht abbauen. Durch regelmässiges Laufen wird das physiologische Gleichgewicht schneller wieder hergestellt. Ein Lauf am Morgen vor der Arbeit hilft, tagsüber "cool" zu bleiben. Ein Lauf abends nach einem stressigen Tag gibt dem Organismus die Möglichkeit, den Energiestau abzuarbeiten.

Laufen hat nicht nur positive körperliche Auswirkungen, sondern auch unsere Stimmungen und Gefühle werden positiv beeinflusst. Laufen bringt Traurigkeitsgefühle zum Verschwinden, verbessert das Selbstwertgefühl, lässt Ärger und Wut abklingen, macht den Kopf frei und befreit von Zwängen. Laufen macht lebendiger, erhöht unser Energieniveau und hält unseren Geist bis ins hohe Alter fit.

Weil Läufer grossen Wert auf die volle körperliche Funktionsfähigkeit legen, sind sie im Umgang mit Alkohol eher zurückhaltend. Wer vor Aufnahme des regelmässigen Laufens Raucher war, wird den Nikotinkonsum früher oder später ganz einstellen. Wer übergewichtig ist, wird das Bewusstsein entwickeln, dass jedes Kilogramm zuviel das Laufen erschwert.

Zum Laufen benötigen Sie keine teure Ausrüstung – ausser wirklich guten Laufschuhen. Ein Laufschuh muss passen: zur Fussform, zum Laufstil und zum Körpergewicht. Lassen Sie sich beraten und kaufen Sie nur einen Schuh, mit dem Sie ein paar Hundert Meter zur Probe gelaufen sind.

Laufen Sie regelmässig: Zwei bis drei Mal pro Woche mindestens 30 Minuten im optimalen Herzfrequenzbereich. Ein Herzfrequenzmesser hilft Ihnen dabei. Wärmen Sie sich auf, indem Sie die ersten fünf Minuten Ihr Tempo langsam und fliegend vom normalen Gehen zum Laufen steigern. Kühlen Sie sich am Schluss wiederum fünf Minuten ab, indem Sie das Tempo schrittweise bis zur normalen Gehgeschwindigkeit drosseln. Dann folgen einige Dehnungsübungen, um einer Verkürzung der beanspruchten Muskulatur vorzubeugen. Diese Übungen können Sie auch unter der Dusche machen.

Wenn Sie nicht gerne alleine laufen, können Sie sich mit Gleichgesinnten zum Laufen verabreden. Das fördert die Motivation und das Commitment. Vielleicht hilft Ihnen auch ein persönlicher Trainer, der Sie motiviert und berät.

Schlechtes Wetter ist kein Grund, nicht zu laufen. Dafür gibt es entsprechende Bekleidung. Das Laufen bei Regen oder Schnee kann im Gegenteil ein ganz besonderes Erlebnis sein. Im Hochsommer sollten Sie allerdings die Mittagshitze meiden und besser am frühen Morgen oder abends laufen.

Wenn der **Abbau von Fettreserven** Ihr primäres Ziel ist, dann ist ein Training im unteren aeroben Bereich (Brisk Walking oder lockeres Jogging) optimal. In diesem Bereich erfolgt die Energiegewinnung aerob, d.h. unter Verwendung des eingeatmeten Luftsauerstoffs. Dabei werden Fette und Kohlehydrate aus der Nahrung und den körpereigenen Fett- und Glykogendepots in mehreren Schritten in Energie umgewandelt. Die Fettpolster schwinden. Diese Form von Energiegewinnung ist äusserst effektiv und kontinuierlich. Sie ist ideal für Ausdauerleistungen.

Bei extremen Beanspruchungen reicht die auf diese Weise bereit gestellte Energie nicht aus. Zusätzliche Spitzenenergie muss gewonnen werden. Dies geschieht auf anaerobem Weg, zumal der Luftsauerstoff in diesem Bereich auch knapp wird. Bei der anaeroben Energiegewinnung werden Kohlenhydrate in der Zellflüssigkeit der Muskeln in wenigen Schritten in Energie umgewandelt. Das geschieht sehr schnell, aber auch sehr ineffizient. Zudem übersäuert der Muskel durch das Abbauprodukt dieses Prozesses, die Milchsäure (Laktat), so dass eine längere Belastung unerträglich wird und verringert oder abgebrochen werden muss. Diese Art der Energiegewinnung beschränkt sich deshalb auf Spitzensportler und kurzzeitige Extrembelastungen.

Wie wissen Sie, ob Sie optimal trainieren? Ihr Herz weiss es. Wenn Ihr Puls während des Trainings im Bereich von 50 bis 85 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt,

dann betreiben Sie ein **optimales Ausdauertraining** im so genannten aeroben Bereich.

Ihre **maximale Herzfrequenz (MHF)** errechnen Sie mit folgender Formel:  $MHF = 220 - \text{Ihr Lebensalter in Jahren}$ . Ihren **optimalen Trainingsbereich** können Sie hier bestimmen:

Ich bin **untrainiert**: Puls zwischen 50-60 Prozent der MHF. Leichtes Training, z.B. Walking. Bringt bereits einen gesundheitlichen Nutzen und stabilisiert Ihre Gesundheit.

Ich bin **durchschnittlich trainiert**: Puls zwischen 60-70 Prozent der MHF. Moderates Training, z.B. Brisk Walking oder lockeres Jogging. Aktiviert den Fettstoffwechsel. Sie steigern Ihre Fitness und verlieren überflüssige Pfunde.

Ich bin **aktiver Sportler**: Puls zwischen 70-85 Prozent der MHF. Konsequentes Fitnessstraining, z.B. regelmässiges Jogging/Running.

Ich bin **Spitzensportler**: Puls über 85 Prozent der MHF. Nur für Spitzensportler!

Das bedeutet für eine 40-jährige aktive Sportlerin:

- Maximale Herzfrequenz =  $220 - 40$  (Lebensalter) = 180
- Pulsuntergrenze =  $180 \times 0.70 = 126$
- Pulsobergrenze =  $180 \times 0.85 = 153$

Am einfachsten lässt sich der optimale Trainingsbereich mit einem Herzfrequenzmesser ("Pulsuhr") ermitteln und während des Trainings einhalten. Damit vermeiden Sie eine Unter- wie auch Überforderung.

## Entspannung und Regeration

Nur wer sich wirklich entspannen kann, ist auch bereit für die totale Aktion. Reservieren Sie Zeiten für Ihre Entspannung und Reeneration Halten Sie sie ein. Denken Sie an die alte Weisheit der Fischer: „Es gibt eine Zeit zum Fischen und eine Zeit, um die Netze zu trocknen.“ Nehmen Sie „Zeitlöcher“, die freie Zeit zwischen den Terminen und Verpflichtungen, bewusst wahr und nutzen Sie sie als Ruhe- und Regenerationspausen, um Ihre Netze trocknen zu lassen.

Finden Sie Ihre eigenen Vorlieben und Möglichkeiten. Hier einige Anregungen:

- Regelmässige kurze Pausen
- Siesta
- Ausreichend Schlaf
- Spaziergang in der Natur
- Sole- oder Thermalbad
- Sauna oder Dampfbad
- Entspannungsbad zuhause
- Candlelight Dinner
- Lieblingsmusik hören
- Ein gutes Buch lesen
- Tagträumen
- Einfach nichts tun
- Bewusstes Atmen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Hatha Yoga
- Tai Chi
- Meditation
- Wellnesswochenende
- Auszeit (Sabbatical)