

KÖRPER & SEELE

Obst kann dick machen, Krafttraining um Jahre jünger, und ein Workout in Zeitlupe bringt am meisten: Wir beschäftigen uns viel mit unserem Lebensstil, **BER WIR LERNEN NIE US**. Neue Quelle guter Tipps ist ein Büchlein des Sportlers und Trainers Klaus Brüggemann. Die These: Mit dem richtigen Verhalten kann man viele Jahre an Lebenszeit gewinnen.

KÖRPER & SEELE

ie oft würdest du in deinem Leben gerne Geburtstag feiern? 80, 90, 100 Mal? Kommt darauf an, werden jetzt viele sagen, darauf nämlich, wie fit man dann noch ist. Nur nach Jahren älter werden, biologisch aber jung bleiben, das wäre halt ein Deal! „Durchaus möglich“, ist einer überzeugt, der sich seit Langem mit dem Thema beschäftigt. Klaus Brüggemann, 63, schon viele Jahre in der Gesundheitsbranche tätig, über 40 Jahre als Sportler, Trainer und Coach direkt im Geschehen, hat in seinem Buch „Body & Mind Performance“ (Romeon, € 20,60) sein Wissen festgehalten. Ganze 30 Jahre funktioneller Verjüngung seien möglich, so der Sportmanager, der auch an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement unterrichtet. „Vor allem durch Krafttraining. Denn die gesamte Funktion unseres Körpers stützt sich auf Muskeln.“ Gesundere Ernährung könne wiederum bis zu zehn zusätzliche Lebensjahre bringen. Und wer auch noch etwas gegen Stress tut, hat sein Präventionskonto schon sehr gut aufgefüllt.

GLYKÄMISCHER INDEX. Tatsache ist aber, dass rund 50 Prozent der Menschen in Österreich übergewichtig sind. Und wenn 72 Prozent angeben, zumindest einmal pro Woche Sport zu machen, ist das zu wenig. „Zweimal die Woche eine Stunde, und da vor allem Krafttraining“, das ist nach Brüggemann ein Mindestmaß. 39 Prozent der Berufstätigen sind auch noch akut stressgeplagt, 25 Prozent quält Stress in der Freizeit. Alles hängt irgendwie zusammen. „Gesunde Ernährung gibt mehr Power, körperliches Training reduziert Stresshormone“, so der Experte.

Was gesunde Ernährung ist, wissen wir schon ziemlich gut. Wenig Fleisch, viel Gemüse, frisch kochen, ballaststoffreiche Kohlenhydrate, gute Fette wie Olivenöl oder Avocados. Und vor

allem so wenig Zucker wie möglich. Doch auch wenn wir uns eine Zeit lang wirklich bemühen, purzeln die Kilos oft nicht so wie erwartet. „Der Grund ist nicht unbedingt, dass wir zu viel essen“, weiß Brüggemann, „sondern zu oft“. Zu viele Snacks neben den höchstens drei Hauptmahlzeiten pushen den Insulinspiegel permanent, der dann jegliche Fettverbrennung untergräbt. Insulin kommt, um „aufzuräumen“, wenn der Blutzucker nach einer Mahlzeit steigt. Kommt es irgendwann nicht mehr nach, weil unsere Zellen überfordert sind, werden nicht nur die Gefäßwände geschädigt (Arterienverkalkung), der Zucker als Fett eingelagert, sondern es besteht auch die Gefahr von Diabetes. Der Glykämische Index (GI) gibt an, wie hoch und wie lange der Blutzucker nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels steigt. Weißbrot (GI 73), weißer Reis (87), Pommes frites (75) und Traubenzucker (100) gehören zur obersten Liga, Hülsenfrüchte hingegen zur untersten. Vor allem für Linsen (GI 30) kann sich der Autor, der auch eine Kochausbildung hat, erwärmen. Eine Linsensuppe (siehe Rezept Seite 120) ist schnell gemacht und schmeckt immer.

NICHT NUR NDEREN ZULIEBE. Bleibt die Frage: Wie schaffe ich es, alte Gewohnheiten loszuwerden, also zum

Beispiel das Weißbrot beim Italiener nicht schon vor dem Essen zu verdrücken (drei Scheiben haben bis zu 300 Kalorien) und nicht selbstverständlich immer den Bus zu nehmen? Kleinigkeiten, die sich aber summieren. „Reflektieren Sie Ihr Verhalten in Sachen Energiebilanz, schreiben Sie alte Gewohnheiten auf, und ersetzen Sie diese durch neue.“ (Siehe Kasten unten.) Wichtig sei, so Sportler Brüggemann, Ziele wirklich auch zu spüren. „Sei es die Vorstellung, dass endlich wieder ein altes Lieblingskleidungsstück passt oder dass Sie sich mit Ihrer Lieblingsmusik aus dem Kopfhörer durch den Park laufen sehen.“ Man selbst muss die Veränderung wollen. Eine Umstellung anderen zuliebe „wird nicht funktionieren“.

Zwei Monate Durchhalten sei das Ziel. „Dann haben Sie verinnerlicht, dass mehr Bewegung ein gutes Gefühl ist. Sie werden weniger Verdauungsprobleme, Rücken- und Gelenkschmerzen haben. Es werden Ihnen auch die gesünderen Sachen wirklich schmecken.“ Der Stoffwechsel reguliere sich, die Organe werden entlastet. Und unseren Zellen, Grundgerüst unseres Körpers, werde ein verfrühter Alterungsprozess

VERSUCHE, DICH SELBST ZU ÜBERLISTEN

us Routinen, die sich verfestigt haben, auszusteigen, ist nicht leicht.

Es geht, wenn man sich wirklich drauf einlässt.

LTE GEWOHNHEITEN

Täglich Serienfolgen schauen
Täglich Serienfolgen schauen
Schokoriegel an der Tankstelle
Fertiggerichte essen
2 bis 4 Busstationen fahren
Süßigkeiten kaufen
Weißbrot im Restaurant essen
Süßigkeitendepot zu Hause

NEUE GEWOHNHEITEN

Erst nach kurzem Workout
Bei einem Workout
Eine kleine Flasche Wasser kaufen
Gemüse Eintopf selbst gekocht
Zu Fuß gehen
Nüsse oder Studentenfutter
Sofort zurückgehen lassen
Verschenken

“
Süßes immer
gleich
verschenken
und bloß
nicht in die
hinterste Lade
räumen!“

KL US BRÜGGEM NN, 63,
SPORTLER, UTOR

FOREVER YO
Klaus Brüggemann
anteil von elf P

erspart bleiben. Dass beim Durchhalten oft schon kleine Tipps und Tricks helfen, erzählt Fachmann und Autor Klaus Brüggemann im Talk:

„ES ERGIBT SINN, WENN M N MIT S SELBST EIN COMMITMENT EINGEHT.“
Mehr Bewegung, besser essen. Damit das klappt, müssen wir uns voll und ganz dieses neue Leben einlassen, sagen Klaus Brüggemann NN: Man muss dafür seine Identität verändern. Wenn jemand sagt: „Ich versuche gerade, mit dem Rauchen aufzuhören“ – dann wird er es wahrscheinlich nicht schaffen. Wenn er aber überzeugt ist und sagt: „Ich bin ab sofort Nichtraucher“ und sich auch schon fühlt –, dann stehen die Erfolgsschancen gut. Der Vorsatz manifestiert sich viel stärker im Unterbewusstsein. Bei Sport und beim Essen ist es genauso. Ich bin also ab sofort jemand, der nicht Süßes mehr mag! Das soll funktionieren.“
BRÜGGEM NN: Es ergibt Sinn, wenn man dafür mit mir selbst ein Commitment



FRISCHE LINSENSUPPE

2-4 PERSONEN
Schwierigkeit: ♦

ZUTATEN

200 g Beluga-Linsen, 300 g Kartoffeln,
1 Suppengrün, 1 großes Glas
Gemüsebrühe (400 g), 3 EL Balsamico,
2 TL Kartoffelmehl/Stärke, etwas
Sojasauce, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linsen waschen und ca 15 Min. köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Suppengrün klein und Kartoffeln in Würfel schneiden. Alles weichkochen und zu den fertigen Linsen geben. Kartoffelmehl mit etwas Sojamilch oder Wasser ohne Klumpen vermengen und die Suppe binden. Mit etwas Sojasauce, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Dinkelbrot, Vollkornnudeln, frisches Gemüse, Mandelmilch und Sojais auch schmecken können. Sie gehen im Supermarkt an den Regalen mit den Schokoriegeln ganz gelassen vorbei. Verschenken Sie alle Süßigkeiten, räumen Sie sie nicht in die hinterste Lade, denn dann sind sie ja doch noch da. Wenn ich mich von meinem Lebenspartner trennen möchte, funktioniert das auch nur in den seltensten Fällen, wenn ich mit ihm weiterhin unter einem Dach wohne.

Essen ist ja oft auch Belohnung. Wie komme ich zu meinen Glückshormonen?

BRÜGGEM NN: Am besten versucht man, andere Dopaminquellen zu finden. Schöne Musik, Tanzen, tolle Gespräche, Bewegung. Und nicht zu vergessen: Auch Vorfreude sorgt für Glückshormone. Werfen Sie das Geld, das sie sonst für Süßigkeiten ausgeben, in eine Spardose. Von dem Geld kaufen Sie sich nach acht Wochen ein kleines Lieblingsstück. Oder Sie belohnen sich in Ihrem Lieblingsrestaurant mit einem tollen Essen und einem romantischen Abend zu zweit. Man darf, das ist mir wichtig, auch mal über die Stränge schlagen, bis man sich nach einigen Wochen an die neue Ernährungsform gewöhnt hat. Das Leben muss ja auch Spaß machen. Auch der Blick in den Spiegel mit fitterer Figur kann übrigens glücklich machen.

Oft hat man das Gefühl, dass man trotz gesünderer Ernährung und weniger Kalorienzufuhr kaum abnimmt. Wieso?

BRÜGGEM NN: Wir essen, das sag ich immer wieder, nicht unbedingt zu viel, aber zu oft. Jedes Mal, wenn ich etwas zu mir nehme, und sei es nur der Kaffee mit Süßstoff, wird Insulin ausgeschüttet. Und schon werden für zweieinhalb bis drei Stunden keine Fettzellen mehr abgebaut. Wir snacken zu viel, und der Insulinspiegel ist im Dauerhoch. Auch den Apfel oder die Banane zwischendurch unbedingt weglassen.

Aber Obst ist doch gesund?

BRÜGGEM NN: Ja, es hat viele wertvolle Inhaltsstoffe. Aber man sollte Obst nur gleich im Anschluss an eine von den täglich höchstens drei Mahlzeiten verzehren. Da ist der Insulinspiegel ohnehin schon angestiegen. Weiters muss man wissen: Fruchtzucker wird von der Leber zur Gänze in Fett umgewandelt. Haushaltszucker wird zumindest zu 50 Prozent für Energie bereitgestellt. Obst

macht fett, sorry. Daher sollte man nur in Maßen verzehren. Übrigens sind ich auch immer wieder, dass viele dem Training im Fitnessstudio ein Shake oder eine Banane zu sich nehmen. Das ist kontraproduktiv, denn der Insulinspiegel behindert, wie geschildert, die Verstoffwechslung der Fettzellen. Daher zweieinhalb Stunden vorm Training das letzte Mal essen.

Womit wir beim Sport sind. Vor allem über das Krafttraining liest man in Ihrem Buch Beeindruckendes. Man kann gar Jahre jünger werden ...

BRÜGGEM NN: Ich habe Tests gemacht und hatte die Muskulatur eines durchschnittlich trainierten 30-Jährigen. Ich bin jetzt 63, trainiere aber schon länger. Es gibt große Studien, etwa aus Zürich, die der Forscher Marco Toigo in seinem Buch „MuskelRevolution“ publiziert hat. Die ganze Funktion unseres Körpers stützt sich auf Muskeln, vom Herzmuskel angefangen bis zur Beinmuskulatur. Kraft, Mobilität, Stabilität und Fettabbau stehen in Verbindung damit. Das Gute ist: Es ist nie zu spät, anzufangen. Wer mit 65 zum ersten Mal die Woche gezieltes Krafttraining macht, hat nach circa einem Jahr die Muskulatur eines nicht trainierten 35-Jährigen. Man kann seinen Körper also funktionell tatsächlich um 30 Jahre verjüngen.

Sie schreiben, dass viele falsch trainieren. Inwiefern?

O du Fröhliche:
So sparen Sie Energie und
Geld bei der Weihnachtsdeko



Mehr Energiespartipps auf
jetztenergiesparen.at