

Fatness or Fitness?

Wer keinen Sport macht, der will es auch nicht wirklich. So einfach ist das. Denn das gesunde Leben und die körperliche Aktivität kommen nicht von selbst. Wer beim Abnehmen erfolgreich sein will, muss ein klares Ziel vor Augen haben. Und den Sinn darin erkennen. Denn das Mittel der Wahl ist meistens einfach: mehr Bewegung.

Wenn man etwas wirklich will, dann findet man trotz aller Widrigkeiten meist einen Weg, um es zu bekommen. «Willst du abnehmen? Gesund werden? Willst du dich wohler in deinem Körper fühlen? Warum tust du dann nichts dafür?» Diese Fragen muss sich wohl oder übel jeder gefallen lassen – und vor allem: *Du selbst* musst dir diese Frage stellen! Denn letztlich schuldest du niemandem ausser dir selbst Rechenschaft. Wenn du also das nächste Mal in den Spiegel schaust, dann frage dich: «Will ich gesünder leben? Sportlicher sein? Warum mache ich dann nichts dafür?» Der einzige Weg, um dich regelmässig zum Sport zu treiben, ist: *Du selbst* musst den Sinn dahinter erkennen. Nur wenn dir dein Ziel bewusst ist und du den Willen dazu hast, dieses zu erreichen, kannst du erfolgreich dabei sein.

Übergewicht ist ungesund, erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten und somit das Mortalitätsrisiko. Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für viele weitere Krankheiten wie Diabetes (Zuckerkrankheit), Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem, durch Ausschüttung von Glückshormonen, antidepressiv und stimmungsaufhellend. **Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter länger selbstständig.**

Probleme von Bewegung und Sport sind Verletzungs- und Überlastungserscheinungen. Diese treten besonders häufig auf bei ungenügender Vorbereitung. **Frauen und Männer jeden Alters sollten sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde mit mittlerer Intensität bewegen.** Kaufen Sie sich einen Schrittzähler und laufen Sie als Richtwert mindestens 10 000 Schritte pro Tag!

Sich gesundheitswirksam zu bewegen, heisst nicht zwingend nur Sport treiben. Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen, Velofahren oder Gartenarbeiten haben den

Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Als Freizeitaktivitäten eignen sich besonders jene Bewegungsarten, die wenig Material und Übungsaufwand verlangen und ein tiefes Unfallrisiko beinhalten, wie Wandern, Walking, Velofahren, Schwimmen, Wassergymnastik oder Skilanglauf.

Für Fitness ist man nie zu alt

Beginnen Sie so behutsam wie möglich, vor allem, wenn Sie bisher wenig oder nichts gemacht haben. Vermeiden Sie abrupte Bewegungen und starke Gelenkbelastungen. Verfallen Sie nicht dem Irrglauben: «Je intensiver ich etwas mache, desto mehr profitiere ich.» Manchmal ist weniger mehr. Trinken Sie vor und während einer körperlichen Anstrengung genügend Wasser, damit der Flüssigkeitshaushalt durch das vermehrte Schwitzen ausgeglichen werden kann.

Damit Sie Ihre Ziele umsetzen können, vereinbaren Sie einen Vertrag mit sich selber. Machen Sie Termine mit sich selbst ab (regelmässig) und halten Sie diese Termine ein. **Durch diese Regelmässigkeit und Belastungssteigerung**

werden Sie zur körperlichen Fitness finden!

Belohnen Sie sich für ihre Fortschritte – gönnen Sie sich zum Beispiel ein entspannendes Bad oder einen Kino- oder Theaterbesuch – oder schliessen Sie sich einer Gruppe an, denn sich gemeinsam zu bewegen, macht viel mehr Spass!

Die bevorstehenden langen und hoffentlich sonnigen Sommertage laden Sie ein, frühzeitig morgens aus dem Bett zu steigen und sich in unserer schönen Natur zu bewegen, die wir in Bergdietetikon und Umgebung geniessen dürfen. Anstatt vor dem Fernseher zu sitzen – der durchschnittliche Tageskonsum in der Schweiz beträgt rund zweieinhalb Stunden! –, machen Sie abends einen Spaziergang. **Damit Ihre Gelenke nicht einfrieren, entrostet Sie diese mit mehr Bewegung- viel Spass!**

Beste Grüsse

Dr.med.Claudio Lorenzet

www.lorenzet.ch
www.bergdietetikon.ch/arzt

