Februar 2008

healthy living

Gesundheit | Ernährung | Beauty | Alternativ-Medizin

Zur TV-Serie
samstags
bei RTL II

D 2,20 €
A 2,40 €
CH 4,30 sfr
Benelux 2,50 €
I 3,00 €
E 3,00 €
F 3,00 €

Jamie Oliver

Die gesündesten Rezepte + raffinierte Küchentricks. Natürlich Jamie!

Erste Hilfe für die Seele

Wie man in Krisen die richtigen Worte findet

So leben Sie gesünder

Schlank: **Fitness** im Bad, im Büro, im Auto ...

Schön: 10 ultimative **Anti-Aging**-Helfer

Entspannt: **Meditation** leicht gemacht

Befreit: Nie mehr **Heuschnupfen**

Mehr Energie · Ausgeglichenheit · Ruhe

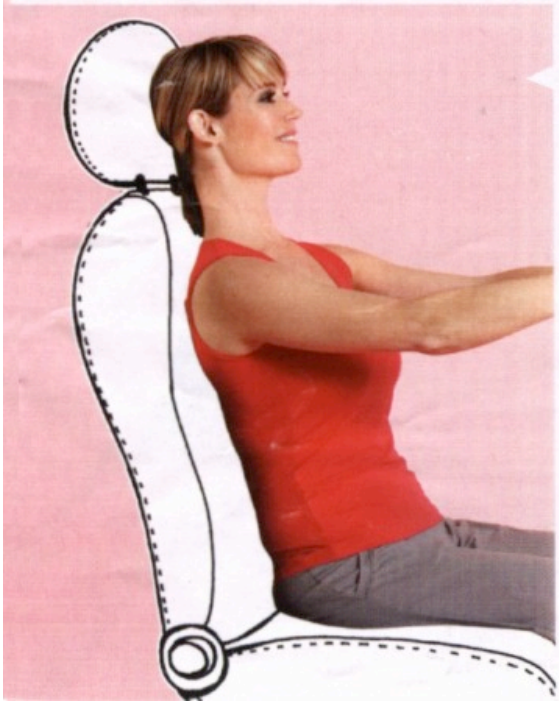
Die besten Vitamine + Mineralstoffe + Spurenelemente für Frauen

4 196923 502205 02

Keine Zeit und trotzdem fit

Schluss mit dem schlechten Gewissen! Geht es um die Gesundheit, muss niemand nach einem langen Arbeitstag ins Sportstudio hetzen. Unser **Minutentraining** zeigt, wie Sie sich im Alltag nebenbei fit halten können. Und: Wir sprachen mit dem Gesundheitstrainer Gert von Kunhardt, der „Erfrischen statt erschöpfen!" empfiehlt

TEXT: **CORNELIA HEIM**



Nacken stabilisieren
Im **Auto** oder im **Büro**: Drücken Sie den Kopf für einige Sekunden fest in die Lehne. Kräftigt Hals- und Nackenmuskulatur.

Bauch & Po straffen
Im **Supermarkt**, am Herd, an der **Bus-Haltestelle**, am Drucker: Spannen Sie Bauch und Po an. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel nach innen, als wollten Sie enge Jeans schließen.

Koordination üben
Im **Bad**: Sieht einfach aus, trainiert aber wirksam die Balance. Alltägliche Kleinigkeiten – etwa Haare bürsten – auf einem Bein absolvieren. Auf einem wackeligen Kissen wird es noch anspruchsvoller!

Wirbelsäule lockern

Recken Sie sich nach dem **Aufwachen**: Schieben Sie sich diagonal so weit Sie können auseinander.

Oberschenkel stählen

Im **Büro**: aufrecht sitzen und mit ausgestreckten Beinen den Papierkorb nach vorne oben heben. Ziehen Sie den Bauchnabel dabei nach innen.

Schräge Bauchmuskeln wecken

Als **Morgengruß**: Beine aufstellen, eine Hand am Nacken, mit der anderen schräg nach vorne ziehen.

Finger und Unterarme trainieren

Am **Schreibtisch**: Mit einer Hand die Finger der anderen nach unten drücken (rechts). Dann den Zeigefinger fest in den Daumen pressen, dabei alle Muskeln anspannen – und den Finger wegschnippen (unten).

Bauch, Beine, Po stärken

Im **Bad**: Gehen Sie beim Zähneputzen oder Föhnen in die Abfahrtshocke, spannen Sie Bauch und Gesäß an. Der Rücken bleibt schön gerade!

Brust und Schultern aus der Reserve locken

An der **Ampel**: Versuchen Sie, das Lenkrad mal zu sich heranzuziehen, mal von sich wegzudrücken.

Oberschenkel fit halten

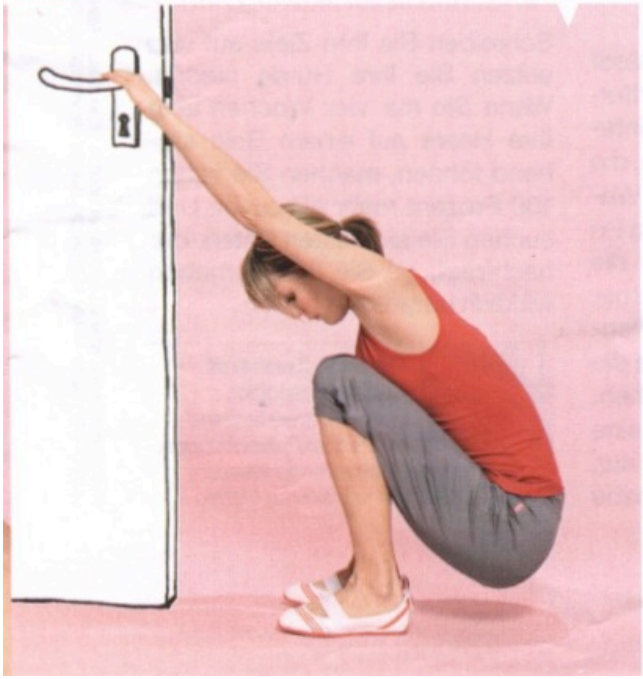
Beim **Fernsehen**: Pressen Sie die Knie fest aneinander, die Hände halten dagegen. Dann: Beine öffnen, Händen außen an die Knie legen und die Beine auseinanderdrücken.

Bizeps stark machen

Im **Supermarkt**: Ziehen Sie den Bauch nach innen und drücken Sie die Unterarme gegen den Widerstand nach oben.

Wirbelsäule dehnen

Halten Sie sich an zwei **Türklinken** fest und lassen Sie sich weit nach hinten in die Hocke sinken.



Oberkörper kräftigen

Flache Hände auf den **Türrahmen** pressen, Schultern nach unten ziehen, Ellenbogen fest gegen den Widerstand drücken. Das stärkt Arme, Brust und Rücken.

Venen unterstützen
In der **Küche** und wo immer Sie stehen: Stellen Sie sich ein paar Sekunden lang auf die Zehenspitzen.

„Erfrischen statt erschöpfen"

Beim Sport dürfen Sie sich zurückhalten – wenn Sie sich im Alltag mehr bewegen, so Gesundheitstrainer Gert von Kunhardt. Sein Credo: Fitness ohne Schweiß

? Was ist das Besondere an Ihrem Fitnesskonzept?

Den meisten Freizeitsportlern geht es um Leistungssteigerung. Bei uns heißt die Devise: Erfrischen statt Erschöpfen. Schonen statt schinden. Energie speichern statt verpulvern.

? Zwei Drittel der Bundesbürger machen gar keinen Sport, dürfen die jetzt auf ihrem Sofa sitzen bleiben?

Nein, aufstehen, sofort! Machen Sie mehr aus jeder Gelegenheit: Wenn Sie liegen, setzen Sie sich hin. Wenn Sie sitzen, stehen Sie auf! Ich telefoniere übrigens immer im Stehen. Und wenn Sie stehen, dann gehen Sie hin und her. Wir nutzen nur noch 40 Prozent der Muskeln, die unsere Urgroßeltern gebrauchten.

? Sie propagieren Minutentraining. Wie geht das?

Selbst ein stressiger Alltag lässt sich ohne zusätzlichen Sporttermin aktiver gestalten – mit einfachen isometrischen Übungen, die man überall machen kann. Warum nicht im Wartezimmer den Po anspannen? Oder im Auto die Schultern rollen? Das sind immer nur wenige Sekunden zwischendurch, die aber in der Summe die Stoffwechselaktivitäten erhöhen. Ich komme täglich auf etwa eine Viertelstunde. Die Kunst ist nur, daran zu denken. Anfangs habe ich nach jeder Übung Bewegungspunkte gesammelt. Heute ist mir das in Fleisch und Blut übergegangen.

? Sie sprechen von unserer Zeit als Nervenzeitalter. Was meinen Sie damit?

Der geistige Stress durch die Reizüberflutung entlädt sich nicht in körperlicher Aktivität. Wir leben in einem Zustand der wachsamen Faulheit: immer auf dem Sprung, ohne zu springen. Physiotherapeuten erzählen, wir seien so verspannt, dass sie meinen, gefrorene Hühnchen zu massieren.

? Im Schnitt gehen wir auch nur 700 Schritte am Tag.

Dabei müssten es 9000 Schritte täglich sein, um unsere Muskeln optimal auszulasten! Jeder Treppenabsatz, den Sie steigen, verlängert Ihr Leben statistisch gesehen um einen Tag.

? Sie empfehlen kein spezielles Ausdauertraining?

Doch, aber sanft. Meine Frau und ich joggeln, laufen im Bummeltempo, bei dem wir uns bewusst unterfordern. Oder wir schwingen auf einem Trampolin. Beides weiche Bewegungen wie Tanzen, wo der Spaß im Vordergrund steht, nicht der Schweiß.

? Wie schafft man den ersten Schritt in ein aktives Leben?

Schreiben Sie Ihre Ziele auf und setzen Sie Ihre Hürde niedrig. Wenn Sie nur vier Wochen lang Ihre Haare auf einem Bein stehend föhnen, machen Sie schon 100 Prozent mehr als zuvor. Und suchen Sie sich einen Paten, der nachfragt, ob Sie Ihre Vorhaben wirklich umgesetzt haben.

Gert von Kunhardt
Ex-Spitzensportler, aktiv im Berufsverband Deutscher Präventologen; Buchautor gemeinsam mit seiner Frau Marlén

FOTOS: BENJAMIN HENSEL/KATINKAKRIEGER.DE, MODEL: SABINE/M4, HAARE & MAKE-UP: SABINE WICKER/LIGANORD, STYLING: EDITH KOLLATH/STYLEUNIQUE.COM/ALLE FÜR HEALTHY LIVING
OUTFIT: TOP: CLOSED, UM 40 €; KNICKERBOCKER: VENICE BEACH, UM 50 €; BALLERINAS: ADIDAS, UM 60,00 €