



EINFACH BESSER LEBEN

Die SZ-Vortragsreihe für mehr Lebensfreude mit leckeren Themenbüfets

Laufen statt Diät: So ist das Training sinnvoll

präsentiert von



Im Interview mit Kathrin Rothfischer von NetDoktor.de erklärt der Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse, warum Laufen allein beim Abnehmen nichts bringt und wie man auch auf der Couch Kalorien verbrennt.

? Professor Froböse, Laufen statt Diät, funktioniert das?

F.: Nur an einer Schraube zu drehen, halte ich für falsch. Laufen allein reicht genauso wenig aus, wie nur Diät zu halten – besonders wenn es darum geht, das neue Gewicht langfristig zu halten. Dafür muss man seinen Lebensstil grundsätzlich hinterfragen. Körperliche Aktivität wie etwa Joggen ist nur eine Maßnahme gegen Übergewicht. Zusätzlich muss man auch

durch Kräftigungsübungen an der Muskulatur arbeiten, das funktioniert mit Joggen allein in der Regel nicht. Und das Dritte ist: Ich muss meine Ernährung umstellen.

? Was bringt das Laufen konkret fürs Abnehmen?

F.: Es kommt nicht darauf an, wie viele Kalorien durch das Laufen verbrannt werden. Nur als Beispiel: Ein 70 bis 75 Kilogramm schwerer Mann verbraucht pro Stunde Laufen ungefähr 600 Kilokalorien. Wenn er dreimal wöchentlich joggt, sind das 1.800 Kilokalorien, also nicht gerade viel.

Der Wert des Joggens ist daher nicht der Kalorienverbrauch. Ziel ist es vielmehr, den Fettstoffwechsel anzukurbeln und mehr Verbrennungsöffnen, sogenannte Mitochondrien, in die Muskulatur einzu-

bauen. Je mehr dieser Kraftwerke vorhanden sind, desto mehr Energie verbrennen sie, selbst wenn man auf der Couch sitzt. Untrainierte haben pro Körperzelle etwa 1.000 von diesen kleinen Kraftwerken und verbrennen fast kein Fett, sondern nur Zucker. Trainierte dagegen haben etwa 2.000 Mitochondrien pro Zelle, sie verbrennen auch Fett.

? Wie muss ich trainieren, um das zu schaffen?

F.: Das erreichen Sie vor allem durch eine moderate, langdauernde Belastung. Sie müssen quasi das Motto „Laufen ohne zu Schnaufen“ in den Mittelpunkt rücken. Gut ist es, eine halbe Stunde bei niedriger Belastungsintensität zu laufen. Besser sind 45 Minuten und ideal ist eine Stunde.



Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse. Foto: netdoktor.de

SPORT MIT SPASS LÄSST PFUNDE PURZELN

Sportliche Alternativen

Laufen ist gerade für untrainierte und übergewichtige Menschen als Einstieg nicht geeignet. Neben dem Joggen gibt es aber noch weitere Sportarten, die Spaß machen und den Pfunden dauerhaft zu Leibe rücken.

Gymnastik: Geeignet sind Übungen, die vorbelastete Knie und Knöchel nicht überfordern und den Körper nicht einseitig beanspruchen. Große Volkshochschulen und gute Sportstudios haben spezielle Gymnastik-Gruppen für Übergewichtige im Programm.

Inline-Skaten: Der Trendsport ist der ideale Diätbegleiter. In speziellen Kursen sollte man allerdings das richtige Bremsen und Fallen lernen. Und mit etwas Übung fliegt man schließlich fließend und gelenkschonend die Straße entlang.

Radfahren: Dieser Sport lässt sich gut in den Alltag einbauen, indem man schon morgens zur Arbeit radelt oder kleinere Besorgungen auf dem Drahtesel erledigt. Eine gute Gangschaltung ermöglicht, sich ganz nach der eigenen Kondition schnell oder langsam zu bewegen. So können auch sportlich völlig Untrainierte ihre Ausdauer verbessern, ohne die Gelenke zu belasten.

Schwimmen oder Aquajogging: Wassersport schon die Gelenke und kann je nach Kondition schnell oder langsam durchgeführt werden. Wem es unangenehm ist, sich in Badeanzug oder -hose zu zeigen, sollte am besten in der Gruppe zum Schwimmen gehen.

Ski-Langlauf: Der Wintersport stärkt die Ausdauer, ohne Herz, Gefäße und Gelenke stark zu beanspruchen. Unerfahrene sollten einen Kurs belegen, um sich mit dem grundsätzlichen Bewegungsablauf vertraut zu machen. Im Vergleich zu Alpin-Ski ist Skilanglauf aber deutlich schneller und einfacher zu lernen.

Tanzen: Sie glauben, nicht tanzen zu können? Das ist ein Irrtum. Jeder kann tanzen. Die gleichmäßigen Bewegungen sorgen bei regelmäßiger Übung dafür, dass Gelenke nicht leiden müssen und das Herz nicht aus dem Takt gerät. Für Neulinge ist ein Anfängertanzkurs ist zum Einstieg optimal.

Wandern oder Walking: Wandern ist auch für diejenigen geeignet, die sich in einem Sport- oder Badedress nicht wohl fühlen. Die gleichmäßige, langsame Bewegung in der Natur schon die Gelenke und fördert die Ausdauer. Wer nicht alleine wandern möchte, für den bieten sich Wandergruppen an.

Kathrin Rothfischer

Horst Opaschowski blickt in die Zukunft



Prof. Dr. Horst Opaschowski.

Foto: SZ

Der Zukunftswissenschaftler Prof. Dr. Horst Opaschowski hält den nächsten Vortrag in der SZ-Reihe „Futaris... einfach besser leben“ am Donnerstag, 14. April, ab 19 Uhr im Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken. Sein Thema: „Vom Wohlstand zum Wohlergehen. Wie die nächste Generation leben wird“.

Inmitten einer krisengeschüttelten Gegenwart steht die nächste Generation vor großen Herausforderungen: Arbeiten ohne Ende. Armut ohne

Grenzen. Leben ohne Sicherheiten. Das persönliche Wohlergehen steht weiterhin im Zentrum des Lebens.

Das Zusammenrücken der Menschen wird wichtiger denn je. Prof. Dr. Opaschowski meint dazu: Die Anspruchsgesellschaft ist nicht länger bezahlbar. Die nächste Generation wird lernen müssen, bescheidener zu leben und doch glücklich zu sein.

Opaschowskis Thesen und Prognosen, von denen man eine Auswahl auf seiner Homepage nachlesen kann, zeugen von kluger Weitsicht auf die

Entwicklung der Gesellschaft.

So forderte er 2001 (fünf Monate vor dem Terroranschlag in New York): „Schafft die Spaßgesellschaft ab! Sonst geht die soziale Lebensqualität verloren.“

Dieses Jahr sagt er über die zweite Erfindung des Autos: „Nach 125 Jahren Automobilgeschichte steht die zweite Erfindung des Autos unmittelbar bevor: Der Wandel vom ‚Spritfresser‘ zum ‚Stromer‘ in Zeiten der E-Mobilität. In zehn Jahren werden rund eine Million Elektroautos auf Deutschlands Straßen fahren, 2030 können

es fünf Millionen sein.“

Opaschowski hat sich einen Namen als „Mr. Zukunft“ (dpa) und „Zukunftspapst“ (Rheinische Post) gemacht und ist „eine unumstößliche Größe in der Zukunftsforschung“ (Süddeutsche Zeitung).

PR/Quelle: www.opaschowski.de

Im Internet:

www.opaschowski.de
www.sz-einkaufswelt.de
www.fuaris.de

Futaris
...einfach besser leben.



Kongresszentrum SHG-Kliniken Völklingen



STADT VÖLKLINGEN



Hilfe durch Hypnose!
Gewichtsreduzierung
Kein Jo-Jo-Effekt
Langfristiger Erfolg
Raucherentwöhnung
Keine Gewichtszunahme
Angst- und Stressbewältigung
Zahnbehandlung unter Hypnose
Beseitigung von Flug- oder Prüfungsangst
Schlafstörungen usw.
Kerstin Kratofil-Tabellion
Hypnosetherapeutin
Provinzialstr. 149 · 66787 Wadgassen
Tel.: 01 60/97 01 22 83
E-Mail: Tabellion@t-online.de



Heuschnupfen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Asthma, Neurodermitis?

Kennen Sie die Möglichkeiten, bei diesen Erkrankungen OHNE Medikamente eine dauerhafte Linderung bzw. Heilung zu erzielen?

Fast immer gibt es URSACHEN, die gezielt gesucht werden müssen. Hier helfen unsere modernen Diagnoseverfahren, rasch fündig zu werden.

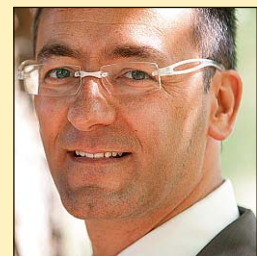
Danach erfolgt die THERAPIE bzw. Beseitigung der Allergieauslöser – ohne Medikamente, ohne Nebenwirkungen. Ideal auch für KINDER!

Auf diese Weise können nahezu ALLE Arten von Allergien, allergisches Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien schmerzlos und DAUERHAFT beseitigt werden.

Gleichzeitig können sich eine Vielzahl von Begleiterkrankungen bessern, die als Reaktion auf den ständig gestörten Stoffwechsel entstehen, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Muskelschmerzen.

Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt, Schlaganfall ganzheitlich behandeln

Verkalkte Gefäße führen zu einer gestörten, verminderten Durchblutung. Dies kann zu Schmerzen beim Gehen, zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Neben den bekannten schulmedizinischen Verfahren (Medikamente, Stents, Bypass-Operationen) bietet die ganzheitliche Medizin viele Möglichkeiten, das Problem an der URSACHE anzugehen. Dies sind oft alte Erkrankungen (Viren, Bakterien), Giftstoffe und Schwermetalle (die sich im Laufe der Jahre im Körper angesammelt haben), aggressive Sauerstoff- u. Stickstoffmoleküle (sog. Radikale, die bei chronischen Entzündungen entstehen) etc. Mit modernen Diagnose- und Therapieverfahren können diese Ursachen bzw. Auslöser aufgespürt und beseitigt werden. Auf diese Weise kann ein Fortschreiten der Erkrankungen gestoppt und die Durchblutung wieder verbessert werden.



Nähere Informationen:
Praxis Dr. med. Harald Burgard
Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Chirotherapie, Notfallmedizin
Provinzialstraße 59
Wadgassen
Tel. (06834) 7820490
www.drburgard.de

Bei mehr als 20.000 in meiner Praxis durchgeführten Behandlungen kam es zu keinen nennenswerten Nebenwirkungen.

Müheles und dauerhaft zum Wunschgewicht!

Mit dem richtigen Know-how abzunehmen ist leichter, als Sie denken. Und dazu noch an den von Ihnen gewünschten Körperstellen!

Unter ärztlicher Anleitung erreichen Sie nicht nur Ihr Zielgewicht, sondern können dieses auch dauerhaft halten.

Neben einer Eingangsuntersuchung wird eine umfassende Labordiagnostik, eine Messung der Körperzusammensetzung und des Grundumsatzes durchgeführt - und in regelmäßigen Abständen wiederholt.

Auf der Basis dieser Ergebnisse erstellen wir für Sie einen individuellen Ernährungsplan, mit dem Sie RASCH zu Ihrem Wunschgewicht kommen.

Durch eine wirkungsvolle Ultraschalltechnik lassen sich auch solche Fettschichten, die bei einer Diät nicht verschwinden wollen (v. a. im Bauch- und Pobereich), schmerzlos und nebenwirkungsfrei reduzieren.

Bindegewebe und Haut werden mit einer gezielten Vakuummassage gestrafft. Auf diese Weise entsteht wieder eine formschöne, knackige Figur.

Haben Sie Ihr Zielgewicht erreicht, zeigen wir Ihnen, wie Sie mühelos Ihre Traumfigur halten können – und dennoch fast alles essen dürfen!

So mancher Patient hat schon mehr als 50 kg abgenommen, insgesamt haben schon mehr als 10.000 Patienten mit diesem Konzept erfolgreich ihr Wunschgewicht erreicht.

**BIOLOGISCH BAUEN
GESUND WOHNEN
ENERGIESPAREN**

MUSTERHAUS 2010

Individuelle Planung und Beratung bei Ihrem Wohnprojekt

Vereinbaren Sie einen persönlichen Besichtigungstermin!

ZIMMEREI - BEDACHUNG - KLEMPNEREI
PHOTOVOLTAIKANLAGEN
BIO-HOLZHAUS-BAU

HELMUT DÖRR
GMBH

Bergstraße 21a - 66346 Köllerbach
Tel.: (06806) 42 59 - Fax: 48 09 42
www.dörr-bio-holzhaus.de

123 GOLD.DE
Deutschlands Trauringspezialist Nr. 1

Trauring Studio
Schöllers Saarbrücken

Schöllers OHG
Fürstenstr. 1a 66111 Saarbrücken
Tel.: (06 81) 9 10 34 51
Dienstag Ruhetag

TRAURINGSTUDIO
Goldschmiede
GOLDSCHMIEDEMESTER
Roland Schöllers
Hauptstr. 100 66482 Zweibrücken
Tel.: (06332) 7 26 15
Montag Ruhetag

www.goldschmiede-rolandschoeller.de

Augenoptiker

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Jünemann's Brillen-Studio www.einfachBesser-Sehen.de	Gerhard Scheffler	Bahnhofstraße 40 66111 Saarbrücken Tel. (06 81) 3 68 31 info@einfachbessersehen.de

Zahnärzte

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Dres. Jung Vollkeramik Implantate Cerec Laser	Dr. Thomas Jung Dr. Almut Jung Dres. Jung-Homburg @t-online.de	Kaiserstr. 21 66424 Homburg Tel. (06841) 993410 Fax (06841) 993409

**Buchen Sie noch heute
Ihren Experteneintrag unter
Tel. (06 81) 502 55 30**