

Immer in Bewegung bleiben!

Richtige Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Deshalb bedeutet „Schlank & fit“ auch, das Abnehmen durch sportliche Aktivitäten wirkungsvoll zu unterstützen. Keine Sorge: Um sich fit und schlank zu halten, braucht man nicht gleich zum Sportfanatiker zu werden. Auch alltägliche Bewegungen erhöhen das Fitnesskonto, wie z.B.:

- öfter mal das Auto stehen lassen,
- auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aussteigen und ein Stück zu Fuß gehen,
- Treppen statt Aufzügen benutzen oder Rolltreppen im Laufschrift nehmen,
- kleine Besorgungen oder Einkäufe mit dem Fahrrad erledigen,
- die Brötchen zu Fuß holen,
- im Sommer Rasenmähen und den Grünschnitt selbst zusammenrechen oder
- im Winter Schnee schaufeln.

Und wer sich freizeitsportlich betätigen will, hat ja darüber hinaus eine große Auswahl – nach dem Motto „umsonst & draußen“: Wandern, Radeln, Schwimmen, Joggen, Nordic Walking, Skilanglauf, Skateboarden, Rollschuh- bzw. Eislaufen – oder was immer Spaß macht und der Jahreszeit gemäß ist. Wichtig ist, dass möglichst viele Muskeln des ganzen Körpers beansprucht werden. Und jede regelmäßige Bewegung zählt: Damit schafft man die von Experten empfohlene Mindestbewegungsdauer von 30 Minuten pro Tag fast spielend! Ein körperlich aktiver Lebensstil kann zudem das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, die häufigsten Todesursachen in Deutschland, senken. Dieser Zusammenhang ist durch viele Studien der letzten Jahrzehnte überzeugend belegt. Nicht umsonst empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mit einer ihrer zehn Regeln: „Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung: Eine vollwertige und energieangepasste Ernährung und viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.“

Energieverbrauch bei ausgewählten Freizeit-Sportarten (bezogen auf 70 kg Körpergewicht)	motorisch verbrauchte Energie (in kcal / 30 Minuten)
Spazierengehen (in der Ebene, 4 km/h)	93
Wandern (in der Ebene, 6 km/h)	140
Dauerlauf (in der Ebene, 12 km/h)	350
Radfahren (in der Ebene, 20 km/h)	301
Schwimmen (Brust, 20 m/min)	158
Skilanglauf (8 km/h)	420
Eislaufen (12 km/h)	203
Wanderrudern/-paddeln	158
Fußball	315
Tischtennis	158
Tennis	193
Squash	385
Musikgymnastik (intensiv)	235
Krafttraining (intensiv)	315
Tanzen	158
Bowling	105

Quelle: GGSM - Gesellschaft für Gesundheit, Sport und Medizin