

PROF. DR. INGO FROBÖSE

MACH DICH FIT

SONST MACHT ES KEINER!

DAS MINI-AUFWAND-
FITNESSPROGRAMM



Weltbild

PROF. DR. INGO FROBÖSE

MACH DICH FIT

SONST MACHT ES KEINER!

DAS MINI-AUFWAND-FITNESSPROGRAMM

Weltbild

THEORIE

»Keine Zeit« gilt nicht mehr 5

RUNDUM FIT UND GESUND 7

Fitness – viel mehr als Muskeln und eine gute Figur 8

Ein Leben lang fit: Geht das? 11

Bausteine der Fitness 13

Fitness fängt im Kopf an 14

Kommandozentrale Gehirn 14

Gehirntraining – am besten mehrdimensional 16

Bewegung steigert die Fitness 22

Was gute Ausdauer bewirkt 22

Muskeln – das unterschätzte Organsystem 25



Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit 27

Ernährung – Treibstoff für die Fitness 28

Fett – zu Unrecht verurteilt 29

Eiweiß – mehr als nur der wichtigste

Körperbaustoff 32

Kohlenhydrate – Energie in jeder Situation 34

Vitamine in welchen Mengen? 36

Trinken für die Fitness 37

Dem Fitness-Killer Stress keine Chance geben 38

Stress ist nicht immer schlecht 39

Von der Belastung zur Stress-Spirale 40

Bewusst entspannen 41



PRAXIS

FIT IN ALLEN LEBENSLAGEN 45

Ausdauertraining für Ihr Herz und Ihren Kreislauf 46

Trainingspuls	47
Welches Programm für wen?	52
Treppauf, treppab zu mehr Fitness	53
Ideales Minimalprogramm für Einsteiger: Walking	55
Zwischen Walken und Joggen: Trotting für Mittelstufler	56
Für eilige Fortgeschrittene: kurze und knackige Intervalle	59

Krafttraining für Ihre Muskeln 64

Zum Einstieg: Kraftausdauer für die roten Muskelfasern	65
Kurz und knackig: mehr Kraft durch weiße Muskelfasern	67
Gut aussehen: das Minimalprogramm für Ästhetik	69
Top-Muskelübungen für Einsteiger	74
Top-Muskelübungen für Könner	79
7-Minuten-Programm für ganz Eilige	84
Die Königin der Fitnessübungen	87

Essen Sie sich fit – ganz nach Geschmack 88

Das Richtige zur rechten Zeit	89
Wie viel darf's sein?	92



Praktische Genusstipps	96
Rezepte für Ihre Fitness	99

Stress, lass nach! Schnelle Entspannung 112

Atmung – Ihr natürlicher Helfer gegen Stress	113
Progressive Muskelentspannung	115
Geschmeidige Faszien – abendliche Entspannung	116
Fit im Büro trotz Dauersitzens	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	124
Adressen, die weiterhelfen	125
Sachregister	126
Rezeptregister	126
Impressum	127



PROF. DR. INGO FROBÖSE

ist Universitätsprofessor für Prävention
und Rehabilitation an der Deutschen
Sporthochschule Köln.

» Lieber etwas
moppelig und fit
als schlank
und unfit.«





»KEINE ZEIT« GILT NICHT MEHR

Wenn es Angebote für gute Fitness und lebenslange Gesundheit gäbe, die keinen großen Aufwand erfordern, dann würden Sie bestimmt zugreifen, oder? Genau das höre ich immer wieder bei meinen Vorträgen. Viele Menschen schreiben mir auch, dass fehlende Zeit der größte Fitnesskiller sei.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Es richtet sich an alle Leserinnen und Leser, die in ihrem Beruf oder im Familienleben täglich rund um die Uhr gefordert sind, und an alle, die auch im Urlaub oder im Winter ihre Fitness behalten wollen. Nicht zuletzt richtet es sich an jene, die sich mit dem Faktor Zeit gerne selbst etwas vormachen.

Mit diesem Buch gibt es ab sofort keine Ausrede mehr, denn die Zeit für meine Minimalprogramme hat wirklich jeder! Manche Übungen dauern nur wenige Minuten und schon stellt sich der Effekt ein.

Meine Programme sind natürlich nicht dazu gedacht, Sie zu einem echten Athleten machen. Doch mit meinem Minimalprogramm für Muskelfitness, Ausdauer und schnelle Entspannung schaffen Sie es, gesund, rundum fit und mindestens »20 Jahre lang 40 zu bleiben«. Denn wenn Sie meine Empfehlungen regelmäßig befolgen, können Sie Ihre Fitness dauerhaft stärken oder sichern, dabei Ihr Gewicht halten oder sogar abnehmen und völlig entspannt durch das oft so stressige Leben gehen.

»Tun« müssen Sie es zwar immer noch selber, aber das Wenige schaffen Sie sicher. Probieren Sie es aus: Es lohnt sich!

Ihr

Jugo Frober



RUNDUM FIT UND GESUND

DIESES KAPITEL ZEIGT IHNEN, DASS FITNESS NICHT NUR MUSKELTRAINING UND JOGGEN BEDEUTET, SONDERN AUCH GEISTIGE WACHHEIT, GUTE ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT.

Fitness – viel mehr als Muskeln und eine gute Figur	8
Fitness fängt im Kopf an	14
Bewegung steigert die Fitness	22
Ernährung – Treibstoff für die Fitness	28
Dem Fitness-Killer Stress keine Chance geben	38



FITNESS – VIEL MEHR ALS MUSKELN UND EINE GUTE FIGUR

Wenn Sie an Fitness denken, fallen Ihnen bestimmt sofort Bilder von athletischen oder muskulösen Menschen mit Idealgewicht ein. Aber eine gute Fitness umfasst viel mehr als Muskeln und Ausdauer. Schließlich leitet sich das Wort Fitness, das wir aus dem Englischen übernommen haben, von »fit« für »passend, tauglich, fähig, gesund« ab. Tatsächlich ist Fitness körperliches und geistiges Wohlbefinden als Grundlage für ein ge-

sundes, glückliches und entspanntes Leben. Das Schöne ist: Wir können selbst dafür sorgen, dass wir uns fit fühlen. Wie sehr sich das lohnt, zeige ich Ihnen in diesem Kapitel.

Fitness und Gesundheit

Gerade in unserer Gesellschaft mit ihren hohen Anforderungen ist Fitness die wichtigste Basis für eine hohe Leistungsfähigkeit und

gute Gesundheit. Der Zusammenhang von Fitness und Gesundheit wird seit mindestens 30 Jahren umfassend wissenschaftlich erforscht. Die positiven Effekte von genügend Bewegung, ausgewogener Ernährung sowie ausreichender Entspannung auf zahlreiche physische und psychische Erkrankungen sind längst ausreichend bewiesen. Dabei wirkt gerade körperliche Aktivität nicht nur vorbeugend, sondern hilft auch, bereits bestehende Defizite oder Erkrankungen zu

heilen oder auszugleichen und in ihren Auswirkungen zu minimieren. Fitness fördert die Anzahl der gesunden Lebensjahre und unterstützt eine lange, unabhängige aktive Lebensgestaltung.

Wenig Aufwand – große Wirkung

Wie viel körperliche Bewegung notwendig ist, um gesund und fit zu bleiben, war auch Thema bei der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die Experten sind sich einig, dass

INFO

WIE REGELMÄSSIGE BEWEGUNG AUF DIE GESUNDHEIT WIRKT

Das U. S. Department of Health and Human Services hat im Frühjahr 2015 eine Studie zu den Effekten von regelmäßiger Bewegung veröffentlicht. Herausgekommen dabei ist ein Ranking nach Wirkung, das sich zweifellos sehen lassen kann.

Regelmäßige Bewegung

- mindert das Risiko für einen vorzeitigen Tod, für koronare Herzkrankheiten, für Schlaganfall, für Bluthochdruck und für das metabolische Syndrom,
- wirkt sich günstig auf die Blutfette aus und verringert das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2,
- beugt Übergewicht vor,
- hilft, Gewicht zu reduzieren, besonders bei gleichzeitiger Kalorienreduktion,
- verbessert die Fitness von Herz-Kreislauf-System und Muskeln,
- mindert das Risiko für Stürze sowie für Darm- und Brustkrebs,
- verringert Depressionen,
- verbessert (bei älteren Menschen) die kognitive Funktion und die alltäglichen Aktivitäten,
- verringert das gefährliche Bauchfett
▶ siehe Seite 30,
- mindert das Risiko für Hüftgelenksbrüche ebenso wie für Lungen- und Gebärmutterkrebs,
- hilft, nach einer Körpergewichtsreduktion das Wunschgewicht zu halten,
- erhöht die Knochendichte,
- verbessert die Schlafqualität.

mindestens 20 bis 30 Minuten Bewegung an den meisten Tagen der Woche nötig sind, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Darm- und Brustkrebs zu verringern. (Für eine Gewichtsreduktion ist noch etwas mehr Bewegung notwendig.) Es reichen also 100 bis 150 Minuten pro Woche als Minimum, um gesund zu bleiben! Das müsste für jeden machbar sein. Am besten gehen Sie zu Beginn in kleinen Einheiten von 10 bis 15 Minuten vor, damit der Organismus Zeit hat, sich anzupassen. Welche vielfältigen Wirkungen Sie damit erzielen, hat die WHO auch beschrieben:

HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN

Aktive Menschen haben im Vergleich zu inaktiven Menschen ein nur halb so hohes Risiko für Herzerkrankungen. Bewegung trägt auch zur Prävention von Schlaganfällen bei und mildert viele Risikofaktoren für Herz-



Mit regelmäßiger Bewegung beugen Sie Übergewicht wirksam vor.

Kreislauf-Erkrankungen, inklusive erhöhtem Blutdruck und Cholesterinspiegel.

ÜBERGEWICHT

Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Faktor für die dramatische Zunahme von Adipositas in Europa. Zur Fettleibigkeit kommt es dann, wenn die Energieaufnahme durch Essen und Trinken den Gesamtenergieverbrauch übersteigt. Das geht bei wenig Bewegung sehr schnell. Regelmäßige Bewegung beugt daher einer Adipositas wirksam vor.

DIABETES

Diabetes wird in Europa zunehmend zum Problem, weil die Fälle von Typ-2-Diabetes steigen. Typ-2-Diabetes ist nicht insulinabhängig und trat früher nur bei Erwachsenen über 40 Jahren auf. Inzwischen kommt er aber auch bei Kindern vor – ebenso wie die Adipositas bei jungen Menschen immer öfter auftritt. Es gibt starke Anzeichen dafür, dass körperliche Aktivität den Typ-2-Diabetes nicht nur verbessern, sondern sogar verhindern kann: Das Risiko ist bei aktiven Menschen um etwa 30 Prozent geringer als bei inaktiven. Sowohl moderate wie auch intensive Bewegung ist geeignet, das Risiko zu senken. Wichtig ist aber die Regelmäßigkeit.

KREBSERKRANKUNGEN

Bewegung ist allgemein mit einer Reduzierung des Krebsrisikos verbunden. Zahlreiche Studien zeigen die positiven Wirkungen

hinsichtlich des Risikos für Darmkrebs: Es liegt bei den Aktiven um ungefähr 40 Prozent niedriger. Bewegung geht auch mit einem geringeren Brustkrebsrisiko bei Frauen nach der Menopause einher und einiges deutet darauf hin, dass intensive Bewegung bei Männern eine Schutzwirkung gegen Prostatakrebs ausübt.

MUSKULOSKELETALE ERKRANKUNGEN

Reichlich Bewegung das ganze Leben hindurch trägt dazu bei, Muskel- und Skeletterkrankungen wie Arthrose, die normalerweise für das zunehmende Alter als typisch gelten, zu verhindern oder zumindest deut-

lich zu mindern. Ältere Erwachsene können durch Bewegung ihre Kraft und Beweglichkeit erhalten und sind dadurch länger imstande, ihren Alltag selbstständig zu meistern. Auch das Risiko von Stürzen und Hüftfrakturen wird bei Älteren vermindert. Aktivitäten, bei denen wir unser eigenes Körpergewicht tragen müssen wie (Seil-) Springen oder Wandern, fördern eine höhere Knochendichte und verhindern Osteoporose. Solche Bewegung ist aber genauso wichtig für die Entwicklung der Knochendichte bei Heranwachsenden und für Frauen im mittleren Alter.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Bewegung mildert die Symptome von Depressionen und möglicherweise auch Angstzustände. Sie bringt noch andere emotionale und soziale Vorteile, die sich wiederum positiv auf die Gesundheit auswirken. Sie kann zum Beispiel durch Erfolgserlebnisse nach vollbrachten Leistungen zu einem höheren Selbstbewusstsein und positiven Selbstbild bei Kindern und Erwachsenen führen und insgesamt die Lebensqualität verbessern.

INFO

BEWEGUNGSMANGEL MIT FATALEN FOLGEN

Die Bewegungsrealität in Europa ist leider eine andere: Zwei Drittel der Bevölkerung ab 15 Jahren erreicht laut Angaben der Europäischen Union nicht das empfohlene Mindestmaß von 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche. Ein Fünftel übt sogar (fast) gar keine körperliche Aktivität aus. Nach Schätzungen und Berechnungen ist Bewegungsmangel die Ursache für inzwischen rund 1,2 Millionen vorzeitige Todesfälle!

Ein Leben lang fit: Geht das?

Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verändert sich im Lauf des Lebens stetig: Zunächst steigt sie an und erreicht mit etwa 25 Jahren ihren Höhepunkt. Danach geht es bergab: Ihre Muskeln werden schwä-



Blieben Sie fit und erhalten Sie sich Ihre Leistungsfähigkeit bis ins Alter.

cher und Ihr Stoffwechsel wird langsamer, sodass Sie bei gleicher Essensmenge zwangsläufig zunehmen. Inaktive verlieren beispielsweise alle 10 Jahre etwa 10 Prozent ihrer Beweglichkeit und bis zu 15 Prozent der Muskelkraft. Auch die Ausdauer schwindet bei Bewegungsmuffeln rasant: 5 bis 10 Prozent Verlust sind dabei alle 10 Jahre ab dem 20. Lebensjahr die Regel. Der Prozess ist schleichend, sodass die meisten Menschen sich für viel leistungsfähiger halten, als sie sind: Sie haben lange Zeit ihr inneres Bild von sich selbst als 30-Jährige im Kopf. Irgendwann stellen sie schockiert fest, dass es mit ihrer Fitness nicht mehr weit her ist.

Fitness ist gelebtes Anti-Aging

Doch das muss nicht sein: Sie können diesen Prozess des Leistungsabfalls gezielt beeinflussen und deutlich verlangsamen. Kom-

plett aufhalten lässt er sich zwar nicht, aber: Mehr als 70 Prozent aller Verluste und Veränderungen können durch regelmäßiges Training und gute Fitness ausgeglichen werden! Das ist enorm viel! Die zahlreichen fiten Senioren sind der Beweis dafür.

Aber Sie müssen dranbleiben: Nur wenn Sie regelmäßig in Ihre Fitness investieren, werden Sie davon profitieren. Sie sollten also nicht nur einmal im Monat einen »Großkampftag« einlegen, an dem Sie Sport treiben, gesund essen und ein Entspannungsprogramm durchziehen. Vielmehr sollten Sie sich mehrmals pro Woche bewegen, in Ihren Speiseplan öfter ausgewogene Mahlzeiten anstelle von Fertiggerichten einbauen und bewusst etwas gegen den Stress tun. Optimal ist es, von jungen Jahren bis ins hohe Alter etwas für die eigene Fitness zu tun. Aber auch später können Sie die Uhr zurückdrehen. Viele Studien zeigen, wie viel sogar noch im höheren Alter mit gezieltem Training erreicht werden kann:

- Die Muskelkraft lässt sich im Seniorenalter – selbst mit 80 Jahren noch! – binnen zwölf Monaten verdoppeln, wie mein Kollege Prof. Heinz Mechling an der Deutschen Sporthochschule Köln anhand verschiedener Tests und Messungen bewies. Regelmäßiges Sporttreiben wirkt sich sogar positiv auf die DNA aus und minimiert drohende Schäden im Altersverlauf an den Chromosomen deutlich. Das zeigte eine Studie der Universität Wien.

- Wer regelmäßig, maßvoll und manchmal auch intensiv aktiv ist, dessen Aussicht auf ein gesundes Altern erhöht sich um das 7-Fache im Vergleich zu unfitten 60-Jährigen. Zu diesem Schluss kamen britische Forscher, die über 8 Jahre lang 3 500 Menschen im Alter von durchschnittlich 64 Jahren untersuchten.

Gerade der oft beobachtete stetige Leistungsabfall ab dem 60. Lebensjahr lässt sich fast komplett auf die 80er verschieben – selbst wenn man erst spät damit beginnt, ein aktives, bewegtes Leben zu führen. Besonders auf das Muskeltraining kommt es dann an, weil die Muskeln zum einen so enorm wichtig sind für nahezu alle Aktivitäten des Alltags und zum anderen für die Gesundheit eine immense Rolle spielen ▶ siehe Seite 25 ff.

Bausteine der Fitness

Sie wissen jetzt, dass Fitness weit mehr ist, als nur eine Strecke schnell zu laufen, Gewichte zu stemmen oder schlank zu sein. Sie wissen, wie wichtig Fitness für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist, und Sie wissen, dass Sie Ihr ganzes Leben lang fit bleiben können, wenn Sie bereit sind, regelmäßig, also mehrmals pro Woche, etwas dafür zu tun. Das ist gar nicht schwer, denn Ihr Körper und Ihr Geist lechzen danach, fit zu werden oder fit zu bleiben.

In den folgenden Kapiteln stelle ich Ihnen die Bausteine für Ihre Fitness vor:

- geistige Fitness,
- Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit,
- Ernährung,
- Stressresistenz und Entspannung.

Das alles macht Fitness aus – und das sind somit die Schrauben, an denen Sie drehen können, um Ihr Leben auf Fitness umzustellen. Denn Fitness ist ein Puzzle aus vielen Fertigkeiten und Fähigkeiten des gesamten Organismus.

TIPP

FANGEN SIE AN!

Fit zu werden, ist ganz einfach – nur tun müssen Sie es selbst. Bleiben Sie nicht lange in Überlegungen stecken, wie Sie was wann am besten tun können, sondern beginnen Sie noch heute: Gehen Sie eine Runde um den Block, bevor Sie sich das nächste Mal vor den Fernseher setzen. Nehmen Sie beim nächsten Einkauf Vollkornbrot statt Toast und Ihr Lieblingsobst statt einer Schokolade. Mit vielen kleinen Schritten wie diesen kommen Sie schneller und sicherer zum Erfolg, als wenn Sie in Ihren Gedanken verharren und Pläne schmieden, die so einschüchternd groß sind, dass Sie gar nicht erst anfangen.



FITNESS FÄNGT IM KOPF AN

Geistige Flexibilität ist in jedem Alter die Grundlage, um am Leben wahrhaft teilzunehmen zu können. Sie können eine Menge bewusst dafür tun, denn geistige Fitness lässt sich vielseitig beeinflussen und fördern: durch Gehirntraining, durch Sport, durch Ernährung und durch weniger Stress. Da Ihre Kommandozentrale, das Gehirn, an all Ihren Aktivitäten beteiligt ist, können Sie seine Leistungsfähigkeit auch über diese Be-

reiche beeinflussen. Ihr Gehirn reagiert nämlich auf alles, was Sie tun: Fitness fängt also im Kopf an und endet im Kopf.

Kommandozentrale Gehirn

Unser Gehirn erreicht nach heutigem Forschungsstand ungefähr im Alter zwischen 16 und 25 Jahren seine höchste Auffassungsgabe und Leistungsfähigkeit. Danach geht es