

Neue tz-Aktion: Fit und gesund in 10 Wochen

Spaß an der Bewegung: Professor Martin Halle und sein Ärzte-Team freuen sich auf das gemeinsame Training mit den tz-Leserinnen und tz-Lesern

Endlich gesünder leben, etwas für die Fitness tun, vielleicht ein paar Kilo verlieren – bei vielen Menschen ist der Wille da, aber das Fleisch (noch) schwach. Zugegeben: In der Vorweihnachtszeit lockt die Sünde mit der besonders süßen Versuchung, es sich bei Plätzchen, Lebkuchen und Glühwein auf dem Sofa bequem zu machen. Doch spätestens nach den Feiertagen gibt's keine Ausreden mehr – jedenfalls nicht für all jene tz-Leserinnen und Leser, die sich an unserer neuen großen Aktion in Kooperation mit dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München beteiligen: Wir machen Sie in zehn Wochen fit und gesund – mit einem Spezialprogramm aus Bewegung, Ernährung und Alltags-Tipps. Wie stark selbst Sportmuffel und Couchpotatos davon profitieren können, erfahren Sie ab Januar regelmäßig in Ihrer tz. Mehr noch: Fünf Leser haben sogar die Chance, ihr eigenes Ärzte-Team zu gewinnen!

Genauer gesagt eine persönliche Betreuung von Professor Dr. Martin Halle und seinen Kollegen. Die erfahrenen Mediziner werden einmal in der Woche gemeinsam mit dem tz-Quintett im Olympiapark trainieren – ohne Leistungsdruck, aber mit jeder Menge Spaß, Teamgeist und vielen praktischen Tipps. Über die Fortschritte und Fallstricke beim Fitwerden berichten wir fortlaufend in der Zeitung. Und jede Woche gibt es für alle tz-Leser einen neuen Trainingsplan für Zuhause. Um ihn umzusetzen, brauchen Sie weder ein Fitnessstudio noch eine teure Ausrüstung. Nur eines müssen Sie investieren: die feste Absicht, gesünder zu leben.

So sind Sie dabei: Wer im tz-Trainingsteam mitmachen will, muss nicht sportlich sein – im Gegenteil: Wir freuen uns über Leser jeden Alters – auch wenn sie beispielsweise rauchen, Übergewichtig sind, an Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose oder Osteoporose leiden. Schreiben Sie uns bitte bis spätestens Donnerstag eine E-Mail an andreas.beez@tz.de mit ein bis zwei Fotos, Handynummer und folgenden Angaben: Ihr Alter, Größe, Gewicht, Beruf sowie der Info, ob Sie Raucher, Diabetiker oder Herzpatient sind. Wichtig ist, dass Sie am 2. oder 3. Januar Zeit für eine etwa vierstündige, kostenlose Eingangsuntersuchung haben. Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt. Die fünf Gewinner werden wir am kommenden Freitag benachrichtigen. **ANDREAS BEEZ, DORITA PLANGE**

Gewinnen Sie Ihr eigenes Ärzte-Team



Zentrum für Prävention und Sportmedizin

„Bewegung ist die beste Medizin“

„Jede Aktivität ist besser als keine“, erklärt Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München. „Und es muss noch nicht einmal Sport sein – bereits durch zehn Minuten zügiges Spaziergehen pro Tag kann man sein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes um 20 Prozent senken.“ Gemeinsam mit seinem Team betreut der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin mehr als 10 000 Patienten pro Jahr, vom Sportmuffel bis zum Olympiasieger. Sein Ziel in der Prävention: Menschen für einen aktiven Lebensstil zu begeistern. „Das Entscheidende ist, anzufangen.“ Im Interview liefert er gute Argumente.

Herr Professor Halle, Sie verordnen Ihren Patienten „Sport auf Rezept“. Ist Bewegung der Schlüssel zur Gesundheit?

Prof. Dr. Martin Halle: Bewegung ist die beste Medizin. Sie wirkt, sie kostet deutlich weniger als herkömmliche Medikamente und hat – individuell richtig dosiert – kaum Nebenwirkungen, außer manchmal

orthopädischer Art. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Lebensqualität und verringert das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Typ-2-Diabetes, Krebserkrankungen wie Brust- oder Darmkrebs, Demenz und viele weitere Erkrankungen.

Die Hälfte der Deutschen treibt selten oder nie Sport. Warum sind wir so träge?

Halle: Der durchschnittliche Deutsche legt täglich nur etwa 800 Meter zu Fuß zurück. Viele Menschen verbringen die meiste Zeit ihres Tages im Sitzen, ob im Büro, im Home Office oder im Auto. Abends sind vielfach Fernseher oder Smartphone verführerischer als eine Trainingseinheit. Selbst Einkäufe können bequem online erledigt werden.

Jeder Vierte Bayern klagt über Rückenschmerzen. Liegt es am Bewegungsmangel?

Halle: Ja. Rückenschmerzen sind Volksleiden Nummer eins und nach Atemwegserkrankungen der zweithäufigste Grund für Krankheitsurlauben in Deutschland. Berufstätige, die viel sitzen und zu wenig körperlich aktiv sind, ris-

kieren unter anderem eine Überlastung des Schulter-Nacken-Bereichs, Haltungsschäden, Bandabnutzung und -vorfälle, zudem Arthrose und Osteoporose.

Warum ist es so wichtig, seine Muskeln zu trainieren?

Halle: Der Mensch baut ab dem 30. Lebensjahr bis zu ein Prozent Muskeln pro Jahr ab. Wer nicht trainiert, verliert bis zum 80. Geburtstag rund 50 Prozent seiner Muskelmasse. Stoffwechsel und Energieverbrauch werden bei den sogenannten Couchpotatos heruntergefahren, die Muskeln werden in Fett umgewandelt und das Risiko für Diabetes, Herz-

„Training kann Ihr Leben um 12 bis 14 Jahre verlängern“

infarkt und Schlaganfall steigt. Die gute Nachricht: Durch regelmäßige, gezielte Aktivität lässt sich der Muskelabbau aufhalten und sogar umkehren – egal, in welchem Alter.

Was muss ich dafür tun?
Halle: Ein Spaziergang reicht



Leistung kennt kein Alter: Prof. Halle beim Laufband-Test mit Senioren-Weltrekordler Guido Müller

dafür nicht aus. Zusätzlich zur Ausdauer sollte daher unbedingt die Kraft trainiert werden – möglichst täglich. Damit lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur stärken und haltungsbedingte Überbelastungen, Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle verhindern. Kraftübungen stabilisieren Gelenke und Wirbelsäule und kräftigen die Knochen – und beugen so auch Osteoporose und Arthrose vor.

Wie hilft Bewegung bei Bluthochdruck?

Halle: Bereits fünf Mal pro Woche 30 Minuten zügiges

Gehen kann erhöhten Blutdruck um bis zu zehn mmHg senken und die Elastizität der Gefäße verbessern. Regelmäßiger Ausdauersport kann bei vielen Patienten Tabletten ersetzen – natürlich nur in Abstimmung mit dem Arzt.

Inwiefern profitieren Diabetiker von regelmäßiger körperlicher Aktivität?

Halle: Hier muss man wissen, dass etwa 95 Prozent der Diabetiker in Deutschland Typ-2-Diabetes haben. Dieser ist bedingt durch den Lebensstil. Wird Diabetes früh erkannt, können gezielte Maßnahmen die Erkrankung stoppen. Dazu zählen Bewegung und Sport, Muskelaufbau und Gewichtsabnahme. Fast 50 Prozent der Erkrankten können ihren Diabetes verlieren, wenn sie ihren Lebensstil konsequent umstellen, ihren Stoffwechsel durch Bewegung aktivieren und Gewicht abnehmen. Sol-

che enormen Effekte haben Medikamente bisher nicht zeigen können. In der Prävention lässt sich durch regelmäßiges körperliches Training, Muskelaufbau und Gewichtsabnahme das Diabetes-Risiko um 60 Prozent senken.

Wie lässt sich ein gesunder Lebensstil in Zahlen messen?

Halle: Bei 50-jährigen Männern, die jeden Tag 30 Minuten moderat körperlich aktiv sind und sich gesund ernähren, verlängert sich die durchschnittliche Lebenserwartung um zwölf Jahre. 50-jährige Frauen, die beispielsweise regelmäßig zügig spazieren gehen oder Radfahren, sich mit viel Gemüse und auch Obst ernähren sowie wenig Alkohol trinken, können 14 Jahre hinzu gewinnen. Dies belegen neueste Studien. Und hier ist nicht nur Lebensverlängerung, sondern auch ein Gewinn an lebenswerten Jahren gemeint.

