



www.tz.de

1€

MÜNCHEN, MONTAG, 7. JANUAR 2019

REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-222

49. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,50 · ITALIEN € 1,90
UNGARN HUF 600 · KROATIEN KN 14
SLOWENIEN € 1,90

80282 MÜNCHEN NR. 005/02

Foto: Sigi Jantz, fkn



Der tz-Ernährungs- & Trainingsplan

So senken Sie Ihren Blutdruck!

**Fit & gesund
in sieben
Wochen!**

Die neue große tz-Serie:

Fit & gesund in 7 Wochen

Heute zeigen wir Ihnen, wie Sie

Endlich fitter werden, das Leben gesünder genießen – heute machen die tz-Leser gemeinsam den ersten Schritt: Zum Auftakt unserer großen Neujahrs-Serie in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München (unten links) zeigen wir Ihnen, wie Sie im Alltag an Stellschrauben drehen können. Als Basis dient ein einfaches, aber abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das Sie überall durchziehen können. Für die sieben Übungen brauchen Sie vorerst nur sieben Minuten (Trainingsplan rechts), dann wird das Pensum langsam gesteigert. Zudem bekommen Sie Tipps und Infos, wie Sie durch Bewegung und Ernährung Ihre Lebensqualität verbessern können. Viel Spaß beim Fitwerden! ANDREAS BEEZ, DORITA PLANGE

Clever sporteln

Heute: Skilanglauf

„Skiwandern und Langlauf (klassisch oder Skating) sind besonders gesunde Ausdauersportarten im Winter“, erklärt Prof. Martin Halle. „Diese Sportarten sind optimal für die kalte Jahreszeit. Arme, Beine und Rückenmuskulatur werden belastet. Somit sind 70 bis 80 Prozent unserer gesamten Muskulatur und vor allem die großen Muskelgruppen gefordert. Darin wird während der sportlichen Belastung die meiste Energie verbraucht. Diese Trainingsart hat den größten Effekt auf Gewicht und Zuckerstoffwechsel. Zudem wird der Kreislauf stärker angekurbelt als beispielsweise beim Walking oder Radfahren.“

Bei Skiwandern und Langlauf wird die Muskulatur besonders an Bauch, Beinen, Po, Rücken und Armen trainiert. Der Körper verbrennt Zucker und auch

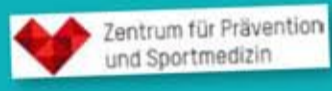
ne das Anlagern von Knochenzellen und Kalzium im Knochen. Den Gesundheits-effekt erklärt Prof. Halle so: „Hormone aus dem Muskel wirken wie ein Jungbrunnen“. Sie optimieren viele Organfunktionen und sind von zentraler Bedeutung für die Gesunderhaltung. Jede Muskelaktivität setzt diese frei – je größer die Belastung, umso größer die Effekte.“ Auch bei jeder Übung aus unserem 7-Minuten-Basisprogramm (siehe rechte Seite) geschieht dies. Zudem führen Muskelhormone bei Skiwandern und Skilanglauf zu einer verbesserten Stimmungslage. „Die körperliche Aktivität an der frischen, klaren Luft bei hellem Licht und das Gefühl, sich ausgetobt zu haben, wirken stimmungsaufhellend, sogar antidepressiv. Sie entspannen, helfen beim Stressabbau. Was gibt es Besseres!“, sagt Prof. Halle, der selbst begeisterter Skilangläufer ist.

Bewusst ernähren

Brot ist nicht gleich Brot

Unser täglich Brot – das ist für viele selbstverständlich. Diese Fakten sollten Sie kennen: Weiß- und auch Vollkornbrot haben ca. 200-250 kcal pro 100 Gramm. Das ist nicht wenig. Um die Kalorien von zwei Scheiben Brot zu reduzieren, müssen Sie 15 Minuten spazieren gehen. Vollkornbrot sättigt aber länger. Die Schale des Korns enthält ungesättigte

Fettsäuren. Der Ballaststoffanteil ist höher. Dennoch wäre es viel gesünder, Salat mit Sonnenblumenkernen zu essen, als auf die Körnchen im Brot zu setzen. Schon zwei Scheiben Vollkornbrot decken den Salzbedarf eines ganzen Tages. Menschen mit erhöhtem Bluthochdruck sollten daher eher in Maßen Weißbrot essen. Die empfohlene Tagesdosis Salz liegt bei sechs Gramm. Darüber nimmt das Risiko für Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche und Schlaganfall deutlich zu. Rund 70 Prozent der Bevölkerung essen aber mehr Salz. 30 Prozent des Tagesbedarfs stammt aus Brot und Semmeln. Als Alternative zum Salz empfiehlt Prof. Halle kräftige Gewürze, etwa Curry, Chili, Cayennepeffer oder Kräuter.



Das Zentrum für Prävention

Sie möchten wissen, wie es um Ihre körperliche Belastbarkeit steht? Das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München (sport.mri.tum.de) ist das führende Zentrum für Sportkardiologie in Deutschland. Das Ärzteteam betreut Kassen- und Privatpatienten vom Couch-Potato bis zum Olympiasieger, ebenso Herz- und Krebspatienten. An der Spitze steht Prof. Martin Halle, Facharzt für Kardiologie, Innere Medizin und Sportmedizin.

7 Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- 1 Wer öffentlich unterwegs ist: Auf dem Heimweg von der Arbeit eine Station früher aussteigen und zu Fuß gehen.
- 2 Bewegungs- statt Handypausen: 7-Minuten-Work-out.
- 3 Power-Walk in der Mittagspause.
- 4 Beim Telefonieren aufstehen, Kraft und Koordination trainieren.
- 5 Treppe statt Aufzug nutzen (auch mal die Treppenstufen schneller oder gleich zwei Stufen auf einmal nehmen, so dass man außer Atem kommt. Dann ist der Trainingseffekt da).
- 6 Nach dem Abendessen mit der Familie bzw. dem Partner rausgehen und den Tag aktiv Revue passieren lassen.
- 7 Die Zeit vor dem Fernseher für Bewegung nutzen.

Das ist Ihr

Besserer Blutdruck

Jeder Dritte leidet an Bluthochdruck. Kaum eine Volkskrankheit wird so sehr unterschätzt. Tenor: „Wenn es so viele haben, kann’s ja nicht so schlimm sein.“ Irrtum! „Bluthochdruck kann die Gefäße überall im Körper angreifen und lebensbedrohliche Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt verursachen“, warnt Prof. Halle. Doch er hat auch eine gute Nachricht parat: „Die allermeisten Patienten haben es selbst in der Hand, ihre Blutdruckwerte zu verbessern.“



Dazu müssen Sie an diesen Stellschrauben drehen: **Bewegung:** „Bereits fünf Mal pro Woche 30 Minuten zügiges Gehen kann erhöhten Blutdruck um bis zu zehn mmHG senken“, erläutert Prof. Halle. „Bei vielen Patienten kann regelmäßiger Ausdauersport die Tabletten sogar ganz ersetzen.“ Wichtig dabei: Legen Sie langsam los! Manchmal kann es sinnvoll sein, zunächst ein Medikament einzunehmen, damit der Blutdruck durch die Trainingsbelastung nicht ins Bodenlose schießt.

Sicher starten

Vor dem Start ins Fitnessprogramm steht die ärztliche Untersuchung, wie hier im Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München. Mit einem individuellen Trainingsplan schützen Sie sich vor Überlastung und Verletzung.

Ernährung: Bestimmte Lebensmittel können sich stark auf den Blutdruck auswirken, allen voran Salz. „Es zieht Wasser in die Gefäße, erhöht so den Druck“, erläutert Prof. Halle. Salz steckt in rauen Mengen in Grundnahrungsmitteln, etwa in Brot (siehe Artikel links). Weitere Salzfallen sind Fleisch, Wurst und Käse. Halles Tipps: Käse durch Quark mit Paprikastückchen ersetzen, lieber Roastbeef als Wurst kaufen. Oder noch besser: Statt Wurst öfter mal Fisch essen. Denn der enthält eine große Menge ungesättigter Fettsäuren, die wiederum die Elastizität der Gefäße fördern. Sie stecken auch in Oliven- und Rapsöl, Nüssen und Avocados. **Lebenswandel:** Vor allem Stress und Schlafmangel sind Gift für den Blutdruck. „Die erhöhten Stresshormone führen zu schnellerem Puls, kräftigerem

Zusammenziehen des Herzmuskels und einer Verengung der Gefäße im Körper. Alles Faktoren, die den Blutdruck erhöhen.“ Beim Schlafmangel können Atemaussetzer (Schlaf-Apnoe-Syndrom) eine Rolle spielen. „Es kann zu extremen Blutdruckschwankungen in der Nacht führen.“



Nikolaus hat Super-Werte

Werkzeugmacher-Meister Nikolaus Seiler (50) trainiert ebenfalls im tz-Team. Er hatte vor zehn Jahren einen Herzinfarkt. Beim Belastungstest auf dem Fahrrad gab er alles und radelte, bis ihm die Beine brannten. Dr. Michael Schindler bestätigte ihm sehr gute Werte. „Alles top! Das hätte ich nicht gedacht. Das motiviert mich jetzt erst recht.“

Doreen ist dabei

Doreen Vicioso (44) gehört zu den zehn tz-Lesern, die im tz-Trainings-Team mitmachen. Den mehrstündigen Check-up nebst Fitness-Test im Zentrum für Prävention und Sportmedizin hat sie geschafft: „Ich hatte vorher daheim in Miesbach schon Schnee geschoben und war etwas müde.“ Dr. Bianca Spanier gab dennoch grünes Licht, und Doreen Vicioso freut sich: „Ich bin total gespannt.“

Fotos: Sigi Jantzi, dpa, Jacki, TU München

Ihren Lebensstil effektiv verändern können – ohne sich dabei gleich heillos zu überfordern

► Täglich trainieren Die Basis-Übungen für Woche 1

1. Woche

Work-Out aus täglich 7 Übungen (siehe unten). Sie dauern jeweils 1 Minute. Dazu eine Extra-Einheit pro Woche, z.B. am Mittwoch.

Montag

Work-Out: 7 Minuten

Dienstag

Work-Out: 7 Minuten

Mittwoch

30 Minuten spazieren gehen mit Tempowechseln oder gemütliches Skilanglaufen (siehe linke Seite oben).

Donnerstag

Work-Out: 7 Minuten

Freitag

Work-Out: 7 Minuten

Samstag

Work-Out: 7 Minuten

Sonntag

Work-Out: 7 Minuten

Erfolgs-Plan

Neue Infos und Trainingspläne immer montags in Ihrer



Stuhl-Dips (siehe Übung 7 rechts) gehen überall – Prof. Martin Halle (56) und sein Vater Dieter (84) machen es vor

Übung 1 Beinstrecker



Training für die Vorderseite der Oberschenkel und den Bauch.
So geht's: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Strecken Sie die Beine komplett aus und pendeln Sie abwechselnd mit den Beinen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Geübte halten eine Flasche zwischen ihren Füßen und heben diese an.

Übung 2 Hampelmann



Einfache, effektive Ganzkörper-Übung.
So geht's: Hüftbreiter, lockerer Stand, Oberkörper aufrecht. In eine kleine Grätsche springen, Knie dabei leicht beugen. Gleichzeitig die Arme seitlich nach oben heben und strecken, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren. Danach in die Ausgangsposition zurückspringen. Das Körpergewicht bleibt auf den Fußballen.

Übung 3 Kniebeugen



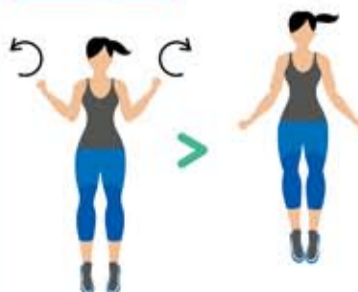
Für Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln.
So geht's: Etwa schulterbreit stehen. Beide Füße zeigen leicht nach außen. Spannen Sie Ihren Bauch an. Schieben Sie Ihre Hüfte nach hinten und beugen Sie Ihre Knie langsam und kontrolliert. Halten Sie den unteren Rücken gerade. Sind die Oberschenkel parallel zum Boden, die Beine wieder nach oben durchstrecken.

Übung 4 Knie nach oben



Für Bauch und Beinmuskulatur und die Ausdauer.
So geht's: Laufen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung die Frequenz der Kniehübe steigern.

Übung 5 Seilspringen ohne Seil



Diese Übung zielt auf Kraft, Ausdauer und Koordination ab.
So geht's: Schulterbreiter Stand. Flach springen und gleichzeitig die Arme kreisen – so, als hätten Sie ein Seil. Den Oberkörper aufrecht halten. Die Kniegelenke sollten zur Abfederung leicht gebeugt sein. Springen Sie ausschließlich auf die Fußballen und berühren Sie nie den Boden mit den Fersen.

Übung 6 Einseitiger, stehender Crunch



Gut für die seitliche und die schräge Bauchmuskulatur.
So geht's: Hüftbreit stehen. Rechtes Bein heranziehen, dabei den Oberkörper in Richtung rechtes Bein rotieren. Der linke Ellbogen geht zum Knie. Bauchnabel fest nach innen ziehen, Rückenmuskulatur ebenfalls anspannen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt. Zurück in die Ausgangsposition und Gewicht auf links lassen. Seite wechseln.

Übung 7 Stuhl-Dips

Sie entlasten die Wirbelsäule, trainieren Schulter und Trizeps.
So geht's: Auf die Stuhlkante setzen. Die Hände rechts und links vom Körper auf die Kante legen, mit den Fingern über die Kante fassen. Das Gewicht nach vorne verlagern und den Po in Richtung Boden senken und wieder anheben.

