



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein optimales Bewegungsprogramm, eine gesunde Ernährung und ein gutes Stressmanagement sind drei wesentliche Aspekte, die entscheidend zu Gesundheit, Lebensqualität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit beitragen.

Diesmal möchten wir Ihnen die 4 wichtigsten Gesundheitstipps näher darlegen, die im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie aus Deutschland am effektivsten so genannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebserkrankungen vermeiden.

Viele weitere Informationen rund um die Themen Bewegung und Training, Ernährung und Betriebliche Gesundheitsprogramm finden Sie auch auf unserer ständig aktualisierten Homepage unter: www.ips-regensburg.de.

Für Rückfragen und weitere Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg in der Umsetzung Ihrer persönlichen Gesundheits- und Trainingsziele.

Ihr Dr. Frank Möckel

Frank Möckel

Gesundheit braucht Training

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“
(Arthur Schopenhauer, 1788 – 1860)

Jeder kennt gute Gesundheitsratschläge. Nur welche sind die wirklich effektivsten Maßnahmen? Wie könnte ein Optimalprogramm aussehen?

In einer großen wissenschaftlichen Studie aus Deutschland konnten 4 konkrete Empfehlungen herausgearbeitet werden.

Ausgangspunkt war die Frage, mit welchen (nichtmedikamentösen) Maßnahmen die häufigsten so genannten Zivilisationserkrankungen wie Diabetes mellitus, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebserkrankungen wirksam reduziert werden können. Werden alle folgenden 4 Faktoren über einen Zeitraum von 8 Jahren umgesetzt, so lassen sich die oben genannten Zivilisationserkrankungen um 78% reduzieren.

Das schafft kein Medikament!

Empfehlung 1: Nicht Rauchen

Zigarettenrauchen ist die wichtigste Einzelursache für vermeidbare Erkrankungen, vorzeitige Invalidität und frühzeitigen Tod. 40 % aller vermeidbaren Todesfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen. Lebenslanges Rauchen führt zu einer Verkürzung der Lebenserwartung von 10 Jahren gegenüber Nichtrauchern.

Es ist nie zu spät, damit aufzuhören.

Die ersten Vorteile stellen sich schon nach kurzer Zeit ein.

Empfehlung 2: Body-Mass-Index < 30

Der Body-Mass-Index (BMI) stellt ein Maß für das Gewicht dar.

Ab einem BMI von 30 werden Personen als adipös bezeichnet. Genauere Messungen berücksichtigen den Bauchumfang und noch besser den Körperfettanteil, welcher sich mit speziellen Messmethoden auch in der Praxis bestimmen lässt. Hieraus lassen sich die Anteile von Muskulatur, Wasser und Fett bestimmen und daraus auch individuell sinnvolle Gewichtsziele definieren.

Zum Abnehmen muss auf jeden Fall eine negative Energiebilanz erreicht werden. Durch Bewegung gilt es, mehr Kalorien zu verbrennen. Als Zielwerte gelten wenigstens 10.000 Schritte pro Tag oder besser 7 Stunden Bewegung pro Woche mit wenigstens leichter Anstrengung. Das muss sicherlich nicht gleich am Anfang erreicht werden, aber ein aktiver Lebensstil sollte das Ziel sein. Auf der anderen Seite muss die Zufuhr von Kalorien eingeschränkt werden, ohne eine (zumeist kurzfristige) Diät durchzuführen.

Empfehlung 3: Gesunde Ernährung

Die mediterrane Ernährung gilt als die einzige universelle Ernährungsform, die Krankheiten vorbeugen und damit das Leben verlängern kann.

Ernährungsempfehlungen seitens der Fachgesellschaften sind häufig zu kompliziert und lassen sich so schlecht in die Praxis umsetzen.

Daher habe ich ein unschlagbar einfaches „Tellerkonzept“ entwickelt, welches sich seit Jahren in der Praxis bestens bewährt hat. Ausgangspunkt dafür ist die Befüllung unseres Tellers, der zumeist früh, mittags und abends vor uns auf dem Tisch steht.



Folgende Regeln sind dabei hilfreich:

1. **Der Hauptanteil:** Gemüse, Salat und Obst (die Hälfte des Tellers)
2. **Eiweiß:** Tierische und pflanzliche Eiweiße variieren.
Fleisch reduzieren auf 2x pro Woche. Mehr (See-)Fisch.
3. **Kohlenhydrate:** Kohlenhydrate und Zucker reduzieren.
Vollkornprodukte bevorzugen.
4. **Fette:** Pflanzliche Fette bevorzugen (Olivenöl, Rapsöl, Nüsse).
5. **Fertigprodukte:** möglichst wenig (sehr kalorienreich).

Mittels einer (nichtinvasiven) Messung des Antioxidantiengehaltes in der Haut kann überprüft werden, ob die Zufuhr von Gemüse, Salat und Obst in etwa ausreichend ist oder möglicherweise doch erhöht werden sollte.

Empfehlung 4: Ausreichend Bewegung

Mittlerweile ist der Nutzen von Bewegung durch viele Studien exzellent belegt.

Die Effektivität von gezielten Bewegungsprogrammen übertrifft häufig sogar die Wirkung von Medikamenten oder anderen medizinisch etablierten Therapien.

Damit besteht nicht mehr die Frage, „ob“ Bewegung umgesetzt werden soll, sondern „wie“.

Folgende „Bewegungsformeln“ habe ich für Sie kurz zusammengefasst:

1. Bewegung ist gut

Ein Mehr an Bewegung wirkt sich positiv auf verschiedenste Erkrankungen aus.

Daher: Jeder Schritt zählt | Aktive Pausen alle Stunden durchführen

Optimalprogramm: ≥ 2.000 kcal/Woche (4 Std./Woche, 10.000 Schritte/Tag)

2. Bewegung + Fitness sind besser

Eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit (cardiopulmonale Fitness) geht mit einer zusätzlichen Reduktion von Erkrankungen und Sterblichkeit einher.

Daher zusätzlich: intensivere Belastungen ausüben, mindestens 1x/Woche (aktive Freizeitgestaltung)

3. Bewegung + Fitness + Kondition sind am besten

Kondition = Ausdauer + Kraft + Koordination + Schnelligkeit + Beweglichkeit

Die verschiedenen Qualitäten von Bewegung bewirken im Körper unterschiedliche Anpassungsprozesse und haben damit unterschiedliche gesundheitliche Auswirkungen.

Daher zusätzlich: vielseitig trainieren

Eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung, die mittlerweile von vielen Krankenkassen empfohlen und bezuschusst wird, kann dabei individuelle Fragen zum Thema Gesundheit und Belastbarkeit, zur aktuellen Leistungsfähigkeit und zur optimalen Bewegungs- und Trainingsgestaltung klären. Zudem können damit auch die individuellen Pulsbereiche für ein effektives Training bestimmt werden.

Gesundheit braucht Training. Wichtig ist, etwas regelmäßig, strukturiert und gezielt tun. Dabei ist für alle Bereiche die Dosis entscheidend, genauso wie bei Medikamenten. Für ein Mehr an Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Viel Erfolg in der Umsetzung Ihrer Gesundheitsmaßnahmen wünscht Ihnen

Ihr Dr. Frank Möckel

