

„Genetische Mitgift verpflichtet“

Gesund und fit zu bleiben, gut auszusehen, das Leben in allen Phasen genießen zu können – dieser Wunsch begleitet viele Menschen auf dem Weg in ein neues Jahr. Der Jahreswechsel ist Anlass, Vorsätze für ein gesünderes Leben mit mehr Sport und Bewegung zu fassen. Doch schon nach einigen Tagen oder Wochen werden sie aus den unterschiedlichsten Gründen wieder über Bord geworfen. Oftmals fehlen Information und Aufklärung als entscheidender Anstoß, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Wie das am besten geht, wollten wir von Dr. Jens Barthel aus Hildburghausen wissen. Der Gesundheitspädagoge und diplomierte Sportlehrer, der auch erfolgreich an Weltmeisterschaften im Fitness-Mehrkampf teilgenommen hat, gibt mit zwei weiteren Referenten am kommenden Samstag im Fachkrankenhaus Hildburghausen bei einem erstmals veranstalteten Gesundheits-Infotag Tipps für ein gesundes und vitales Leben.

Herr Barthel, warum scheitern so viele Menschen mit ihren guten Vorsätzen?

Weil diese Vorsätze meist abstrakt bleiben. Der Mensch braucht klare Ziele, um etwas erreichen zu können. Diese Ziele sollten anspruchsvoll, aber realistisch, spezifisch, messbar und konkret terminiert sein. Wer nur die Waage im Blick hat, nichts mehr ist und auf Teufel komm' raus Kilos verlieren will, wird in den meisten Fällen scheitern. Wichtig ist ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Dazu gehört Bewegung als wichtigster Baustein ebenso wie das Wissen um gesunde Ernährung, ausreichende Regeneration, ein gutes Zeitmanagement und Stressbewältigung. Das ist wie ein Tunen der inneren Werte. Ich zitiere da Schopenhauer „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Viele Menschen merken das aber erst, wenn sie krank sind.

Dennoch ist da immer der gemeine innere Schweinehund...

... den man aber überwinden kann. Und das nicht mit großen sportlichen Aktivitäten, sondern erst mal ganz klein mit alltäglichen Verhaltensänderungen. Das sind einfache kleine Schritte wie die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, im Bus eine Station früher auszusteigen und ein Stück zu laufen, beim Zähneputzen ein paar Kniebeugen zu machen oder im Büro zwischendurch ein paar Liegestütze. Das ist doch schon ein Anfang. Der Weg ist das Ziel. Man darf die Ziele auch nicht gleich zu hoch stecken.

Warum ist Bewegung denn so wichtig?

Wer sich die Haupttodesursachen in Deutschland und den Grund für viele schwere Erkrankungen ansieht, weiß warum. Wir haben eine genetische Mitgift, die uns regelrecht zur Bewegung verpflichtet. Eine Studie besagt, das sich der durchschnittliche Mitteleuropäer etwa 500 Meter am Tag aus eigener Kraft bewegt. Unsere jagenden und sammelnden Vorfahren brachten es auf 20 bis 40 Kilometer. Das ist doch ein brutaler Unterschied, wenn man weiß, dass wir biologisch weitgehend unseren Vorfahren entsprechen. Diese Bewe-

Schritt kleine Veränderungen in den Alltag einzubauen.

Das klingt toll. Also kann ich auch ohne anstrengenden Sport und Bewegung fit und vital werden?

Ganz ohne körperliche Anstrengung geht das natürlich nicht. Aber gerade diese körperliche Anstrengung dient ja auch zum Stressabbau. Zu einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement, wie ich es vermittele, gehört aber viel mehr: Das richtige und ausreichende Trinken etwa ist eine große Baustelle, von der viele gar nichts wissen, die aber immens wichtig ist. Viele Menschen sind nicht krank, sie sind durstig! Die wenigsten trinken ausreichend. Am besten deckt man seinen Tagestrinkbedarf mit ungesüßten Flüssigkeiten und kohlenstoffarmen Wasser. Es gibt noch etliche weitere Tipps und Kniffe, wie man das ausreichende Trinken in den Alltag einbauen kann.

Bewegung ist das eine, aber braucht der Körper nicht auch Ruhephasen?

Zweifelos. Aber Stress, Konflikte und Zeitmangel bestimmen unseren Alltag, die Erholungsfähigkeit nimmt immer mehr ab. Deshalb gibt es Methoden und Techniken zur Entspannung und mentalen Stärkung, zur Gedankenhygiene oder auch alternative Gesundheitskonzepte wie Tai Chi, Yoga oder Chi Gong. Wichtig ist neben einem optimalen Zeitmanagement auch ein effektives Stressmanagement. Auch wenn es sich unglaublich simpel anhört: Der richtigen Atmung kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Deshalb gibt es Kurse, wo man verschiedene Atemtechniken erlernen und die Rolle der Atmung als Lebenselixier, Entgifter und Entstresser kennenlernen.

Gerade zur richtigen Ernährung gibt es eine Unmenge von Büchern, Sendungen und Ratschlägen. Was soll man da noch für voll nehmen?

Am besten ist es, sich selbst einmal mit der Materie zu beschäftigen und sich schlau zu machen. Diese Konfrontation scheuen aber viele. Fakt ist, das falsche Ernährung und zu hochkalorische Nahrungsaufnahme für einen Großteil des massiven Anstiegs von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Stoffwechselerkrankungen verantwortlich sind. Wir stopfen viel zu viele Kohlenhydrate in uns hinein, nehmen zu wenig Eiweißbausteine, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe auf. Die Säure-Basen-Balance in der Ernährung ist ein weiterer Punkt, den viele gar nicht kennen, der aber ungemein wichtig ist. All das werde ich am

ist herzlich eingeladen.

Interview: Georg Vöter

■ **Gesundheits-Infotag am Samstag, 19. Januar, 10 Uhr, in der Georgenhalle des Fachkrankenhauses Hildburghausen, Eisfelder Str. 41. Einlass ab 9.30 Uhr.**

Interview



**Dr. Jens Barthel,
Dipl. Sportlehrer und
Gesundheitspädagoge**

gungsarmut, gekoppelt mit einem zu viel an Essen und falscher Ernährung ist die Wurzel vieler Krankheiten. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage „Was kann ich machen?“ doch eigentlich gar nicht. Vielmehr muss es heißen: „Ich muss etwas machen!“

Das ist gut dahergesagt. Wenn aber Beruf und familiäre Verpflichtungen gar keine Zeit dazu lassen?

Ja, das höre ich oft. Ich hab' doch gar keine Zeit! Meine Antwort darauf: Die Zeit, die du dir nicht für deine Gesundheit nimmst, holt sich die Krankheit! Und es ist ja in Wahrheit so, dass man gar nicht solche Unmengen an Zeit investieren muss, um etwas für seinen Körper zu tun. Man muss nicht jeden Tag stundenlang joggen, ins Fitnessstudio gehen oder in jeder freien Minute leistungsorientiert Sport treiben. Es geht einfach darum, bewusster zu leben, sensibel für die Belange des eigenen Körpers zu werden und Schritt für

ANZEIGE