

„Die größte Gefahr ist jetzt die Gemütlichkeit!“

Übergewicht und Bewegungsmangel haben in der Pandemie stark zugenommen und schaden unserer Gesundheit. Doch wie überwinden wir den inneren Schweinehund auf Dauer?

Die Corona-Pandemie war ein regelrechter Antreibungsmotor der Bewegungsarmut in unserem Land. Im Durchschnitt haben Herr und Frau Österreicher nämlich drei bis fünf Kilo in der Zeit zugenommen. Auch bei Kindern und Jugendlichen gibt es grobe Probleme.

Fehlende Rituale und Homeoffice als Ursache

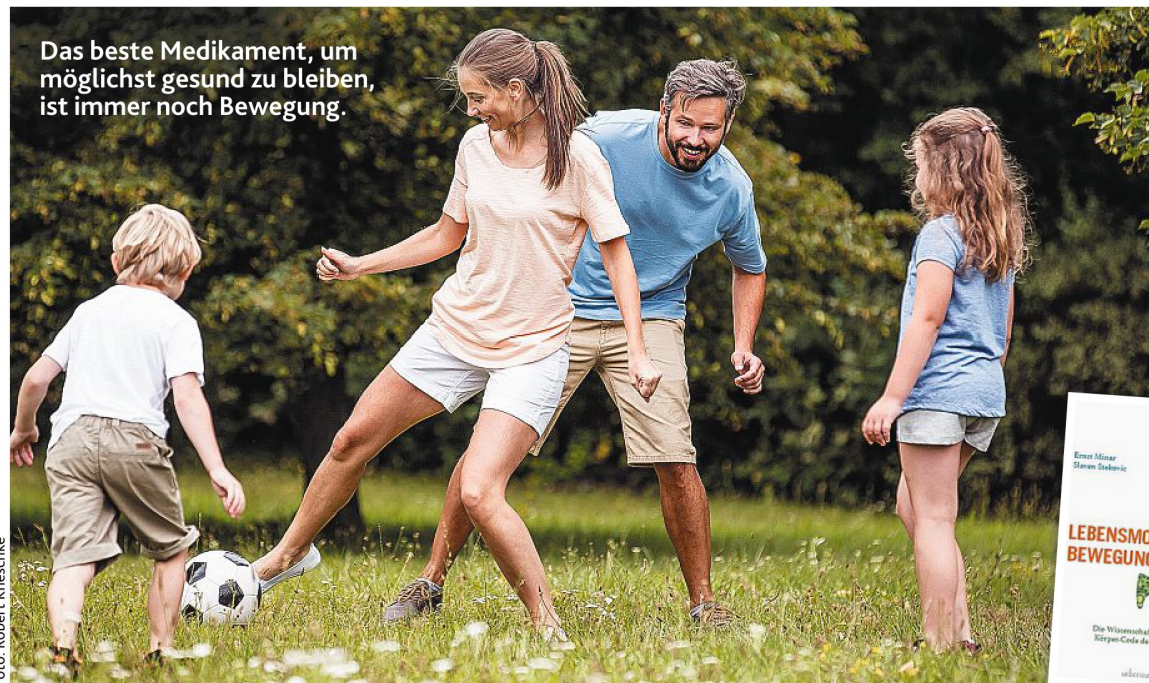
Während der Pandemie haben viele Menschen ihre alltäglichen Rituale verloren. Die Anzahl der Schritte, die wir jeden Tag machen, ist abrupt nach unten gegangen. Dazu kommt, dass der moderne Mensch generell zu viel sitzt. Nicht zuletzt das Arbeiten im Homeoffice und die geschlossenen Fitnessstudios haben ein Übriges dazu beigetragen.

Viele fragen sich nun, wie man die überschüssigen Ki-

los schnellstmöglich wieder los wird, und schielen auf die kommende Bikini-Saison. Doch Molekularbiologe Slaven Stekovic und John-Harris-Boss Ernst Minar sehen eher das große Ganze. Es geht nämlich um viel mehr. In ihrem aktuellen Buch „Lebensmotor Bewegung“ zeigen sie, wie der Körper im Kleinen funktioniert und was man wirklich tun kann, um seinen Organismus langfristig zu schützen.

Das Wichtigste: Wer sich nur dreimal die Woche richtig bewegt, wird seltener krank.

Ernst Minar hat John Harris Fitness zu einer der führenden Premium-Fitnessketten Europas gemacht und ist felsenfest davon überzeugt, dass „Fitness das beste Medikament ist“. „Wichtig ist, in Bewegung zu bleiben, denn die größte Gefahr ist jetzt die Gemüt-



Das beste Medikament, um möglichst gesund zu bleiben, ist immer noch Bewegung.

Foto: Robert Kneschke

lichkeit!“, warnt Minar vor den Langzeitfolgen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und der steigenden Gefahr von Diabetes. Weniger Bewegung führt außerdem auch zu einer höheren psychischen Belastung und macht Menschen insgesamt weniger geduldig, müder

und grundsätzlich labiler im Alltag. Aber muss es immer das Fitnesscenter sein? Nein! Die Bewegung soll laut der Autoren in das Leben integriert werden, und das geht oft schon auf einfache Art und Weise. Selbst wenn man nur spazieren geht, ob allei-



ne, mit Freunden, der Familie oder mit Hund, ist schon viel getan. Also am besten gleich anfangen und raus an die frische Luft. Auch wenn es jeden Tag nur zehn Minuten sind. Christoph Engelmaier

„Lebensmotor Bewegung“ Ueberreuter-Verlag, Preis: 25 €

Ob alleine oder mit der Familie: Bewegung soll Spaß machen. Ernst Minar (re. o.) setzt auf Bewegung und schwört auf die „Droge“ Fitness.

FRAGE DES TAGES

Schwere Zeiten: Haben Sie in der Pandemie zugenommen?

Ja	46%
Nein	54%

KRONE.AT-VOTING 43.185 TEILNEHMER, Stand 19 Uhr