

DIE SEITEN DES LEBENS

SLAVEN STEKOVIC ÜBER MOTIVATION

Eine Menge bewegender Argumente

Wundermittel Bewegung: Slaven Stekovic und Ernst Minar erklären, wie viel Sport die Fettleber braucht, wie Körperkraftwerke neu aufgebaut werden und man sein Gehirn auf einen Glückszustand eicht.

Von Didi Hubmann

FAMILIE

Tabuthema Sternenkinder: Carmen Klein hilft als Psychologin betroffenen Eltern.
Seite 48/49

MENSCH & TIER

Verhaltensbiologe Kurt Kotrschal: Warum wir lernen müssen, mit dem Wolf zu leben.
Seite 52/53

SINN & GLAUBE

Comic-Superhelden als Religionsersatz: Die Sehnsucht nach dem Weltenretter.
Seite 56/57

GESUNDHEIT

Zehnjähriger Leidensweg: Welche Therapie gegen ein Lipödem trotzdem helfen kann.
Seite 62/63

DABEI

QR-Code

scannen, Bestseller-
autor Slaven Stekovic
hören: Ist das gesund?



Wissenswert

„Lebensmotor Bewegung“, die Wissenschaft erklärt den Körper-Code des Menschen. Ernst Minar, Slaven Stekovic, Ueberreuter, 220 Seiten, 25 Euro.

Slaven Stekovic ist Molekularbiologe und Wissenschaftler, er forschte an der Karl-Franzens-Universität in Graz und schrieb 2018 den Bestseller „Der Jungzelleneffekt“. Mehrfach ausgezeichnet, war auf der „30 under 30“-Forbes-Liste. Er unterrichtet an europäischen Universitäten, inklusive Cambridge in Großbritannien.

Ernst Minar ist ein Manager in der internationalen Gesundheitsindustrie, Besitzer der John-Harris-Fitness-Studios. Er kooperiert mit der deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und der Harvard Medical School.



CHRISTOPH KLEINSASSER, JÜRGEN FUCHS



Ein Buch wie eine paradoxe Intervention: Man ist fasziniert und erschrocken zugleich von der faktischen Tiefenschärfe, mit der Molekularbiologe, Wissenschaftler und Bestsellerautor Slaven Stekovic („Der Jungzelleneffekt“) und Manager Ernst Minar das Buch „Lebensmotor Bewegung“ verfasst haben. Sie entschlüsseln, wie unser Körper bis auf Zellebene tickt, wie Gehirn und Muskeln für ein besseres Leben kommunizieren, warum wir uns selbst für die Leber bewegen müssen – und wie sogar zehn Minuten Bewegung täglich unsere Gesundheit beeinflussen. Wenngleich Slaven Stekovic einschränkt:

„Man muss aber auch sehen: Hätte man diese Studien vor 50 Jahren gemacht, hätte man keine Ergebnisse gesehen. Warum? Weil die Gesellschaft sehr faul geworden ist und jede kleine Veränderung unseres Lebensstils schon Ergebnisse bringt.“ Und: „Meistens, wenn man über Bewegung redet, denkt man an unsere Muskeln – aber was Studien und Untersuchungen zeigen, betrifft es Organe genauso oder wie das Gehirn reagiert – bis hin zum Sexualverhalten.“ Unser Gehirn werde mit Bewegung letztlich darauf geeicht, glücklicher durchs Leben zu kommen. Bumm, das sitzt, Paradoxon, bewegt – genauso wie die Argumentationslinien von Ste-

kovic und Minar („In der Pandemie haben wir im Schnitt fünf Kilogramm zugenommen, wir müssen etwas tun!“), die tief in den menschlichen Körper führen.

Es beginnt ja schon im ganz Kleinen, etwa bei den Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke, die wie Energiefabriken in unserem Körper arbeiten. So weit, so bekannt, auch, dass sie bei fehlender Funktionalität Schäden verursachen, freie radikale entstehen, wie die Autoren in ihrem Buch – grob erklärt – einleiten. Das nötige Quäntchen Bewegung ändert alles, neue Mitochondrien werden pro-

duziert, die gut funktionieren.

„Durch diesen Prozess haben wir unterm Strich ein bisschen mehr Mitochondrien in den Muskeln, aber ihr Zustand ist überproportional besser, weil kaputte abgebaut und neue, gesunde produziert wurden.“

Und Fett ist einer unserer schlimmsten Feinde, die Fettleber wird langsam zur Volkskrankheit. Stekovic: „Unser Stoffwechsel ist so organisiert, überschüssige Kalorien in Fettspeicher abzulagern. Wenn diese – etwa



Ernst Minar:
„Krankheiten
reduzieren“

an der Hüfte, am Bauch – voll sind, lagert der Körper woanders ab, etwa in der Leber. Mit Bewegung schafft man es, dass diese Fette in der Leber langsam abgebaut werden beziehungsweise für die Energieproduktion verwendet werden.“

Nachsatz: „Schon ein wenig Bewegung hilft da wieder, etwa intensives Spaziergehen drei- bis viermal die Woche – bei einer Erkrankung, bei der es relativ wenige Behandlungsmethoden gibt.“ Das gleiche gelte für die Nieren, Stekovic

und Minar bringen im Buch einen Dreimonatsplan für die Leber und einen Vier-Wochen-Plan für die Niere ins Spiel. „Weil Nieren durch falsche Ernährung etc. manchmal aussehen wie ein ‘verstopfter Filter eines Geschirrspülers’. Auch das kann durch Bewegung beeinflusst und der Zustand gebessert werden.“ Minar abschließend: „Laut Studien könnten wir Bluthochdruck und Diabetes 2 mit Bewegung verhindern beziehungsweise reduzieren. Ich kann Brust- und Prostatakrebs-Erkrankungen mit Bewegung signifikant reduzieren. Worauf warten wir noch?“