

**Vertragen Sie auch keine Milch?**

Ca. 20% aller Menschen in Deutschland vertragen keine Milch.  
Wir haben die Lösung:  
laktosefreie Produkte von MinusL - natürlich aus echter Kuhmilch!

www.minusl.de

## Bewegung hält auch im Alter fit

Trainierte Muskeln machen auch unabhängig. Je älter ein Mensch wird, umso wichtiger wird es deshalb, daran regelmäßig zu arbeiten. „Morgens täglich zehn Minuten Gymnastik und tagsüber einen strammen Spaziergang ist der beste Garant dafür, lange fit zu bleiben“, sagt Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Muskeln beispielsweise wüssten gar nicht, wie alt sie sind: „Sie besitzen keine biologische Uhr und erneuern sich alle 15 Jahre komplett“, erläutert Froböse. Er rät, das auszunutzen. „Denn innerhalb von zwölf Monaten können Sie in jedem Alter Ihre Muskelkraft um mehr als 100 Prozent steigern.“ Dadurch nimmt nicht nur die Leistungsfähigkeit insgesamt zu, sondern vor allem die Mobilität wächst. So kann die Selbstständigkeit viel länger erhalten bleiben.

Im Übrigen profitiert laut Prof. Ingo Froböse auch das Gehirn von regelmäßiger Bewegung. Denn dadurch wird Sauerstoff in die Gehirnzellen geschafft, neue Nervenzellen können sich bilden. Bewegung mache also nicht nur frisch und halte fit, sondern mache auch schlau. „Und das Beste ist: Sportler leben im Schnitt bis zu acht Jahre länger – bei bester Gesundheit“, betont der Experte. (dpa)

## Nur langsames Abnehmen verspricht Erfolg

Wer sein Essverhalten nachhaltig ändert, kann dauerhaft schlank bleiben

Von Christian Vey, dpa

Über den Winter haben sich ein paar Extrapfunde auf die Hüften gelegt, und das Frühjahr wird mit guten Vorsätzen begrüßt. Jetzt ist die Motivation abzunehmen so groß wie zu keiner anderen Jahreszeit. Das wissen auch die Anbieter von Diät-Programmen und werben mit neuen Erkenntnissen und Mitteln zum Fettabbau um Kundschaft. Das Versprechen: ohne Aufwand und in kurzer Zeit viel Gewicht verlieren.

### Gefürchteter Jojo-Effekt

Davor warnt die Ernährungswissenschaftlerin Anja Bath vom Verband der Oecotrophologen. „Beim Abnehmen sollte nicht der schnelle Effekt zählen, eine Veränderung der Gewohnheiten ist wichtig.“ Denn nur wer sein Essverhalten nachhaltig ändert, werde auch dauerhaft schlank bleiben. Sogenannte Blitzdiäten seien nur eine kurzfristige Hilfestellung und ändern grundsätzlich nichts. Deshalb führen sie oft zum Jojo-Effekt: Nach der Diät legt man mehr Gewicht zu, als man vorher abgenommen hat.

Ein anderes Problem sieht die Ernährungsberaterin Sonja Mannhardt aus Freiburg. „Diät-induziertes, gestörtes Essverhalten ist eine zunehmende Gefahr“, warnt sie. Magerkuren setzen den Körper unter Stress und bringen das System von Hunger und Sättigung durcheinander. Besser sei es deshalb, vor und während des Abnehmens seinen Körper und dessen Signale kennenzulernen. „Die Auseinandersetzung mit sich selbst ist sehr wichtig, auch wenn es manchmal unangenehm ist.“

### Ein Tagebuch hilft

Als ersten Schritt empfehlen Ernährungswissenschaftler, ein Tagebuch zu führen. „Man muss alles aufschreiben, was man isst, um die aktuelle Situation zu erfassen“, lautet Baths Tipp. Die Aufzeichnungen sollten dann von einem Experten analysiert werden. „Manchmal reicht schon eine einzige Sitzung bei der Ernährungsberatung, um eine Veränderung zu bewirken.“ Danach sei es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen und sich auch über Teilerfolge zu freuen. Die Wahrscheinlichkeit, motiviert zu bleiben, sei dann deutlich höher.

Auch das Internet bietet Hilfe, die aber nicht immer seriös ist. „Wenn Versprechungen gemacht werden wie ‚Zehn Kilo in nur einer Woche verlieren‘, ist das Humbug“, versichert Nicole Merbach von der Stif-



Sichtbarer Diät-Erfolg: Damit das auch so bleibt, muss man sein Essverhalten ändern. FOTO: OBS

tioniere kein Diätprogramm, versichert Bath. Allerdings schränkt sie ein: „Es gibt Diäten, die man als Einstieg nehmen kann.“ Im besten Fall können sie also dabei helfen, die grundlegende Ernährungsumstellung einzuleiten, die Experten für unerlässlich halten. Eine der bekanntesten

Schlankeitskuren ist die „Brigitte-Diät“. Zum Erfolg sollen Rezeptvorschläge führen, die den täglichen Ka-

lorienkonsum steuern. Zwischensnacks sind nicht mehr erlaubt. „Denn ein Hungergefühl darf ruhig mal aufkommen“, sagt Brigitte Huber, Chefredakteurin der Brigitte. Vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten sollten es sein – so lange brauche der Körper, um die Nahrung zu verarbeiten. Es sei auch nicht mehr egal, welche Mahlzeit zu welcher Tageszeit eingenommen werde. „Zum Beispiel ist es abends sinnvoll, Eiweiß zu sich zu nehmen, aber keine Kohlenhydrate.“

### Teilnahme an Treffen

Bei den Weight Watchers treten „Sattmachertage“ neben das bekannte System der Selbstkontrolle durch Lebensmittelpunkte, an denen auf das Zählen verzichtet wird. „Es werden dafür nur Lebensmittel aus der Sattmacherliste gegessen, die wenig Fett, Salz und Zucker enthalten, dafür aber einen höheren Ballaststoff- oder Eiweißgehalt haben und den Magen füllen“, erklärt Simone Mickelkat von Weight Watchers. Wichtig für erfolgreiches Abnehmen mit dem Programm sei die Teilnahme an Treffen lokaler Weight-Watchers-Gruppen. Wer mitmache, erhöhe seine Erfolgsaussichten deutlich. Ähnlich sieht das die Stiftung Warentest, bei der das reine Onlineangebot der Weight Watchers nur mittelmäßig abschneidet.

Einigkeit herrscht darüber, dass sich fürs erfolgreiche Abnehmen nicht nur die Ernährung ändern muss. Ausreichend Bewegung sollte die zweite Säule sein. Dabei zähle jeder Schritt. „Es muss ja nicht immer gleich Sport sein“, findet Mannhardt. Auch andere Aktivitäten, die Freude machen, seien möglich – zum Beispiel Arbeit im Garten.

### Körper trainieren

Wer den Prozess mit Sport beschleunigen will, sollte allerdings nicht zu sehr darauf achten, bei welcher Sportart die meisten Kalorien verbrannt werden. „Ein Großteil des Stoffwechsels resultiert nicht direkt aus körperlicher Aktivität, sondern findet auch in Ruhe statt“, erklärt Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Deshalb müsse der Körper dazu angeleitet werden, konstant einen höheren Verbrauch zu haben. Am besten geeignet sei eine Kombination von Ausdauersport und Muskeltraining, denn ein trainierter Körper verbrennt mehr. „Es ist wie bei einem Auto mit getuntem Motor: Auch das verbraucht schon im Leerlauf mehr als ein normales.“

ANZEIGE

**sigg Anhänger**

**Hausausstellung & Sonderverkauf**

Do. 8. März: 8.00 - 12.00 h  
und 13.00 - 17.30 h  
Fr. 9. März: 8.00 - 12.00 h  
und 13.00 - 17.30 h  
Sa. 10. März: 8.00 - 12.30 h  
und 13.00 - 17.30 h  
Mo. 12. März: 8.00 - 12.00 h  
und 13.00 - 17.30 h

Große Auswahl an Vieh-Anhänger (Einachs und Tandem), Pferde- und Kaltblut-Anhänger, Kipper, PKW-Anhänger (Einachs und Tandem). Viele Anhänger auch aus Insolvenzfällen, Rückläufen, 2. Wahl oder gebraucht.

**Alles zu extrem günstigen Preisen!**  
Verkauf nur gegen sofortige Bezahlung bzw. Anzahlung.

**SIGG-Fahrzeugbau GmbH**  
Lanzstraße 2 (Gewerbepark)  
88410 Bad Wurzach  
www.stabile-anhaenger.de  
Telefon [0 75 64] 94 84-0  
Telefax [0 75 64] 94 84-29

**sigg steht für stabil.**

## Zu wenig Energie in Sportgetränken

Sportler verlassen sich lieber nicht auf die leistungssteigernde Wirkung sogenannter Sportgetränke. Eine Untersuchung von 45 Produkten durch die Verbraucherzentrale ergab, dass ein Drittel der energiehaltigen isotonischen Getränke nicht genug Energie liefert. Problematisch sei auch, dass Verbraucher kaum erkennen können, ob die Getränke ihren Bedürfnissen gerecht werden – denn je nach Sport unterschieden sich Intensität und Dauer der Belastung. Mehr als 90 Prozent der Getränke seien dafür zu vage gekennzeichnet, kritisieren die Verbraucherschützer. Es sei für den Laien deshalb nicht ersichtlich, für welche Art Leistung sie empfehlenswert sind. (dpa)

## Kein Muskelkater dank Sauna

Ein Gang in die Sauna nach dem Sport kann beim Regenerieren helfen. Das gilt allerdings nur, wenn das Training moderat war. War die Trainingseinheit intensiv, ist der Körper bereits so geschwächt, dass die Belastungsreize in der Sauna ihm den Rest geben würden. Grundsätzlich wirkt sich die durchblutungsfördernde Wärme in der Sauna positiv aus. Muskelverspannungen lösen sich, die Heilung von leichten Verletzungen in der Muskulatur wird beschleunigt, und ein Muskelkater hat keine Chance. (dpa)

## Gewinnspiel

Was bedeutet die Abkürzung „BMI“?

- a: Biologisch-Mechanisches Implantat  
b: Bundesministerium für Internetangelegenheiten  
c: Body Mass Index

Heute verlosen wir:

2 x 2 Tagesskikarten Warth/Schröcken

Anrufen: 01379 886646\*  
SMS an: 1111\* mit SZFIT und a, b oder c

\*legion, 50 ct/Anruf bzw. SMS aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Mobilfunkpreise

Gewinner vom 6. März: Frederike Müller, Langenargen Rita Haid, Warthausen

ANZEIGE

www.**TRAUMPAARE.com**

dieckmann • wolk • hirt • paul green

129,95 €

**GEIGER SCHUHE**

88339 Bad Waldsee  
Hochstatt 2 · Tel. 07524/1420

**Südfinder TICKET**

## Qigong ist Balsam für Körper, Geist und Seele

Mit der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform auf den Frühling einstimmen

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN - Die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform des Qigong ist gut geeignet, um sich draußen im Grünen spirituell auf den Frühling einzustimmen und neue Energie für gesteigerte Vitalität im Alltag zu tanken. Die fließenden Bewegungen eignen sich für jedes Alter. Bewusstes Atmen weckt die Lebensgeister von Jung und Alt auf sanfte und zugleich effektive Art.

Qigong ist vielfältig in seinen Stilen und Übungsformen. „Gerade im Frühling fördert das sogenannte Duft-Qigong allseits erwünschte Abnehmerfekte. Der Stoffwechsel wird stimuliert, der Körper entschlackt“, erklärt die ausgebildete Qigong-Trainerin Fotini Papadopulu aus Ellwangen. Sei es das Spiel der fünf Tiere, die Energetik der fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall, Qigong mit Musik oder das Meridian-Qigong, immer ist es Balsam für Körper, Geist und Seele.

Die gerade in ihrer Einfachheit so wirkungsvollen Übungen des Qigong sind leicht zu lernen, können auch im Sitzen ausgeübt werden und eignen sich bestens auch für Ungeübte, Menschen mit Handicaps und die Generation 60 plus. Die natürlichen Bewegungen und das konzentrierte Atmen wecken erstaunliche Kräfte im Körper und regen

den Energiefluss, das „Qi“, an. Das Immunsystem wird gestärkt, Verspannungen werden gelöst, die Wirbelsäule gekräftigt, Beschwerden allgemein gelindert.

Regelmäßiges Training führt zu mehr Ausgeglichenheit und aktiviert die in der Alltagshektik oft brachliegenden Selbstheilungskräfte. Wer

nach mehr Lebensenergie sucht, um die täglichen Anforderungen besser meistern zu können, wer wieder lernen möchte, die Signale des eigenen Körpers bewusster wahrzunehmen, für den ist Qigong geradezu ideal. Wer zu mehr Beweglichkeit zurückfinden will, der sollte sich Qigong zuwenden. Wer hyperaktive Kinder hat, die kaum

zur Ruhe finden, der sollte sie ins Qigong-Training schicken. Wer im Einklang mit sich selbst und seiner Umgebung leben möchte, sollte gleich mitgehen. Und wer nicht so recht glauben kann, was hier alles an wohltuenden Wirkungen beschrieben wurde, der sollte Qigong unbedingt einmal selbst ausprobieren.



Qigong ist gut dazu geeignet, sich draußen im Grünen spirituell auf den Frühling einzustimmen und neue Energie zu tanken. FOTO: RAPP-NEUMANN