

Bewusster Leben - Bewusster Handeln

Nicht nur satteln, auch reiten - Ziel: Lebensstiländerung

„Aktive Wege“, der Ausgleich von Bewegungsmangel und die Anpassung der Ernährung an die energetischen Gegebenheiten unserer körperlichen Passivität sind heute unbestritten wesentliche Voraussetzung für eine stabile Gesundheit und eine hohe Lebensqualität.

Ihr Leben brauchen sie dafür nicht völlig umzukrempeln. Denn die Lifestyle-Veränderung erfolgt sukzessive und bewusst in kleinen Schritten. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass bereits kleine Änderungen des Lebensstils wahre Wunder bewirken können. Die Teilnehmer werden fit auf die leichte Art und erzielen eine verblüffend effektive Wirkung – auch in ihrem Berufsleben.

Die Kunst der optimalen Bewegung

Ausdauertraining ist ein nie versiegender Jungbrunnen. Es vermehrt die Zahl der Mitochondrien, die Kraftwerke im Inneren der Zellen, die die zugeführte Energie verwerten. Auch Abfallprodukte wie Milchsäure werden dort abgebaut. Diese hemmen sonst den Stoffwechsel und damit auch das Leistungsvermögen.

Bereits eine moderate Bewegung aktiviert die Schutzmechanismen unseres Körpers. Zudem kehrt das Ausdauertraining den Leistungsverlust der Muskeln um. Es fördert die Kapillarisation der Muskeln und damit die Blut- und Sauerstoffversorgung.

Ob die Teilnehmer joggen, walken, Rad fahren, schwimmen oder Ski langlaufen - das Ausdauertraining bewirkt rasch Erfolge und kräftigt das Herz-Kreislaufsystem. Der Herzmuskel benötigt nämlich im trainierten Organismus für seine Arbeit weniger Sauerstoff. Da der Herzinfarkt immer ein Missverhältnis zwischen Sauerstoffbedarf und – anbot ist, senkt Ausdauertraining das Infarktrisiko. Bereits ein sanftes Ausdauertraining verbessert zudem die Gehirnleistungen, fördert die Konzentration, das Lernen und das Gedächtnis.

Es ist übrigens nie zu spät, mit dem Ausdauertraining anzufangen. Eine Studie belegt, dass Untrainierte, die mit 50 Jahren anfangen zu rudern, schon bald ausdauernder waren als gleichaltrige Ex-Profi-Ruderer, die mit dem Leistungssport Mitte 30 aufgehört haben.

Benefits des Sports sind:

- Attraktivität: glattere Haut, straffere Muskeln, mehr Ausstrahlung
- Schlauschnelles Köpfchen: bessere Durchblutung der grauen Zellen
- Gesundes Gewebe: die Körperzellen werden optimal mit Sauerstoff versorgt
- Innere Ruhe: Stresshormone lösen sich auf in Wohlgefallen.
- Stimmungshoch: Glückshormone (Endorphine) durchfluten den Organismus

- Stoffwechsel in Aktion: Appetit wird immer natürlicher reguliert, das Bedürfnis nach „Fressattacken“ schwindet.

Ernährungsumstellung leicht gemacht

Jedem Autofahrer ist klar, dass sein Fahrzeug mit hochwertigen Motorölen und dem richtigen Treibstoff besser fährt und länger hält als mit minderwertigen oder ungeeigneten Produkten. Was für Autos zutrifft, ist auch für uns Menschen gültig. Die richtige Ernährung kann uns unsere Jugend und Leistungsfähigkeit erhalten. Eine falsche Ernährung beeinträchtigt hingegen massiv die Gesundheit und lässt uns körperlich wie geistig schneller altern. Die Behandlung der ernährungsbedingten Erkrankungen in Deutschland schätzt die renommierte Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik Jahr für Jahr auf rund 100 Millionen Euro.

Wenn man bedenkt, dass ein Mensch im Laufe seines Lebens rund 80 Tonnen an Lebensmitteln zu sich nimmt, ist klar, wie wichtig die richtige Ernährung ist. Doch was essen? Basis unserer Empfehlungen ist die Ernährungspyramide der renommierten amerikanischen Harvard Medical School, die den aktuell neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht.

Auch in Punkto Ernährung heißt es: in kleinen Schritten beginnen. Niemand soll sich überfordern, sondern langsam und sukzessive auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung umstellen. Das beginnt beispielsweise damit, dreimal je Woche beim Abendessen die Kohlenhydrate wegzulassen und stattdessen eine eiweißreiche Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das hat erheblichen Einfluss auf die Fettverbrennung über Nacht. Allein dadurch lässt sich spürbar das Gewicht reduzieren.

Haltung bewahren

Wer körperlich inaktiv ist, verliert pro Jahr zwei Prozent seiner Kraft und ein Prozent seiner Ausdauerleistungsfähigkeit. In zehn Jahren sind das 20 Prozent Kraft und 10 Prozent Ausdauer. Muskeln müssen daher trainiert werden. Ins Fitnesscenter muss man trotzdem nicht gehen. Es gibt Übungen, die zu Hause oder überall, wo man mag, gemacht werden können.

Ein sanftes Krafttraining verbessert das Körpergefühl, erhöht die Knochendichte und senkt das Osteoporoserisiko. Die Gelenke werden stabiler und schützen vor Belastungen. Die Haltung wird besser, was Schmerzen im Rücken und Nacken vorbeugt. Viele Dinge fallen zudem im Alltag leichter, wenn die Muskulatur dafür gerüstet ist.

Muskeln sind zudem effektive Kalorienfresser. Selbst im Ruhezustand verbrauchen sie 40 Prozent der Gesamtenergie. Die Kraftübungen, die den Coaches empfohlen werden, sorgen somit dafür, dass ihr Körper schon bei gleicher Ernährung Fett verliert und sie schlanker werden. Ein Übungsbeispiel: die Türrahmen-Übung.

Man stellt sich in einen Türrahmen und begibt sich in eine Grätschstellung, so dass beide Fußaußenkanten rechts und links den Türrahmen berühren. Ebenfalls berühren beide Handinnenseiten den Rahmen. Nun gehen Sie leicht in die Knie und drücken mit Armen und Beinen fest gegen den Rahmen. Dadurch baut sich in Ihren Armen und Ihren Beinäußenseiten eine Spannung auf. Auch Ihr Bauch sollte leicht angespannt sein, das heißt nach "innen" gezogen werden. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus. Halten Sie diese Position mindestens 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung 3 x am Tag. Das reicht völlig, um den normalen Muskelabbau zu stoppen.

Richtig ent-stressen

Ängste überwinden, neue Selbstsicherheit erlangen und ein positives Körpergefühl entwickeln – das ist das Ergebnis von Stresskompetenz. Im Grunde ist Stress zwar produktiv, denn Stress ist eng verknüpft mit hoch geschätzten Eigenschaften: Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Doch wird ein bestimmter Stress-Level überschritten, stört das auf Dauer empfindlich das innere Gleichgewicht. Dagegen hilft nur Stresskompetenz. Zumal die emotionalen, geistigen und körperlichen Belastungen im beruflichen wie im Privatleben stetig zunehmen.

Die Teilnehmer lernen einfache Methoden anzuwenden, etwa durch ein moderates Ausdauertraining in Verbindung mit dem Erlernen einer entspannenden Atmungstechnik um sich gezielt zu ent-stressen, kompetent mit Stress auslösenden Faktoren umzugehen und den täglichen Wahnsinn in Grenzen zu halten. Dadurch verbessert sich ihre Lebensqualität, leben sie gesünder und erfolgreicher.

Beginnen statt aufschieben

Studien weisen nach, dass es nicht einmal jeder Zehnte schafft, seinen Lebensstil nachhaltig zu ändern. Trotz aller guten Vorsätze, sich von den schlechten Gewohnheiten zu trennen. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Der Vorsatz ist ein Gaul, der häufig gesattelt, aber selten geritten wird.“ Wir Menschen sind und bleiben Gewohnheitstiere. Das Bewährte gibt uns Sicherheit, stabilisiert uns – auch emotional. Es hat daher wenig mit einem Mangel an Willenskraft zu tun, dass wir uns schwer tun, tief verankerte Gewohnheiten zu ändern. Dazu ist das tägliche Handeln über Jahre und Jahrzehnte zu sehr eingeschliffen. Im Rahmen des Coachingsprogramm erhalten die Teilnehmer daher monatlich Motivationshilfen und zusätzliche Handlungsanleitungen.

Kurzporträt

Der renommierte Sportwissenschaftler und Bestsellerautor Dr. Dr. Despeghel gehört zu den führenden Fitness- und Lifestyle-Experten in Europa. Seit über zwanzig Jahren widmet er sich präventivmedizinischen Fragestellungen rund um die gesunde Lebensführung, die Änderung des Lebensstils in der modernen Gesellschaft und den Erhalt der Vitalität auch im Alter. Als Trainer und Redner versteht er wie kaum ein

anderer, Teilnehmer und Zuhörer in seinen Bann zu ziehen, indem er Herz und Verstand gleichermaßen anspricht.

Schwerpunktthemen

Dr.Dr. Despeghels Ausführungen sind praktische und alltagsgerechte Empfehlungen zur gesünderen und damit glücklicheren Lebensgestaltung. Sie entsprechen dem aktuellsten Stand der Sport-, und Ernährungswissenschaft und beziehen entscheidende Aspekte der Psychologie und Arbeitssoziologie mit ein. Mittlerweile haben sich bereits rund 250.000 Menschen vom konkret anwendbaren Nutzen seiner Empfehlungen zur regelmäßigen Bewegung und einer bewussten Gestaltung des persönlichen Lebensstils überzeugt. Körperliche und mentale Fitness kosten etwas Disziplin, aber sie belohnen durch ein deutlich ausgeglicheneres und leistungsfähigeres Wohlbefinden. So überrascht es nicht, wenn dem „fitteren“ Menschen der persönliche Erfolg leichter zufließt.

Qualifikationen

Seine Kenntnisse erwarb der Bestsellerautor an den Universitäten Köln und Gießen, u.a. bei Prof. mult. Dr. Dr. Wildor Hollmann dem Nestor der deutschen Sportmedizin.

Er ist Geschäftsführer der Gesundheitsconsulting Despeghel &Partner und Vorstand der deutschen Gesellschaft für präventive Männermedizin e.V.

Neben seiner Tätigkeit als Kolumnist des größten deutschen Männermagazins „GQ“ berät er TV Sender aller Art, wie ARD, ZDF, SAT 1, FOCUS TV usw.

Jüngst machte er auf sich aufmerksam als er den Test für den Quotenbringer „Wie alt sind Sie wirklich“ mit Jörg Pilava für den NDR entwickelte.

2006 und 2008 wurde er mit dem Award, Speaker of the Year ausgezeichnet.