

Boris Schwarz ist der Meinung: Fitte Menschen leben besser.

FOTO: ULLA MICHELS

Fitte Menschen leben besser

Experte Boris Schwarz und die Mythen. 700 Spendeneuro und viele Tipps

Von Michael Passon

Moers. Wenn einer wie Fitness-Experte Boris Schwarz nach Moers kommt, noch dazu eingeladen von den drei Rehasportvereinen Moers mobil, Kapellen und Repelen, dann kann es schon mal voll werden. Sicher hat auch der gute Zweck dazu beigetragen. Die Hälfte des Eintrittsgeldes ist als Unterstützung für die Familie Wittelbach in Dilkrath bestimmt, die bereits eine Tochter verloren hat und deren andere beiden Söhne an Krebs erkrankt sind. 330 Gäste im Enni-Sportpark begründen eine Spende von 700 Euro.

Wussten Sie, dass der Durchschnittsbundesbürger in der hoch technisierten Welt heute nur 1000 Meter pro Tag zurücklegt? Um 1900 waren es 20 Kilometer. Dass 80 Prozent in die Bewegungsfalle

"Was soll daran falsch sein?"

Boris Schwarz sagt, Kniebeugen seien alles andere als schädlich, sondern bestes Training Rolltreppe tappen und das Gros ewig nach einem nahen Parkplatz sucht, als entspannt ein paar Meter zum Ziel zu laufen? Dass alle 90 Minuten ein Diabetiker erblindet, alle 60 Minuten dialysepflichtig wird, alle 19 Minuten einen Herzinfarkt erleidet oder sich einer Amputation unterziehen muss, alle zwölf Minuten von einem Schlaganfall heimgesucht wird?

Schwarz erklärte fünf Volksweisheiten zu Mythen und lieferte folgende Erklärungen.

1. Fett macht fett - falsch

Stimmt nicht, es ist der maßlose Verzehr von Zucker. Das Prinzip: Zucker ist Kohlenhydrat, das die Bauchspeicheldrüse zur Produktion von Insulin veranlasst, das wiederum die Fettverbrennung stoppt. Dennoch gebe es zwei wichtige Dinge in Sachen Fett zu beachten. Schwarz' Fettformel: Transfettsäuren, die so genannten bösen, meiden - Omega 3 zuführen, die guten, zuführen. Sprich: keine industriell gehärteten Pflanzenfette, wie sie in Pommes, Chicken Nuggets, Chips, Blätterteig und Mikrowellen-Fertiggerichten

gern vorkommen. Die Risiken: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Diabetes. Die Omega-3-Fettsäuren hingegen reduzieren Herz-Kreislauferkrankungen, erhöhen die Fließeigenschaft des Blutes und dämmen Entzündungsherde ein, regen den Fettstoffwechsel an. Omega 3-Lieferanten sind fettreiche Fische wie Lachs, Makrele oder Hering, Walnüsse, Leinsamen und Speiseöle. Tipp: Frühstück mit geschrotetem Leinsamen aufpeppen. Eine Hand voll Nüsse als Zwischenmahlzeit sättigt und liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

2. Wer Fett verbrennen will, muss Ausdauertraining machen -

Tatsächlich ist es das Krafttraining, wie eine Studie der Universität Wisconsin belegt. Darin heißt es: »Moderates Ausdauertraining erhöht den Stoffwechsel um bis zu zwei Stunden nach dem Training, während intensives Krafttraining den Stoffwechsel um bis zu 48 Stunden erhöht!«

3. Kniebeugen sind schädlich - falsch

Bei korrekter Ausführung ist die Kniebeuge die Übung aller Übungen. Sie trainiert den Gesäßmuskel wie keine andere Übung. Wenn man sich zehn Mal hintereinander auf einen Stuhl oder Couch setzt und wieder aufsteht, dann sind das zehn Kniebeugen. Was soll daran schädlich sein?

4. Der Verzehr von Eiern lässt den Cholesterinspiegel steigen falsch

Vielmehr lässt das im Ei enthaltene Lecithin den Cholesterinspiegel sogar sinken. Weiterhin ergab eine Studie der amerikanischen Krebsgesellschaft, dass der Verzehr von Eiern sogar die Rate der Herzinfarkte und Schlaganfälle sinken lässt. Tipp: Bioeier enthalten einen höheren Omega-3-Anteil.

5. Ich bin zu alt um jetzt noch mal mit Fitness zu beginnen - falsch

Der Mensch büßt jährlich ab dem 30. Lebensjahr rund 1 Prozent seiner Muskelkraft ein, wenn er nicht dagegen steuert. Turne bis zur Urne um fit bis ins hohe Lebensalter zu bleiben und maximale Lebensqualität zu genießen.