

Daniela Pucher, Birgit Barilits

**Raus aus der Hängematte – rein ins fitte Leben**

Gesunde Gewohnheiten finden,  
mit denen du frisch und fröhlich 100 wirst

Leseprobe

Das Werk einschließlich aller seiner Teile, Unterkapitel und Gestaltung des Umschlages ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

**Ein wichtiger Hinweis:** Dieses Buch ist dafür gedacht, dir viel Inspiration für ein gesundes, langes Leben zu liefern. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung dar. Bei Unsicherheiten suche bitte deine Ärztin oder deinen Arzt auf. Die Inhalte in diesem Buch haben wir gründlich recherchiert, dennoch übernehmen wir keine Haftung für die Auswirkungen bei der Umsetzung unserer Anregungen.

© 2025 Daniela Pucher und Birgit Barilits

Erschienen in der Edition sinnundstift, [www.sinnundstift.at](http://www.sinnundstift.at)

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN 978-3-769-32370-2

Covergestaltung: Sibylle Zimmermann

Coverabbildung: tbd

Satz: Sibylle Zimmermann

Illustrationen: Birgit Barilits mit Sibylle Zimmermann

Lektorat: Henrike Doerr, [www.text-welten.com](http://www.text-welten.com)

# Was wir für dich ins Buch gepackt haben

## Inhalt

Jungbleiben ist ansteckend .....	5
<i>Von wegen Schicksal: Du hast es selbst in der Hand!</i> .....	7
<i>Die harten Fakten oder: Was du bestimmt nicht haben willst</i> .....	9
<i>Länger? Besser? Leben!</i> .....	10
<i>Heute schon ein schöneres Leben</i> .....	12
<b>1    Gesund und fit wollen wir sein</b> .....	<b>14</b>
1.1 <i>Bäumchen wechsel dich</i> .....	18
1.2 <i>Zivilisationskrankheiten</i> .....	29
<b>2    Gesund und gar nicht rund: Die Ernährung</b> .....	<b>44</b>
2.1 <i>Wie die richtige Ernährung deine Chance auf ein langes Leben erhöht</i> .....	44
2.2 <i>Blue Zones und die gesunde Langlebigkeit</i> .....	45
2.3 <i>Was uns nährt</i> .....	48
2.4 <i>Ernährung mit speziellem Anti-Aging-Effekt</i> .....	65
2.5 <i>Wie wir essen sollten</i> .....	71
<b>3    Grashüpfer vor! Sport und Bewegung</b> .....	<b>76</b>
3.1 <i>Warum Sport und Bewegung deine gesunde Lebenszeit verlängern</i> .....	76
3.2 <i>Die drei Säulen deiner Fitness</i> .....	86
3.3 <i>Die Frage nach dem Wieviel</i> .....	95
3.4 <i>Auf die Plätze – fertig – los!</i> .....	97
<b>4    Regeneration: Der unterschätzte Gesunderhalter</b> .....	<b>105</b>
4.1 <i>Warum du Erholung ernst nehmen solltest</i> .....	106
4.2 <i>Woran du erkennst, dass es Zeit für eine Pause ist</i> .....	112
4.3 <i>Wie wir ticken: Alles Leben ist Rhythmus</i> .....	115
4.4 <i>Hängematte? Nicht nur!</i> .....	117
<b>5    Fit im Oberstübchen</b> .....	<b>129</b>
5.1 <i>Hege und pflege dein Gehirn</i> .....	129
5.2 <i>Essen für ein fittes Gehirn</i> .....	131
5.3 <i>Krafttraining für das Gehirn</i> .....	137
5.4 <i>Schlaf und dein Gehirn</i> .....	140
5.5 <i>Gedächtnis trainieren und die Gehirnwindungen nutzen</i> .....	141
<b>6    Wind- und wetterfest: Das Immunsystem</b> .....	<b>149</b>
6.1 <i>Was ist eigentlich das Immunsystem?</i> .....	150
6.2 <i>Immunsystem und das Altern</i> .....	151
6.3 <i>Wie du dein Immunsystem stark machst</i> .....	152
<b>7    Mens sana: Dein Seelenleben</b> .....	<b>164</b>
7.1 <i>Die Wechselwirkung von Körper und Psyche</i> .....	164
7.2 <i>Psychisch gesund: Der Zustand des Wohlbefindens</i> .....	167
7.3 <i>Resilienz</i> .....	170
7.4 <i>Persönliche Entwicklung</i> .....	171
7.5 <i>Die vier Bereiche eines sinnerfüllten Lebens</i> .....	173
<b>8    Stell deine Gedanken auf die richtige Frequenz</b> .....	<b>186</b>
8.1 <i>Das Alter ist kein Zustand, sondern ein Lebensabschnitt</i> .....	186
8.2 <i>Optimismus</i> .....	189
8.3 <i>Selbstverantwortung</i> .....	191
8.4 <i>Selbstwirksamkeit: Veränderung ist immer möglich</i> .....	196
8.5 <i>Glaubenssätze, die dir im Weg stehen</i> .....	197
8.6 <i>Bleib neugierig!</i> .....	199
8.7 <i>Glaub an deine Zukunft</i> .....	202
<b>9    Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende</b> .....	<b>206</b>
9.1 <i>Die Sache mit dem Pensionsschock</i> .....	207
9.2 <i>Eingebundenheit und die Sache mit dem guten sozialen Netzwerk</i> .....	211
9.3 <i>Gebraucht werden, Vorbild sein und etwas Sinnvolles hinterlassen</i> .....	216
<b>10    Der Weg zu deinem gesunden Lifestyle</b> .....	<b>220</b>
10.1 <i>Step by step: Umsetzung für Planungsfreudige</i> .....	221
10.2 <i>Umsetzung für kreative Chaoten</i> .....	239
<b>Danke!</b> .....	<b>248</b>
<b>Unsere Quellen</b> .....	<b>249</b>

## Über uns

### Birgit

Ich hatte vor Kurzem Geburtstag. Wie jedes Jahr musste ich rechnen, wie alt ich denn nun eigentlich geworden bin, und dann kichern, weil ich trotz meiner nun 49 Jahre noch immer keine Alterskrise habe. Wie skandalös! Obwohl es manche in meinem Umfeld wohl gerne hätten, dass ich mein Alter nun gefälligst auch endlich spüre.

Nix da! Älter werden schon, aber anders. Mein Ziel ist es, eine coole Alte zu werden, die mit 80 noch Schifahren geht, mit 100 mit den besten Freundinnen um die Häuser zieht, um danach glücklich und zufrieden mit dem besten Gatten der Welt den Sonnenaufgang zu genießen und mit 120 noch ziemlich fit abzutreten. Das will ich auch für dich, liebe Leserin, lieber Leser. Aus diesem Grund bin ich mit Leib und Seele Diätologin, Lebensstiloptimiererin und auch ein bisschen Biohackerin. Lass uns gemeinsam daran arbeiten und Spaß dabei haben!

[www.birgitbarilits.at](http://www.birgitbarilits.at)

### Daniela

Was kommt raus, wenn man eine Kräuterfee als Mutter und einen Extrembergsteiger als Vater hat? Eine, die die Gesundheit so gut wie möglich gern selbst in die Hand nimmt und den Sport schön und erfüllend findet. Dafür bin ich meinen Eltern wirklich dankbar. Jedenfalls werde ich den üblichen Zivilisationskrankheiten ein Schnippchen schlagen, so viel steht fest. Bisher hat das ganz gut geklappt, auch wenn ich schon über 60 bin. Mein erklärtes Ziel: Irgendwann einmal die Ältteste am Start eines Hobbysport-Wettbewerbs zu sein. Vielleicht sehen wir uns ja dort. Damit ich nicht die Einzige in meiner Methusalem-Altersklasse bin!

Das bunte, fitte, sinnvolle Leben habe ich mir auch beruflich auf die Fahnen geschrieben. Ich bin seit über 20 Jahren leidenschaftliche Sachbuchautorin. Als zertifizierter Coach helfe ich anderen beim Sachbuchschreiben und anderen Herzensprojekten. Seit einiger Zeit betreibe ich ein Magazin für alle, die sich beim Gestalten ihres Lebens gern inspirieren und anregen lassen.

[www.sinnundstift.at](http://www.sinnundstift.at), [www.daniela-pucher.at](http://www.daniela-pucher.at)

# 3

## Grashüpfer vor! Sport und Bewegung

Was ist dran an den ständigen Ermahnungen, wir sollten uns mehr bewegen? Welchen Einfluss haben Sport und Bewegung darauf, lange gesund zu bleiben? In diesem Kapitel findest du die Antworten – und viele Orientierungshilfen für Fitness in jedem Alter.

DANIELA

### 3.1 Warum Sport und Bewegung deine gesunde Lebenszeit verlängern

Ich ziehe gern Kräuter im Garten. Mein Rosmarin ist mittlerweile ein Riesenbusch und selbst das heikle Basilikum, das ich jedes Jahr draußen ins Beet zu den Paradiesern setze, wird groß und bekommt dicke Stängel mit festen, sattgrünen Blättern. Lasse ich eines der Basilikumstößchen jedoch in der Küche am Fenster stehen, bleibt es klein und die Stängel zart. Warum das so ist? Weil das Basilikum draußen Wind und Wetter ausgesetzt ist und sich dadurch ständig in Bewegung befindet. So werden die Stiele und Blätter viel robuster und fester. In Gefangenschaft gedeiht es zwar auch, aber es bewegt sich nicht und wird daher nicht annähernd so robust.

So ähnlich stelle ich mir den Vergleich zwischen unseren Vorfahren zu Nomadenzeiten und dem heutigen, technologieunterstützten Menschen vor: Die Natur hat es vorgesehen, dass wir uns draußen bewegen, und zwar viel bewegen. Wir sollten gehen, laufen, springen, uns strecken, drehen und bücken, ab und zu auf einen Baum klettern oder durch einen Teich schwimmen oder tauchen und nur zwischendurch kurz rasten. Das ist unser natürliches Bewegungsprofil.

Stattdessen haben wir uns eine Art Gefangenschaft geschaffen. Wir sitzen die meiste Zeit, und zwar indoor. Beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, die meisten von uns auch während der Arbeit, beim Mittagessen mit den Kolleginnen, beim Heimfahren, Fernsehen, beim Abendgläschen mit Freunden. Wir haben eine Zivilisation geschaffen, die uns fast jede auch nur ein bisschen anstrengende Bewegung abnimmt. Essen, Trinken, Kleidung – alles per Mausclick lieferbar. Geschirr und Kleidung waschen, Boden reinigen – dafür haben wir Maschinen. Und erst recht, um von A nach B zu kommen. Eine österreichische Mobilitätsanalyse zeigt es drastisch auf: Nur 25 Prozent aller Wege legen wir zu Fuß oder per Rad zurück.<sup>50</sup> Dagegen sind Deutsche richtig gut, die legen etwa ein Drittel der Wege mit eigener Muskelkraft zurück.<sup>51</sup> Vielleicht liegt das am größeren Anteil flachen

Landes, dass die Deutschen zu mehr Fuß- und Radwegen bereit sind als die Österreicher.

Wie auch immer. Unterm Strich steht: Wir haben körperliche Anstrengungen zu weiten Teilen an Maschinen delegiert, und das lässt uns alt aussehen, im wahrsten Sinne des Wortes. Du und ich, wir haben hier also ordentlich Handlungsbedarf! Mal sehen, ob ich dich mit meiner Begeisterung anstecken kann.

#### Viel Sport und Bewegung verhindern Krankheiten

Es ist durch unzählige Studien belegt: Ein hohes Maß an körperlicher Aktivität senkt die Sterblichkeit um 20 bis 30 Prozent. Regelmäßiger Ausdauersport beispielsweise senkt den Blutdruck und Blutzucker (das ist eine sehr gute Unterstützung in der Prävention und Therapie bei Diabetes Typ 2) und trägt wesentlich zur Vorbeugung aller Zivilisationskrankheiten bei, die der Hauptgrund für die geringere Lebensqualität im höheren Alter sind.<sup>52</sup>

Sport wirkt verjüngend **auf deine Körperzellen**, genau genommen auf die Telomere. Das sind die Schutzkappen deiner Chromosomen, die in jedem Zellkern vorhanden sind. Mit jeder Zellteilung – mit fortschreitendem Alter also – werden diese Telomere kürzer, und je kürzer, desto höher die Wahrscheinlichkeit für chronische Erkrankungen und auch für Krebs. In einer Studie konnte bewiesen werden, dass Menschen nach einem halben Jahr regelmäßigem Sport ihr biologisches Alter deutlich senken konnten, weil sich die Telomere verlängert hatten.

Ausdauertraining **schützt auch dein Gehirn**, respektive deine Lernfähigkeit. Es gibt Studien, die zeigen, dass sportliche Menschen seltener altersdement werden. Was auf alle Fälle guttut: Wenn dein Kopf raucht vor lauter anstrengender Hirnarbeit, gibt es nichts Besseres als Ausdauersport. Er macht deinen Kopf wieder frei und den Körper frisch.

### **Starke Muskeln für ein unabhängiges, aktives Leben**

Im Alter von Mitte bis Ende 20 hast du deine maximale Muskelmasse erreicht. Dann baut sie langsam ab – wenn du nicht gegensteuerst. Wie schnell ein Muskel schwindet, hast du vielleicht selbst schon erlebt, wenn du ein Gipsbein hattest: Nach fünf Wochen war dir der Gips zu groß – nicht, weil er ausgeleiert ist, sondern weil deine Muskeln darunter geschrumpft sind.

Weil mit dem Alter gleichzeitig auch das Nervensystem träge wird, funktioniert auch die Ansteuerung der Muskeln mit der Zeit nicht mehr so gut. Das Ergebnis: Du wirst ungeschickter, stolperst und stürzt schneller. Du wirst verletzungsanfällig. Im höheren Alter, wenn deine Knochen dann auch noch porös sind, ist der Oberschenkelhalsbruch schneller passiert, als du denkst, und der Rollator wird zu deinem ständigen Begleiter. Muskelschwund ist die Vorstufe zur Gebrechlichkeit. Dass der medizinische Begriff dafür ein wenig morbide an den Sarg erinnert, finde ich ziemlich passend: Sarkopenie.

„Use it or lose it“, das ist das Motto. Sport und Bewegung trainieren nicht nur deine Muskeln, sondern auch die Nerven, die du für die Ansteuerung und das Koordinieren von Bewegungsabläufen brauchst. Daher solltest du deinen Körper auf allen Ebenen trainieren: Muskelaufbau ist das eine, doch genauso unverzichtbar sollte für dich eine passable Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sein, und vielleicht auch noch Schnellkraft, dann hast du alle fünf Säulen deines muskulären Leistungspotenzials gut im Griff.<sup>53</sup>

Deine Muskeln umfassend zu trainieren ist wirklich von Bedeutung fürs gesunde Altern. Und dafür, dass du auch deine Lieblingshobbys so lange wie möglich ausüben kannst. Ich kenne Menschen, die Zeit ihres Lebens jedes Jahr mit Begeisterung Ski gefahren sind und dann mit 65 aufgehört haben. „Ich kann nach wie vor wedeln und sogar im Tiefschnee fahren“, sagen sie. „Aber wenn ich stürze, komme ich nicht mehr hoch!“ Wer würde bei so alten Schihasen an so etwas denken? Offenbar haben sie verabsäumt, jenseits der zwei oder drei Wochen Schifahren pro Jahr auch noch anderen Sport, respektive Krafttraining zu

machen. Kein Muskelaufbau, keine gut geschmierte Ansteuerung – und so müssen sie ihren Lieblingssport traurig an den Nagel hängen. Dieses Schicksal wollen wir nicht, oder?

### **Kräftige Knochen für ein kraftvolles Leben**

Nicht nur die Muskeln schwinden mit dem Älterwerden. Ab etwa Mitte 30 nimmt deine Knochendichte ab. Ab 50 mehren sich die Osteoporosefälle, etwa jede dritte Frau und jeder fünfte Mann sind betroffen. Osteoporose bedeutet, dass sich die Knochendichte und die Knochenstruktur zum Nachteil verändern. Die Wechseljahre und der damit einhergehende Rückgang der Geschlechtshormone verstärken den Prozess, weil diese für die Knochenzellenbildung gebraucht werden.

Schwache Knochen sind fies. Osteoporose schleicht sich unbemerkt in deine Knochen, sie schmerzt nicht gleich und du wirst sie auch nicht einfach so bemerken. Doch in weiterer Folge führt sie zu großen, anhaltenden Schmerzen vor allem an der Wirbelsäule und in den Knien. Falls du schon einmal die schmerzhafteste und langwierigste Erfahrung mit Knochenmarködemen gemacht hast: Diese Biesler tauchen dann öfter auf, als dir lieb ist. Du gerätst in eine Abwärtsspirale: Die ständigen Schmerzen führen zu Schonhaltung und zum Vermeiden unnötiger Bewegungen, das führt wiederum zu Muskelschwund und deine Knochen werden noch poröser. Irgendwann ereilt dich der Oberschenkelhalsbruch oder ein Wirbelsäulebruch und deine Knochen brechen bei Dingen, über die du normalerweise gar nicht nachdenkst. Einmal heftig gehustet – knack. Soll schon vorgekommen sein!

Von wegen Langlebigkeit: In so einem Zustand macht das Leben vermutlich keinen Spaß. Ach ja, noch etwas: Osteoporose verleiht dem Prototyp des alten Mütterleins seine Silhouette. Du wirst kleiner und es bildet sich ein Rundrücken – wenig charmant auch Witwenbuckel genannt.

Doch du kannst etwas dagegen tun. Erstens: Lass dir bereits in deinen Vierzigern deine Knochendichte messen. Denn möglicherweise sind deine Knochen schon angegriffen. Je früher dein Arzt dir hilft gegenzusteuern, desto besser! Natürlich gibt es später Medikamente gegen die Knochenkrankheit, doch vernünftiger ist es, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Bitte übernimm hier unbedingt Selbstverantwortung, denn die wenigsten Orthopäden kommen von selbst auf die Idee, dich präventiv zur Knochendichtemessung zu schicken. Die meisten werden erst aktiv, wenn du schon Beschwerden hast. Dasselbe gilt für Männer. Ich finde es ehrlich gesagt seltsam, dass bei diesem Thema nur über Frauen gesprochen wird. 20 Prozent betroffene Männer sind schließlich nicht gerade wenig. Die Sterblichkeitsrate nach einer Osteoporosefraktur ist bei Männern sogar höher als bei Frauen<sup>54</sup> – vielleicht, weil bei Männern dieses Thema nicht rechtzeitig besprochen wird? Also los, lass dich untersuchen. Eine Knochendichtemessung dauert nicht lang und tut auch ganz bestimmt nicht weh, versprochen!

Zweitens: Bewege dich so viel wie möglich und entscheide dich bitte für Sport. Und zwar mit ordentlicher Belastung. Deine Knochen samt dazugehörigen Knorpeln und Bandscheiben nährst du am besten, wenn du sie Stoß- und Zugkräften aussetzt. Nicht jeder Sport hat diesen Effekt. Beim Laufen beispielsweise erfährt dein Körper Stöße mit jedem Schritt – beim Nordic Walking ist diese Stoßkraft geringer. Krafttraining, und zwar so richtig mit viel Gewicht, bringt Druck- und Zugkraft auf die Muskeln, und weil die mit Sehnen an den Knochen hängen, auch auf die Knochen. Beim Radfahren haben deine Knochen wiederum nicht so viele Stöße zu parieren, beim Schwimmen gar nicht. Kampfsportarten hingegen mögen deine Knochen gern.

### **Gewichtskontrolle und mehr Interesse an gesunder Nahrung**

Eine ziemliche Gemeinheit hat sich die Natur in Sachen Muskelabbau einfallen lassen: Während wir an Muskelmasse verlieren, lagern wir in der zweiten Lebenshälfte stattdessen Fett ein.<sup>55</sup> Muskelschwund ist der Vater des Übergewichts! Und bevor du jetzt ärgerlich die Stirn runzelst, weil du doch die Erfahrung

gemacht hast, dass du trotz Sport nix, aber auch gar nix abgenommen hast, lies bitte weiter.

Sport musst du als Langzeitprojekt betrachten. Nur weil du ein paar Mal in der Muckibude warst oder einmal pro Woche eine Runde läufst, wird deine Waage nicht gleich erfreut lächeln. Doch durch den Sport verbessert dein Körper wesentlich seinen Stoffwechsel. Schauen wir uns das näher an:

1. Bewegung entsteht durch ein ausgeklügeltes System von Muskelkontraktionen. Dafür brauchen wir Energie. Die wird im Muskel selbst hergestellt, und zwar aus den Nährstoffen Kohlenhydrate oder Fett einerseits und Sauerstoff andererseits.
2. Unser Körper ist auf Effizienz gebürstet. Weil Kohlenhydrate leichter und schneller verfügbar sind, zieht er sie den Fetten vor. Brot und Spaghetti haben also die Nase vorn im Verbrennungsvorgang in deinem Körper. Und weil heutzutage ja kaum ein Tag ohne Kohlenhydrate auf dem Speiseplan vergeht, hat der Körper sie immer zur Verfügung und muss nie auf die Fettreserven zurückgreifen. Bei manchen Menschen geht das sogar so weit, dass der Körper es verlernt hat, aus Fett Energie bereitzustellen. Und das, wo wir Menschen von Natur aus doch eigentlich die perfekten Fettverbrenner sind.
3. Sport ist die perfekte Gelegenheit, dem Körper die Fettverbrennung wieder beizubringen. Grob lässt sich sagen: Bei jeder Trainingseinheit greifen die Muskeln zunächst auf den Glukosespeicher zu. Bei einem trainierten Körper schaltet sich der Fettstoffwechsel ab etwa zehn Minuten langsam dazu – bei einem untrainierten entsprechend später. Je öfter du trainierst und je konsequenter du dranbleibst, desto besser kann dein Körper auf Fett zugreifen und desto besser gelingt es ihm, Körperfett abzubauen.
4. Sport führt auch dazu, dass du Muskelmasse aufbaust. Weil Muskeln gemeinsam mit dem Gehirn zu den Energieverbrauchern Nummer 1 gehören, gilt: Mehr Muskelmasse verbraucht auch mehr Energie – und zwar nicht nur, wenn du schwitzend durch den Wald läufst, sondern auch, wenn du zur Abwechslung einmal gemütlich mit einem Buch im Lehnstuhl sitzt.

Nun fragst du dich vielleicht, warum das mit dem Abnehmen trotzdem nicht so einfach klappt. Im Wesentlichen sind es wohl zwei Aspekte. Zum einen kann Sport eine unvernünftige Ernährung nie wettmachen. Wenn du trotz allem deine Kohlenhydratzufuhr nicht reduzierst, auf ungesunde Fette und Junkfood nicht verzichtest und nicht dafür sorgst, dass dein Körper alle Mikronährstoffe bekommt, die er braucht, um gut zu funktionieren, hilft das alles nichts. Lies besser noch einmal in Birgits Kapitel 2 über eine gesunde Ernährung nach.

Der zweite Aspekt liegt in einer klassischen Fehleinschätzung. Wir neigen dazu, den Kalorienverbrauch beim Sport zu überschätzen. Einen Radler nach der Radtour, weil das süßbittere Getränk einfach dazugehört? Ordentlich reinhauen, weil man doch so viel geschwitzt hat und es sich verdient hat? Ja, die Versuchung ist groß. Wir neigen alle dazu, nach einer Anstrengung zu viel zu essen.

Die Fakten sind aber ernüchternd: Nach einer halben Stunde durchschnittlichem Kraulschwimmen bist du vermutlich müde – und hast trotzdem nur 200 bis 250 Kalorien verbraucht. Wenn du anschließend nicht auf die heiß geliebten Schwimmbad-Pommes verzichten willst, hast du den Kalorienverbrauch auf der Stelle wieder zunichtet gemacht. Ein anderes Beispiel: Eine 50-jährige Frau mit 70 Kilogramm verbraucht in einer Stunde Joggen etwa 450 Kalorien – das verdiente Schnitzel mit Pommes danach hat etwa 1.000 Kalorien. Mit der gesunden Alternative Gemüsesticks mit Topfendip (etwa 150 Kalorien) wäre sie besser dran. Dass Alkohol und Sport sich nicht vertragen, muss ich wohl nicht extra betonen, oder? Abgesehen davon, dass Alkohol Gift für deinen Körper ist, macht er den Fitnesseffekt zunichte und hemmt die Fettverbrennung bis zu 24 Stunden lang. Also besser Finger weg vom Alkohol nach dem Training.

Sport verbessert also deinen Stoffwechsel und erhöht deinen Grundumsatz. Auf diese Weise hilft er dir, dein Gewicht zu kontrollieren. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, was von vielen Seiten behauptet wird: Der Sport sorgt dafür, dass du dich mehr mit deinem Körper auseinandersetzt. Das führt nicht selten dazu, dass du dich dafür zu interessieren beginnst, was du in dich hineinstopfst.

Sport und vernünftige Ernährung sind also wie zweieiige Zwillinge: Sie befruchten sich gegenseitig und verkümmern, wenn einer davon wegfällt.

---

#### Quellen:

<sup>50</sup> [https://www.oevg.at/fileadmin/user\\_upload/Editor/Dokumente/Veranstaltungen/2017/oe\\_unterwegs/02-tomschy\\_roider.pdf](https://www.oevg.at/fileadmin/user_upload/Editor/Dokumente/Veranstaltungen/2017/oe_unterwegs/02-tomschy_roider.pdf) (12.7.23)

<sup>51</sup> [https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Anlage/G/mid-ergebnisbericht.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Anlage/G/mid-ergebnisbericht.pdf?__blob=publicationFile), S. 45 (12.7.23)

<sup>52</sup> <https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn%3Aaaid%3Ascds%3AUS%3Aede61774-20fe-4f59-9079-1940e89a7623> (3.8.23)

<sup>53</sup> Andreas Hohmann, Martin Lames, Manfred Letzelter: Einführung in die Trainingswissenschaft, Limpert Verlag 2014, S. 49

<sup>54</sup> Yael Adler: Genial vital! Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung, Droemer 2023, S. 145

<sup>55</sup> [https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2019-06/2014\\_OsteoporosisInMen\\_ThematicReport\\_German.pdf](https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2019-06/2014_OsteoporosisInMen_ThematicReport_German.pdf) (7.8.23)

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Das war's auch schon mit unserer Leseprobe für dich. Wir freuen uns, wenn wir dich damit neugierig gemacht haben und du in unserem Buch weiterliest. Nicht nur zur Ernährung, sondern zu vielen weiteren Themen der gesunden Langlebigkeit. Auf dass du fit und fröhlich 100 wirst!

Bis dahin sollst du aber nicht Däumchen drehen. Weil uns nicht nur fundiertes Wissen über Gesundheit wichtig ist, sondern auch die praktische Umsetzung, bekommst du nun noch einige wirksame Fragen, die du dir stellen kannst, um ab sofort auch wirklich in Bewegung zu kommen!

## In Bewegung kommen und bleiben

Jedes Jahr das Gleiche: Voller Motivation startest du ins neue Jahr und nimmst dir vor, gesünder zu leben, mehr Sport zu treiben oder die Ernährung umzustellen. Wie „man“ es eben so macht mit den Neujahrsvorsätzen. Und wie jedes Jahr sind nach einigen Tagen oder spätestens Wochen alle Pläne zerflossen. So sieht es nämlich aus:

- Eine Untersuchung der Fitness-App Strava, basierend auf etwa 800 Millionen Aktivitäten ergab, dass fast 80 % der Neujahrsvorsätze bis zum 19. Januar aufgegeben werden.
- Eine weitere Studie zeigt, dass bei 36 % der Menschen die Vorsätze nur zwischen einem Tag und einem Monat halten, während lediglich 27 % ihre Vorsätze mehr als zwei Monate durchhalten.

Come ooonnn, das ist ja peinlich, oder nicht? Und natürlich auch nicht im Sinne von frisch und fröhlich 100 werden. Die Frage ist, WIE kann es denn gelingen, in Bewegung zu kommen und zu bleiben? Wie wird aus diesem netten Wünschlein wirkliche Umsetzungsstärke?

### Denn ein Wunsch ist noch kein Wille

Ein Wunsch sagt etwas über dich aus. Er mobilisiert deine Kreativität, und das ist schon einmal eine wichtige Kraft. „Ich wünsche mir, sportlicher zu sein“ weist darauf hin, was dir wichtig ist, was einen Wert für dich haben könnte. Doch es kommt drauf an, wie groß dieser Wert ist. „Ich würde gerne wieder einmal ans Meer“ weist darauf hin, dass das Meer dir wichtig ist. Aber wie wichtig? Ist es ein „brauche ich dringend“ oder nur ein „nice to have“? Dementsprechend wirst du dir den Wunsch erfüllen oder eher auf die lange Bank schieben.

Wünschen kann man sich viel. Besseres Wetter, eine schönere Nase, ewige Jugend ... einen sportlichen Körper. Nur ein Wunsch, der dir wirklich wichtig ist, der einem wichtigen Wert von dir entspricht, wird zu einem Willen. Das kannst du überprüfen und für dich erarbeiten.

## Fünf Coachingfragen, mit denen du deine Willenskraft aufbaust

Wir arbeiten jetzt mit dir gemeinsam daran, deinen Wunsch zu einem Ziel mit Willenskraft zu transformieren. Mit Power dahinter. Was hältst du davon? Bereit?

Also nehmen wir das Thema „in Bewegung kommen“. Damit du nicht mit Zielen oder Plänen startest, die dich frustrieren, überfordern und nicht in deinen Alltag passen (und du am 19. Jänner oder spätestens Anfang März aufgibst), lass uns ein paar Fragen durchgehen.

Am besten nimmst du dir dazu einen schönen Tee in deiner Lieblingstasse und suchst dir ein gemütliches, ruhiges Plätzchen. Einen Ort natürlich. Nicht das süße Plätzchen. ;-) Keine Ablenkungen jetzt. Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift und beantworte für dich diese Fragen:

1. **Was kannst du JETZT ändern?** → Wie würdest du es angehen?
2. **Was kannst du nicht ändern?** → Abschied nehmen von Unrealistischem
3. **Wie wichtig ist es dir, sportlich zu sein?** → Werte finden, die den Willen bestärken
4. **Warum ist dir das so wichtig?** → Was erwartest du dir davon, bewegter, sportlicher zu sein?
5. **Was ist der nächste, logische Schritt für dich, der aus diesen Fragen resultiert?** → Wann genau machst du diesen Schritt?

Viele weitere Inspirationen findest du auf [www.sinnundstift.at](http://www.sinnundstift.at).

## Wie wäre es mit einem Motto für 2025?

Birgit zieht es vor, anstelle von willensstarken Zielen mit einem Motto zu arbeiten. Sie hat dazu [einen Blog-Artikel geschrieben](#). Weil wir uns aber wunderbar ergänzen, passt das Motto auch perfekt zum Thema Wunsch und Wille und Werte und den Coaching Fragen. Also könntest du dich sozusagen doppelt motivieren!

Die guten Gründe, warum ein Motto sinnvoller ist als ein Vorsatz:

- Weil du mit diesem Motto emotional verbundener sein wirst als mit den üblichen, meistens nichtssagenden Vorsätzen.
- Weil du das Motto auf Ziele, Teilziele, Schritte, Handlungen herunterbrechen und so weiter verfeinern kannst.
- Weil ein Motto etwas Großes, Tolles, Erstrebenswertes und immer präsent ist.
- Weil es emotional POSITIV besetzt ist und sich daher auch nicht immer wieder aus deinem Gehirn rausgruselt.

**Viel Spaß dabei!**

# Haben wir dich neugierig gemacht auf unser Buch?

Ja? Wunderbar! :-)

Ein bisschen musst du dich noch gedulden, bis es erscheint. Voraussichtlich Ende Jänner 2025 wird das Buch zu haben sein. Doch du hast dich ja für unsere Newsletter angemeldet, daher wirst du zu den Ersten gehören, die den genauen Erscheinungstermin erfährt.

## Jetzt schon vorbestellen!

Selbstverständlich kannst du unser Buch jetzt schon vorbestellen.

Eine kurze Nachricht genügt:

[schreiben@daniela-pucher.at](mailto:schreiben@daniela-pucher.at) oder [welcome@birgitbarilits.at](mailto:welcome@birgitbarilits.at)

Stay tuned! Wir freuen uns sehr, dass du zu unserer Community dazugestoßen bist, und sind schon neugierig auf den Austausch mit dir!

## Daniela und Birgit

PS: Dokumente wie dieses hier haben manchmal die Eigenart, sich gaaanz zufällig zu vervielfältigen und in anderen Postfächern zu landen. So gern wir geben und teilen, so ist uns doch wichtig zu sagen:

Bitte gehe wertschätzend mit unserem geistigen Eigentum um. Wir sind die Urheberinnen des Buchs und haben die alleinigen Rechte für Vervielfältigung und Weitergabe. Wir sind auch die Urheberinnen dieses Dokuments und haben unsere Köpfe zusammengesteckt, um dir den Advent genussvoller und stressfreier zu machen. Bitte handle fair! Wenn du jemanden kennst, von dem du glaubst, dass ihm unsere Tipps weiterhelfen: Schicke ihr/ihm den Link zu unseren Websites weiter und bitte sie/ihn, sich in unseren Newsletter-Verteiler einzutragen. Dann bekommt sie/er diese Kostprobe unseres Buchs samt Tipps automatisch. Danke!

[www.sinnundstift.at](http://www.sinnundstift.at), [www.birgitbarilits.at](http://www.birgitbarilits.at)