



# »Leichter geht's leichter«

Bewegung ist die beste Prävention gegen Übergewicht

*Jetzt naht wieder die Zeit, da uns Dunkelheit, Nässe und Kälte verführen, die Behaglichkeit der eigenen vier Wände dem Bewegungsdrang nach draußen vorzuziehen. Und nicht zuletzt den vielfältigen kulinarischen Attraktionen der Vorweihnachtszeit zu erliegen. Spätestens im Frühjahr folgt dann unvermeidlich der Kilo-Schock und das schlechte Gewissen. Allerdings ist Übergewicht nicht nur ein jahreszeitlich bedingtes Problem, sondern eine Volkskrankheit, unter der immer mehr Menschen leiden: Nur noch ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland weist ein gesundheitlich unbedenkliches Gewicht auf!*

Die Folgen sind fatal: Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Gelenkschäden – mit oft unheilbarem Charakter und mitunter tödlichen Folgen. Wie Raucher um die Risiken ihres Lasters wissen, ist auch den meisten Übergewichtigen klar, was sie tun. Doch zu viel und falsches Essen, Bewegungsmangel und ein

grundsätzlich ungesundes Verhalten sind eben auch eine Sucht, und entsprechend schwer ist es, gute Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Viele entscheiden sich dann für eine verheißungsvolle Diät. Zahlreiche Anbieter versprechen imposante Gewichtsreduktionen binnen kürzester Frist. Doch die meisten Abspeckangebote sind eher

ein fauler Zauber. Es ist erwiesen, dass sie sogar kontraproduktiv sind: nach dem Ende der persönlichen Fastenzeit hat man die mühsam abgearbeiteten Pfunde flugs wieder zugelegt, oft bringt man dann sogar mehr auf die Waage als vor der Diät.

Auch wenn es mühsam klingt: es gibt nur einen dauerhaft effektiven und gesunden Weg zur Gewichtsabnahme: Bewegung. Und zwar regelmäßige, alltägliche; angefangen mit dem Entschluss, die Treppe statt des Fahrstuhls zu benutzen. Der Verzicht auf Nahrung wirkt sich weder auf den Muskel- und Gelenkapparat noch auf den Stoffwechsel, der seinerseits von regelmäßiger körperlicher Aktivität abhängt, dauerhaft positiv aus. Bewegung dagegen reduziert Körperfett und baut gleichzeitig Muskeln auf.

Sportlehrerin bei Promotio  
Grazyna Sliwa



Entsprechend bieten diverse Einrichtungen, von Krankenkassen über Fitness-Studios bis hin zu Physiotherapeuten, Kurse und Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung an. Ein Beispiel ist das Gesundheitszentrum Promotio, dessen Konzept in der Verbindung von medizinischer Rehabilitation und einem gesundheitsorientierten Fitnessangebot besteht und das mit einem eigenen, ganzheitlichen Ansatz vorgeht, der Ernährungs- und Bewegungstherapien in Theorie und Praxis kombiniert. Im Mittelpunkt des Angebotssegments »Leichter geht's leichter« steht dabei der präventive Charakter. Denn man sollte nicht erst etwas unternehmen, wenn es zu spät ist, sondern wenn eine Neigung zum Übergewicht festzustellen ist oder sich erste Anzeichen von Beschwerden abzeichnen.

»Leichter geht's leichter« ist ein Kombi-Kurs, der sich in die Einzelkurse Bewegungstraining und Ernährungsberatung aufteilt und eine Verhaltensänderung in beiden Bereichen bewirken soll. Das beginnt mit Informationen und Diskussionen und mündet in praktischen Übungen. Schwerpunkte sind die Analyse und Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens, praktisches Training zu dessen Änderung und die Stabilisierung des neu erlernten Verhaltens, Ernährungsschulung in der Gruppe inklusive Lebensmittelkunde und dem Erstellen eines individuellen Speiseplans. Vor allem aber ein kontinuierliches, den individuellen Problemen und Bedürfnissen angepasstes Bewegungstraining. Das erstreckt sich nicht nur auf Übungen bei den Gruppentreffen, Ziel ist vielmehr, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Bewegung nicht nur notwendig ist, sondern auch Spaß machen kann. Vor allem das Training in der Gruppe, so berichtet die Sportlehrerin Grazyna Sliwa, die bei Promotio für das Bewegungstraining zuständig ist, motiviert: Erfahrungsaustausch, gemeinsam zu »leiden«, sich zu bestärken und an Fortschritten zu freuen.

Ziel ist die Steigerung von körperlichen Aktivitäten im Alltag. Durch Selbstbeobachtung und das Führen eines Bewegungsprotokolls prüfen und steuern die Kursteilnehmer ihre Fortschritte. Damit jeder Teilnehmer die für ihn passende und angemessene Bewegungsart findet, bietet Promotio eine Palette unterschiedlicher Trainingsformen an. Zum Beispiel Aqua-Fitness, eine besonders schonende und effektive Maßnahme. Bei einer angenehmen Wassertemperatur von 30° werden im Wasser die Gelenke geschont, und die Muskelkräftigungseffekte sind wegen des Wasserwiderstands besonders groß. Ein weiterer Schwerpunkt ist das sanfte Ausdauertraining Walking, bewusstes, schnelles Gehen, das besonders leicht zu erlernen und jederzeit auszuüben ist. Das gilt auch für die spezielle Form des Nordic Walking, bei dem die Gehbewegung und der Schrittrhythmus durch den Einsatz von zwei Stöcken unterstützt und vor allem die Muskulatur des Oberkörpers trainiert wird. Durch den Stockeinsatz kann die sportliche Belastung individuell variiert werden. Wie überhaupt alle Belastungen beim Bewegungstraining pulsgesteuert, das heißt auf die persönlichen Voraussetzungen und Kapazitäten abgestimmt sind.

Welche Bewegungsform man auch wählt: wichtig ist, dass es sich um Ausdauertraining mit hohem Energieverbrauch handelt, dass die Übungen keine schädlichen Nebenwirkungen haben, leicht zu erlernen sind, Spaß machen und vor allem mehrmals wöchentlich mindestens eine Viertelstunde lang praktiziert werden. Natürlich kann jede und jeder auch ohne Anleitung aktiv werden, doch besonders wenn man schon unter Übergewicht leidet oder zu leiden beginnt, ist es ratsam, sich eingehend beraten zu lassen und unter Anleitung auf Trab zu kommen. Dann wird man feststellen, dass es gar nicht so schwer ist, leichter zu werden!

## Kontakt & Information

Promotio GmbH  
Kasseler Landstraße 25b  
37081 Göttingen

Tel.: 0551-9990410  
Fax: 0551-9990459  
fitness@promotio.com  
www.promotio.com

(Alle Angaben ohne Gewähr)

*Kurse zur Gewichtsreduktion und zur Prävention von Übergewicht werden in der Regel von Krankenkassen gefördert. Der Kurs »Leichter geht's leichter« wurde von einer Krankenkasse geprüft und lizenziert. Bei Promotio dauert ein Kurs mit zwei Terminen pro Woche 8 Wochen und kostet 190 Euro.*

*Zahlreiche Möglichkeiten präventiv etwas für die Gesundheit und Fitness und gegen Übergewicht zu unternehmen, bieten die Angebote der Göttinger Sport und Freizeit GmbH. Zum Beispiel in Form ihrer Fitness-Kurse (siehe Seite 8). Viele weitere Angebote und Anregungen finden Sie auf der Internet-Seite [www.goef.de](http://www.goef.de).*