

Gert und Marlen von Kunhardt



Fit in Minuten

Leichtes Training für zwischendurch

DTE





www.meinquadro.de

Gert und Marlen von Kunhardt: Fit in Minuten – Leichtes Training für zwischendurch
Quadro Nr. 30

© 2012 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - Lomography (1), kallejipp (6), 106313 (14), emoji (22), Tachikoma (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-707-2

ISBN eBook: 978-3-86270-708-9; eBook-PDF: -710-2; Smartphone-App: -709-6

Die Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

E-Mail: dte@chrismedia24.de



Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Fitness ohne Zeitverlust

■ Fitness wünschen sich die Menschen. Aber dass sie selbst dafür verantwortlich sind, daran denken sie nicht. Und zwar meist deshalb nicht, weil sie in ihrem voll gepackten Tagesablauf keinen Spielraum für ein zusätzliches Fitness-Training erkennen können.

Unser Problem ist, dass wir Fitness und Gesundheit mit Bewegung und Sport und deshalb mit Mühe und Anstrengung verbinden. Sport braucht Zeit, einen Ort und bestimmte Kleidung. Das ist für die meisten von uns eine Überforderung. Und selbst wenn wir uns dann wirklich einmal die Zeit nehmen, ins Fitness-Center gehen und ein ordentliches Work-Out machen – Stemmen, Laufen, Schwitzen, Duschen –, wird uns deutlich: Das kriegen wir auf Dauer nicht hin. Das schaffen wir nicht. Deswegen fangen wir erst gar nicht damit an. Aber es gibt eben doch eine Möglichkeit. Eine ohne zusätzlichen Zeiteinsatz, ohne öffentlichen Ort, ohne glitzernde Kleidung und mit Pump-Up-Systemen verstärkte Sportschuhe.

Gesundheit erleben sich die Menschen von den Göttern, dass es aber in ihrer Hand liegt, diese zu erhalten, daran denken sie nicht.

—Demokrit, 300 v. Chr.

Ein Training sozusagen aus der Aktentasche, im Auto, an der Ampel, im Wartezimmer, bei einem Vortrag, auf einem Empfang. Das glaubst du nicht? Doch das geht! Es ist einfacher, als du denkst. Es geht immer und überall, zu jeder Tageszeit, an jedem Ort, in jeder Kleidung. Es ist altersunabhängig, hochwirksam und inspirierend einfach. Es macht sogar Spaß!

So kannst du quasi nebenbei deine Muskeln stärken, deine Gelenke schmieren, die Knochen härten, die Bandscheiben aufladen und elastisch halten. Das Minutentraining durch den Tag. Bedenke: Die einzige Möglichkeit, physiologisch jung zu bleiben oder wieder zu werden, besteht darin, die Muskeln regelmäßig zu bewegen. Hier hast du die Chance deines Lebens.

Um sich die Wirkung kleiner Übungen zu verdeutlichen, ist es gut zu wissen, warum sie funktionieren. Das »Warum«, das »Wozu« ist viel wichtiger, als das »Wie mache ich die Übung richtig.« Das ist lediglich das »Know How«.



Grenzen überwinden

Das »Know Why« dagegen, das Hintergrundwissen, bringt dir Kompetenz. Du verstehst und kannst daraus ableitend das Richtige tun. Deshalb kurz fünf Erkenntnisse:

1. Auf dem Olympia-Stützpunkt in Warendorf referierte Prof. Dr. Gerrit Simon über Muskelwachstumsmöglichkeiten. Er sagte, dass das schnellste Muskelwachstum dann eintritt, wenn wir unsere Muskeln täglich für fünf Mal fünf Sekunden isometrisch anspannen. Das ist eine Anspannung gegen nicht ausweichenden Widerstand. Also eher statisch, nicht dynamisch. Nur 25 Sekunden Training täglich und du bleibst stark und leistungsfähig. Für Ältere gilt, dass sie damit ihren altersbedingten Muskelschwund stoppen und in Wachstum umkehren können.
2. Prof. Dr. Gerd Schnack lehrt, dass schon eine Minute Recken, Strecken und Dehnen den Körper so entmüdet und erfrischt, als habe er eine Stunde geschlafen. Da kann man ganze Nächte wieder zurück gewinnen!
3. Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann schreibt, dass kleine Übungen im Alltag ebenso fit halten, wie wenn man ins Fitness-Center geht.
4. Prof. Dr. Wildor Hollmann fand heraus, dass schon ab drei Minuten Ausdauertraining Trainingseffekte messbar sind.
5. Prof. Dr. Richard Rost warnt, dass ein Tag ohne zusätzliche Bewegung ein verlorener Tag ist. Er sagt: Wer sich nicht mehr bewegt, ist gewissermaßen schon ein bisschen tot.

Also geht es darum, klein anzufangen, aber eben anzufangen! Viel Freude dabei wünschen dir

Marlen v. Kunhardt
Gert Kunhardt

—Gert und Marlen von Kunhardt



Tipps zur Anwendung

- Hier findest du Übungen für jeden Tag:
- Für das Aufstehen oder Zubettgehen
- Im Badezimmer
- Für das Anziehen
- Für die Zeit im Auto
- Für das Büro
- Im Supermarkt
- In der Küche
- Beim Fernsehen
- Im Wartezimmer
- Durch den ganzen Tag
- Jeder Tipp ist eine alltagstaugliche Gesundheitsübung. Ein Teil der Übungen eignet sich wunderbar dazu, sie bei Routine-tätigkeiten anzuwenden. Andere kannst du machen, um Pausen zu nutzen.
- Einige der Tipps sind Übungen, die niemand sehen kann. Sogenannte Geheimübungen. Sie sind besonders geeignet, wenn du dich langweilst und das niemand mitkriegen soll.
- Die Übungen sind Anregungen, die dich kreativ werden lassen können – passe sie deinen Bedürfnissen an.

- Du allein entscheidest, was du willst und was nicht. Die Verantwortung liegt bei dir.
- Wir bemühen uns, jeweils die physiologische Bedeutung zu erklären, damit du beim Üben mitdenken kannst. Denn jede Übung hat einen großen Effekt. Unterschätze sie nicht.
- Mach dir ein Schema, wann du einige der Übungen anwenden willst. Wer klare Ziele hat, erreicht sie am leichtesten.
- Du kannst dir auch ein Punkte- und Belohnungssystem ausdenken.
- Die beste Methode, in Bewegung zu kommen, ist, es anderen zu sagen. Sie werden dich dann danach fragen. Das kann dich motivieren.
- Die Fragen sind dazu da, dich zu sensibilisieren und in dich hineinzuhorchen.
- Wir haben das »du« gewählt, weil wissenschaftliche Untersuchungen besagen, dass Menschen besser lernen und Dinge leichter umsetzen, wenn man sie duzt. Wir hoffen, dass das okay für dich ist.

Woche 1
Zu Hause



Schneller Aufstehen

■ Wer kennt das nicht: Der Wecker klingelt. Und man wünscht sich: Könnte ich doch ein bisschen länger liegen bleiben! Das ist der Teil des Tages, in dem die Minuten wie Sekunden verrinnen und man mit sich ringt: Stehe ich jetzt auf oder gleich? Eine Quälerei und jeden Tag wieder neu. Das hat nun ein Ende. Denn sobald du dich beim Klingeln des Weckers bewusst bewegst, schüttet die Hypophyse (die erbsengroße Hirnanhangdrüse) eine Substanz aus, die das Aufwachen beschleunigt. Sogenannte ACTH (adrenocorticotrope Hormone) überschwemmen den Organismus wie ein Aufwachturbo. Diese Hormone sind nicht nur sehr kreativ, sondern auch dominant. Es sind Chefhormone. Der Körper folgt wie auf Kommando. Wenn man unter der Bettdecke die Zehen bewusst anzieht und streckt, wird ein Signal an das Gehirn gesandt: Ich will aufstehen! Darauf reagiert die Hypophyse spontan. Es ist gut, klein anzufangen. Das mit den Zehen. Das geht sogar mit ganz müdem Kopf.

Der frühe Vogel fängt den Wurm.

—Bauernweisheit

Je mehr solcher Übungen du nutzt, desto schneller stehst du auf. Da kann man viel Zeit gewinnen! Seitdem ich mich morgens so im Bett bewege, stehe ich zirka 10 Minuten schneller auf als vorher. Ich recke und strecke meine müden Muskeln bis in den ganzen Körper hinein. Ich bewege meine Wirbelsäule hin und her, hebe das Becken an und setze mich auf. In dem Moment ist es geschafft. Der Weg ins Badezimmer ist frei.

■ Denk mal

Wofür würdest du die gewonnenen zehn Minuten am Morgen nutzen?

■ Mach mal

Probiere es aus, statt die Schlummer-taste zu drücken, deine Fußzehen zu bewegen.

3.6

Der Minutenurlaub

■ Bei mehr als 90 Prozent der Europäer löst der Gedanke, in eine Zitrone zu beißen, ein Zusammenziehen der Gesichtsmuskeln und vermehrte Speichelsekretion aus. Das zeigt, wie einfach sich körperliche Reaktionen durch die Vorstellungskraft aktivieren lassen.

Der amerikanische Arzt Dr. Carl Simonton wies nach, dass sich das Hormonsystem und die Abwehrkräfte durch die »Kraft der Gedanken« steuern lassen. Wenn dir alles über den Kopf wächst und zu viel wird, dann steige aus und gönne dir einen »Minutenurlaub«.

Schon die willentliche Abwendung von dem, was uns beschäftigt, reduziert 50 Prozent des Stresspotenzials. Wende dich für eine Minute von deiner Arbeit ab. Schließe die Augen, höre Musik, bei der du dich entspannen kannst. Denke an den Urlaub mit schöner Landschaft, Sonne, Wind und Meer. Wer sich so nur für eine Minute entspannt, bewirkt eine Tiefendurchblutung, die bis ins Gehirn geht.

Gönne dich dir selbst. Denn wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

—Bernhard von Clairvaux

Das hat zweifache Wirkung:

- Dein Gehirn kann durch die konzentrierte Ruhe Ordnung schaffen. Die vorher kreuz und quer gehenden Gedanken sind hintereinander geschaltet, laufen nicht mehr parallel.
- Man hat mehr Sauerstoff im Kopf, denkt präziser und konzentrierter. Die Arbeit gelingt besser.

Minutenurlaube sind durch alle fünf Sinne möglich: Eine Banane bewusst eine Minute lang genossen, etwas ausführlich betastet, gehört, gerochen oder angesehen – so gewinnst du neue Erfahrungen und Abstand.

■ Denk mal

Welche deiner Sinne nimmst du viel zu selten wahr? Wie könntest du diesen Sinn öfter beachten?

■ Mach mal

Gönne dich dir selbst. Mach einen Minutenurlaub.

Es wird die Zeit kommen, wo es als Schande gilt, krank zu sein, wo man Krankheiten als Wirkung verkehrter Gedanken erkennen wird!

—Wilhelm von Humboldt

Fit durch Powernap

■ Das größte Leistungstief haben wir gegen 14 Uhr. Die Verdauung fordert den Großteil des eingeatmeten Sauerstoffs. Der fehlt im Kopf. Wir sind müde. Ein kleiner Spaziergang von 15 Minuten in dieser Phase wirkt Wunder.

Als ich als Sportdezernent im 13. Stock eines Bürokomplexes arbeiten musste, ging ich mit einem Kollegen mittags regelmäßig auf dem nahegelegenen Friedhof ein Viertelstündchen spazieren. Dort war es menschenleer, nur die Vögel zwitscherten. Wir konnten gehend entspannen und Sauerstoff tanken.

Wem das nicht möglich ist, dem empfehlen wir den 10-Sekundenschlaf, den Schlüsselschlaf oder auch Powernap genannt. Das geht so: Als Erstes wird das Telefon still gestellt, um nicht gestört zu werden. Du setzt dich in Kutscherhaltung auf deinen Bürostuhl, d.h. mit gekreuzten Beinen, hängenden Schultern, geneigtem Kopf, mit geschlossenen Augen und atmest tief aus.

In der Hand hältst du deine Auto- oder Haustürschlüssel. Endlich Ruhe. Du lässt dich innerlich sinken, sinken, sinken ...

Durch das Mittagstief begünstigt, schläfst du kurz ein, entspannst dich und lässt den Schlüssel fallen. Dadurch wachst du wieder auf. Die Augen sind klar, der Verstand wieder wach. Du bist voll da und kannst erfrischt und konzentriert weiter arbeiten. Diese wenigen Sekunden Schlaf stellen das Gehirn wieder auf »Null«. Es ist völlig anders, als eine Stunde im Bett zu liegen, wodurch man hinterher oft müder ist als vorher.

■ Denk mal

Wann hast du dein Mittagstief? Wie könntest du es besiegen?

■ Mach mal

Der Powernap hat eine nachhaltige Wirkung. Es macht Sinn, deine Kollegen darüber zu informieren.

4.6

Vergiss Alzheimer

*Gesundheit ist zwar nicht alles –
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

—Arthur Schopenhauer

■ Fieberhaft wird nach einer Pille gegen Alzheimer gesucht. Die Zahlen der Betroffenen steigen. Wildor Hollmann, Nestor der Sportmedizin weltweit sagt, dass Menschen, die zwischen 30 und 60 Jahren körperlich aktiv sind, später mit viel geringerer Wahrscheinlichkeit an Alzheimer und Parkinson erkranken.

Bewegung lohnt sich auch später noch. Prof. Dr. Eric B. Larson ermittelte in einer Studie mit 1750 Teilnehmern im Alter von über 65 Jahren, die täglich nur 15 Minuten Sport trieben, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken gegenüber Inaktiven um 40 Prozent niedriger ist. Vielgeher haben ein um 71 Prozent geringeres Demenzrisiko, erklären Wissenschaftler der Universität von Virginia.

Wir haben also mehr in der Hand, als wir bisher dachten. Grund für Alzheimer sind Amyloid-Proteine, die sich verstärkt durch sogenannte Tau-Proteine vergiftend auf die Nervenenden, die sogenannten Dendriten, auswirken.

Wenn hingegen das Gehirn mit genügend Sauerstoff versorgt wird und die Arbeit feinmotorische Fingerarbeit enthält, können Amyloide problemlos herausgespült werden. Was bietet sich als Minutentraining an? Bewusst die Finger aktivieren: Wer Klavier oder Karten spielt, häkelt, schnitzt, Kartoffeln schält oder andere Geschicklichkeitsübungen macht, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit keine Demenzerkrankungen erleiden.

Prof. Dr. Renate Zimmer: Schwingen (Trampolin), Balancieren, Springen, Schaukeln sind »Wachmacher« für das Gehirn.

■ Denk mal

Was kannst du schon jetzt tun, um gesund und selbstbestimmt alt zu werden?

■ Mach mal

Lebe heute unbequem, damit du es im Alter bequem hast.

Halt deinen Leib in Ehrn, er ist ein edler Schrein, in dem das Bildnis Gottes soll aufbewahrt sein.

—Angelus Silesius

In Minuten fit werden – und bleiben

■ Du jagst nicht mehr wie in der Steinzeit. Du gehst in den Supermarkt. Du hast auch kein je nach Jahreszeit wechselndes Fell. Du ziehst Mantel und Schuhe an oder aus. Du gebrauchst deine Muskeln nicht. Du besorgst dir alles im Internet. Kurzum, körperlich bewegst du dich zu wenig. Um gesund zu bleiben, musst du auf die Bewegungsaktivität von etwa 10.000 Schritten pro Tag kommen. Das gelingt nur durch mehr Bewegung im Alltag, zwischen den eigentlichen Hauptaufgaben. Das Räkeln im Bett, das Zähneputzen in der Abfahrtshocke, das bewegte Duschen, das Rasieren auf einem Bein, das Anziehen mit Eingriff mal im rechten, mal im linken Ärmel. Das Aufstehen und Gehen beim Telefonieren. Das spielerische Nutzen deiner außergewöhnlichen Bewegungsbegabung. Das kannst du durch den ganzen Tag immer wieder neu erfinden und ausprobieren. Ab heute gilt: Mit mir nicht! Ich will mir meine Begabungen erhalten, sie schulen und kultivieren.

Es ist nie zu spät, jetzt anzufangen. Such dir einen Paten, der dich daran erinnert. Diese Bitte wird dir niemand abschlagen. Ein Mensch, der weiß, was er tun sollte und es nicht tut, ist immer im Erklärungszwang. Er wird ein schlechtes Gewissen haben. Aber ein Mensch, der weiß, was richtig ist und es tut, ist ein Siegertyp. Er geht ganz anders in den Tag. Er hat ein neues Selbstbewusstsein. Er bekommt inneren Glanz, mit dem er die Herzen der Menschen gewinnt.

■ Denk mal

Kennst du Menschen, die dich dadurch beeindruckten, dass sie wissen, was sie wollen?

■ Mach mal

Nutze den Tag!



So haben wir es geschafft

■ In der Schulzeit war ich, Gert, »Pico« der Kleine. Niemand wollte mich in seiner Mannschaft haben. Ich war zu klein, zu schwach, zu langsam. Deshalb traute ich mir auch nichts zu. Erst bei der Bundeswehr, wo körperliche Fitness ein Beförderungskriterium war, habe ich überlegt, wie ich ohne viel Aufwand und in kurzer Zeit meine sportlichen Leistungen verbessern konnte. An dem Beispiel eines Sprunges über einen Bach, den ich zufällig gemessen habe, erkannte ich, dass meine Leistungen

deutlich besser wurden, wenn ich es nicht verbiß, sondern mit Leichtigkeit tat. Beim Weitspringen schaffte ich nur 4,70 m, aber über den Bach sprang ich zur gleichen Zeit 5,30 m – ein Riesenunterschied. Ich bekam Lust auf Sport und wurde immer besser, landete schließlich in der Nationalmannschaft in der Disziplin Moderner Fünfkampf.

Ich wurde Vizeweltmeister, stellte eine Weltbestleistung im Laufen auf und wurde vielfacher Landesmeister. Seit dieser Zeit beschäftigte ich mich mit der Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit zugunsten der Gesundheit. Ich wurde zum Sportdezernenten der Bundeswehr berufen, war Trainer der Deutschen Nationalmannschaft der Mehrkämpfer. Ich habe viele Managementkurse zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit geleitet. Später wurde ich, Gert, Berater bei McKinsey im Bereich Gesundheitsmanagement. Marlen ist Lehrerin und Gesundheitspädagogin. Gemeinsam gründeten wir das Institut »Bewegung ist Leben« und leiteten mehrere Jahre zusammen das Institut für Bewegung und Rehabilitation in Eutin. Gemeinsam sind wir seit vielen Jahren Dozenten in der Ausbildung von »Präventologen« im Berufsverband Deutscher Präventologen, Hannover. Wir haben über zwanzig Bücher zu diesem Thema veröffentlicht. Mehr über uns unter www.kunhardt.de



Gleich bestellen unter
www.down-to-earth.de



Kerstin Hack
Bewegung
Impulse, im Alltag fit zu bleiben, 32 Seiten

Dieses Impulsheft gibt praktische Tipps und Anregungen, wie du mehr Bewegung in den Alltag integrieren kannst. Einfach und ohne großen Aufwand. Ideal für alle, die fitter und beweglicher werden möchten.

Impulsheft Nr. 17



Heiko Hörnicke
Fröhlich altern
Die reifen Jahre aktiv gestalten, 40 Seiten

Mit 60+ ist das Berufsleben zu Ende. Danach kann eine reiche, erfüllte Zeit kommen – wenn man sie zu gestalten weiß. Heiko Hörnicke, der dieses Quadro mit 85 Jahren schrieb, zeigt, wie es geht. Ideal für alle, die voller Erwartung das dritte Lebensalter gestalten möchten.

Quadro Nr. 27

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.



Kerstin Hack
Leben
schlicht + ergreifend, 160 Seiten

Dein Leben ist es wert, gut gelebt zu werden. Inspiration und Anregungen findest du hier. Der Hauptteil dieses Buches enthält 26 Ideen von A bis Z für ein vielfältiges, lebenswertes Leben – und praktische Tipps, wie du das gleich umsetzen kannst.

schlicht + ergreifend Nr. 2

LEA

Kerstin Hack
LEA-Training
Online-Trainingskurs

Der Online-Trainingskurs für Leichtigkeit, Ausstrahlung und Lebensfreude. Für alle, die schlank werden und bleiben möchten.
www.lea-training.de

3 Monate Training
99 Euro (ermäßigt 90)

Trainingskurs

Q Fit in Minuten

Wer rastet, der rostet. —Redensart

Würdest du gerne mehr für deine Beweglichkeit und Fitness tun? Wenn es dir an der Zeit mangelt, ist das Minutentraining die perfekte Lösung. Fast nebenbei – im Büro, im Theater, im Auto – kannst du einen großen Trainingseffekt erzielen.

Dieses Quadro hilft dir dabei, die Potenziale solcher Gelegenheiten aufzuspüren. Die Präventologen Marlen und Gert von Kunhardt zeigen, wie ein fittes, aktives Leben ohne großen Mehraufwand gelingt.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die voller Lebenskraft und Energie leben wollen.

Q Quadro | Fit werden – leicht gemacht



Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-707-2



9 783862 707072