

Buch

Basierend auf neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft zeigen die beiden Ärzte und Gesundheitsexperten Anders Hansen und Carl Johan Sundberg, was man tun muss, um das meiste aus seinem Training herauszuholen. Denn wenn es um die Vorbeugung von Krankheiten geht, braucht man kein Marathonläufer sein – 30 Minuten zu Fuß pro Tag reichen bereits aus! Sie erklären außerdem die wissenschaftlichen Hintergründe des sogenannten »Intervall-Trainings« – einer Methode, bei der nur vier Minuten so effektiv sein können wie eine ganze Stunde ...

Autoren

Dr. med. Anders Hansen ist Oberarzt am schwedischen Karolinska Institutet, einer der renommiertesten Forschungskliniken der Welt. Er hat zu seinen Forschungstätigkeiten bereits mehr als 2000 Artikel für diverse Fachzeitschriften und populäre Magazine verfasst.

Dr. med. Carl Johan Sundberg ist Arzt und Professor für Arbeitsphysiologie am Karolinska Institutet in Stockholm. Er ist ständiges Mitglied in der Medizinischen Kommission des Internationalen Olympischen Komitees und anerkannter Fachmann für High Intensity Interval Training (HIIT).

Dr. med. Anders Hansen
Dr. med. Carl Johan Sundberg

Das Gesundheits-Rezept

Klüger trainieren – Länger leben

Aus dem Schwedischen
von Wibke Kuhn


GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2014 der Originalausgabe

Anders Hansen & Carl Johan Sundberg

Originaltitel: *Hälsa på recept*

Originalverlag: Fitnessförlaget, Stockholm, Sweden

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Carmen Achter

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

JT · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17592-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort: Die beste Medizin der Welt	9
Die wertvolle halbe Stunde	11
Wundermittel Bewegung	12
Die optimale Trainingsdosis	18
Wer länger sitzt, ist früher tot	27
Der Negativtrend	36
Fitness fürs Gehirn	45
Bewegt zu mehr Wohlbefinden	46
Training und geistige Leistungsfähigkeit	51
Psychisch stabil durch Bewegung	73
Hirnerkrankungen aktiv vorbeugen	81
Dünger fürs Gehirn	84
Ungerechte Gene	89
Vererbung und Trainingserfolg	89
High und Low Responder	95
Was verraten Gentests?	109
Gendoping: Betrug mit Folgen	116
Vermächtnis Sportverletzung?	118
Epigenetik: Kann man Gene verändern?	121
Unser steinzeitliches Erbe	126

Länger jung bleiben	133
Nicht nur die Jahre zählen	133
Die Muskeln erhalten	145
Langer Atem, langes Leben	149
Es ist nie zu spät	152
Mehr als Kondition	159
Maßnahme mit Sofortwirkung	159
Bewegung und Fettverbrennung	164
Extreme Herausforderungen	177
Sportlich mit Stress umgehen	182
Intervalltraining	185
Basics zum Intervalltraining	186
HIIT – die Superintervalle	197
Abnehmen mit HIIT	209
Intervalltraining und Ihre Gesundheit	215
Anhang	217
Basiswissen Kondition	217
Nachwort	236
Literaturverzeichnis	237
Sachregister	245
Dank	249

*Anders Hansen widmet dieses Buch
Hans-Åke Hansen (1940–2011),
Vanja Hansen und Björn Hansen*

*Carl Johan Sundberg widmet dieses Buch
Kay Sundberg, Richard Sundberg, Anna Sundberg
und Erik Sundberg*

Vorwort: Die beste Medizin der Welt

Stellen Sie sich die fortschrittlichste Medizin der Welt vor: Mit einer einzigen Tablette könnten Sie das Risiko für eine lange Reihe schwerer Krankheiten senken, angefangen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes, Schlaganfall, Depressionen bis hin zu diversen Formen von Krebs. Davon abgesehen würde diese Medizin Ihr Wohlbefinden erheblich verbessern: Sie könnten besser schlafen und hätten mehr Energie. Ihr Herz würde gekräftigt, Ihr Gehirn und Ihr Gedächtnis besser funktionieren – es würden sich sogar neue Gehirnzellen bilden. Ihr Immunsystem würde hervorragend arbeiten. Sie würden mehrere Jahre länger leben und sich jünger fühlen.

Diese Medizin gibt es tatsächlich: Sie heißt körperliche Aktivität. Damit ist kein Marathon gemeint und kein Leistungssport; es genügt etwas so Simples wie ein flotter dreißigminütiger Spaziergang pro Tag. Es muss nicht unbedingt ein Spaziergang sein; wichtig ist nur, dass Sie jeden Tag eine halbe Stunde lang etwas tun, das Sie körperlich beansprucht.

Dass regelmäßige Bewegung wichtig ist, wissen Sie sicher, aber vermutlich ist Ihnen nicht klar, *wie* wichtig. In diesem Buch schildern wir Ihnen die großartigen Effekte, die körperliche Aktivität auf unseren Körper hat. Bewegung kann unendlich viel mehr, als Ihnen zu helfen, Ihr Gewicht zu halten und Ihre Kondition zu verbessern. Ihr gesamter Körper, Ihr Gehirn und sogar Ihre Gene profitieren von regelmäßigem Training. Wir erklären Ihnen, wie Sie nach neuesten wissenschaftlichen

Erkenntnissen trainieren, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Für den Fall, dass Sie sehr wenig Zeit haben, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Kondition verbessern, indem Sie immer nur ein paar Minuten am Stück trainieren.

Unser Buch baut auf den jüngsten Forschungsergebnissen führender Experten auf. In den letzten Jahren wurden nämlich einige sehr spannende Studien zum Einfluss von Bewegung auf unseren Körper durchgeführt, und viele verbreitete Thesen zum Sport wurden widerlegt ... Wir erläutern Ihnen die aktuellen Ergebnisse und zeigen Ihnen, wie Sie sie zu Ihrem Vorteil nutzen können.

Die wertvolle halbe Stunde

Wir alle wissen, dass wir uns mehr bewegen sollten. Nicht nur, um unser Gewicht in Schach zu halten, sondern auch, damit es uns gut geht und um Krankheitsrisiken zu reduzieren. Warum sollten Sie dann ein ganzes Buch über dieses Thema lesen? Kurz gesagt: weil Ihnen wahrscheinlich nicht wirklich klar ist, *wie* wichtig Bewegung ist, und dass bereits *sehr geringe* körperliche Aktivität eine enorme Wirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden hat.

Grundsätzlich sollte man Wundermitteln gegenüber skeptisch sein – sie halten selten, was sie versprechen. Bewegung bildet hier die große Ausnahme. Die medizinische Forschung belegt eindeutig, dass körperliche Aktivität ein regelrechtes Wundermittel ist, das eine ganze Reihe von Krankheiten verhindern hilft beziehungsweise zum Behandlungserfolg beiträgt und überdies den Alterungsprozess verlangsamt.

Obwohl die meisten Menschen wissen, dass Bewegung gut für sie ist, ziehen sie keine praktischen Schlüsse daraus. Untersuchungen zeigen, dass die Hälfte der Europäer zu wenig Bewegung hat. In den USA sieht es ganz ähnlich aus, und weltweit bewegt sich etwa ein Drittel der Menschheit zu wenig. Wir wollen dazu beitragen, das zu ändern. Aus gesundheitlicher Perspektive genügt schon ein halbstündiger Spaziergang am Tag, und je mehr Sie über die Vorteile wissen, die physische Aktivität mit sich bringt, desto mehr Lust werden Sie bekommen, sich zu bewegen.

Die medizinische Forschung belegt eindeutig, dass körperliche Aktivität ein regelrechtes Wundermittel ist, das eine ganze Reihe von Krankheiten verhindern hilft beziehungsweise zum Behandlungserfolg beiträgt.

Wundermittel Bewegung

Wenn man sich die Ursachen der häufigsten Zivilisationskrankheiten ansieht, stößt man immer wieder auf dieselben Faktoren: dass Rauchen, zu viel Alkohol, schlechte Ernährung, Übergewicht und hoher Blutdruck uns krank machen, ist Ihnen sicher hinlänglich bekannt.

In den letzten Jahren ist noch ein weiterer Punkt hinzugekommen: Bewegungsmangel. Bewegungsmangel nimmt heute auf der Liste der Ursachen für Krankheiten und frühen Tod der Weltgesundheitsorganisation WHO den vierten Platz ein.

Auf den drei Plätzen davor liegen – in dieser Reihenfolge – Bluthochdruck, Rauchen und erhöhte Blutzuckerwerte. Die Auswirkungen dieser drei »Spitzenreiter« lassen sich allesamt durch mehr Bewegung positiv beeinflussen.

Ruhestörer Statistik

Manch einer ist der Statistiken zu Zivilisationskrankheiten so überdrüssig, dass er nichts mehr davon hören mag. Die Forschungsergebnisse sind jedoch so eindeutig, dass wir die Augen vor diesen Zahlen nicht verschließen dürfen. Daher fassen wir – auf die Gefahr hin, Sie zu nerven – die wichtigsten Fakten noch einmal für Sie zusammen.

Wussten Sie zum Beispiel, dass jeder fünfte Fall von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – der häufigsten Todesursache in Eu-

ropa und den USA – und jeder zehnte Schlaganfall darauf zurückzuführen ist, dass wir uns zu wenig bewegen?

Oder haben Sie Angst, Krebs zu bekommen? Jeder weiß, dass man Salz in Maßen konsumieren und nicht rauchen soll. Aber wissen Sie auch, dass regelmäßige Bewegung das Krebsrisiko senkt? Das gehört zu den wichtigsten Ratschlägen zur Vorbeugung gegen viele Formen von Krebs. Jeder zehnte Fall von Brustkrebs und jeder siebte Fall von Dickdarmkrebs sind auf körperliche Inaktivität zurückzuführen. Das Brustkrebsrisiko ist bei sportlich aktiven Frauen um mindestens 20 Prozent niedriger als bei Geschlechtsgenossinnen, die ihr Leben im Sitzen verbringen. Auch beim Bauchspeicheldrüsenkrebs, einer der tödlichsten Krebsarten überhaupt, scheint sich das Risiko durch regelmäßige Bewegung zu vermindern.

Haben Sie immer noch Zweifel? Wir haben noch eine ganze Reihe weiterer Beispiele auf Lager: Das Risiko für Altersdiabetes lässt sich halbieren, wenn man sich 20 bis 30 Minuten pro Tag bewegt. Ebenso sinkt das Risiko für Osteoporose, Blutgerinnsel und Rheuma. Im Fall der Gelenkerkrankung Arthrose ist Training sogar die einzig effektive Maßnahme (es sei denn, man tauscht die Gelenke aus).

Oder Demenz – zweifellos eine schreckliche Krankheit, bei der die erbliche Veranlagung eine Rolle spielt, was beunruhigend genug ist, wenn man Eltern oder Großeltern hat, die davon betroffen sind. Doch viele wissen nicht, dass das Risiko, an Demenz zu erkranken, in den meisten Fällen stärker vom Grad der körperlichen Aktivität beeinflusst ist als von der genetischen Vorbelastung. Es ist erwiesen, dass das Demenzrisiko fast halbiert werden kann, wenn man sich regelmäßig bewegt; und bei denjenigen, die trotzdem erkranken, lässt sich der Krankheits- eintritt durch Bewegung um fünf Jahre nach hinten verschieben.

Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für unserer Gesundheit wird immer besser wissenschaftlich untersucht – und im Zuge dessen wird die Liste der Krankheitsrisiken, die sich durch regelmäßige Bewegung senken lassen, von Jahr zu Jahr länger

Und in dieser ganzen Aufzählung haben wir noch gar nicht erwähnt, dass es Ihnen durch Bewegung besser geht, Sie Ihre Lebensqualität steigern und das Risiko für psychische Probleme wie Angststörungen und Depressionen senken. Es ist einfach enorm wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, dass wir in Bewegung bleiben.

Das Risiko, an Demenz zu erkranken, ist in den meisten Fällen stärker vom Grad der körperlichen Aktivität beeinflusst als von der genetischen Vorbelastung.

Mangelnde Bewegung ist verantwortlich für

- jeden fünften Fall von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- jeden zehnten Schlaganfall.
- jeden siebten Fall von Altersdiabetes.
- jeden siebten Fall von Dickdarmkrebs.
- jeden zehnten Fall von Brustkrebs.

Doch statt einfach nur schreckliche Krankheiten aufzulisten, wollen wir die Perspektive umkehren und Ihnen die Vorteile regelmäßiger Bewegung aufzeigen.

Körperliche Aktivität

- verlängert Ihr Leben um mehrere Jahre.
- verbessert Ihre Lebensqualität.

- verbessert Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentrationsfähigkeit.
- senkt das Risiko für Depressionen und Angststörungen.
- schützt vor Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Altersdiabetes, Osteoporose und Demenz.
- senkt das Risiko für mehrere häufige Krebsarten, u. a. Brustkrebs und Dickdarmkrebs.
- stärkt Ihr Herz und Ihre Muskeln.
- senkt das Risiko für Stürze.
- senkt das Risiko für Osteoporose.
- hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu halten.

Tabletten oder Training?

Forscher in Harvard und Stanford haben sich die Mühe gemacht, über 300 verschiedene wissenschaftliche Studien durchzugehen und die Ergebnisse zusammenzuführen. Die Fragestellung lautete: Wie wirkt Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und drohender Diabetes im Vergleich mit Medikamenten?

Dass Sport einen positiven Effekt hat, wusste man – aber nicht, wie stark dieser, verglichen mit der Wirksamkeit von Medikamenten, ausfällt. Die Ergebnisse, die Ende 2013 in einer der renommiertesten medizinischen Zeitschriften der Welt veröffentlicht wurden, waren so sensationell, dass sogar Zeitungen, die selten über Medizinthemen berichten, sie auf den ersten Seiten brachten. Bei all diesen Krankheiten, die die Liste der Todesursachen in der westlichen Welt anführen, liegt die Wirkung

von Bewegung gleichauf mit der medikamentösen Behandlung. In manchen Bereichen, z. B. bei der Erholung des Gehirns nach einem Schlaganfall, erwies sich Bewegung sogar als effektiver als Medikamente.

Die Forscher aus Harvard und Stanford stellten fest, dass Bewegung eine Alternative zu medikamentösen Behandlungen sein kann. Allerdings geht es uns nicht um ein Entweder-oder. Unter Umständen ist die Kombination von körperlicher Aktivität und Medikamenten besonders zielführend: Bei mindestens 35 verschiedenen Arzneimitteln konnte die Dosis bei regelmäßiger Bewegung reduziert werden.

Nun könnte man sich fragen, warum es so lange gedauert hat, bis dieser Zusammenhang erforscht wurde. Eine Antwort darauf lautet, dass die medizinische Forschung eine Vorliebe dafür hat, die Wirkung von Medikamenten zu untersuchen – und nicht von Veränderungen des Lebensstils. Erstens müssen Medikamente ohnehin getestet werden, zweitens wird ein Großteil der medizinischen Forschung von Arzneimittelfirmen finanziert, die ihr Geld mit dem Verkauf von Tabletten verdienen.

Die Liste der Krankheitsrisiken, die sich durch körperliche Bewegung erwiesenermaßen senken lassen, wird von Jahr zu Jahr länger.

Bewegung statt OP

Körperliche Aktivität hat nicht nur genauso große Effekte wie Medikamente, sondern kann in einigen Fällen auch chirurgische Eingriffe ersetzen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Die Blutgefäße des Herzens sind empfindlich, und wenn sie sich verengen, wird das Herz nicht mehr

ausreichend mit Blut versorgt. Die Folge kann ein Herzinfarkt sein. Ein Eingriff, der immer häufiger vorgenommen wird, ist das Einnähen eines sogenannten Stents, eines kleinen, röhrenförmigen Gittergerüsts, in das betroffene Blutgefäß. Dadurch öffnet man das Gefäß, sodass das Blut wieder ungehindert hindurchfließen kann.

Doch chirurgische Eingriffe möchte man natürlich tunlichst vermeiden, und vor ein paar Jahren unternahmten Forscher einen Versuch, bei dem sie eine Gruppe herzkranker Patienten stattdessen Sport treiben ließen. Die Betroffenen mussten täglich 20 Minuten auf dem Ergometer fahren und außerdem einmal pro Woche in der Gruppe eine Stunde Sport treiben. Nach einem Jahr verglich man ihren Gesundheitszustand mit den Patienten, denen man einen Stent eingesetzt hatte und die davon abgesehen ganz normal weitergelebt hatten also ohne Training. Das Resultat: In der trainierten Gruppe erlitten nur halb so viele einen erneuten Herzinfarkt oder andere Herzprobleme wie in der Vergleichsgruppe.

Zu ihrer Überraschung stellten die Forscher fest, dass sowohl OP als auch Training gute Ergebnisse erzielten, im direkten Vergleich jedoch das Training besser abschnitt. Nicht nur, dass sich eine Operation vermeiden ließ, das Training war zudem bedeutend billiger, trotz der Kosten für das Ergometer und die Sportstunden. Dass die Patienten durch das Training obendrein eine deutlich bessere Kondition als die Vergleichsgruppe hatten, versteht sich von selbst.

Selbstverständlich obliegt es immer der Entscheidung des Arztes, ob bei einem Herzpatienten eine medikamentöse Behandlung, das Einsetzen eines Stents, körperliche Aktivität oder eine Kombination in Betracht kommt.

Die optimale Trainingsdosis

Damit kommen wir zur 100 000-Euro-Frage: Wie viel Bewegung ist notwendig, um das Krankheitsrisiko wirklich zu senken? Die kurze Antwort lautet, dass ein täglicher dreißigminütiger Spaziergang ausreicht. Wenn Sie das nicht schaffen, genügen auch fünf Tage die Woche. Ihr Fußmarsch sollte etwas anstrengender sein als Ihr normales Alltags-Schlendern, sie sollten durchaus etwas außer Atem kommen, aber Sie brauchen nicht in den Laufschrift zu fallen.

Die 30-Minuten-Regel gilt für gesunde Erwachsene. Wenn Sie eine chronische Krankheit haben, sollten Sie Ihren Arzt fragen, wie Sie sich bewegen dürfen und welche Art von Aktivität für Sie infrage kommt, denn hier kann man keine allgemeingültigen Ratschläge erteilen.

Sie fragen sich, woher man das alles weiß? Um den gesundheitlichen Gewinn körperlicher Bewegung analysieren zu können, sind riesige Studien erforderlich – Zehntausende von Menschen müssen über Jahrzehnte hinweg beobachtet werden. Solche Studien sind komplex und zeitintensiv; es gilt, Krankheitsverläufe mitzuverfolgen und Sterbedaten auszuwerten, bevor man Schlussfolgerungen ziehen kann. Aus diesem Grund liegen erst seit Kurzem entsprechende Forschungsergebnisse vor – diese sind dafür umso erstaunlicher.

Bei der Beobachtung Hunderttausender von Testpersonen hat sich herausgestellt, dass regelmäßige Bewegung das Leben um drei bis fünf Jahre verlängert.

Das Wichtigste ist die Summe der Zeit, die man sich bewegt.

Es hat sich nämlich herausgestellt, dass Menschen, die jeden Tag 30 Minuten körperlich aktiv sind drei bis fünf Jahre länger leben. Diese Zahl stützt sich nicht nur auf eine einzelne Studie, sondern ist das Ergebnis aus der Beobachtung Hunderttausender von Testpersonen.

Nun kommt es nicht nur darauf an, länger zu leben, sondern auch auf die Qualität dieser zusätzlichen Lebensjahre. Auch hierzu gibt es Erkenntnisse. Wer sich pro Tag eine halbe Stunde bewegt, lebt nicht nur länger, er wird auch seltener krank als die Inaktiven – das gilt für ganz normale Erkältungen und andere Infektionen ebenso wie für ernste Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem verbessert sich die Lebensqualität durch regelmäßige körperliche Betätigung ganz erheblich.

Vor ein paar Jahren versammelte eine der weltweit bekanntesten mit Herzerkrankungen befassten medizinischen Organisationen, die American Heart Association, gemeinsam mit dem American College of Sports Medicine um die 20 Experten aus unterschiedlichen Gebieten der Medizin. Sie gingen das vorhandene Forschungsmaterial zum Thema Bewegung und Gesundheit durch, mit dem Ziel, eine einfache und konkrete Empfehlung für Erwachsene auszuarbeiten, wie sie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden erhalten können. Zu welchem Ergebnis diese Expertengruppe kam? Auf die Gefahr hin, dass wir Ihnen langsam auf die Nerven gehen, die Empfehlung lautete:

- 30 Minuten mäßige körperliche Betätigung an mindestens fünf Tagen pro Woche
oder
- 20 Minuten intensiveres Training (z. B. Laufen) an drei Tagen pro Woche.

Sie können beides auch kombinieren, z. B. zweimal wöchentlich einen Spaziergang machen und zwei zwanzigminütige Joggingrunden absolvieren. Wenn Sie vorhaben, die halbstündigen Spaziergänge durch kürzere, aber intensivere Trainingseinheiten zu ersetzen, wie sie zum Beispiel beim Intervalltraining üblich sind, kommt es darauf an, dass Sie dabei genug Energie verbrennen. Achten Sie darauf, dass pro Einheit mindestens 150 kcal verbrannt werden. Das entspricht ungefähr der Energie, die Sie bei einem dreißigminütigen Spaziergang verbrennen. Wir werden das Thema in einem der folgenden Kapitel näher beleuchten – Sie können jedoch davon ausgehen, dass die Dauer Ihres Trainings die Zehn-Minuten-Grenze nicht unterschreiten wird.

Es geht dabei übrigens nicht nur um die Steigerung der Kondition, Krafttraining – mindestens zweimal pro Woche – ist ebenso wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Das Minimum

Wenn Sie keine halbe Stunde am Stück Zeit haben, sich zu bewegen, können Sie die 30 Minuten auch in kürzere Einheiten aufteilen. Man erzielt offenbar die gleichen positiven Effekte auf die Gesundheit, wenn man dreimal zehn Minuten spazieren geht statt einmal 30 Minuten. Aber Sie sollten diese zehnminütigen Einheiten nicht noch weiter aufteilen, auch wenn natürlich jegliche Bewegung der Gesundheit zuträglich ist. Das Wichtigste ist die Summe der Zeit, die man sich bewegt – für den Körper zählt jeder Schritt.

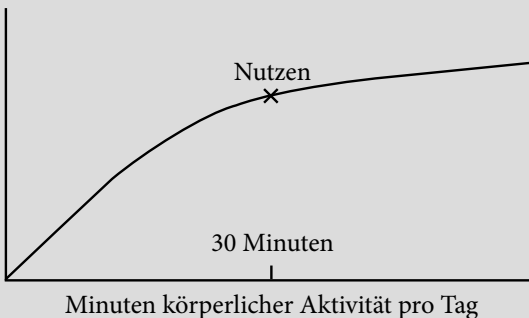
Wenn Sie keine 30 Minuten pro Tag zusammenbekommen, dürfen Sie trotzdem nicht aufgeben. Die Studie zeigte nämlich, dass 92 Minuten Spazierengehen pro Woche – das ist weniger als eine Viertelstunde pro Tag – im Durchschnitt drei zusätzliche Lebensjahre bedeuten. Tatsächlich steht schon eine Drei-

viertelstunde Spaziergehen pro Woche – das wären dann umgerechnet nur noch sieben Minuten pro Tag – mit einem verminderten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für verfrühtes Sterben in Verbindung (dabei sind andere Risikofaktoren wie Rauchen bereits berücksichtigt). Das wäre dann nicht mehr als ein Spaziergang um den Block!

Und wenn man täglich mehr als eine halbe Stunde zu Fuß geht? Der Schutz gegen Krankheiten dürfte sich wohl noch weiter verbessern, wenn man täglich eine Stunde hart trainiert, das schon. Aber wenn man sich einfach nur gegen bestimmte Krankheiten schützen will, sind die Effekte des halbstündigen Spaziergangs bereits ausreichend. Auch wenn Sie davon natürlich nicht dieselbe Kondition oder Kraft bekommen, als wenn Sie jeden Tag eine Stunde laufen oder Krafttraining absolvieren würden.

Wann mehr nötig ist

Es ist wichtig zu wissen, dass bei bestimmten Krankheiten und Diagnosen, z. B. wenn es gilt, die Blutfettwerte zu senken, ein umfangreicheres Trainingsprogramm erforderlich ist – in solchen Fällen reicht ein halbstündiger Spaziergang pro Tag nicht aus.





Anders Hansen, Carl Johan Sundberg

Das Gesundheits-Rezept
klüger trainieren – länger leben
High Intensity Interval Training

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-17592-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2017

DIE Experten für High-Intensity-Interval-Training (HIIT) mit dem Standardwerk für das gesunde und effektive Trainieren in Sport und Freizeit

Basierend auf neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft zeigen die beiden Ärzte und Gesundheitsexperten Anders Hansen und Carl Johan Sundberg, was man tun muss, um das Meiste aus seinem Training herauszuholen. Denn wenn es um die Vorbeugung von Krankheiten geht, muss man kein Marathonläufer sein – 30 Minuten zu Fuß pro Tag reichen bereits aus! Sie erklären außerdem die wissenschaftlichen Hintergründe des sogenannten "Intervall-Trainings" – einer Trainingsmethode, bei der nur vier Minuten so effektiv sein können wie eine ganze Stunde...

 [Der Titel im Katalog](#)