

## → GUT ZU WISSEN

## Verbrannte Kalorien

Egal, ob bügeln, staubsaugen, Gartenarbeit oder die Autowäsche – jede Bewegung im Alltag trägt dazu bei, dass der Körper Fettpolster ab- und Kondition aufbaut. Wie viel bei welcher Tätigkeit verbraucht wird, hängt vom Körpergewicht ab, von der Intensität der Bewegung und auch der vorhandenen Muskelmasse. Wir verraten, wie viele Kalorien innerhalb von **15 Minuten** bei ausgewählten Tätigkeiten verbrannt werden – am Beispiel eines 65 Kilo und eines 85 Kilo schweren Menschen.



**75/90**  
kcal\*

Gartenarbeit



**49/64**  
kcal

Kleine Kinder tragen



**38/53**  
kcal

Kegeln



**37/49**  
kcal

Bügeln



**65/85**  
kcal

Radfahren



**122/159**  
kcal

Wasserkästen tragen

\*bei 65/85 kg Körpergewicht

## SERIE FIT IN DEN SOMMER (10)

## Die Kraft der Motivation

Beim Kampf gegen überflüssige Pfunde steht man sich oft selbst im Weg. **Fit zu werden** ist meist reine **Kopfsache**. Motivationstrainer Dirk Schmidt hat **fünf Regeln** zusammengestellt, damit es leichter fällt.

VON GIANNI COSTA

**DÜSSELDORF** Es ist noch gar nicht so lange her, da hatte Dirk Schmidt selbst ein gewichtiges Problem. Den 42-Jährigen plagten zwölf Kilo mehr auf den Hüften und er war deshalb ziemlich frustriert. „Ich bin ein klassischer Stress-Esser, der dann ziemlich unkontrolliert alles in sich reinschaufelt, was gerade zur Verfügung steht“, sagt Schmidt, der in Düsseldorf als Motivations-trainer arbeitet. „Ich habe für mich ein klares Ziel definiert. Ich bin zu einem Herrenausstatter gefahren und habe mir einen Anzug ausgesucht – ein paar Nummern zu klein, aber mein Ziel war es, da auch wieder reinzupassen.“ Schmidt hat aus seinen Erfahrungen einen Leit-faden entwickelt und einen 5-Punkte-Plan zusammengestellt.

## Regel 1 – Ziele definieren

Schreiben Sie das Gewicht, das sie erreichen wollen, auf einen Zettel und hängen Sie ihn an einen gut sichtbaren Platz in der Wohnung. „Je konkreter das Ziel ist, je konkreter ist das Verhalten. Wischiwaschi-Formulierungen bringen gar nichts“, sagt Dirk Schmidt, der etliche Sportprofis wie Ex-Boxweltmeister Sven Ottke während ihrer Karriere als Mentaltrainer betreut hat. Wichtig sind realistische Ziele. Wer sich zu viel auf einmal vornimmt, verliert möglicherweise ganz schnell den Überblick. „Sie haben ja auch nicht über Nacht zugenommen. Abnehmen braucht einfach seine Zeit“, bekundet Schmidt. „Geduld ist bei diesem Prozess ein wichtiger Faktor.“

## Regel 2 – Gewohnheiten ändern

Die Gefahr lauert überall. Morgens ist es im Bett zu gemütlich und das Wetter draußen viel zu schlecht, um die geplante Laufereinheit anzugehen. Vielleicht an einem anderen Tag, dann aber bestimmt. „Es ist immer leichter, die alten Gewohnheiten einfach fortzusetzen“, sagt Schmidt. „Jetzt zählt Konsequenz und Disziplin. Man sollte versuchen, 30 Tage etwas anderes auszu-probieren. Das ist der Grundstein. Daraus entwickelt sich schnell eine neue, bessere Gewohnheit.“ Entscheidend ist die Frage, ob man auch wirklich von seinem Handeln überzeugt ist. Viele erkennen zwar ihre Problemzonen, ihnen fehlt aber die Motivation, um sich zu ändern. „Bei Profisportlern mangelt es dagegen weniger an der Motivation“, erklärt Schmidt. „Die haben ganz andere Probleme, beispielsweise mit dem Leistungsdruck.“

## Regel 3 – Vertrag abschließen

Wer abnehmen will, entwickelt auf wundersame Weise ganz schnell ein Talent dafür, kreative Ausreden für sein andauerndes Nichtstun zu finden. Abnehmwillige müssen sich bewusst machen, dass das Leben durch diese Ausreden kein bisschen leichter wird. Deshalb der Rat des Profis: Für das Projekt Abnehmen sollte man sich seinen persönlichen Motivations-trainer an Bord holen. „Und dafür ist keine professionelle Kraft nötig. Sprechen Sie Ihren Partner oder einen Arbeitskollegen an“, empfiehlt der Fachmann. „Schließen Sie mit ihm einen Vertrag, führen Sie ganz genau auf, zu was Sie sich verpflichten, worauf er achten soll. Schriftli-



Anstrengung für die Muskeln und den Geist: Gewichtheber Matthias Steiner bei der Arbeit.

FOTO: IMAGO

che Dinge haben eine größere Verbindlichkeit. Da kommt man nicht so leicht aus der Nummer raus.“

## Regel 4 – Belohnung

„Es ist eine tolle Sache, wenn jemand seinen inneren Schweinehund dauerhaft besiegt hat“, sagt Schmidt. „Dafür sollte man sich dann auch etwas Besonderes schenken. Wenn es nicht geklappt hat, muss man eine Strafe finden, die wirklich weh tut. Der Abnehm-Pate sollte eingeweiht werden und das Ganze überprüfen. Man darf ruhig stolz auf sich sein und den Triumph über die überflüssigen

(grof) Unser Verstand kann uns perfekt täuschen. Das zeigt die Behandlung mit Placebos. Allein die Erwartung darauf, dass gleich Schmerzen nachlassen, scheint das Gehirn dazu bringen zu können, Opiate zur Schmerzlinderung auszuschießen. Der Glaube daran, durch das Medikament gesund zu werden, kann offenbar tatsächlich einen Schub im Immunsystem auslösen und die Selbstheilungskräfte im Körper anregen.

Dabei schlagen Placebos längst nicht nur bei leicht beeinflussbaren Menschen an, auch eher rational denkende Patienten reagieren auf

## INFO

## Gewinnspiel

**Aktion** Wir verlosen fünf Mal das Buch „Die Kraft der Motivation“ von Dirk Schmidt. Einfach bis heute, 24 Uhr, unter 0137 9 37 01 28 (50 Cent/Anruf aus dem Netz der DTAG, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunk) anrufen. Oder senden Sie eine SMS mit dem Kennwort „rpl“, Leerzeichen, Ihrem Namen, Adresse, Geburtsdatum und der Lösung an 1111 (ohne Vorwahl, 50 Cent/SMS)!

Pfunde dementsprechend feiern – natürlich alles in Maßen.“ Positives Verstärken ist wichtig für den Durchhaltewillen.

## Regel 5 – Nachhaltigkeit

Entscheidend ist, ob man dauerhaft sein Wunschgewicht halten kann. „Auch dafür sollte man sich konkrete Ziele stecken“, sagt Schmidt. „Ein Rückfall in alte Muster kann immer passieren. Selbstgeißelung bringt nichts, man muss sich deutlich machen, dass man für sein Handeln die Verantwortung trägt – abnehmen ist am Ende eben reine Kopfsache.“

## So stark ist unsere Psyche

Placebos. Wichtig: Der Patient darf nicht wissen, dass es sich um ein Medikament aus Milchzucker, Stärke oder Kochsalzlösung handelt.

## Negativer Placebo-Effekt

Gegenteil des Placebo-Effekts ist der Nocebo-Effekt. Mit dem Begriff meinen Experten die eingebildeten negativen Wirkungen. Sie entstehen besonders dann, wenn die Ärzte bei der Medikation auf die möglichen, schlechten Nebenwirkungen hinweisen. Heißt: Auch beim Nocebo-Effekt spielt die Erwartung des Patienten eine wichtige Rolle. Ein Experiment aus den 60er Jahren be-

legt das: Damals erklärte ein Arzt seinen Patienten, sie würden ein neues Brechmittel testen – in Wirklichkeit verabreichte der Mediziner ihnen aber einfaches Zuckerwasser. Dennoch übergaben sich 80 Prozent der Teilnehmer, nachdem sie das Zuckerwasser getrunken hatten.

Seither diskutieren Experten unter anderem darüber, ob es sinnvoll ist, auf Medikamentenschachteln auf Nebenwirkungen hinzuweisen. Weil so möglicherweise die Erwartung geweckt wird, dass diese Nebenwirkungen bei einem selbst auftreten.



## Gesunde Küche

von Holger Stromberg, Koch der deutschen Fußball-Nationalelf

## Hühnchensalat mit Gurke und Limone

Zutaten für vier Personen

4 Stck. Hühnerbrüste  
1 Stck. Salatgurke, klein  
1/2 Kopf Eisbergsalat  
2 Stck. Frühlingslauch  
100 g Sojasprossen  
1 Stck. Ingwer, 1 Zweig Koriander, 1 Zweig Minze, 1 TL Szechuan-Pfeffer, 1 El Fischsauce, 1 TL Sesamöl, 1 Stck. Limone, 1 TL Akazienhonig, Erdnussöl, Meersalz

## Zubereitung

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Hühnerbrüste mit einem Küchenkrepp abtupfen, mit gestoßenem Szechuan-Pfeffer würzen. Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann für ca. 15 Minuten in den Backofen geben, in der Zwischenzeit den Salat vorbereiten. Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, kalt abspülen und trocken schleudern. Die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Ebenfalls in Streifen schneiden. Die Sojasprossen abspülen und trocken tupfen. Den Frühlingslauch waschen, putzen und in schräge Steifen schneiden. Die Kräuter kurz abspülen, trocknen und zupfen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Für das Dressing Fischsauce, Sesamöl, Honig, Abrieb und Saft der Limone miteinander verrühren und mit Meersalz abschmecken. Die Hühnerbrüste in Streifen schneiden und mit dem Salat und dem Dressing mischen.

## Was Sie wissen sollten

Mit gestoßenem Szechuan-Pfeffer würzen und am besten sofort servieren.

## Das ist drin

188kcal, 31 g Eiweiß, 5 g Fett, 7,5 g Kohlehydrate

## Zubereitungszeit

Etwas 20 Minuten

## Schwierigkeitsgrad

Für Fortgeschrittene

**Unser Autor** Holger Stromberg, 37, kümmert sich ums kulinarische Wohl der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Exklusiv für die Leser dieser Zeitung hat der gebürtige Münsteraner Rezepte für eine fitte und gesunde Küche zusammengestellt.

## Bisher erschienen:

Welcher Trainings-Typ sind Sie?

Die richtige Ernährung

Die Abnehm-Methoden

Der passende Sport

Die größten Sport-Irrtümer

Fitness für Senioren

Dicke Kinder, dicke Zukunft

Familie: Gemeinsam in Form

Fit im Job

## Lesen Sie weiter:

Do. – Denksport: Gehirnjogging

Fr. – Zurück auf Null – Jojo-Effekt

Sa. – Vorher-Nachher-Bilder

## Online Special



Der Blog im Internet: „Fit wie Sturm und Menzer“ – Abnehmen mit den Box-Weltmeistern.

[www.rp-online.de/fitness](http://www.rp-online.de/fitness)

[www.bbvn-net.de/fitness](http://www.bbvn-net.de/fitness)

[www.ngz-online.de/fitness](http://www.ngz-online.de/fitness)

## ROMAN Folge 95

## Picknick auf dem Eis

von Andrej Kurkow

Er suchte den Zettel mit der Telefonnummer und dem Spendenkonto.

Ihm kam eine Idee, und da wurde ihm gleich fröhlicher zumute. „Wenn Mischa überlebt“, dachte er, „muss man ihn mit diesem Flugzeug in die Antarktis, in seine Heimat, fliegen. Ich muss denen Geld überweisen, aber nur unter der Bedingung, dass sie ihn dort im Eis freilassen. Das werden sie mir bestimmt nicht abschlagen...“

Mit diesem beruhigenden Gedanken setzte sich Viktor wieder an seine Schreibmaschine und schaffte die beiden letzten Nekrologe innerhalb von zwei Stunden. Abends rief Ilja Semjonowitsch

an.

„Sie wissen, dass alles in Ordnung ist?“ fragte er.

„Ja“, sagte Viktor.

„Nun, was kann ich Ihnen sagen... Sie haben tolle Freunde... Der Zustand des Pinguins ist stabil. Wir beginnen mit den Vorbereitungen für die Operation.“

„Ist denn schon alles für die Operation vorhanden?“ fragte Viktor.

„Nein, noch nicht. Aber ich denke, das ist eine Frage von drei, vier Tagen. Ich rufe Sie morgen wieder an.“

Nach einer halben Stunde, als Sonja ihn beim Abendessen fragte: „Wie geht es Mischa?“ antwortete er erleichtert: „Er wird gesund werden.“

den.“

Es war sehr spät, und Viktor war immer noch wach. Sonja und Nina träumten schon lange, und er saß im Dunkeln in der Küche und beobachtete, wie im Haus gegenüber das Licht in den Fenstern eines nach dem anderen ausging.

Er mochte nicht schlafen. Das hatte nichts mit Schlaflosigkeit zu tun. Er genoss einfach die Stille und betrachtete die schlafende Stadt. Das Ticken des Weckers, der wieder auf seinem Platz auf dem Fensterbrett stand, nervte ihn nicht mehr. Alle Aufregung war vergessen. Die Ruhe ließ sogar seine Gedanken langsamer werden, sie flossen jetzt wie ein träger Fluss vor seinen Augen dahin.

Es schien, als ob sein Leben nach all diesen Erschütterungen, unangenehmen Entdeckungen, dunklen Verdächtigungen wieder seinen normalen Gang ging. Und nur in so einer Verfassung konnte er in die Zukunft blicken. Seine Zukunft konnte er sich überhaupt nur vorstellen, wenn er sich bemühte, vorwärts zu schauen und sich nicht damit aufzuhalten, Geheimnisse zu entschlüsseln oder den wechselhaften Sinn des Lebens zu ergründen. Das Leben ist ein Weg, wenn man Umwege macht, scheint es noch länger. Ein langer Weg ist ein langes Leben. Dabei ist der Prozess wichtiger als das Ziel, obwohl das

Endziel des Lebens sowieso immer dasselbe ist: der Tod.

Und er ging eben Umwege, umging intuitiv die geschlossenen Türen, hinterließ trotzdem Spuren. Diese Spuren hafteten in seinem Gedächtnis, in seiner Vergangenheit, die ihn aber nicht mehr so stark belastete.

Im Haus gegenüber brannte nur in drei Fenstern noch Licht, aber es waren andere Fenster als neulich nachts. Die Leute, die hinter diesen Fenstern wohnten, interessierten Viktor nicht. Er wollte diese Frau sehen, die er in der letzten schlaflosen Nacht beobachtet hatte. Aber selbst ihre Abwesenheit brachte ihn heute nicht aus der Ruhe.

Ihm war, als wäre er hinter das Geheimnis eines langen Lebens gekommen: Ein langes Leben hing

von der inneren Ruhe ab. Die Ruhe war die Quelle des Selbstvertrauens, und mit Selbstvertrauen konnte man das Leben vor unnützen Aufgaben und Umstürzen bewahren. Selbstvertrauen ließ einen Lösungen finden, die das Leben verlängerten. Selbstvertrauen führte in die Zukunft.

Viktor blickte in die Zukunft. Ihm schien, als ob er das erste Mal in seinem Leben all das ganz deutlich sah, was seinen ruhigen Weg gestört hatte. Und so seltsam es klang, alles hing irgendwie mit seinem geliebten Pinguin zusammen.

(Fortsetzung folgt)

Diogenes Verlag  
Zürich 1999