

## Heute

Service-Tipps des Tages

**DIE KOLUMNE: FITNESS**  
VON JUSTINE KOCCUR  
SPORTWISSENSCHAFTLERIN  
leben@wz-plus.de



### Warum Sport gut tut

**W**arum treiben Sie eigentlich Sport? Weil Sie abnehmen, Muskeln aufbauen oder Stress abbauen wollen? Die Gründe für regelmäßige Bewegung sind vielfältig und unterschiedlich. Etwas gemeinsam haben sie aber alle: Es lohnt sich, für sie den inneren Schweinehund zu überwinden und zu schwitzen. Körperliche und mentale Entspannung beispielsweise sind positive Nebeneffekte. Stresshormone werden schnell ab- und Glückshormone aufgebaut. So steht auch einem tiefen Schlaf nichts mehr im Weg.

Regelmäßiges Ausdauertraining zum Beispiel in Form von Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen trainiert auch das Immunsystem und macht den Körper resistenter gegen Krankheitserreger. Das Herz wiederum profitiert gleich in mehrfacher Hinsicht: Der Ruhepuls wird gesenkt, der Blutdruck stabilisiert und das Herzvolumen vergrößert. Ihr Herz muss insgesamt also weniger Kraft aufbringen, um dieselbe Menge Sauerstoff in den Körper zu pumpen.

Sogar die Knochen profitieren erheblich, wenn sie sich regelmäßig für mindestens 30 Minuten körperlich anstrengen. Denn die Muskeln üben beim Sport durch Zug und Druck wichtige Impulse auf die Knochen aus, die das Wachstum der Knochensubstanz anregen und Osteoporose vorbeugen. Außerdem verlangsamt Sport den Alterungsprozess. Bei all den guten Gründen sind der Aufbau von Muskeln und bei richtiger Ernährung gegebenenfalls der Verlust einiger lästiger Pfunde schon fast Nebensache.

### LESER FRAGEN, WIR ANTWORTEN

von Helga Wolf aus Mönchengladbach

**WOHER STAMMT „GARDINENPREDIGT“?** Ursprünglich war die Gardine ein Bettvorhang. Gardinenpredigt war die Strafrede, mit der die Frau den betrunkenen Gatten hinter dem Bettvorhang empfangt.

**BEI FRAGEN** schreiben Sie uns (siehe unten)

### Fischkauf: Auf Gütesiegel achten

**Bonn.** Beim Kauf von Meeresfisch sollten Verbraucher auf Siegel wie „friends of the sea“ oder „MSC“ achten. Diese garantieren eine nachhaltige Fischerei, erläutert der Deutsche Tierschutzbund. Dabei wird zum Beispiel zum Schutz der Jungfische fernab von Laichplätzen gefischt. *gms*

### SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION

TELEFON 0211/8382-2372  
FAX 0211/8382-2392  
MAIL leben@wz-plus.de

# So starten Sie gut in den Tag

**ERNÄHRUNG** Tipps für die diversen Frühstücks-Typen: den Eiligen, den Verweigerer, den Genießer und den Doppel-Startler.

Von Justine Koccur

**Neuss.** Mit einem ausgewogenen Frühstück fällt der Start in den Tag leichter. „Der Stoffwechsel wird angeregt und unser Kreislauf in Schwung gebracht“, sagt Diplom-Ökotrophologin Esther Natschack aus Neuss.

Wer auf ein ausgewogenes Frühstück Wert legt, sollte die Fünf-Sterne-Regel beachten, nach der die Mahlzeit im Idealfall zusammengesetzt sein sollte: ein ungesüßtes Getränk, Milch oder ein Milchprodukt, Brot oder Müsli, Obst oder Gemüse sowie Ruhe und nette Atmosphäre.

#### Für Eilige

Wer morgens lieber fünf Minuten länger liegen bleibt,



Auch ein Ei darf ab und zu zum Frühstück gehören.

kann dies tun: „Bereiten Sie am Vorabend zum Beispiel einen Griesbrei vor“, rät Natschack. Dieser enthält viel Eiweiß aus der Milch und wertvolle Kohlenhydrate aus dem Gries. Mit etwas Zucker, Zimt oder Vanille kann der Brei aufgepeppt werden. Wichtiges Eiweiß steckt auch im Joghurt. Am gesündesten sind Naturjoghurts, weil sie keinen zugesetzten Zucker enthalten. Obst ist die perfekte Zutat.

#### Für Verweigerer

Für den Körper ist es nicht einfach, den Vormittag ohne Energie zu überstehen und dann noch Leistung zu bringen. Deshalb sollten Menschen, die morgens nichts runter bekommen, zumindest versuchen, ein Milchmischgetränk zu sich zu nehmen. „Aus Milch, etwas Obst und ein paar Schmelzflocken lässt sich ganz leicht und schnell mit dem Pürierstab ein Getränk mixen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Schmelzflocken sind ein Hafergetreide aus vollem Korn, das zunächst gemahlen und anschließend wieder zu Flocken gepresst wird. Ein Milchmischgetränk reicht bereits aus, um den Körper mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

#### Für Genießer

Genießer können die Fünf-Sterne-Regel voll ausschöpfen. Also neben Brot oder Müsli stehen idealerweise dann auch Joghurt, Quark oder etwas Milch auf dem Tisch. Abgerundet wird das Ganze



Eindeutig: So sieht es am Frühstückstisch des Genießers aus.

Fotos: dpa

mit Obstsalat oder frisch gepresstem Orangensaft, Wasser, Tee oder Kaffee – erlaubt ist, was schmeckt.

Und wie sieht es mit Eiern aus? Die sollen den Cholesterinspiegel, anders als jahrelang behauptet wurde, doch nicht so stark belasten. „Das ist auch richtig“, berichtet Natschack, hat aber eine Einschränkung: „Wer wenig tierische Lebensmittel zu sich nimmt, bei dem ist gegen den Verzehr nichts einzuwenden. Da aber die meisten Menschen oft Fleisch und Wurst auf dem Speiseplan haben, sind schon mehr als drei Eier in der Woche nicht gut.“

#### Für Doppel-Startler

Morgens um 6 Uhr das erste, um 9 Uhr dann das zweite Frühstück. Ist das gesund?

### ■ EINFLUSS AUF GEWICHT UND LEISTUNG

**KÖRPERGEWICHT** Wie wichtig ein gutes Frühstück auch für das Körpergewicht ist, zeigt eine Untersuchung der Universität von Minnesota: Wer während der Studie gut frühstückte, wog nach fünf Jahren 2,3 Kilogramm weniger als derjenige, der bis zum Mittagessen nüchtern blieb. Grund: Nach einem guten Frühstück arbeitet der Stoffwechsel auf Hochtouren und greift vorhandene Fettpölsterchen an. Bleibt die Nahrungs-

aufnahme morgens aus, schaltet der Stoffwechsel dagegen auf Sparflamme, der Körper senkt seinen Energieverbrauch und hütet die Fettpots als Energiereserven für Notzeiten.

**LEISTUNGSFÄHIGKEIT** Doch für ein Frühstück spricht vor allem, „dass der Körper dadurch leistungsfähig wird und ein Formtief am Vormittag gar nicht erst eintritt“, sagt Ökotrophologin Esther Natschack.

Natschack: „Es kommt auf die gesamte Kalorienmenge an, die man am Tag zu sich nimmt.“ Wer morgens doppelt zuschlägt, sonst aber im Verlaufe des Tages dann nicht mehr zu viel isst, zum Beispiel

abends nur einen Salat, der wird auch nicht zunehmen. Die alte Regel, morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann gilt heute immer noch.

## Bessere Bremssysteme für Motorräder

**VERKEHR** EU will moderne Technik anordnen. Vorderlicht soll mit Zündung angehen.

**Brüssel.** 29 Meter können über Leben und Tod entscheiden. 29 Meter, so rechnet Clemens Klinke vor, sind genau die Differenz beim Bremsweg eines 100 Stundenkilometer schnellen Motorrads auf einer Landstraße – je nach dem, ob es mit oder ohne Anti-Blockier-System ausgestattet ist. Klinke, Manager bei der Technik-Prüfungsgesellschaft Dekra, macht sich dafür stark, dass alle Hersteller serienmä-

ßig ABS anbieten sollen. Oder mittelfristig sogar Integralbremsen plus Bremsassistent. Dann ließe sich die Hälfte aller Motorradunfälle vermeiden.

Dass sich dringend etwas tun muss, darüber sind sich alle Experten einig. Denn bislang haben Zweirad-Kraftfahrer noch immer ein 18 Mal so hohes Risiko, auf Europas Straßen zu sterben wie andere Verkehrsteilnehmer. So ging

die Zahl der Unfalltoten in Autos zwischen 2001 und 2008 um fast 40 Prozent zurück. Die Zahl tödlich verunglückter Motorrad-Biker sank jedoch nur um fünf Prozent.

Die EU-Kommission hat gerade einen Vorschlag präsentiert, der von 2013 an bei allen neuen zwei- und Dreirädern verlangt, dass das Vorderlicht mit der Zündung angeht. Außerdem wird in sechs Jahren eine fortgeschrittene



Motorradfahrer sind besonders gefährdet. Foto: Reimann

Bremstechnik Pflicht. Bis Sommer nächsten Jahres sollen weitere Gesetzesvorschläge folgen, heißt es aus dem Kabinett von EU-Verkehrskommissar Siim Kallas. *fed*

## Die liebsten Nachbarn

**Düsseldorf.** Junge Familien sind für viele Deutsche (45 Prozent) die Wunsch-nachbarn. Eine Wohngemeinschaft möchten hingegen nur vier Prozent neben sich wohnen haben. Das hat eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts Innofact in Düsseldorf ergeben. Auf Platz zwei der Beliebtheitskala schaffen es ältere, kinderlose Paare (19 Prozent), gefolgt von Singles (10 Prozent). *dpa*

# Jeden Samstag Traumurlaub zu gewinnen!

Wir haben das Rezept gegen Reisefieber:



Achten Sie auf das wöchentliche Reise-Gewinnspiel im Reiseteil Ihrer Zeitung.

Jeden Samstag verlosen Westdeutsche Zeitung, Solinger Tageblatt und Remscheider General-Anzeiger eine Urlaubsreise. Freuen Sie sich z.B. auf interessante Kreuzfahrten, sportliche Wanderreisen, entspannende Luxus-Reisen und erholsame Wellness-Angebote.

