

# FIT UND XUND #75

## ES FÜHLT SICH GUT AN, SICH GUT ZU FÜHLEN

Seit eineinhalb Jahren werden wir täglich über die Todesfälle im Zusammenhang mit Covid-19 informiert; die Restriktionen sind allen Leserinnen und Lesern bekannt. Was macht das mit uns, ausser dass wir hoffentlich nicht an Covid-19 erkranken?

- Die Uni Basel veröffentlichte einen Bericht, wonach Befragte nach dem zweiten Shutdown sechs Mal häufiger an schweren depressiven Symptomen leiden als vor der Pandemie.
- Die Technische Uni München ermittelte in einer repräsentativen Befragung, dass 40 Prozent der deutschen Bevölkerung an Gewicht zugelegt haben; bei Kundinnen und Kunden in meinem Studio, bei denen ein Vergleich möglich war, sind es im Schnitt über 5 kg.
- Aus einer neuen Studie der OECD geht



Blick ins ABC-Fitness-Studio im Obergeschoss des Aquarina.

hervor: Der Alkoholkonsum der Schweizerinnen und Schweizer liegt über dem OECD-Durchschnitt. Rund 4,3 Prozent der Erwachsenen sind hierzulande alkoholabhängig. Je nachdem, wen man fragt, liegt der Kundenschwund in den Fitnesscentern aktuell zwischen 30 bis 50 Prozent gegenüber der Zeit vor der Pandemie. Aber auch die Erwach-

senen-Vereine leiden an Mitgliederschwund.

Die letzte Sterblichkeitsstatistik des Bundesamts für Gesundheit stammt aus dem Jahr 2018. Laut dieser starben in der Schweiz 20 690 Menschen an einer Herz-Kreislaufkrankung. Als Hauptursachen für diese Erkrankungen werden genannt:

- Übergewicht und ungesunde Ernährung

- Bewegungsmangel
- Alkohol und Rauchen
- Stress und psychische Belastungen

Und jetzt stellen wir uns einmal vor, dass wir tagtäglich im Radio hören, im TV sehen und in den Printmedien lesen, dass täglich 56 Menschen (20 690 : 365 Tage) gestorben sind, weil sie nicht auf eine ausgewogene Ernährung geachtet und zu wenig Sport getrieben haben.

Was würde das mit uns machen? Wir würden uns bemühen, uns gesund zu ernähren. Wir würden uns mehr bewegen und Sport treiben. Wir würden eine Aufwärtsspirale in Gang bringen: gesünder essen – weniger Körpergewicht – mehr Freude am Sport – mehr Lebensfreude!

Weil es sich gut anfühlt, sich gut zu fühlen, kann ich allen Leserinnen und Lesern nur empfehlen, das Projekt «Ich bin mir selber wichtig, ich nehme mir Zeit für mich, ich investiere in meine Gesundheit» anzupacken!

Gaby Bächtold,  
Trainerin Gesundheit & Bewegung,  
ABC Fitness, Rheinau



### Mit Köpfchen gegen Kalorien

Da ich heute viel geschrieben, aber zum Schluss nur einen Tipp gegeben habe, hier ein paar Sättigungstricks. Vorab zum Verständnis: Ein leerer Magen führt dazu, dass das Hormon Ghrelin ausgeschüttet wird. Ghrelin ist dafür zuständig, dem Gehirn Hunger zu signalisieren und so den Appetit anzuregen. Bei nachfolgenden Sättigungstricks geht es also darum, den Magen mit möglichst wenig Kalorien zu füllen.

- Mit zunehmendem Alter verliert der Körper das klare Gefühl für Hunger oder Durst. Darum bei einem Hungergefühl zuerst ein Glas Wasser trinken.
- Nicht gleichzeitig essen und trinken, sondern vorher trinken, das füllt den Magen.
- Warme Nahrungsmittel sättigen besser als kalte. Deshalb z.B. als Vorspeise eine leichte Suppe essen.