

für jede Lebenslage – Wie der Spaß am Sport aus dem tz-Trainings-Team Freunde machte

7 Ingrid Bachner

Vier Kilo weniger in sieben Wochen und der Bluthochdruck ist auch schon besser geworden – das ist mehr, als die Neuperlacher Sachbearbeiterin Ingrid Bachner (54) zu Beginn des Trainings erwartet hatte. Dafür hat sie hart trainiert – an der Boulder-Wand, im Fitness-Parcours, im Boxing und bei den täglichen Fitness-Übungen sowieso. Der Wohlfühl-Faktor ließ nicht lange auf sich warten: „Ich fühle mich fitter, wacher, ausdauernder und frischer. Es waren sehr schöne Wochen.“ Ingrid Bachner macht jetzt natürlich weiter: „Ich gehe wieder regelmäßig ins Fitnessstudio und werde mein Sportprogramm etwas verlängern.“ Und eine neue Sportart hat sie auch für sich entdeckt: Jumping, das rhythmische Training auf dem Trampolin.



8 Josef Larch

Josef Larch (74) steht unter liebevoller Kontrolle – seiner Frau! Sie hat ihm aktiv geholfen, die Winter-Trägheit zu besiegen. Seitdem ist der Zahntechniker aus Obermenzing nicht mehr zu stoppen: Er macht seine Übungen und wackelt jetzt nahezu täglich kilometerweit – sogar im dicksten Schnee und besonders gern in vierbeiniger Begleitung von Hündin Emi. Im Hause Larch wird neuerdings mediterran gekocht: „Viel Fisch, Gemüse und Salat und weniger Fleisch.“ Das tz-Gruppentraining hat Josef Larch große Freude gemacht: „Es hat mich motiviert, ich will so weitermachen. Ich fühle mich



jetzt wohler und beweglicher.“ Nur die Waage macht noch nicht so recht mit. Darum hat der Josef sein nächstes Ziel schon klar formuliert: „Die 80-Kilo-Marke möchte ich erreichen und mit meinen Freunden noch in dieser Saison Ski-Urlaub machen.“

Sie dran



Super-Team: Verena Bentele und Prof. Martin Halle (Mitte) mit den tz-Sportlern auf dem Olympiaturm
Fotos: Bodmer (1), Jantz (2), Schmidt (5), privat

◀ einen langen Zeitraum zu intensiv trainiert. Das gilt gerade auch für Einsteiger. Schlaflosigkeit, allgemeine Abgeschlagenheit und Ermüdungsbrüche sind typische Symptome.

Wie macht man's richtig?

Halle: Langsam beginnen, langsam steigern, nicht übertreiben und Regenerationspausen einlegen.

Man trainiert viel, aber die Waage stagniert. Was ist los?

Halle: Dann stimmt wohl etwas mit der Ernährung noch nicht. Um

Gewicht zu verlieren, kann man längere Essenspausen einlegen. Optimal sind zwölf bis 16 Stunden. Funktioniert!

Haben Sie vielleicht auch ein kleines Laster?

Bentele: Aber ja. Ich trinke zum Beispiel sehr viel Kaffee. Das darf ich. Ich muss aber genügend Wasser dazu trinken. Dann ist mein Kaffee-Laster nicht so wild.

Halle: Bei mir ist es die Schokolade.

Wie trickst man Müdigkeit aus?

Bentele: Ich habe festgestellt: Dreimal herzhaft gähnen. Dann geht die Müdigkeit weg.

Und jetzt bitte noch Ihr persönlicher Durchhalte-Tipp für unsere tz-Sportler.

Bentele: Freut Euch an den positiven Veränderungen Eures Körpers, Eures Lebensgefühls und Eurer Ziele. Veränderung heißt: Abnehmen, längere Walking- oder

Laufstrecken oder mehr Einheiten im Kraffraum schaffen. Euer Ziel sollte realistisch, aber eine Herausforderung sein.

Halle: Wenn Ihr jeden Tag nur zehn Minuten für Eure Gesundheit einsetzt, seid Ihr auf dem besten Weg.

5 Wolfram Schmid

Der selbstständige PR-Berater Wolfram Schmid (47) aus Schwabing ist voller Tatendrang, denn er hat sein erstes großes Ziel erreicht: „Ich bin unter 100 Kilo gelandet. Mein Gewicht schwankt zwischen 99 und 97 Kilo, aber das ist schon mal gut.“ Er liebt Sport an der frischen Luft und seit dem Trainingsbeginn sogar speziell den Sport im Schnee: „Früher habe ich meine Wege im Winter so kurz wie möglich gehalten. In diesem Jahr hat mir das Training im Schnee erstmals richtig Freude gemacht.“ An manchen Tagen schaffte er sogar mehr als 8000 Schritte. Die Belohnung folgte auf dem Fuße. Seine Blutdruck-App signalisierte in letzter Zeit bereits des Öfteren, dass seine Werte wieder im grünen Bereich sind. Auch Hündin Lilly war fast immer mit dabei – und sank am Abend zufrieden und ausgeglichen auf ihr Kuschelkissen. Wolframs Fazit: „Bewegung wirkt, das sehe und spüre ich sehr deutlich. Ich freue mich narrisch auf den Frühling, weil ich mich mittlerweile deutlich wohler fühle.“



An ihrem zeitweise aufreibenden Alltag mit zwei Jobs und der Pflege ihrer schwerbehinderten Tochter Shana (17), die das Rett-Syndrom hat, kann die alleinerziehende Mutter und Hausmeisterin Doreen Vicioso (44) aus Miesbach nicht viel ändern. Wohl aber am Umgang mit dem Dauer-Stress: „Ich habe gespürt, wie sehr mir der Sport hilft, mal wieder über den Tellerrand zu schauen.“ Wenigstens einmal in der Woche aus dem Alltag herauszukommen, mit Gleichgesinnten Spaß zu haben und sich auszupowern – „das macht den Kopf frei und ist einfach toll“. Drei Kilo hat sie abgenommen. Und sie macht weiter: „Ich gehe wieder zum Zumba und zum Mountainbiken.“ Ihr Wunsch: „Wenigstens einmal im Monat sollte sich die tz-Trainingsgruppe weiterhin treffen.“ Abgemacht!

6 Doreen Vicioso



7 Tipps für neue Kraft

Sei nett zu dir



Prof. Henningssen Foto: S. Willux

Beim Sporteln sind kleinere Formschwankungen ganz normal, und auch im Alltag läuft's manchmal nicht so richtig rund – weder beruflich noch privat. So ein kleines Tief ist erstmal auch kein Grund zur Sorge. Allerdings sollte man auch nicht die Augen davor verschließen, wenn sich dieser Durchhänger zu einem Dauerproblem auswächst. Aber wie erkennt man eine solche Entwicklung, und was kann man dann tun, damit es einem wieder besser geht? Tipps dazu gibt Professor Dr. Peter Henningssen, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Uniklinikum rechts der Isar.

■ **Achten Sie besser auf sich selbst!** Viele Menschen bemerken zunächst gar nicht, dass ihr Leben etwas aus der Balance geraten ist. „Doch gerade eine gesunde Selbstwahrnehmung ist sehr wichtig“, betont der Experte. Klingt logisch: Man muss sich eines Problems ja erst mal bewusst werden, bevor man es angehen kann. Deshalb, so Prof. Henningssen, sollte man hellhörig werden, wenn der Körper Alarmsignale funkt. „Etwa dann, wenn man ständig schlechte Laune hat und oft niedergeschlagen ist, wenn man leicht reizbar ist und schnell die Geduld verliert, wenn man nachts aufwacht und nicht mehr einschlafen kann, wenn man plötzlich immer öfter Kopfschmerzen hat.“ Vielleicht fällt einem auch selbst auf, dass man plötzlich mehr Alkohol trinkt als sonst – gerade Männer neigen in Krisenphasen dazu.

■ **Machen Sie Ihre Sorgen nicht mit sich selbst aus!** „Manchmal bringt es schon Entlastung, mit jemandem über ein Problem zu sprechen, etwa mit dem Partner oder mit einem Freund“, sagt Prof. Henningssen. „Wichtig dabei: Es ist ein Zeichen der Stärke und nicht der Schwäche, wenn man mit anderen über seine Sorgen spricht.“

■ **Drehen Sie aktiv an den Stellschrauben Ihres Alltags!** „Man kann sich beispielsweise bei der Arbeitszeit auch mal Grenzen setzen, man muss nicht rund um die Uhr erreichbar sein oder E-Mails checken.“

■ **Besinnen Sie sich auf bewährte Dinge, die Ihnen guttun!** Gehen Sie doch mal wieder mit Ihrem Partner essen oder treffen sich mit Freunden. Solche Erlebnisse lassen einen oft wieder spüren, dass es auch viel Positives im eigenen Leben gibt. „Eine Veränderung der Gedanken funktioniert am einfachsten durch eine Veränderung des Handelns“, erklärt Prof. Henningssen den Hintergrund.

■ **Begegnen Sie innerer Anspannung mit aktiver Entspannung!** Verschiedene Techniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung kann man relativ leicht erlernen und anwenden.

■ **Seien Sie vorsichtig mit Schlafmitteln!** Der schnelle Griff zur Pille ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. „Für ein paar wenige Tage kann man schon mal leichte Schlafmittel nehmen, wenn man wirklich auf dem Zahnfleisch geht, aber auf Dauer sind solche Medikamente keine Lösung“, warnt Prof. Henningssen.

■ **Es ist besser, Probleme anzusprechen statt sie in sich hineinzufressen!** „Wenn zum Beispiel im Job ein Konflikt schon seit Längerem schwelt, dann sollten Sie Ihren Chef darauf ansprechen und darum bitten, gemeinsam eine Lösung zu suchen“, rät Prof. Henningssen. „Wer sich unsicher fühlt, kann Unterstützung suchen, etwa von einem vertrauenswürdigen Kollegen oder vom Betriebsrat.“