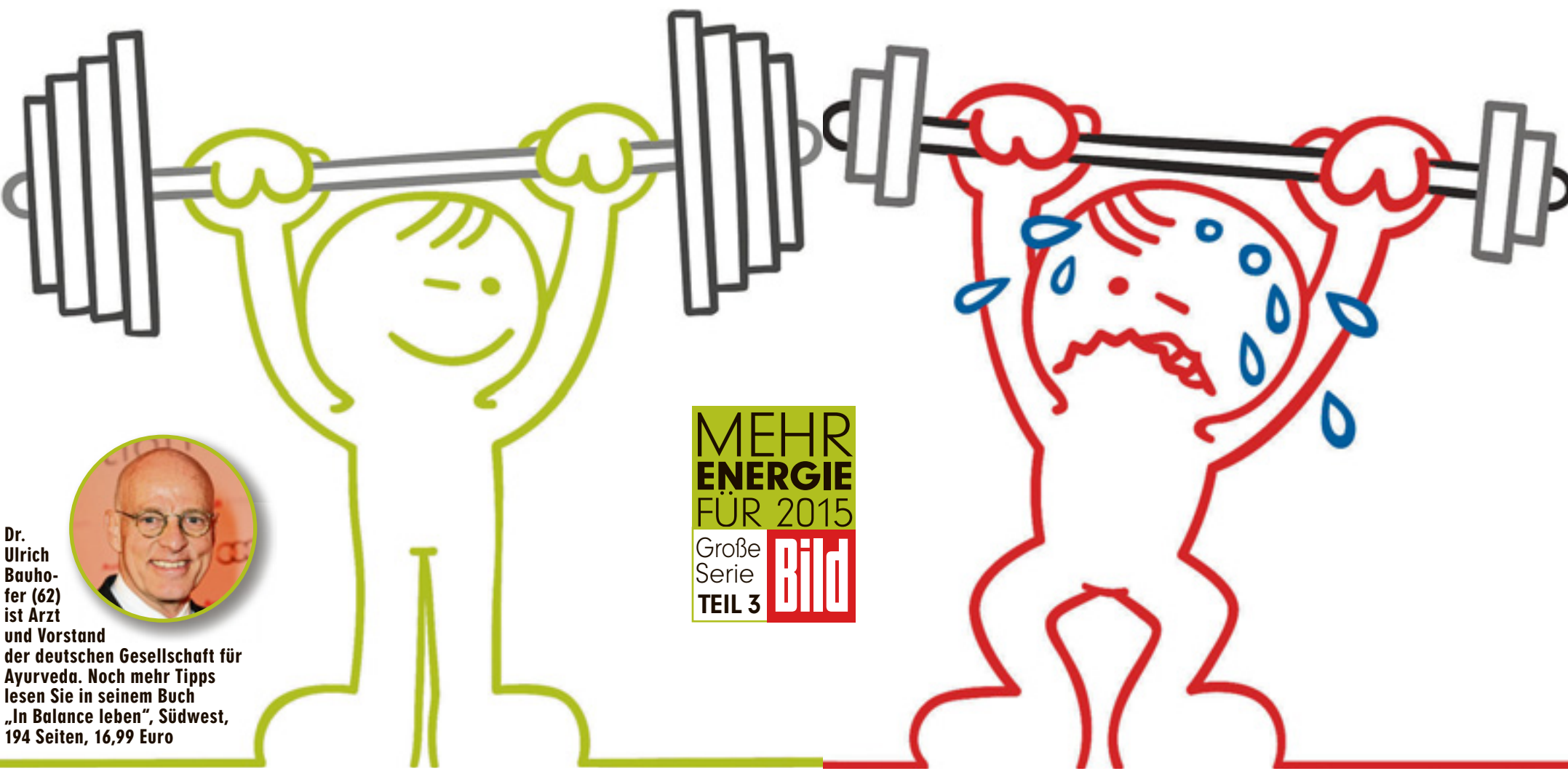


SPORT + ERNÄHRUNG + SCHLAF + BEZIEHUNG + ARBEIT = LEBENSENERGIE



Dr. Ulrich Bauhofer (62) ist Arzt und Vorstand der deutschen Gesellschaft für Ayurveda. Noch mehr Tipps lesen Sie in seinem Buch „In Balance leben“, Südwest, 194 Seiten, 16,99 Euro

MEHR ENERGIE FÜR 2015
Große Serie **Bild**
TEIL 3

10 000 SCHRITTE AM TAG FÜR MEHR ENERGIE

Wie steht es um Ihren Energiehaushalt? In unserer Serie „Mehr Energie für 2015“ lesen Sie, was Sie tun können, um Ihre Speicher wieder aufzuladen. Im dritten Teil geht es um das Thema Sport. Dr. Ulrich Bauhofer erklärt, warum Bewegung für die Gesundheit so wichtig ist – und warum weniger auf Dauer sogar mehr Energie bringen kann.

Sport, das bedeutet nicht nur Bewegung, sondern auch Licht und Luft. Dabei sollen Sie nicht immer bis an Ihre Grenzen gehen. Je nach Typ, Alter und Gesundheitszustand kann weniger Bewegung sogar besser sein. Der richtige Sport erfüllt Sie nicht nur mit Energie, er hält auch gesund. Denn wir produzieren dabei körpereigene Antibiotika (sogenannte antimikrobielle Peptide). Dafür ist neben der Bewegung auch Licht wichtig. Bewegen Sie sich jeden Tag zumindest ein bisschen draußen. **Gehen Sie z. B. mittags 20 Minuten mit einem Coffee to go vor die Tür, steigen Sie eine Station früher aus dem Bus aus, parken Sie weit entfernt vom Supermarkt und laufen den Rest.** Im Schnitt gehen die Deutschen nur noch 500 Meter am Tag, US-Amerikaner sogar nur 200. Dabei sollte es rund zehn

Auch Pausen gehören zum Sport

Schneller, weiter, höher. Und selbst, wenn die Muskeln noch schmerzen: Egal, ich muss zum Sport! NEIN. Müssen Sie nicht. Erholung ist genauso wichtig. Wer seinen Energie-Haushalt mit dem Sport aufladen will, sollte 50 Prozent seiner Leistungsfähigkeit nicht dauerhaft überschreiten. Heißt: Auch, wenn Sie 20 Kilometer laufen könnten, laufen Sie im Normalfall nur zehn und genießen Sie die Strecke. Steigern Sie sich lieber langsam und bauen Sie Muskeln auf, statt sie in einem Anfall von Übermotivation zu strapazieren. **Beispiel Joggen: Wer bei null anfängt und seine Laufzeit pro Woche nur um fünf Minuten steigert, kann nach drei Monaten schon eine Stunde lang laufen – ohne Stress.**

Mal so viel wie im deutschen Schnitt sein – rund 10000 Schritte. Aktuelle Studien zeigen: Auch bei Erkrankungen wie Krebs oder Diabetes kann Sport helfen, dass Sie sich langfristig besser fühlen und sogar weniger Medikamente benötigen. Sport macht außerdem schlau! Denken und lernen in Verbindung mit körperlicher Bewegung fördern die Bildung neuer Gehirnzellen. **Bewegung stärkt bestehende synaptische Verbindungen. Ein zügiger Spaziergang steigert die Gehirndurchblutung um 14 Prozent.** Menschen, die sich regelmäßig sportlich betätigen, haben ein stärkeres Selbstwertgefühl. Sie sind seltener depressiv verstimmt, haben weniger Ängste, sind mo-

tiert. Kurz: voller Energie! **Dauerstress führt im Körper zu einem Energiestau, der abgebaut werden muss. Bewegung sorgt dafür, dass die Energie wieder richtig fließt.**

Sie beim Sport auch falsche (oder keine) Bewegung aus dem Job aus. Auf keinen Fall sollten Sie sich nach dem Training am nächsten Tag vor Schmerzen krümmen. **Wem die Schmerzen zur Abschreckung nicht reichen: Zu viel Sport macht Frauen laut Studien**

kurzfristig sogar unfruchtbar! Wer im Job körperlich stark eingespannt ist, sollte sich statt zu viel Bewegung lieber Ruhe gönnen, z. B. ein paar ruhige Bahnen schwimmen und dann in die Sauna gehen. Sie wissen nicht, mit welchem Sport

Sie anfangen sollen? Lassen Sie sich in einem Fitness-Studio oder Sportverein beraten. **Wenn Sie krank oder z. B. stark übergewichtig sind, fragen Sie Ihren Arzt. Es gibt für jedes Alter und auch bei Erkrankungen (z. B. nach einem Herzinfarkt) spezielle Kurse.**

Wind schlug Türen zu Fahrer stundenlang in Transporter eingesperrt

Würselen – Ein Lieferwagenfahrer wollte in aller Herrgottsfrühe Ware ausladen, stieg in den fensterlosen und unbeleuchteten Laderaum seines Transporters. Plötzlich schlug eine Windböe beide Türen zu, sie lie-

ßen sich von innen nicht öffnen, niemand hörte morgens um fünf seine Schreie. Letzte Rettung war ein Anruf bei der Polizei, die dem Unglücksraben eine Fachkraft zum Öffnen von Laderaumtüren schickte.



Vater erschossen, weil er ihm das Taschengeld kürzte

New York – Cool sieht er aus, eiskalt soll er sein! **Thomas Gilbert jr. (30), blond, gegelt, durchtrainiert, soll seinen Vater (kl. Foto) getötet haben – weil er ihm das Taschengeld kürzte.** Hedgefonds-Manager Thomas Gilbert sen (70) zahlte seinem Sohn monatlich 3000 Dollar (2500 Euro). Das wollte er um 200 Dollar (170 Euro) kürzen.

Der Sohn, in US-Medien als Partylöwe bekannt, habe den Vater in dessen Haus mit einem Kopfschuss ermordet – und die Pistole (Typ „Glock 22“) der Leiche in die Hand gedrückt. Die Polizei glaubte nicht an Selbstmord. Als sie zum Sohn fuhr, verbarrikadierte er sich. Polizisten stürmten die Wohnung. Mord-Anklage!

LÄUFT BEI DIR

15% AUF ALLES! ÜBER 100.000 SPORTARTIKEL AUF VAOLA.DE GUTSCHEINCODE: VAOLA-3

40% FITNESS-DEAL RIESIGE AUSWAHL AUF VAOLA.DE/DEAL-FITNESS GUTSCHEINCODE: VAOLA-4

70FACH PAYBACK PUNKTE! RIESIGE AUSWAHL AUF VAOLA.DE/PAYBACK-OUTDOOR JETZT PAYBACK PUNKTE SAMMELN!

*NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT

SAMMELN SIE ENERGIE-PUNKTE!

Dieser Selbsttest verrät Ihnen, wie gut Sie beim Sport Energie gewinnen können. Denken Sie beim Antworten immer über eine ganze Woche nach. Insgesamt sollten Sie mindestens 10 Energie-Punkte/Woche haben. Quälen Sie sich nicht, wenn Sie beim Sport nicht allzu viele Punkte sammeln: Hierbei reichen im Schnitt 2 Punkte pro Woche aus. Denn: Sie können auch in anderen Bereichen Energie-Punkte sammeln – morgen z. B. mit dem Beziehungs-Energie-Test. Lautet Ihre Antwort auf die erste Frage (Schnellfrage) „Ja“, dann lassen Sie die anderen Fragen aus!

Frage	ENERGIE-FRAGEN ZUM SPORT	Ja?	Energie-Punkte
1	Schnellfrage Ich bewege mich regelmäßig 2- bis 3-mal/Woche mit Spaß, danach fühle ich mich voller Energie.	<input type="radio"/>	4
2	Ich baue den Sport fest in meinen Terminplan ein.	<input type="radio"/>	1
3	Am Wochenende Sorge ich dafür, dass ich mich in frischer Luft und bei Licht bewege.	<input type="radio"/>	1
4	Wenn ich nach dem Sport Muskelkater habe, mache ich weniger, bleibe aber regelmäßig am Ball.	<input type="radio"/>	1
5	Ich kann mich allein schwer aufraffen. Jetzt treffe ich mich immer mit einem Freund zum Sport.	<input type="radio"/>	1
6	Wenn's mal nicht klappt, gehe ich mittags zumindest raus an die frische Luft.	<input type="radio"/>	1
7	Ich freue mich auch über kleine Fortschritte.	<input type="radio"/>	1
8	Ich bewege mich nicht nur, weil ich dann besser aussehe, sondern weil ich mich dann besser fühle.	<input type="radio"/>	1
9	Ich habe überall, wo es geht, die Treppe genommen.	<input type="radio"/>	1
10	Trotz Mistwetters war ich draußen. Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung!	<input type="radio"/>	1

Alle Fragen für Ihre Energieformel finden Sie im Lauf der Woche zum Ausschneiden in BILD und heute schon auf BILD.de!

LESEN SIE MORGEN

Wie sich Partnerschaft und Freundschaften auf Ihre Lebensenergie auswirken.

Über 100.000 Sport- und Outdoorartikel auf **VAOLA.de**