

# Bewegung in den Alltag einbauen

«Wer Wellness nur als Freizeitbeschäftigung betrachtet, verkennt einen wichtigen Faktor. Ein berufstätiger Mensch verbringt 220 Tage pro Jahr am Arbeitsplatz», sagt Fritz Bebie.

Christine Huber-Ott

Der in Erlenbach wohnhafte Fritz Bebie ist eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer (ETH) und ist im Besitz von Brevets für Sportarten zu Wasser und war Spitzensportler zu Land. Ein Mann also, der langjährige Erfahrung hat und weiss, wovon er spricht, wenn es um Fitness und Gesundheit geht. Heute ist er Mitinhaber von «Bebies Balance». Seine Haupttätigkeiten sind die des Personal Trainers und die des Beraters für Gesundheitsförderung in Betrieben. Daneben zeichnet er verantwortlich für die Weiterbildung von Wellness-Trainern und Trainerinnen und teilweise auch für die der Küchenchefs der Wellness-plus-Hotels.

«Es gibt eine grosse Palette von Angeboten, um sich fit zu halten, aber es gibt ebenso Quereinsteiger auf diesem Gebiet, deren sehr kurze Ausbildungszeit nicht reicht, um zu wissen, was Gesundheit eigentlich ist», sagt Fritz Bebie.

## Bewegung in Alltag integrieren

Während seiner langjährigen Tätigkeit als Trainer mit Menschen, deren Voraussetzungen sehr unterschiedlich sind, hat Fritz Bebie erfahren, was möglich wäre. Dass Mangel an Bewegung weit verbreitet ist, bestreitet wohl niemand mehr. Und dass diese Trägheit zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann, ist allemal bekannt. «Übergewicht ist zum grössten Teil selbstverschuldet. Da sind 95 Prozent der Men-

schen angesprochen. Von Nutzen, um langfristig fit und leistungsfähig zu sein und zu bleiben, ist nur ein Training, das regelmässig gemacht und in den Alltag integriert werden kann. Ich vergleiche es mit der Zahnprophylaxe, die zur Folge hat, dass es wesentlich weniger Karies gibt. Und so sollte es ebenso eine Rückenprophylaxe geben. Und anfangen müsste diese bereits im Elternhaus und auch im Schulalltag Platz haben», plädiert Bebie. «Bewegung in den Alltag einbauen, d. h. sich von morgens bis abends richtig bewegen», heisst Bebies Credo. Bewegungsmangel ist das Gesundheitsrisiko Nr. 1.

Aus seinem grossen Erfahrungsfundus hat der Fitness-Trainer das «Pizza-Modell» entwickelt. So wie es für eine



Das «Pizza-Modell» besteht aus sieben verschiedenen «Ingredienzen». (zvg)

Pizza die richtigen Zutaten braucht, damit sie schmeckt, muss ein Fitness-Programm den entsprechenden Mix haben, um das Ziel zu erreichen.

## Die sieben «Zutaten»

Aus folgenden sieben Ingredienzen ist die Pizza für körperliche Fitness zusammengestellt:

- Es genügt, 3 Mal pro Woche rund 30 Minuten bei angenehmem Puls den Kreislauf zu trainieren, um dem Risiko Herzinfarkt wirklich wirksam vorzubeugen. Dazu Bebie: «Man könnte zum Beispiel von Herrliberg nach Küsnacht laufen.»

- Bewegung von morgens bis abends: Der Alltag bietet unzählige Möglichkeiten, sich zu bewegen. Man muss sie nur wahrnehmen: Treppensteigen statt Lift benutzen, öfter mal zu Fuss gehen, Bürokollegen zu Fuss aufsuchen, anstatt zu telefonieren oder zu mailen. Eine Station früher aussteigen, ist eine weitere Möglichkeit.

- Rückengerechtes Verhalten: Bewegung und richtiges (= dynamisches) Sitzen sind die besten Mittel gegen Rückenschmerzen. Schlafen in Rücken- oder Seitenlage schont die Wirbelsäule.

- Kräftigung: Hier gilt der Grundsatz «weniger ist mehr». Vier Übungen regelmässig durchgeführt sind effizienter als deren sechs bis acht, die man nur hin und wieder absolviert. Es geht in erster Linie darum, die Rumpfmuskulatur fit zu halten. Die Übungen sind leicht auszuführen.

- Ernährung: Das beste Fitnessprogramm nützt nichts, wenn man sich nicht richtig ernährt. Wer mehr zu sich

nimmt, als der Organismus verbraucht oder zu viel vom Falschen isst, darf sich nicht wundern, wenn der Körper Fett ansetzt. Wie sagte schon Paracelsus: «Nur die Menge macht das Gift». Um eine Tafel Schokolade «abzuarbeiten» muss man fast zwei Stunden Walking betreiben. Hier gilt: Gesünder essen und dabei weder auf Lebensfreude noch auf Genuss verzichten.

- Entspannung: Entspannung ist Bewegung – Bewegung ist Entspannung. Im Büroalltag, aber ebenso auf Reisen gilt es ausserdem, Zwangshaltungen und Erstarrungen immer wieder aufzulösen.

- Erholung: Der Mensch braucht Schlaf, denn nur im Schlaf kann sich der Körper wirklich erholen. Genügend und regelmässig schlafen bildet die unabdingbare Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

## Pflicht und Kür

Es braucht also weder teure Abonnemente oder kostspielige Geräte, um fit zu werden und zu bleiben. Was es allerdings braucht, ist der Wille, das persönliche Verhalten und die Essgewohnheiten anzupassen. Ohne Disziplin und beharrlich durchzuhalten, geht es natürlich auch nicht.

«Das «Pizza-Modell» ist die Basis oder anders gesagt die Pflicht, und der nebenher betriebene Sport ist dann die Kür. Mein Modell ist nicht für alle gleich geeignet. Jeder muss für sich ein Optimum rausholen», erläutert Fritz Bebie.

Was heisst fit sein? «Sich körperlich wohl fühlen mit Bodenhaftung», sagt Fritz Bebie.



Gemäss Fritz Bebie heisst fit sein sich körperlich wohl fühlen, und dies mit Bodenhaftung.