



MICHAEL ALTENHOFER
Vortragender & Coach
info@michael-altenhofer.at

Haben Sie schon einmal auf hohem Niveau gejammert? Das passiert Menschen oft, wenn sie einen Wunsch äußern, was sie gerne anders oder besser hätten. Zum Beispiel mehr Gehalt, mehr Leistungsfähigkeit im Sport oder bessere Noten der Kinder. In der nächsten Sekunde bekommen sie ein schlechtes Gewissen wegen dieses Anspruchs und schießen schnell

Hohes Niveau?

hinterher: Na ja, eigentlich ist das jammern auf hohem Niveau. Ganz provokant gefragt: Sind Sie sicher, dass das Niveau so hoch ist? Oder hält Sie nur Ihre Bescheidenheit davon ab, dass Sie den geäußerten Wunsch weiterverfolgen? Nehmen Sie Ihre Wünsche ernster als je zuvor, denn für diese Bescheidenheit gibt es keinen Grund: Sie leben im achtreichsten Land der Welt, es gibt hier eine Viertelmillion Millionäre. Ihr aktuelles Niveau ist vermutlich nicht so hoch, dass Sie ein schlechtes Gewissen kriegen müssten, wenn Sie eine Steigerung wollten. Jedes Ihrer Kinder verfügt zumindest in einem Bereich über ein besonderes Talent, durch das eine Spitzenleistung möglich ist. Das dürfen Sie fordern, ohne dass Sie Ihr Kind damit überfordern. Und zu Ihrer körperlichen Verfassung zitiere ich den Runtastic-Gründer Florian Gschwandtner: „Wenn ich mal keine fünfzig Liegestütze mehr schaffe, bekomme ich Angst.“ In vielen Bereichen werden Sie tatsächlich schon ein hohes Niveau erreicht haben. Aber das soll kein Grund sein, Ihre Ansprüche infrage zu stellen. Ganz im Gegenteil: Es zeigt, dass Sie gut drauf sind und für Sie noch mehr drinnen ist.



Wir sitzen uns zu Tode

Schon 3 Stunden tägliches Sitzen kann die Lebenserwartung um bis zu 2 Jahre verkürzen. Die angeratenen 10.000 Schritte pro Tag schafft kaum jemand.

Von Sonja Jakobowics

Vermutlich sitzen Sie gerade beim ausgiebigen Sonntags-Frühstück oder gemütlich auf der Couch? Das könnte sich ändern, nachdem Sie diese Zeilen gelesen haben. Denn: Sie gefährden möglicherweise gerade Ihre Gesundheit – vorausgesetzt, Sie erledigen den Großteil Ihres Alltags sitzend und haben dazu noch einen Schreibtischjob.

Sitzen ist das neue Rauchen und gilt als extrem gesundheitsschädlich. Wissenschaftler fanden heraus, dass drei Stunden tägliches Sitzen die Lebenserwartung um bis zu zwei Jahre verkürzt. Der Körper fängt an, schädliche Signale zu senden. Ein Enzym, das am Fettabbau beteiligt ist, arbeitet dann nicht mehr richtig. Das führt zu Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes steigt. Weitere Folgen sind Verstopfung und Darmprobleme sowie Durchblutungsstörungen – Schlaganfall und Herzinfarkt sind vorprogrammiert.

Der Körper ist unterfordert. Kurzum:

Wer lange sitzt, ist früher tot. Sesselhocker schaden zudem auch ihrem Gehirn, das ohne Bewegungsreize auf Minimalleistung schaltet. Dies begünstigt Vergesslichkeit und erhöht das Risiko für Demenz.

Allerdings: Gelegentlicher Sport am Abend oder die wöchentliche Joggingrunde reichen nicht aus. Die Bewegung muss in den ganzen Tag integriert sein.

Wirksam ist es, nach jeder Stunde aufzustehen: schon der Gang zum Kopiergerät im Nebenzimmer, Stiegensteigen statt Aufzug (Regel: 3 Stockwerke pro Std.), aber auch ein Stehpult können wesentlich Abhilfe schaffen. Ideal wäre auch, sich zusätzlich eine Stunde pro Tag sportlich zu betätigen. Mäßig reicht.

Übrigens: Um fit zu bleiben, empfiehlt die WHO, 10.000 Schritte (ca. 7 km) am Tag zurückzulegen. Im Durchschnitt schaffen wir jedoch meist nicht mal die Hälfte. Ein Schrittzähler ist nützlich und gibt Motivation. Für den Alltag heißt das daher: gehen, gehen, gehen!