



südwest

WILLY LODERHOSE

DAS BESTE AUS

fit
FOR FUN

**Fit, schlank und entspannt –
die Anleitung!**

Inhalt

Vorwort: Das neue, ganzheitliche Konzept 4

Warm-up 11

Sei du selbst 12

Motivation – das größte Problem 14

Von Profis lernen 16

Von Promis lernen 18

Was ist eigentlich schön? 19

Fit in 5 Minuten – wie seriös ist das denn? 21

Macht Extremsport fit? 23

Die 20 größten Fitnessirrtümer 25

Bewegung 35

3-mal pro Woche bewegen 36

Laufen, laufen, laufen 40

Walking oder Marathon? 42

Wandern – der neue Volkssport 44

Der ultimative Turnschuh-Tipp 46

Fahrradfahren – Fitness nebenbei 48

Der genialste Trainingsplan 51

Flacher Bauch & Kraft ohne Ende 58

Nie wieder Rückenschmerzen 61

Die 10 gesündesten Sportarten 64

Die 10 gefährlichsten Sportarten 66

Ernährung 71

Immer gut essen! 72

Fettkiller & Co. 74



Die beste Diät der Welt	77
»Five a day« – Obst & Gemüse	80
Achtung, Vitamine!	81
Fleisch ist kein Gemüse	83
Fisch muss sein	85
Ein Glas Wein am Tag ist okay	86
Kein Problem mit Fast Food	88
Wasser, Wasser, Wasser	90
Schokolade erlaubt	92
Die 25 gesündesten Lebensmittel	93
Die 10 größten Ernährungsirrtümer	95
Entspannung	99
Wie geht eigentlich Entspannung?	100
Powertipps für Ihre Augen	103
Besser atmen – 5 Übungen	104
So wichtig ist Schlaf	106
Yoga nebenbei	107
Wellness – der Megatrend	111
Zurück zur Natur	112
Lachen ist gesund	113
Der beste Sex	116
Die Zigarette danach	118
Fit im Kopf	120
Gesundheit entspannt ungemein	122
Register	126
Impressum	128



Das neue, ganzheitliche Konzept

Sie kennen das ja: Alle paar Monate wird in Sachen Fitness eine neue Sau durchs Dorf gejagt. Joggen ohne Unterlass, Radeln bis die Puste ausgeht, Skaten am Rande des Ellenbogenbruchs und am Ende ein anstrengendes Pilates-Workout. Noch schlimmer ist es, wenn man ein paar Kilo abtrainieren möchte und sich im Diätendschunzel verirrt: Wer sich hier dickköpfig verrennt, ist ganz schnell out und erreicht – nichts.

Natürlich fahren FIT FOR FUN-Redakteure seit Jahren zu den Sportmessen und wissen, wie sich aktuell Waschbrettbäuche antrainieren lassen oder welches neue Abnehmritual gerade in ist. Den ganz Harten unter uns könnte ich jetzt auch ohne Weiteres Kitesurfen, Dinner-Cancelling oder Power-Yoga als Fitnessstipps des Jahres verkaufen. Das mache ich aber nicht, denn es ist für Sie (ebenso wie für mich), ehrlich gesagt, unerheblich.

Fitness als Lebensgefühl

Die Wahrheit zum Thema »Fitness« liegt nämlich woanders, besonders dann, wenn man unter Fitness vor allem ein aktives, selbstbestimmtes Leben versteht – um das überstrapazierte Wort »Lifestyle« nicht zu gebrauchen – und dabei vornehmlich an die »breite Masse« denkt. An Sie und mich, nicht an Extremsportler. Diese Wahrheit ist, wie so oft, ganz einfach. Sie liegt, und das ist der größte und wichtigste Fitnessrend der nächsten Jahre, in einem Ansatz, dem das Gesamtkunstwerk Mensch wichtig ist.

Die drei Zauberworte dabei lauten Bewegung, Ernährung und Entspannung, und allein die Kombination dieser drei Eckpfeiler führt zum Ziel. Zu welchem Ziel? Heute können wir Menschen in den Industrieländern aufgrund unserer oftmals sehr guten

Lebensumstände länger leben – und das wollen wir natürlich möglichst gesund und fit. Da ist es erstaunlich, wie wenig produktiv viele, vor allem jüngere Menschen mit ihrer Gesundheit umgehen. Allein die Hoffnung auf eine gute medizinische Versorgung im Ernstfall kann es doch nicht sein!

Der ultimative Fitnesstrend

Das oben genannte Ziel erreichen Sie am besten, wenn Sie natürlichen Prozessen wieder etwas mehr Raum in Ihrem Leben geben. Das ist DER Fitnesstrend – und nicht erst seit diesem Jahr! Wir bei FIT FOR FUN nennen das den ganzheitlichen Ansatz. Der geht immer von der Natur aus, denn die hat es geschafft, uns in Hunderttausenden von Jahren lebensstüchtig zu machen und uns dazu einen genetischen Code einprogrammiert, von dem manche heute glauben, man könne ihn mit den Segnungen der Zivilisation einfach umgehen.

Autos, Junkfood, Internet? Nein, die Passwörter für diesen genetischen Code sind andere: Bewegung, Ernährung, Entspannung. Nichts anderes als diesen Dreiklang verkaufen wir Ihnen mit unserer Marke FIT FOR FUN seit nunmehr 15 Jahren. Über 30 Millionen Menschen in Deutschland kennen diese Marke, sie ist längst ein Synonym für die Fitnessbewegung in Deutschland. Natürlich muss sich auch eine solche Marke im Laufe der Zeit wandeln. In der hedonistischen Ära der frühen 90er-Jahre, als die Fitnesswelle aus den USA zu uns herüberschwappte, gab es zu diesem Thema in Deutschland nur diese Zeitschrift. Knapp 400 000 Käufer und fast 2 Millionen Leser verbanden damit Körperkult, Schweiß und gutes Aussehen um jeden Preis. Damals hat man Sport gemacht, um gut auszusehen und Spaß zu haben – heute macht man Sport vor allem, um gesund zu sein.

Ein paar Fakten

FIT FOR FUN hat:

- ▶ Rund 2 Millionen Leser pro Ausgabe
- ▶ Rund 40 000 redaktionelle Seiten seit 1994 veröffentlicht
- ▶ Insgesamt rund 40 Millionen Hefte verkauft
- ▶ 60 Bücher veröffentlicht, darunter die vielfach preisgekrönte FIT FOR FUN-Diät
- ▶ 5 Jahre lang die Fernsehsendung FIT FOR FUN TV produziert
- ▶ Mit www.fitforfun.de eine der besten Websites zum Thema »Fitness«
- ▶ Viele Extras zu bieten, etwa Ernährungsprodukte, Sport- und Küchengeräte, Events, Seminare und vieles mehr.

Mit anderen Worten: FIT FOR FUN ist heute das mit Abstand reichweitenstärkste Lifestyle-Magazin Deutschlands.

Paradigmenwechsel

Die gesellschaftlichen Bedingungen haben sich seit Beginn des neuen Jahrtausends geändert – der Niedergang der New Economy mit dem Platzen der ersten großen Internet-Blase, der 11. September mit all seinen Nachwehen, die Anzeichen wirtschaftlicher Rezession. Das ungebremsste Wachstum hat auf jeden Fall eine Pause eingelegt. Mit Spaß allein kommt man im Leben heute nicht mehr weiter. Die alten Werte haben sich verändert – den Menschen ist es heute wichtiger, im Einklang mit sich und der Welt zu sein. Physis und Psyche finden hoffentlich zu einer neuen Balance – und das mit viel neuem, noch bewussterem Genuss und mit viel Lebensfreude!

Es ist ein großes Glück, dass wir durch Forschung und Technik heute den Schlüssel zu einer besseren Lebensweise in der Hand haben. Und es ist eine Tragödie, dass wir diesen Schlüssel oft-

mals nicht oder nicht richtig anwenden. Globale Probleme wie der Klimawandel oder die in jüngster Zeit immer akuter werdenden Hungersnöte in vielen Teilen der Welt sind bekannt, und es gibt auch Lösungsansätze – zumindest in der Theorie. Doch in einer Welt, in der wir uns Gedanken darüber machen, wie wir den Tank unserer Geländewagen füllen, sorgen andere sich darum, dass ihr Magen gefüllt wird. Dort gibt es im Umkreis von Hunderten von Kilometern kein sauberes Trinkwasser, hier sind wir satt, überfressen und dick, weil wir weder im Einklang mit der Natur noch im Einklang mit unserer genetischen Vorbestimmung leben.

Drei Dinge braucht der Mensch

Dass unser FIT FOR FUN-Dreiklang auch ohne übermäßigen Konsum und übertriebenes Anspruchsdenken funktioniert, ist lobenswert, praktisch und für alle, die mitdenken, auch noch preiswert.

Drei Dinge also sind entscheidend auf unserem Weg zu uns selbst und in eine bessere Welt: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Alle nachfolgenden Tipps und Ideen ranken sich um diesen Dreiklang und sind so inzwischen auch der Ordnungsfaktor in unserem monatlichen Magazin und damit auch in diesem Buch.

Ich möchte Sie auf diesen Seiten weitgehend mit professoralen Anmerkungen, Einzelheiten von Studien, schwer zu verstehenden Expertenstatements und Zitaten verschonen. Dennoch aber gilt: Alles, was ich Ihnen hier locker beschreibe, ist untermauert von wissenschaftlichen Untersuchungen, die es zu unserem ganzheitlichen Ansatz als Elixier für ein langes und genussreiches Leben gibt. Alle Tipps und Empfehlungen entsprechen

dem aktuellen Stand der Forschung. Die wissenschaftlichen Quellen und Namen der Experten können Sie in den FIT FOR FUN-Titelgeschichten nachlesen.

Fitness für sich entdecken

Scherzhaft werde ich immer wieder gefragt, ob man bei einer Redaktionskonferenz von FIT FOR FUN Liegestütze oder so etwas machen müsse, hier bei uns gäbe es ja fast nur Waschbrettbäuche und kernige Surfer. Doch auch Fitnessredakteure sind normale Leute, die sich nur einigermaßen gesund durchs Leben schlagen.

Ich beispielsweise habe Kommunikationswissenschaften studiert, zur gesunden Lebensweise kam ich erst nach dem Studium. So betrachtet, kommt FIT FOR FUN meiner momentanen Lebensphase schon entgegen, denn es gibt tatsächlich ein Alter, in dem man für einen schlanken Körper etwas mehr tun muss als früher.

► Inzwischen bin ich ausdauer-sportlich, aber wirklich ausschließlich für mich allein und meine Lust am Leben! In der Schule hat man mich bei Mannschaftsspielen immer als letzten gewählt, und wenn heute Outdoor-Action oder echter Trendsport angesagt ist, gelte ich bei Kollegen und Freunden eher als ängstlich.

► Inzwischen ernähre ich mich besser als zu Studentenzeiten. Ich rauche seit Langem nicht mehr, trinke wenig, gehe aber trotzdem gelegentlich mit meinen Kindern ins Fast-Food-Restaurant, vor allem wegen der leckeren Pommes.

► Inzwischen weiß ich, wie wichtig Entspannung für den ganzheitlichen Lebensentwurf ist. Das ändert schließlich nichts daran, dass ich manchmal ziemlich hektisch bin und nicht weiß,

wohin mit meinen Händen. »Notorisch motorisch« nannte ich das früher, und selbst zwei Jahre Yoga haben daran nicht viel ändern können.

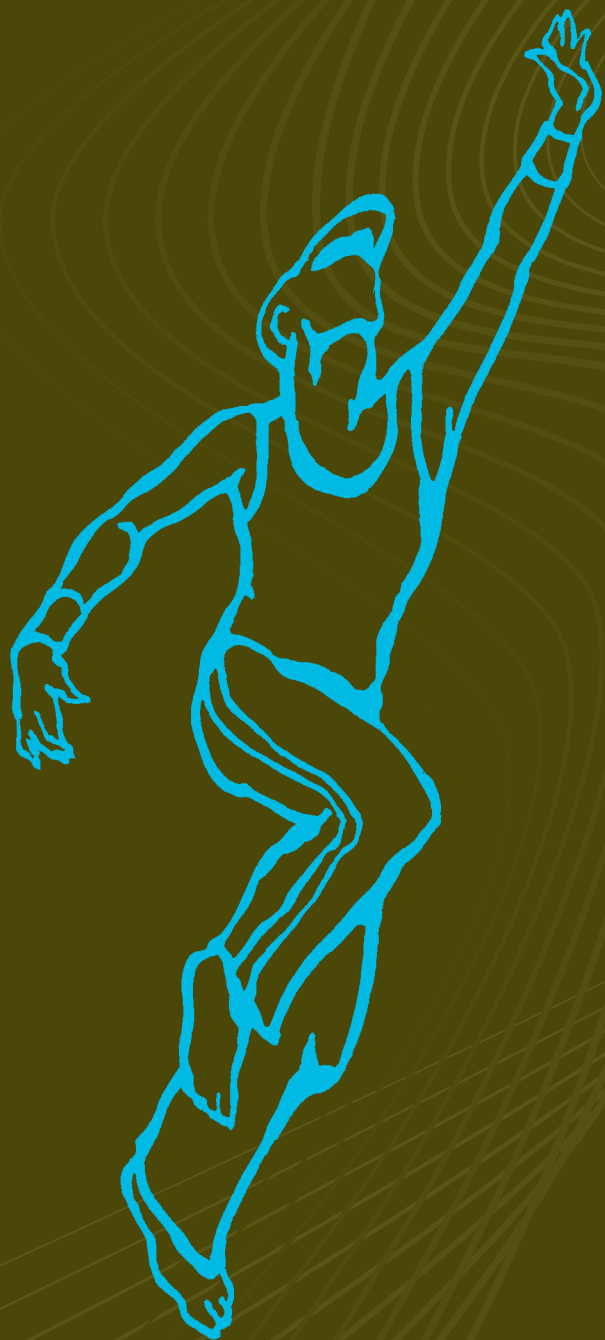
Für ganz normale Menschen

Einige meiner Kollegen schlagen mir immer wieder einmal große Marathon-Geschichten für unser Heft vor: »Du weißt ja, in New York, Berlin, Hamburg oder sonstwo laufen inzwischen Zehntausende von Menschen durch die Städte – ganz tolle Leser wären das.«

Sind wir doch einmal ehrlich: Wer es schafft, 42 Kilometer am Stück zu laufen, hat bereits eine gewaltige Leistung vollbracht! Schlank sind diese Dauerläufer alle, und die meisten von ihnen werden sich auch bewusst und ausgewogen ernähren. Vielleicht sind sie noch nicht entspannt auf ihrem Weg zu einer neuen Bestzeit, aber hoffentlich auch nicht allzu verbissen. Wie auch immer: Diese Menschen brauchen FIT FOR FUN nicht wirklich. Viel mehr interessieren uns die Millionen von Menschen, die in diesen Städten an den Straßen stehen und den Marathonläufern und Radfahrern zujubeln. Solch eine fantastische Leistung möchten sie auch hinbekommen, zumindest ansatzweise. Persönlich fühle ich mich diesen Zuschauern näher als den Läufern. Sie auch?

Bleiben Sie FIT!

Ihr Willy Loderhose





Kapitel 1

Warm-up

Vor jedes Fitnessstraining gehört ein Warm-up-Programm, damit Ihr Körper in die Gänge kommt. Und genau das wollen wir mit den folgenden Seiten bei Ihnen erreichen: Wir wollen Sie dazu motivieren, in Bewegung zu kommen, sich klar zu machen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist und wie Sie Körper und Geist mit Entspannung verwöhnen. Setzen Sie sich ein Ziel und bleiben Sie dran!

Sei du selbst

Gleich zu Anfang steht die wichtigste Maxime unseres Konzepts: Wir möchten Sie auf keinen Fall im Kern verändern. Wir möchten natürlich, dass Sie an sich arbeiten, d. h., wir möchten einige Ihrer natürlichen Anlagen wieder zum Vorschein bringen.

Denn jedes Individuum ist einzigartig. Außerdem können wir Sie gar nicht ändern – alle Entscheidungen rund um Ihr Leben müssen Sie ohnehin selbst treffen. Versuchen Sie also erst gar nicht, sich komplett zu ändern, es wird Ihnen mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit sowieso nicht gelingen.

Vor einigen Jahren, als ich erstmals in meinem Leben eine Führungsaufgabe bei einer Zeitschrift übernehmen durfte, stellte mir mein Chef einen Personal Coach zur Seite. Der redete ungefähr eine Stunde mit mir und gab mir genau diesen Rat: »Wenn Sie beginnen, sich zu verstellen und nicht mehr Sie selbst zu sein, haben Sie schon verloren.«

Stärken erkennen

Dass Sie Schwächen haben, wissen Sie vermutlich. Wahrscheinlich ist der innere Schweinehund Ihr liebstes Haustier; wenn die Hose mal wieder kneift, ahnen Sie auch, dass Sie ein paar Kilo zu viel mit sich herumtragen; und der Blick in den Spiegel verrät Ihnen schonungslos, wie weit Sie vom Waschbrettbauch entfernt sind. Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht schwierig – das haben Sie schon unzählige Male geschafft. Doch wissen Sie, dass Sie auch Stärken haben? Und auf denen gilt es aufzubauen!

Vermutlich wissen Sie auch, dass Sie manchmal ein Motivationsproblem haben – und allein dieses Wissen ist der erste, große Schritt zu einer Weiterentwicklung. Erkennen Sie zunächst alles

Positive in sich, und machen Sie sich klar, dass es niemanden gibt, der mit sich selbst immer einverstanden und zufrieden ist.

Falsche Ideale

Bleiben wir beim Beispiel Übergewicht: Zu fast allen Zeiten der Menschheitsgeschichte waren die Menschen etwas rundlicher. Erst in der heutigen Zeit, in der hochverarbeitete Nahrung und der ständige Zugriff auf alles, worauf wir Lust haben, viele von uns tatsächlich dicker gemacht haben, gilt das Ideal des muskulösen, speckfreien Körpers!

Es gibt längst den wissenschaftlichen Beweis dafür, dass dieses Ideal gar keines ist. Gerade die 5 bis 6 Kilo, die viele von uns loswerden wollen, sind vermutlich die gesündesten 5 Kilo unseres Gesamtgewichts. Wer etwas mehr wiegt, kann sogar länger leben. Ist das leichte Übergewicht von heute also das Idealgewicht von morgen? Um es allerdings deutlich zu sagen: Es geht an dieser Stelle nicht um jene Zeitgenossen, die sich mit ihrer Leibesfülle in pathologischen Regionen bewegen.

Wie auch immer Sie aussehen, nehmen Sie sich an und seien Sie Sie selbst. Mögen Sie sich! Mögen Sie sich, so wie Sie sind, dann kommen Sie eher mit sich selbst in Einklang und werden auch eher etwas ändern können.

Lassen Sie sich nicht von den Schönheiten auf FIT FOR FUN- und anderen Titelbildern irritieren: Keines dieser Models musste hungern, um dahin zu kommen – und wenn doch, gibt es für unsere Casting-Beauftragten gute Gründe, sie nicht zur Fotoproduktion einzuladen.

Finden Sie Ihre Mitte. Bleiben Sie sich selbst treu und lernen Sie, gut mit sich zu leben. Das schaffen Sie, denn mit ein wenig Übung ist das ganz leicht – unabhängig von Alter, Geschlecht

und anderen Voraussetzungen. Sie müssen weder Sport studiert haben noch eine Sportskanone sein, Sie müssen kein Ernährungswissenschaftler sein oder gar ein Yogi – Sie müssen einfach nur Spaß daran haben wollen, gesund durchs Leben zu gehen. Ausdauer- und Breitensport sind bei fast jedem von uns genetisch angelegt, im Laufe der Evolution bewegten wir uns automatisch. Auch waren die meisten von uns als Kinder schlank. Entdecken Sie diesen »Urzustand« wieder – denn auch in Ihnen steckt der bewegte, schlanke und entspannte Mensch. **Seien Sie selbstbewusst und halten Sie es ruhig mit Obelix, der über sich sagt: »Hier gibt's keinen Dicken. Nur einen, und der ist nicht dick.«**

Motivation – das größte Problem

Fitness, Ernährung und damit unsere Gesundheit haben stets mit einer gewissen Grunddisziplin zu tun. Diese Grunddisziplin kann mit unseren Tipps letztlich jeder aufbringen. Was mir immer wieder wichtig ist: FIT FOR FUN ist ein Lebensgefühl und kein dogmatischer Leitfadens dafür, was man darf und was man nicht darf.

Der FIT FOR FUN-Faktor ist ein Wohlfühlfaktor, der sich nicht nach Körpermaßen richtet, sondern danach, was schmeckt und gesund ist. Das sollte in Wort und Bild natürlich entsprechend zum Ausdruck kommen, oder anders ausgedrückt: Die Menschen, die wir als Beispiele zeigen, sehen auch entsprechend gut aus. Doch das hat auch seine Grenzen: Magersüchtige Supermodels, die bei Modenschauen vom Laufsteg stolpern, sind bei uns tabu und sollten es überall sein.

Sich aufraffen

Disziplin, Regelmäßigkeit, Gebote, eventuell Verbote: Wie geht man damit um? Wie soll man es z. B. schaffen, sich gleich nach dem morgendlichen Zähneputzen in die Sportschuhe zu zwingen und noch vor dem Frühstück 5 Kilometer zu laufen oder 10 Kilometer mit dem Fahrrad zu fahren? Das schafft doch kein Mensch ...

Ich sage Ihnen, wie ich es mache: Ich frühstücke erst, zumal ich Kinder habe, die das auch müssen. Und da fängt es schon an: Man muss den Tag ja nicht gleich mit drei Spiegeleiern und Speck beginnen. Also gibt es ein kleines Käsebrot und einen Apfel, um erst einmal etwas im Magen zu haben. Das ist vielleicht etwas mehr als der trainingswissenschaftlich empfohlene »kleine Snack« vor dem Sport, aber mir bekommt es. Dann fahre ich eine Runde Fahrrad, in Hamburg runter an die Elbe, jeden Tag. Nein, das stimmt nicht. Ich habe versprochen ehrlich zu sein: 3- bis 4-mal pro Woche, öfter leider nicht.

Belohnen Sie sich!

Das funktioniert übrigens auch im Winter und unter widrigen Wetterbedingungen. Im Ernstfall können Sie sich aber ruhig noch ein paar Motivationshilfen dazuholen, eine kleine Belohnung beispielsweise. Gönnen Sie sich neue Laufschuhe, mega-praktische Funktionssportklamotten oder ein funkelnagelneues, windschnittiges Fahrrad. Sie werden sehen: Damit läuft oder fährt es sich schon ganz anders! Laden Sie sich ein paar neue Songs auf Ihren MP3-Player, und Sie werden motiviert nur so dahinfliegen.

Als Faustregel in puncto Motivation gilt Finden Sie heraus, was am besten zu Ihnen passt. An einem Sport, der Ihnen Spaß

macht, werden Sie auf jeden Fall länger dran bleiben als an etwas, zu dem Sie sich jedes Mal zwingen müssen. Vielleicht gehen Sie ja nicht gern alleine laufen – dann nehmen Sie doch Ihren Hund an die Leine, laufen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, schließen Sie sich einer Laufgruppe an oder gründen Sie gleich selbst eine. Möglichkeiten gibt es genug.

Vor Jahren trafen sich dienstagsabends einige Verlagskollegen zur sportlichen Runde – ich war ein paar Mal dabei, fand dann aber andere Herausforderungen. Doch wie verblüfft war ich, als ich vor Kurzem erfuhr, dass diese Leute immer noch aktiv sind. Fast jeden Dienstag, fast in der gleichen Besetzung.

Motivation kann so einfach sein.

Von Profis lernen

Das sagt sich so leicht: Profis sind ja deswegen Profis, weil sie das, was wir noch lernen wollen oder müssen, bereits können, und zwar so gut, dass sie in der Regel ihren Lebensunterhalt damit bestreiten können. Das bedeutet, dass sie entweder studierte Experten ihres Fachs sind – seien es altgediente Professoren oder jüngere Forscher – oder, wie bei FIT FOR FUN gelegentlich der Fall, Profisportler, die mit ihrer Sportart Geld, mitunter sehr viel Geld, verdienen. Seltener trifft beides zu – wie im Falle des Laufexperten Dr. Thomas Wessinghage, der zunächst eine Karriere als Weltklasse-Langstreckenläufer hinlegte, dann Medizin studierte, als Sportarzt Karriere machte und noch heute einen Marathon in für unsereinen sensationell guten Zeiten absolviert. Obendrein gibt er seine Trainingserkenntnisse noch an Interessierte weiter.

Eine andere Welt

Professionelle Köpfe ihres Fachs sind oftmals die Richtigen, die man fragen kann, um selbst tiefer in ein Fachgebiet vorzudringen. Hier ist jedoch auch Vorsicht geboten, denn es ist nicht ausgeschlossen, dass es um die Problemlösungskompetenz dieser Profis nicht optimal bestellt ist. Schließlich bewegen sie sich auf einem Level, das sehr weit von Ihrem entfernt ist, und drücken sich oft in einer Sprache aus, die man als Laie nicht mehr verstehen kann. Einen Satz wie: »Anandamine bilden vermutlich ein physiologisches anandaminerges Neurotransmittersystem mit Bedeutung für die Koordination der Körperbewegung, des Kurzzeitgedächtnisses und der Modulation von Emotion und Schmerz.« möchte ich gar nicht übersetzen, und wenn ich Ihnen erkläre, dass es mit Doping zu tun haben könnte, möchten Sie es wahrscheinlich auch gar nicht wissen.

Zeitschriften oder auch Ratgeber wie dieser neigen dazu, Sachverhalte der Einfachheit und Verständlichkeit halber zu reduzieren. Trotzdem sollten auch Profis, also Menschen, die sich im Bereich sportlicher Höchstleistungen bewegen, in der Lage sein, sich Nicht-Profis mitzuteilen. Das menschliche Wissen verdoppelt sich derzeit im Fünfjahresrhythmus, Tendenz stark steigend – da ist es unabdingbar, dass es möglichst viele Wissenschaftler gibt, die in der Lage sind, Essenzielles so aufzubereiten, dass man es auch mitbekommt!

Gesunde Skepsis

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden werden auch bei künftigen Generationen Themen sein, die größer sind als die Kommunikationsindustrie – sie stellen fraglos einen der größten Wachstumsmärkte auf diesem Planeten dar.

Bedienen Sie sich folglich aller Ihnen zur Verfügung stehender professioneller Quellen, aber seien Sie vorsichtig. Lesen Sie im Internet, was es Neues gibt, googeln Sie, aber sehen Sie sich auch die Quellen an. Sie wissen ja, dass man sich im Netz – wie überall sonst auf der Welt – nicht auf alles und jeden verlassen kann. Wenn Sie genau wissen, was Sie suchen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie etwas finden, viel größer. Wie sagte Konfuzius schon vor über 2500 Jahren? »Wer sein Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.«

Es ist nicht leicht, Profis zu finden. Eine Möglichkeit wäre es beispielsweise, einer populären Zeitschrift, die sich einem überschaubaren Kreis von Fachgebieten verschrieben hat, zu vertrauen ...

Von Promis lernen

Die haben es leicht, die Promis. Muss man denn wirklich wissen, wie sich die Stars aus Hollywood oder sonst woher fit machen? Meist trägt der schöne Schein sowieso, und wenn nicht: Die Reichen und Schönen haben offenbar endlos Zeit, jede Menge Geld und damit Privattrainer und sogar Chirurgen zur Hand, die in kürzester Zeit das gewünschte Ergebnis erreichen können.

Nein, damit wollen wir uns nicht befassen, denn in unserer heutigen Zeit ist buchstäblich alles möglich – so wie man mit Bildbearbeitungsprogrammen Pickel wegretuschiert und eine makellose Haut zaubert, lässt sich manch reicher Wichtigtuer heute mit dem Skalpell behandeln.

Menschen wie Sie und ich

Echte Geheimnisse rund um ihre Schönheit haben die sogenannten Promis also nicht – für sie gilt das Gleiche wie für alle anderen Mitbürgerinnen und Mitbürger auch. Ebenso wie wir einen Michael Jackson bedauern, der sich aus »medizinischen« Gründen mal wieder einem chirurgischen Eingriff unterziehen musste, bewundern wir eine Heidi Klum, wenn sie schon bald nach ihrer dritten Schwangerschaft wieder einen straffen Bauch hat. Doch das ist keine Zauberei, sondern ausschließlich das Ergebnis harter Disziplin. Denn auch Heidis inzwischen selbst prominenter Trainer David Kirsch kocht nur mit Wasser und ist auf die intensive Mitarbeit seiner Klienten angewiesen.

Machen Sie sich klar: Sie selbst sind der Superstar! Eine Figur wie ein Model brauchen Sie nicht, gegen eine ansehnliche Strandfigur ist aber natürlich nichts einzuwenden. Und die bekommen Sie, wenn Sie sich regelmäßig bewegen und ausgewogen ernähren.

Sex-Appeal ist keine Frage des Gewichts, sondern des Selbstbewusstseins. Wenn Sie ausstrahlen, dass Sie mit sich zufrieden sind, werden Sie auch andere davon überzeugen.

Was ist eigentlich schön?

Ab und zu müssen sich auch FIT FOR FUN-Redakteure anhören, Wegbereiter eines irrealen Schönheitsideals zu sein und sich an unerreichbaren Models zu orientieren. Ein bisschen traurig sind wir dann – vor allem darüber, dass die betreffenden Zeigefinger-Geiger unser Heft nicht lesen! »Brauchen wir nicht, das Cover

reicht uns«, sagen dann die Überkorrekten. Jetzt mal unabhängig vom geltenden Schönheitsideal: Die meisten Menschen sehen einfach lieber hübsche Exemplare ihrer Gattung auf dem Titelbild einer solchen Zeitschrift, und das ist der Grund, warum sich darauf Fotomodelle finden und keine »realen Menschen«. Und weil das so ist, verkaufen sich Zeitschriften mit Models auf dem Cover auch besser – da bildet auch FIT FOR FUN keine Ausnahme. Magermodels kommen im Heft selbstverständlich nicht vor, und auch sexistische Fotos wird man auf und in unseren Heften nicht finden. Vielleicht mögen gerade deswegen so viele Frauen die Zeitschrift? Dafür wiederum mögen wir diese Frauen – denn jede Frau, die es schafft, herrlich undogmatisch mit solchen »(Vor-)Bildern« umzugehen und sich nicht in ein Korsett zwingen lässt, um schlank, gut und glücklich auszusehen, ist eine ideale Leserin.

Von Rubens-Schönheiten zu Strichweibchen

Unser heutiges Schön- und vor allem Schlankheitsideal ist im historischen Vergleich ohnehin etwas ganz Ungewöhnliches. Jahrhundertlang stellte man sich die »perfekte« Frau eher rundlich vor, selbst ein Doppelkinn galt in der Renaissance als Zeichen besonderer Attraktivität. Es ist noch nicht so lange her, da war es der Wirtschaftswunder-Wohlstandsbauch, den Männer präsentierten, wenn sie es zu etwas gebracht hatten. Doch das währte nur kurze Zeit, denn dass Wohlstandsspeck nicht gesund sein kann, verriet bald die Herzinfarkt-Statistiken.

Wa(h)re Schönheit Dass man sowohl für die innere als auch für die äußere Schönheit etwas tun muss, dürfte jedem klar sein. Doch wie weit darf das gehen? »Darf« man sich beispielsweise Schönheitsoperationen unterziehen? Eine berechtigte Frage in

Zeiten, in denen etwa für eine TV-Karriere oft schon bloße Blendoptik ausreicht.

Wer vor einer Schönheitsoperation nicht mit sich im Reinen war und nur darauf schielt, was die anderen machen oder was machbar ist, den wird eine Nasenkorrektur oder eine Fettabsaugung auch hinterher nicht glücklich machen.

Fit in 5 Minuten – wie seriös ist das denn?

Oft kann man in Illustrierten – gelegentlich auch in FIT FOR FUN – Schlagzeilen lesen wie: »Fit in 5 Minuten«. Geht das? Oder, eine noch wichtigere Frage: Spielt das überhaupt eine Rolle? Ob Ihnen nun ein Fitness-Minutenprogramm oder eine Langzeitbehandlung angeboten wird: Sie müssen wissen, was Sie wollen. Sie müssen vor allem entscheiden, welche Wirkungen Sie wie erzielen wollen. Jede Anregung dazu, jede Workout-Übung und jeder Tipp dazu kann wichtig sein – oder nichtig.

Gehen wir einmal davon aus, dass es Ihnen um ein langes – und gesundes! – Leben geht; Sie wollen älter als 80 Jahre werden und dabei fit bleiben. Und auch wenn Sie momentan noch jung sind, müssen Sie jetzt richtig loslegen, um signifikant älter zu werden. Sie müssen es wollen, Sie müssen es mit Freude wollen und – das Schwierigste von allem – Sie müssen es auch tun.

Fitness braucht Zeit

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass man das optimale Bewegungspensum 20 Jahre lang durchhalten muss, um Langzeiteffekte zu erzielen. Wenn Sie, wie beispielsweise der Autor dieser

Zeilen, ernährungstechnisch eine eher ungesunde Studentenzeit hinter sich haben, die zudem so bewegungsarm war, dass erhebliches Übergewicht nur deshalb nicht in Betracht kam, weil man eben nicht so oft essen ging wie heute, dann müssen Sie davon ausgehen, dass es weitere viele Jahre kostet, um Ihrem Körper klarzumachen: »Nein, ich möchte nicht länger wie eine Mülltonne leben, und ich möchte auch nicht so sterben.« Doch bevor Sie jetzt denken: »Unter diesen Umständen brauche ich ja gar nicht mehr mit der Umstellung anfangen« – schon die erste Zigarette, die Sie nicht rauchen, tut Ihnen gut, der erste Spaziergang, die ersten 100 Meter laufen, ja, bereits das Flickern Ihres Fahrrads ist ein legitimer Beginn für ein wunderbares neues Leben. So wird schon der Vorsatz zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung, die seit Langem ein gültiger wissenschaftlicher Terminus ist. Fassen Sie den Vorsatz, dass es Ihnen ab jetzt besser geht – und er wird sich erfüllen.

Irgendwelche Einwände? Was also spricht gegen ein tägliches 5-Minuten-Workout? Nichts, rein gar nichts! 5 Minuten am Tag summieren sich in der Woche schon auf 35 Minuten. Und ich garantiere Ihnen: Wenn Sie es schaffen, 5 Minuten bewusste Fitness in Ihren Tagesablauf zu integrieren, schaffen Sie locker auch 10. Doch eins nach dem anderen: Denn auch 5 Minuten sind schon sehr viel, auch wenn es nach sehr wenig klingt. Denken Sie umgekehrt einmal daran, wie oft Sie 5 Minuten Ihres Lebens mit unnötigen Dingen vergeuden – mit Fernsehen, Computerspielen, Rumhängen in der Kneipe oder dem Lesen von Zeitschriften. Die Ausrede »keine Zeit« gilt ab sofort also nicht mehr! Der durchschnittliche deutsche Bürger hat rund 40 Stunden Freizeit in der Woche, Arbeit und Schlaf natürlich abgezogen. Die können Sie sich nun einteilen, und niemand hindert

Sie daran, ein paar Minuten Bewegung täglich einzubauen, die Ihnen mehr Lebensjahre schenken!

Sie werden sich in 5 Minuten sicherlich nicht von der Couch-Potato zum Marathonläufer entwickeln – doch schon 5 Minuten Fitness täglich sind eine hervorragende Investition in Ihre Lebenszeitkasse.

Macht Extremsport fit?

In den 90er-Jahren, als FIT FOR FUN noch eine Alleinstellung unter den Zeitschriften auf dem Fitnessmarkt hatte – also praktisch keine Konkurrenz –, als Herr Kerner im ZDF noch nicht zur Prime-Time »Wie fit ist Deutschland?« ausrief, als die Tageszeitungen noch keine Fitness- oder Wellness-Beilagen hatten und die Wochenblätter noch politisch und nicht sportlich waren – in dieser Zeit entstand das sportliche Image von FIT FOR FUN.

Was eigentlich wie ein Widerspruch klingt, ist keiner: Wir waren mit die Ersten, die an der Fitnessbewegung arbeiteten, FIT FOR FUN stand praktisch als Synonym für Sportlichkeit und Fitness in Deutschland, fernab miefiger Turnhallen mit noch miefigeren Turnschuhen. Endlich etablierte sich ein Bewusstsein für Ausdauer- und Breitensport, es gab Leute, die kilometerlang um die Hamburger Alster liefen oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fuhren. Ich weiß noch genau, wie sich die Boulevard-Medien damals darauf stürzten, als einer der ersten »Jogging-Päpste« beim Laufen an einem Herzinfarkt starb. Die Fitnesswelle wurde von vielen auch mit Skepsis gesehen. Mit Bewunderung wahrgenommen aber wurde die Zeitschrift für leistungsorientierten Sport, Kraftsport, Extremsport und die ungehemmte Lust am



Willy Loderhose

Das Beste aus Fit for fun

Fit, schlank und entspannt - die Anleitung!

Paperback, Broschur, 128 Seiten, 13,0x19,0

ISBN: 978-3-517-08460-2

Südwest

Erscheinungstermin: September 2008

Fit ohne Sport

Sich ganz nebenbei fit, schlank und gesund zu halten ist einfacher, als man denkt: Wer im Alltag ein paar simple Regeln beherzigt, steigert seine körperliche und geistige Fitness dauerhaft – und tatsächlich ohne große Anstrengung! Worauf es dabei genau ankommt, bringt der Chefredakteur der FIT FOR FUN, Willy Loderhose, verständlich, humorvoll und locker auf den Punkt. Er schärft das Bewusstsein für die kleinen, aber höchst effektvollen Tricks, die uns fitter und gesünder machen. Anhand von Top-10-Listen werden die besten Workouts und gleichzeitig auch die größten Fitness- und Ernährungsirrtümer übersichtlich dargestellt. Neben den praktischen Ratschlägen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung liefert das Buch auch den relevanten wissenschaftlichen Hintergrund dazu.

 [Der Titel im Katalog](#)