



Dr. Friedrich Hainbuch

# Runter vom **Sofa!**

Aufbruch in ein aktives Leben.  
Übungen, Rezepte, Tricks und Tipps

---

Dr. Friedrich Hainbuch  
Runter vom Sofa!

---

Dr. Friedrich Hainbuch

# Runter vom Sofa!

Unterwegs in ein aktives Leben.  
Übungen, Rezepte, Tricks und Tipps

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86506-847-7

© 2016 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Einbandgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelfoto: fotolia©javierbrosch

Satz: Brendow Web & Print, Moers

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

[www.brendow-verlag.de](http://www.brendow-verlag.de)

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Bewegung und körperliche/seelische Veränderungen</b> .	9
Was macht „Bewegung“ mit unserem Körper? . . . .	11
Welchen Einfluss hat „Bewegung“ auf die Psyche? . .	20
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Atmen Sie sich gesund und leistungsfähig</b> .....	27
<b>Kapitel 3:</b>	
<b>Das Kreuz mit dem Kreuz</b> .....	37
Übungen in der Bauchlage .....	52
Übungen in der Rückenlage .....	53
Übungen im Vierfüßlerstand. ....	54
Übungen für die Halswirbelsäule .....	55
<b>Kapitel 4:</b>	
<b>Der Einfluss einer ausgewogenen, gesunden Ernährung auf Ihr Wohlbefinden</b> .....	57
Der Zucker .....	58
Die Milch .....	66
Das Wasser .....	73
Die Mischung macht's:	
Das richtige Basen-Säuren-Verhältnis .....	85
Leckere Rezepte für Eilige .....	92
Zurück auf null und neu anfangen: vom Fasten . . .	98
In sechs Wochen Schritt für Schritt runter vom Sofa! .....	106





## Kapitel 1

# Bewegung und körperliche/ seelische Veränderungen

Und das setzen Sie gleich morgens früh bzw. vor dem Aufstehen in die Tat um. Wer kennt das nicht – morgens früh signalisiert ein mehr oder weniger unsanfter Weckruf, dass es Zeit ist zum Aufstehen. Jetzt sollten Sie nicht hektisch werden und voller Hast aus dem Bett hüpfen. Gönnen Sie sich lieber für sich ein wenig Zeit für Ihre täglichen Morgenrituale. Auf diese Art und Weise starten Sie spür- und sichtbar voller Wohlgefühl in einen schönen Tag:

◆ Sie liegen noch in Ihrem Bett und es wird Ihnen bewusst, aufstehen zu müssen. Begrüßen Sie den Tag mit fünf Atemzügen: Lange ausatmen und den Bauch abschließend nach innen ziehen. Das Einatmen geschieht von ganz allein.

◆ Schlagen Sie die Bettdecke zurück und heben Sie Ihre Beine abgewinkelt nach oben und fahren Sie „eine Runde Rad“. Das regt den Kreislauf an und entstaut die Beinvenen.

◆ Reiben Sie Ihre Hände, bis sie warm sind und umkreisen Sie einige Male Ihre großen Gelenke wie Knie, Hüfte, Ellenbogen, Schultern.

◆ Kreisen Sie danach mit Ihrer bevorzugten Hand im Uhrzeigersinn kräftig, um den Bauchnabel beginnend, in einer Spiralf orm über den gesamten Bauch. Dadurch regen Sie Ihren Stoffwechsel an.

◆ Nun sollten Sie dann doch aufstehen: Bleiben Sie vor dem geöffneten Fenster in lockerer (keine durchgedrückten Knie), aber aufrechter Körperhaltung stehen und atmen Sie einige Male tief frische Luft von draußen durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

◆ Bürsten Sie Ihren Körper von unten nach oben kräftig. Beginnen Sie am rechten Fuß und arbeiten sich sukzessiv nach oben voran, bis Sie Ihr Herz erreicht haben.

◆ Nach dem Duschen und Frühstück sind Sie so frisch und aufnahmefähig, dass Sie den nun folgenden Gedanken zu weiterer körperlicher Aktivität nachgehen können.

Könnten Sie sich jetzt hinsetzen und aufschreiben, was Ihnen zu körperlicher Aktivität einfällt? Zum Beispiel Spaziergehen, vielleicht Wandern oder statt des Autos das Fahrrad benutzen?

Ganz gleich, wie Sie Ihrem Körper mehr Bewegung verschaffen – was macht körperliche Aktivität eigentlich mit unserem Körper und unserer Psyche?



## Was macht „Bewegung“ mit unserem Körper?

Als körperliche Aktivität wird eigentlich immer jede Körperbewegung bezeichnet, die mit einer Muskelkontraktion verbunden ist und bei der der Energieverbrauch höher als im Ruhezustand ist. Diese breitgefaste Sicht auf körperliche Aktivitäten bezieht sich auf zahlreiche Formen, sei es körperliche Betätigung in der Freizeit einschließlich der meisten Bewegungs- und Sportarten, berufliche körperliche Aktivität, Bewegung im häuslichen Umfeld und/oder im Bereich des Straßenverkehrs.

Unser genetisches, evolutionäres Erbe sieht so aus: Unsere steinzeitlichen Vorfahren mussten gewaltige Strecken zu Fuß gehen, um zu jagen und zu sammeln. Deshalb sind alle biologischen Systeme im menschlichen Körper auf die Beanspruchung durch Bewegung ausgerichtet. Dementsprechend haben Menschen, die diesem evolutionären Erbe folgen und sich regelmäßig und ausreichend bewegen, auch eine höhere Lebenserwartung. Das heißt, körperliche Aktivität, Gesundheit und Lebensqualität stehen in einem engen Zusammenhang. Unser Körper benötigt daher regelmäßige körperliche Aktivität, um optimal zu funktionieren und gesund zu bleiben. Es gibt erdrückende Erkenntnisse darüber, dass eine sitzende Lebensweise ein Risikofaktor für die Entstehung zahlreicher chronischer Krankheiten ist, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in der westlichen Welt zu den Haupttodesursachen zählen.

Nicht weniger wichtig als diese allgemeine Erkenntnis für die Zukunft allerdings ist doch: Eine aktive Lebensweise bringt zudem viele andere soziale und psychologische Vorteile mit sich. Menschen mit überwiegend sitzender Lebensweise, die ihre körperliche Betätigung erhöhen, be-

richten über eine Stärkung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens und eine Zunahme der Lebensqualität.

*Verschreiben Sie sich selbst mehr Bewegung – sie wirkt sich immer positiv auf Ihr Wohlbefinden aus. Egal, wie alt Sie sind: Für einen Anfang ist es nie zu spät! Jeder Schritt zählt!*

Körperliche Aktivität ist das einzige „Medikament“, das völlig kostenlos, aber nicht folgenlos ist, das nicht auf Rezept verschrieben wird, sondern das Sie sich selbst verordnen können. Und es hilft, garantiert. Übrigens: Ganz gleich,

wie alt Sie sind, beginnen Sie jetzt. Es hat enorme positive Auswirkungen, auch wenn Sie erst im hohen Alter damit beginnen. Das ist in wissenschaftlichen Studien belegt. Für einen Anfang ist es nie zu spät!

Die Lebensabläufe im Körper sind teilweise komplexe, hochkomplizierte, ineinander verzahnte und sich gegenseitig bedingende Prozesse, die Sie allesamt mit dem Beginn einer körperlichen Aktivität ankurbeln und zum Besseren wenden können. Und zwar sofort.

Unmittelbar nach der Aufnahme körperlicher Aktivität starten im Körper mehrere biologische Prozesse: Schon mit den ersten Schritten beginnen wir Kalorien zu verbrennen. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und verändert sich: Nährstoffe werden besser verarbeitet, die Energiebilanz ändert sich. Der Körper stellt von **Zucker- auf Fettverbrennung** um.

Durch körperliche Aktivität nehmen Sie langfristig ab. Erstens verbrauchen Sie durch mehr Bewegung mehr Energie. Zweitens bauen Sie Muskelmasse auf und **Fettpolster** ab. Und mehr Muskeln lassen drittens den Grundumsatz

steigen, da Muskulatur auch in Ruhe mehr Energie verbraucht als Fettpölsterchen. Wichtig: Achten Sie gleichzeitig darauf, nicht mehr Kalorien zu essen, als Sie verbrennen, besonders, wenn Sie abnehmen wollen. Es liegt auf der Hand: Wer sich mehr bewegt und dadurch mehr Kalorien verbrennt, kann entweder dem wachsenden Appetit nachgeben und seine Nahrungszufuhr anpassen – dann bleibt das Gewicht in etwa gleich. Oder man bewegt sich mehr, nimmt aber die gleiche Menge an Kalorien zu sich: Man nimmt ab.

Regelmäßige Aktivitäten senken den **Blutzuckerspiegel**. Sind die Muskeln im Einsatz, benötigen sie Energie in Form von Glukose, also Zucker, oder freien Fettsäuren. Der Körper stellt diese Energieträger bereit. Das Hormon Insulin schleust die Glukose in die Muskelzellen. Auf diese Weise kann Bewegung vor Diabetes schützen. Wer bereits daran erkrankt ist, profitiert ebenfalls: Durch die Zuckerkrankheit werden die Körperzellen weniger empfindlich auf Insulin, es bildet sich eine Insulinresistenz. Die begonnene Bewegung macht die Zellen wieder empfänglicher für das Insulin. Und die Glukose gelangt aus dem Blut in die Zellen.

Wichtig: Diabetiker sollten sich vorab vom Arzt beraten lassen, welches Bewegungspensum für sie geeignet ist und was sie dabei beachten sollten.

Durch körperliches Training beeinflussen Sie Ihre **Blutfettwerte** günstig. Die Zahl der Triglyzeride sinkt, ebenso wie das „schlechte“ LDL-Cholesterin. Im Gegensatz dazu steigt das „gute“ HDL-Cholesterin an. Hohe LDL- und Triglyzeridkonzentrationen im Blut gelten als Risiko für eine Arterienverkalkung. HDL-Cholesterin schützt dagegen Ihre Gefäße.

Insbesondere auch kleine, ausdauernde, kontinuierliche

Aktivitäten bringen Herz und Gefäße auf Trab. Mit der Zeit vergrößert sich der **Herzmuskel** und befördert pro Schlag mehr Blut in den Kreislauf. Dadurch muss das Herz weniger arbeiten und kann langsamer schlagen. Das Risiko für gefährliche Herzkrankheiten nimmt ab. Gleichzeitig sinkt die Gefahr von Ablagerungen und Gerinnseln. Die Gefäße bleiben dadurch elastischer und dehnbarer.

Schon nach wenigen Wochen ist das Herz deutlich gestärkt, der **Herzmuskel** besser durchblutet. Die roten Blutkörperchen haben zugenommen, der Ruhepuls ist gesunken. Zu hoher Blutdruck und Blutzucker haben sich normalisiert: Bewegung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und senkt das Rückfallrisiko nach einem Infarkt. Auch das Immunsystem hat auf das Training reagiert: Die Zahl der Abwehrzellen ist gestiegen, Infekte werden vom Körper besser abgewehrt, wir erkälten uns weniger.

Kontinuierliche Bewegung lässt auf Dauer den **Blutdruck sinken**. Unter anderem werden die Gefäßwände elastischer und erweitern sich. Auch der trainierte Herzmuskel spielt dabei eine Rolle. Der Effekt macht sich vor allem bei Menschen bemerkbar, die einen erhöhten Blutdruck haben.

Aber mit Bedacht: Sie sollten stets vorab mit dem Arzt klären, wie viel Bewegung und welche Art der körperlichen Aktivität sinnvoll sind und Ihnen guttut, damit sie nicht schaden.

Wenn Sie sich mehr bewegen, bildet der Körper langsam, aber sicher mehr **Muskeln**. Diese umgeben auch die Ge-

lenke, beispielsweise das Knie. Da Muskeln das Gelenk stabilisieren und entlasten, beugt Bewegung Gelenkbeschwerden vor. Außerdem stärkt Sport die Sehnen und Bänder, die ebenfalls stützend auf das Skelettsystem wirken. In den Muskeln beginnt der Ausbau des Zubringersystems, der Kapillaren. Das sind feine Blutgefäße, die Nährstoffe direkt in die Muskelfaserzellen transportieren: Die Muskelzellen beginnen zu wachsen. In jeder Zelle steckt ein kleines Kraftwerk, die sogenannten Mitochondrien. Sie verarbeiten zugeführte Nährstoffe und produzieren dabei Energie, die Ihre Bewegungsbilanz verbessert.

Körperliche Aktivität bewirkt also, dass Sie mehr Muskelmasse aufbauen. Insbesondere dann, wenn Sie sie mit Regelmäßigkeit ausführen oder die Intensität steigern. Auf diese Weise werden Sie und Ihr Muskelsystem belastungs- und leistungsfähiger und verbessern die funktionellen Fähigkeiten. Ihre Kräfte bleiben erhalten und das Gleichgewicht zur Durchführung alltäglicher Aktivitäten wird gesteigert. Im englischen Sprachraum gibt es dafür den Begriff „Activities for daily living“ (ADL). Bei erheblich älteren Menschen besteht durch Bewegung ein geringeres Sturzrisiko, und es werden chronische Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Älterwerden entweder verzögert oder auch ganz vermieden.

Auch das **Gehirn** profitiert von Ihrer begonnenen Aktivität. Durchblutung und Sauerstoffversorgung werden verbessert, das Nervenwachstum

angeregt: Neue Nervenbahnen entstehen, Gedächtnisleistung, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität steigen.

~~~~~  
*Gehen Sie nach draußen und lassen Sie sich mal den Wind um die Nase wehen: Die frische Luft macht Ihren Kopf frei und sorgt für neue Ideen!*  
~~~~~



# Runter vom Sofa und rein in ein aktives Leben!

Wer kennt das nicht? Man fühlt sich lethargisch und möchte am liebsten gar nicht mehr vom Sofa aufstehen. Die gute Nachricht lautet: Mit nur wenigen Änderungen in unserem Alltag können wir Körper und Psyche ganz leicht auf die Sprünge helfen!

Dr. Friedrich Hainbuch erklärt, wie das funktioniert: Übungen für einen starken Rücken, leckere Rezepte für eine ausgewogene Ernährung und viele gute Tipps für mehr Bewegung im Alltag machen es ganz leicht – werden Sie fit und gesund.

**Schritt für Schritt auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude!**



**Dr. Friedrich Hainbuch** ist Theologe, Gerontologe, Sport- und Medizinwissenschaftler im Bereich Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Artikel und Bücher, u.a. zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.

**Brendow.**  
Verlag | Alles, was Sinn macht!  
[www.brendow-verlag.de](http://www.brendow-verlag.de)

ISBN 978-3-86506-847-7



9 783865 068477