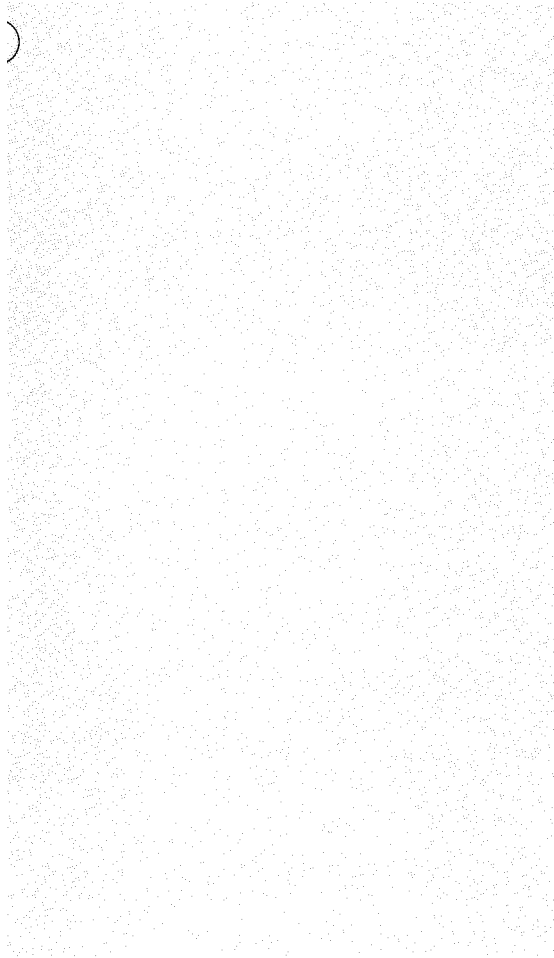


Dr. Michael Despeghel-Schöne

FITNESS FÜR FAULE SÄCKE

**Das Präventivprogramm für alle, die
müssten, aber nicht wollen!**





INHALT

8 Vorwort

9 Fitness – Lifestyle, Modetrend ... oder Notwendigkeit?

10 Die Fitnesskultur der Menschheitsgeschichte

12 Ein Blick in die Zukunft

13 Stolpersteine der Gegenwart

14 Das beliebteste Vorurteil:
„Sport ist Mord“

15 Das beliebteste Märchen:
Die Geschichte vom gesunden Großvater

16 Die beliebteste Frage:
„Wozu Askese? – Das Leben muss doch Spaß machen!“

17 Die beliebteste Ausrede:
„Mich ändern? Nein, das kann ich nicht! Ich bin doch ein Gewohnheitsmensch ...“

19 Wenn der Schweinehund mal wieder zupackt ...

20 Ich habe keine Lust!

20 Das Wetter ist so schlecht

21 Da rackere ich schon die ganze Zeit im Haushalt ...

21 Ich bin krank!

21 Ich will ja, aber ich habe gar keine Zeit ...

22 Aber ich habe solchen Hunger!

22 Morgen laufe ich wieder ...

23 Einige gute Gründe für mehr Bewegung

25 Nichts tun heißt Wichtiges unterlassen

25 Zukunftsrisiko Trägheit

26 Top 1: Spitzenreiter Herz-Kreislauf-Erkrankungen

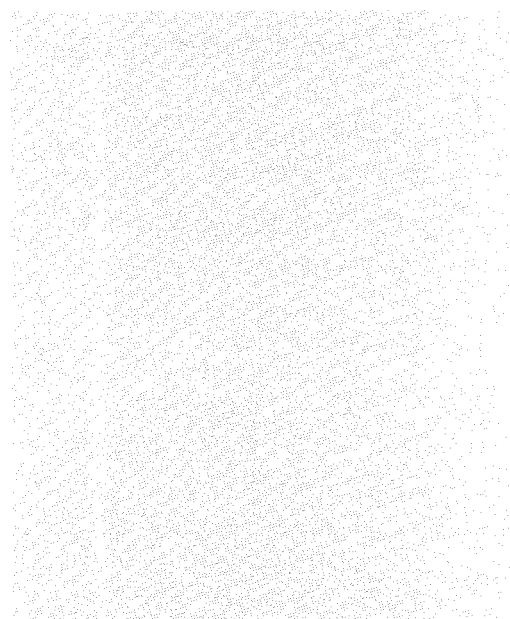
28 Top 2: Beeinträchtigungen des Haltungsapparates

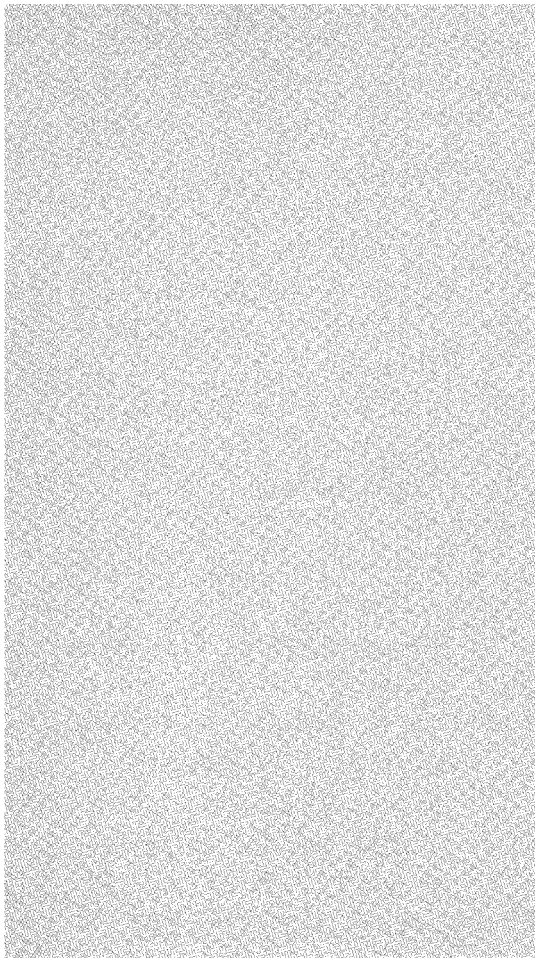
- 30** Top 3: Wenn der Stoffwechsel nicht mehr mitspielt
- 34** Top 4: Radikale Verluste bei Kraft und Ausdauer
- 34** Prämie: Gesundheit und Aktivität für Körper und Geist

- 37 Der Selbsttest**
- 38** Einen Augenblick mal: die nackten Tatsachen
- 40** Der Test: Wie fit bin ich?
 - 40** 1. Koordination
 - 42** 2. Ausdauer
 - 43** 3. Beweglichkeit
 - 44** 4. Kraft
- 49** Die Testauswertung: Wie gut geht es mir wirklich?
- 50** Der Blick in die Zukunft: Wie gesund bin ich noch in 10 Jahren?
 - 51** Das wird sich in den nächsten 10 bis 15 Jahren ändern
 - 53** Das können Sie für die nächsten 10 bis 15 Jahre ändern – zu Ihrem eigenen Wohl
- 55** Was ist zu tun?
- 56** Auf den Punkt gebracht: Das kann Ausdauersport

- 57 Fit mit Prämie**
- 59** Bewegung im Alltag

- 59** Minimalprogramme – Die Kunst der kleinen Schritte
- 61** Minimalprogramme – Der Einstieg in die Bewegung
- 64** Ganz am Anfang: der Gesundheits-Check
- 66** Die paar Kilo mehr oder weniger ...
 - 67** Spieglein Spieglein an der Wand ...
 - 68** Mit kleinem Aufwand viel Spaß haben
- 69** Wenn es anfängt zu gären – von Sauerstoff und Milchsäure
 - 71** Der Muskel – ein Luftikus
 - 71** Fett weg mit mehr Sauerstoff
- 73** Seien Sie am Puls der Zeit





- 75** Faulsein gehört zum Training
- 75** Fazit: Trainingsregeln!
- 77** Nützliches rund ums Equipment
 - 78** Strategien für Ihre Fitness
 - 79** Schuhe
 - 83** Pulsuhr
 - 84** Kleidung
- 87** Walking und Jogging: Unterschiede und Gemeinsamkeiten
 - 88** Zielgruppe XXL: Training für Schwergewichte
 - 88** Immer gut temperiert bleiben: Warm-up und Cool-down
- 92** Walken oder Joggen, das ist hier die Frage
 - 92** Ausdauer und Immunsystem
 - 93** Walking – der sanfte Einstieg, aber auch kein Sonntagsspaziergang
 - 93** Walken, aber wie? – Die Technik
 - 94** Joggen, aber wie? – Die Technik
 - 97** Walking oder Jogging – längerfristige Beziehung nicht ausgeschlossen
 - 99** Walking-Programm für absolute Einsteiger
 - 100** Jogging-Programm für absolute Laufanfänger
 - 101** Jogging-Programm für Wanderer und Walker
 - 102** Jogging-Programm für sportliche Einsteiger
 - 103** Programmänderungen erlaubt!
 - 104** Cool-down: Stretching für gespannte Muskeln
- 105** Kraft – Die Muskeln spielen lassen
 - 105** Kräftigung für Bauch und Rücken
 - 108** Kräftigung für Schultern und Arme

- 109 Was ist denn schon der Vorteil von Muskeltraining?
- 110 Wozu das Fernsehen sonst noch gut ist ...
- 111 Tatort Kühlschrank: der Nährstoff-Check**
- 112 Was braucht man so an Kalorien?
 - 113 Kalorien verbrennen = Fitness fördern?
 - 113 Kalorien zählen ist unnötig
- 114 Ernährungstipps für Läufer und Walker
- 115 An erster Stelle – Proteine
 - 115 Der Baustoff des Lebens
 - 117 Sie bekommen Ihr Fett weg – aber richtig!
 - 118 Fett ist gesund!
 - 119 Vorsicht! Versteckte Fette!
 - 119 Ungesättigte Fettsäuren machen auch satt
 - 121 Der „Geheimtipp“ aus dem Meer
 - 121 Cholesterin-Check: Wieso das denn?
- 122 Manchmal nur eine ganz schnelle Nummer – und manchmal eine lange Liaison: die Kohlenhydrate
 - 123 Schnell entzündliche Strohfeuer: einfache Kohlenhydrate
 - 124 Schwelbrände mit Langzeitwirkung: komplexe Kohlenhydrate
- 124 Nicht verwertbar, aber keineswegs überflüssig: Ballaststoffe
- 125 Durstlöscher und Wasserdiebe
 - 126 Trinktipps für den Alltag
 - 127 Trinken und Sport
- 129 Viel Spaß durch Belohnung**
- 130 Spaß heißt ...
 - 132 Vier Tage Basics ...
 - 132 ... drei Tage feiern
- 133 Zu guter Letzt ...**
- 135 Anhang**
- 136 Literatur
- 137 Adressen
- 138 Register