

«Regelmässig, genug und ausgewogen essen»

FIT IN DEN FRÜHLING FITNESSSTRAINER FABIAN SCHMIDLI VOM AQUAFIT SURSEE ÜBER SPORT UND DIE PASSENDE ERNÄHRUNG

Körperliche Fitness steht auf drei Beinen. Fehlt eines, fällt der Stuhl um, sagt der Fitnesstrainer Fabian Schmidli vom Aquafit in Sursee. Er verrät, wie man seine sportlichen Ziele erreicht.

Fabian Schmidli, wann ist jemand körperlich fit?

Fitness beinhaltet sehr viele Aspekte. Generell steht sie auf den drei Beinen Erholung, Training und Ernährung. Es ist zwar möglich, nur einen Punkt davon zu beachten. Doch langfristig gilt: Fehlt eine dieser Stützen, fällt der Stuhl um ...

Welche Grundsätze sind bei der Ernährung zu beachten?

Viele Menschen haben das Gefühl, sie essen zu viel. Doch dem ist meist nicht so. Sie essen eher zu wenig, und dadurch «schläft» der Stoffwechsel ein. Das kann zu einem Hungergefühl führen, das dann viele Leute mit Süßem befriedigen statt mit einem richtigen Essen. Das ist evolutionsbedingt: Unser Stoffwechsel ist noch immer darauf eingestellt, auf den Winter hin Fettpolster anzulegen, um zu überleben. Deshalb sollte man regelmässig, genug und ausgewogen essen.

Proteine- und andere Aufbaumittel sind weit verbreitet. Bringt das wirklich etwas?

Proteine/Eiweisse sind lebensnotwendig und ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers, denn er braucht sie für den Aufbau, für die Erholung, für ein starkes Immunsystem und für einen aktiven Stoffwechsel. Diese Produkte sind nichts anderes als konzentrierte Lebensmittel und können als Unterstützung oder als Ersatz sehr gut genutzt werden.



Fitnesstrainer Fabian Schmidli an seinem Arbeitsplatz im Aquafit in Sursee.

FOTO ROLAND STIRNIMANN

Bewegung ist die beste Medizin – wie viel ist zu empfehlen?

Das stimmt. Dies, weil früher, zu Steinzeit-Zeiten, die Menschen viele Kilometer am Tag zurückgelegt haben, um sich die Nahrung zu besorgen. Heute können wir aber einfach aus dem Haus und um die Ecke gehen, und der nächste Einkaufsladen steht da. Deshalb ist es wichtig, dass wir regelmässig, zielorientiert und planmässig körperliche Aktivitäten mindestens zwei Mal pro Woche machen. Sportlich aktiv zu sein ist zudem ein gutes Gefühl und gibt Lebensqualität.

Wie macht man sich fit für den Frühling, wie baut man auf?

Das muss man sich vorstellen wie einen Hausbau. Zuerst muss das Fundament stimmen, damit man darauf aufbauen kann. Das heisst, man beginnt langsam und macht zwei Mal pro Woche Sport. Das steigert man sukzessive auf drei, später auf vier Einheiten, was optimal wäre. Dabei muss man beachten, nicht zu viel auf einmal zu wollen, sonst nimmt man sich wieder die anfängliche Motivation.

Wie viel Zeit braucht diese Aufbauphase?

Das ist je nach Person sehr individuell. Die einen machen schneller Fortschritte, andere weniger. Die ersten zwei, drei Monate sollte man höchstens

drei Mal wöchentlich Sport treiben, danach kann man sich steigern.

Braucht dabei ein spezielles Augenmerk auf die Ernährung?

Man muss sicher genügend essen, weil der Körper beim Sport mehr Energie verbraucht. Wichtig dabei sind Proteine. Wer genügend davon aufnimmt, hat danach auch eher die Chance, Gewicht zu verlieren, denn Eiweiss ist ein Schlankmacher. Zudem verkürzen und unterstützen Proteine die Erholungsphasen. Kohlenhydrate sind die Dickmacher und nicht unbedingt die verpönten Fette. Trotzdem sollte man nicht komplett darauf verzichten.

Wie viel Flüssigkeit sollte man normal – und beim Sport treiben zu sich nehmen?

Der Bund empfiehlt pro Tag drei Liter. Wer Sport treibt, sollte zusätzlich einen halben bis einen Liter trinken. Das sollte man auch während des Trainings tun, damit der Kreislauf und der Stoffwechsel nicht einbrechen. Zu empfehlen sind dabei isotonische Getränke, denn man schwitzt ja nicht nur Wasser, sondern muss auch die verlorenen Mineralstoffe ersetzen.

Wie motivieren Sie Ihre Kunden?

Kleine Erfolge motivieren viel mehr als grosse, langfristige Ziele. Deshalb setze ich mit meinen Kunden alle drei Monate Zwischenziele, das ist überschaubarer als ein ganzes Jahr. Wichtig dabei ist die Eigenmotivation wie «was ich will, welche Gefühle habe ich beim Erreichen eines Ziels». Durststrecken wird es immer geben, aber nur wer etwas verändern will, wird dies auch erreichen.

Wer übermotiviert einsteigt, überfordert seinen Körper. Welche sind Anzeichen dafür?

Übertrainierte Menschen sind übersäuert, das macht müde, schlapp, man hat Konzentrations- und Schlafprobleme. Hier ist richtige Erholung für den Körper wichtig.

Bringt Fasten dem Körper etwas?

Entscheidend ist wie: Verzichtet man auf Süßes, Chips und Fastfood, ist man auf dem richtigen Weg. Isst man aber zu wenig oder falsch, hat man doppeltes Pech, das setzt beim Körper sofort an. Es gilt: Regelmässig und ausgewogen essen (fünf Portionen Gemüse oder Früchte) sowie genug zu trinken.

ROLAND STIRNIMANN

Lesen und Herr(in) der Ringe werden

BUCHTIPP Nein, dieses Buch ist nicht für «Hungerhölge» und Gesundheitsapostel gedacht. Der neue Beobachter-Ratgeber «Stressfrei abnehmen» zeigt auf, wie man mit Spass, etwas Sport und vor allem schlauer Ernährung zum eigenen Wunschgewicht kommt.



«Vergessen Sie Diäten. Starten Sie nichts, bei dem Sie nicht sicher sind, dass Sie es permanent in Ihr alltägliches Leben einbauen und dauerhaft umsetzen können.» Und: «Folgen Sie nicht blind irgendwelchen Schemen mit Ge- und Verboten. Schalten Sie stattdessen Ihr Licht ein.»

Es sind solche Sätze, die den neuen Ratgeber aus der «Beobachter Edition» den meisten Lesern wohl sofort sympathisch machen. David Fäh, Präventivmediziner und Ernährungswissenschaftler, entlarvt in seinem 250-seitigen Buch «Stressfrei abnehmen» Diätlügen und ungesunde Dickmacher. Vor allem aber zeigt er auf, wie man mit einfachen Mitteln mehr Kalorien verbraucht als zu sich nimmt – ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Ein paar Müsterchen gefällig? Mehr Schlaf, weniger Mahlzeiten, abnehmfreundliches Umfeld sind so einfache wie effiziente Lösungsworte.

Aber Achtung: Dieses Buch ist nicht oberflächlich. Es hat enthält viel Wissenswertes und Schlaues, etwa darüber, wie der Stoffwechsel «denkt», oder weshalb sich Abnehmwillige mehr auf Eiweisse statt auf Fette konzentrieren sollten. David Fäh vermittelt sein Wissen dabei durchaus unterhaltsam, und so haben bei ihm kalorienbewusste Köche tatsächlich etwas auf der Pfanne!

ANDREA WILLIMANN

«Sinn des Fastens hat sich verändert»

ASCHERMITTWOCH VIERHERR WALTER BÜHLMANN ÜBER DAS FASTEN UND SPENDEN DES ASCHENKREUZES

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Und in den Gottesdiensten wird das Aschenkreuz gespendet. Was es mit dem Fasten und der Asche auf sich hat, erklärt der Surseer Vierherr Walter Bühlmann.

Dass nach der Fasnacht die Fastenzeit beginnt, wird schon aus der Bezeichnung «Karneval» ersichtlich, unter der die närrische Zeit vielerorts bekannt ist und die sich mit «Lebe wohl, Fleisch!» übersetzen lässt. Bis an Ostern hat sich der gläubige Mensch in Enthaltensamkeit zu üben, und das vor allem in Bezug auf Essen und Trinken. «Das Fastengebot stammt noch aus der Zeit des Mittelalters, als man viel üppiger ass als heute – vor allem auch in den Klöstern», erklärt der Surseer Vierherr Walter Bühlmann. Heute, wo man im Alltag nicht mehr so viel esse, habe dieser Aspekt des Fastens an Bedeutung verloren. Und auch die Zeiten, als während der Fastenzeit Feste, Hochzeiten und Tanzanlässe tabu waren, seien mittlerweile vorbei.

Fastenzeit animiert zu guten Werken

Für Walter Bühlmann ist denn auch die Fastenzeit heute eher eine Geisteshaltung – der Wille, Verzicht zu üben als Vorbereitung auf das Osterfest. «Der Sinn des Fastens hat sich verändert», ist der Vierherr überzeugt. Denn heute animiere die Fastenzeit vermehrt dazu, gute Werke zu tun und an andere, weniger privilegierte Menschen zu denken. Aus dieser modernen Auffassung des Fastens seien Hilfswerke wie das Fastenopfer entstanden, die an die Solidarität mit den Ärmsten dieser Welt appellierten und sich gegen soziale Missstände zur Wehr setzten.



Vierherr Walter Bühlmann beim Spenden des Aschenkreuzes im Gottesdienst am gestrigen Aschermittwoch.

FOTO DANIEL ZUMBÜHL

An Sonntagen wird nicht gefastet

Im Editorial zur aktuellen Ausgabe des Pfarreiblattes Sursee weist Bühlmann darauf hin, dass auch während der Fastenzeit an Sonntagen grundsätzlich nicht gefastet werde. Dies gehe auf eine Synode vor über 900 Jahren zurück, als sich die Auffassung etabliert habe, dass jeder Sonntag ein kleines Osterfest, also etwas Fröhli-

ches sei. Dass es Sinn mache, die Sonntage vom Fastengebot auszuklammern, zeige sich auch rein numerisch: «Eigentlich dauert es vom Aschermittwoch bis zu Ostern 46 Tage. Zählt man die sechs Sonntage ab, kommt man auf die bekannte Dauer der Fastenzeit von 40 Tagen», rechnet der Vierherr vor. Vor diesem Hintergrund sei auch der heute beinahe

Vergessenheit geratene Brauch der «Alten Fasnacht» am Sonntag nach Aschermittwoch zu sehen. «Ursprünglich begann nämlich die Fastenzeit erst am Montag nach Aschermittwoch.»

Zeichen der Vergänglichkeit

Der Aschermittwoch ist auch jener Tag, an dem in den Gottesdiensten das Aschenkreuz gespendet wird – begleitet von den Worten «Bedenke Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst». «Dieser kirchliche Brauch erinnert an die Vergänglichkeit des Menschen und lädt ein, bescheidener zu werden», erklärt Walter Bühlmann. Die verwendete Asche stammt übrigens von den Palmzweigen des vorangehenden Palmsonntags. Laut Wikipedia wurde das Aschenkreuz ursprünglich bei Männern auf das Haupt gestreut und bei Frauen auf die Stirn gezeichnet. Heute sind beide Formen unabhängig vom Geschlecht üblich. In der Pfarrei Sursee erhalten Männer und Frauen das Aschenkreuz auf den Kopf gestreut. «Das ist ein Zeichen, das man nachher auch sehen darf», findet Bühlmann.

Asche nur am Aschermittwoch

Wurde das Spenden des Aschenkreuzes in der Pfarrei Sursee bislang auch am ersten Fastensonntag praktiziert, hat man den Brauch dieses Jahr neu auf den Aschermittwoch beschränkt. «Wir finden, dass es Sinn macht, dieses Zeichen an jenem Tag, an dem die Fastenzeit beginnt, zu setzen», sagt der Vierherr. Damit kehre man wieder zur ursprünglichen Bedeutung der Sonntage in der Fastenzeit zurück: «Am Sonntag wird grundsätzlich nicht gefastet!»

DANIEL ZUMBÜHL