

Gesünder und länger Leben: Dr. Heart gibt Tipps

Gesünder und länger Leben: Dr. Stefan Waller ist Facharzt für Innere Medizin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erklärt als Dr. Heart auf Youtube die Basics für ein herzgesundes Leben.

Wie viel Sport ist gesund und wie hoch darf der Puls beim Training sein?

Dass Sport gesund ist, ist klar. Doch aus gesundheitlicher Sicht kann man auch zu viel Sport machen. Drei bis fünf Mal pro Woche jeweils eine halbe Stunde Training sind empfehlenswert. Dabei sollten Ausdauerheiten mit Krafttraining kombiniert werden. Wichtig ist, dass der Sport Spaß macht. Es sollte also unbedingt darauf geachtet werden, dass man sich selbst nicht überanstrengt und seinem Körper Zeit zur Regeneration gönnt. Wie hoch der Puls beim Training sein darf, lässt sich einfach mithilfe von Online-Rechnern ermitteln. Für Leistungssportler empfiehlt es sich allerdings, sich an das medizinische Zentrum zu wenden und dort einen Laktat-Test machen zu lassen.

Worauf sollte ich bei einer gesunden Ernährung achten?

Ernährung muss Spaß machen. Es hilft nicht, sich selbst zu etwas zu zwingen, nur weil es gesund ist. Das führt nur dazu, dass man sich zwei Wochen an den Ernährungsplan hält und anschließend in alte Muster zurückfällt. Es ist trotzdem wichtig, sich mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung zu beschäftigen. Selber zu kochen ist dabei der erste Schritt in die richtige Richtung. Fertigprodukte sind in sofern ungesund für uns, dass sie uns nicht zu einem Sättigungsgefühl verhelfen. Es fehlen Ballaststoffe, was dazu führt, dass wir viel mehr essen und nach einer Mahlzeit trotzdem schnell wieder Hunger haben. Falls es doch mal ein Fertigprodukt sein soll, weil es eventuell mal schnell gehen muss, sollte man am besten mal einen Blick auf die Nährwert-Tabelle werfen. Steckt zu viel Zucker in einem Lebensmittel, greift man besser zu etwas anderem. Selbst kochen ist schon die halbe Miete einer gesunden Ernährung. Von Diäten halte ich dagegen nichts. Verzicht ist nicht gut für den Körper und signalisiert ihm einen Ausnahmezustand. Um bewusster zu essen, empfehle ich, eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll anzufertigen, in dem schonungslos alles aufgenommen wird, was über den kompletten Tag verteilt an Nahrung zu sich genommen wird. Mit diesem Ernährungsprotokoll kann man sich anschließend an einen Ernährungsberater wenden und gemeinsam überlegen, was eventuell durch eine gesündere Alternative ersetzt werden kann.

Wie nehme ich am besten ab?

Um einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, rate ich von einer Hau-Ruck-Diät ab. Besser ist das bereits erwähnte Ernährungsprotokoll und die Ernährung dauerhaft umzustellen. Das alleine hilft allerdings nicht. Sport und Bewegung sind das A und O. Sport unterstützt den Stoffwechsel und vermeidet, dass der Stoffwechsel während der Ernährungsumstellung in eine Art Hunger-Stoffwechsel verfällt. Wir müssen gleichzeitig Energie verbrennen. Ernährung und ein aktiver Lebensstil sollten immer Hand in Hand gehen. Was bei der Ernährung außerdem hilft ist, ausreichend und viel zu kauen und nicht zu schnell zu essen. Wenn man zu schnell isst, hängt das Sättigungszentrum etwas hinterher und man isst somit über die Sättigungsmenge hinaus. Was auch hilft, ist, vor dem Essen ca. 500ml kaltes Wasser zu trinken, um den Magen vorher schon etwas zu befriedigen. Langsames und bewusstes Essen ist besonders wichtig! Kleiner Tipp: verlieren Sie nicht den Spaß an der Ernährung und geben Sie nicht auf! Jeder hat mal einen Rückfall und isst vielleicht mal mehr als man sich vorgenommen hat. Gerade an Feiertagen, zu denen die ganze Familie zusammenkommt, isst man schnell auch mal über den Hunger hinaus. In so einer Situation heißt es: nicht die Nerven verlieren und am Tag danach wieder bewusster essen. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst.

Wie kann ich mich als Berufstätiger mit wenig Zeit trotzdem gesund ernähren?

Planung ist das A und O! Planen Sie Ihren Wocheneinkauf! Sie sollten sich vorher überlegen, was Sie über die Woche essen wollen und das schon im Voraus einkaufen. Damit vermeiden Sie gähnende Leere im Kühlschrank und verhindern somit einen Anruf beim Pizza-Lieferdienst. Da nach einer Woche das frische Gemüse nicht mehr frisch ist, empfehle ich Lieferdienste, die frische Zutaten liefern. Das funktioniert ähnlich wie bei einem Pizza-Lieferdienst, mit dem Unterschied, dass Ihnen frische Zutaten vor die Tür gestellt werden. Eine weitere Variante ist Tiefkühlkost. Damit meine ich nicht Tiefkühlpizza oder Fertiggerichte, sondern schockgefrostetes Obst und Gemüse. Auch auf der Arbeit in der Kantine kann man sich gesund ernähren. Die Salatbar ist hier eine sehr gute Option. Doch auch hier sollte man beim Dressing aufpassen. Nicht jedes Salat-Dressing ist gesund. Im Idealfall bereitet man schon Zuhause das Dressing vor und nimmt es mit. Denn nur so, weiß man wirklich, was drin ist. Eine weitere Möglichkeit ist es, bereits am Vorabend frisch und gesund zu kochen und es am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen.

Superfoods – Wie gesund sind Chia Samen und Co.?

Grundsätzlich enthalten die meisten Superfoods tatsächlich Nährstoffe, die sehr gesund sein können. Allerdings haben in der vergangenen Zeit Studien herausgefunden, dass in den sogenannten Superfoods häufig auch Pestizide stecken. Davon abgesehen sind sie noch dazu sehr teuer. Greifen Sie stattdessen lieber zu Nüssen und Leinsamen. Die sind ebenfalls sehr gesund und haben häufig sogar die gleichen Inhaltsstoffe. Wer nicht auf Chia Samen und Co. verzichten will, sollte einfach frisch und regional einkaufen. So weiß man auch, was drin ist.

Ist ein Glas Wein gesund?

Alkohol KANN eine gesundheitsfördernde Wirkung haben, wenn man die richtige Dosis einhält. Abends ein Gläschen Rotwein zu trinken ist vollkommen in Ordnung; das würde ich keinem Patienten abraten. Wichtig ist allerdings, nicht darüber hinauszugehen, da Alkohol ab einer bestimmten Menge bekanntlich gesundheitliche Schäden anrichten kann.

Ist Kaffee gesund?

Auch bei Kaffee gilt: bis zu einer bestimmten Menge ist Kaffee gesund. Es sind pflanzliche Stoffe enthalten, die unserem Körper gut tun und sogar bei Krankheiten wie Herz-Rhythmus-Störungen eine heilende Wirkung haben kann. Eine Tasse Kaffee zum Frühstück oder während der Arbeit ist vollkommen in Ordnung. Wichtig ist, selbst herauszufinden, ab wann Kaffee für den eigenen Körper nicht mehr gut ist. Trinkt man so viel Kaffee, dass man selbst „flippig“ wird, dann wurde definitiv die Grenze überschritten. Diese Grenze ist allerdings von Person zu Person unterschiedlich.

Kann man mit Sport Krankheiten vorbeugen?

Sport wirkt sich nicht nur positiv auf Blutdruck, Kreislauf und Stoffwechsel aus, sondern kräftigt auch unsere Muskulatur. Auch Stress kann mithilfe von Sport abgebaut werden. Aus dem Grund verschreiben Psychiater gerne ihren Patienten Sport gegen Depressionen. Für gesundheitliche Zwecke ist Regelmäßigkeit daher wichtiger als die Intensität. Allgemein kann man sagen, dass Sport Krankheiten wie Diabetes, Depressionen oder Osteoporose vorbeugen kann.

Sind Trendsportarten besser als klassischer Sport?

Das kann man nicht eindeutig sagen. Grundsätzlich gilt: der beste Sport für mich ist der, der mir persönlich am meisten Spaß macht. Dabei kann man nicht sagen, dass Trendsportarten besser sind oder klassische Sportarten. Jeder hat andere Vorlieben und gerade, wenn man die Sache aus gesundheitlicher Perspektive betrachtet, kann je nach Körper, Muskulatur und Gesundheit eine andere Sportart besser sein. Außerdem empfehle ich einen aktiven Lebensstil. Kurze Strecken können zu Fuß bewältigt werden und auf Fahrstühle und Rolltreppen sollte nach Möglichkeit verzichtet werden. Treppensteigen fördert unsere Muskulatur.

Was bringen mir Gesundheits-Apps, Smartphones und Tracker beim Sport?

Zu allererst sollten wir festhalten, dass es mittlerweile so viele Gesundheits-Apps gibt, die nicht unbedingt alle hilfreich sind. Außerdem gibt es sehr viele verschiedene Apps. Einige sollen einfach dabei helfen, eine Therapie zu vereinfachen. Außerdem gibt es Meditations-Apps zur Entspannung, Motivations-Apps, Trainingsplaner, Schrittzähler und viele mehr. Gesundheits-Apps können insofern hilfreich sein, dass sie die Motivation fördern und Trainingsergebnisse dokumentieren. Trotzdem ist es manchmal auch einfach schön, Sport zu machen und den eigenen Körper zu spüren ohne auf digitale Hilfsmittel achten zu müssen.

Darf man, trotz Krankheit, Sport treiben?

Jein! Das hängt von der Krankheit ab. Bei einer Grippe oder Erkältung darf man auf gar keinen Fall Sport treiben, denn das kann zu einer Herzmuskelentzündung führen. Bei chronischen Erkrankungen dagegen kann Sport sehr hilfreich sein. Bei Herzschwäche oder chronischen Lungenerkrankungen kann Sport die Lebenserwartungen deutlich verbessern. Bei einer Krankheit sollte also am besten vorher mit dem behandelnden Arzt gesprochen werden, wie mit dem Thema Sport am besten umgegangen wird.

Smoothies – Hipp oder gefährlich?

Das hängt von der Art des Smoothies und von der Menge ab. Es gibt Obst-Smoothies, in denen natürlich Fructose enthalten ist, der ab einer bestimmten Menge nicht mehr als gesund gilt. Aber es gibt auch Gemüse-Smoothies aus Salat, Gurke und so weiter, die ohne weitere Bedenken getrunken werden können. Wichtig ist, hier die Mitte zu finden. Man kann beispielsweise Obst und Gemüse im Smoothie mischen.