

## Übergewicht und Zeitmangel - kein Hindernis

Um fit zu sein, ist es nicht nötig, täglich zu trainieren oder irgendeine Diät zu halten. Und: Fit ist nicht nur, wer durchtrainiert aussieht. Viele Menschen treiben regelmäßig Sport und sind körperlich top in Form, ohne dass sie einen Waschbrettbauch oder vermeintliche Traummaße vorzuweisen haben. "Das Gewicht ist nicht entscheidend", betont Steven Blair, der am Cooper Institute für Aerobics Research in Dallas, USA eine breit angelegte Sportstudie leitete. Sein Resümee: "Untrainierte Schlanke weisen eine höhere Sterblichkeit auf als Menschen, die dick, aber fit sind."

Wichtig ist, dass man die Freude an der Bewegung (wieder)entdeckt. Sportwissenschaftlerin Doris Burger: "Wer sportliche Betätigung einmal als wesentlichen Bestandteil seines Lebens verstanden hat, möchte sie nicht mehr missen. Er findet immer Möglichkeiten und Wege, um trotz knappsten Zeitbudgets Sport treiben zu können." Das häufige Argument "Ich habe keine Zeit, um Sport zu treiben" sei daher obsolet. Vielmehr treffe das Gegenteil zu, so Burger: "Zu wenig Bewegung macht schlapp und müde. Das ist echte Zeitverschwendung."