

Energie für Sie:

## Vom Kalorienabbau beim Sitzen...

Sitz' ich also mit meinem Freund Jossele im Kaffeehaus – halt, stopp! Bin ich Kishon, der alte Misanthrop? Ich sitze vielmehr mit Energiemasseur Harald Wally zusammen, der ist das Gegenteil eines Misanthropen, weil er einmal Lehrer war. War? Ist! Jederzeit und überall bereit, Rede und Antwort zu stehen – zu meinem Leidwesen.

Ich erzähl' ihm also gerade, dass seine Tipps, wie ich das über Weihnachten angesammelte Zusatzgewicht wieder loswerden könne, bestens funktioniert haben. Ja, genau vier Kilo, ohne dass ich eine Diät mit gleichzeitigem Energieverlust und anschließendem Jojo-Effekt hätte machen müssen. Wir wollen gerade zu etwas allgemeineren Themen, der Philosophie ganzheitlichen Körperbewusstseins übergehen, als sich am Nebentisch eine Dame erhebt und auf uns zukommt.

Sie ist mittleren Alters, mittleren Gewichts, mittlere Büroangestellte, hat a) unser Gespräch belauscht und b) unser Tipps in LEIBNITZ AKTUELL gelesen.

„Heeerrrrr Wally!“ entert sie unsere Runde, „Was Sie da so alles predigen, ist ja gut und schön, aber es funktioniert net!!! Ich würde liebend gern ein bissl abnehmen und auch sonst mehr auf meine Fitness achten, aber diese ganzen Übungen, die Sie da immer vorschlagen, wann soll ein arbeitender Mensch die denn, bitte, machen? Man soll sich mehr bewegen, ja, bittschön, wie das denn? Ich sitzt halt amal mehr als acht Stunden am Tag im Büro. Das ist eben der Preis, den man dafür zahlt, dass man sich beruflich eine bessere Position erschuffet hat!“

„Liebe, Frau“, schmunzelt Wally, „dass eine bessere Position und ganztägiges Sitzen das gleiche sind, wage ich zu bezweifeln. Aber ich mache Ihnen jetzt einmal ein paar Übungsvorschläge, die Sie problemlos mit Ihrem Berufsalltag verbinden können. Heben Sie beispielsweise, während Sie am Schreibtisch sitzen und arbeiten, einmal das Bein nur drei, vier Zentimeter und halten es für eine Minute in der Luft! Sie werden

staunen, wie lang eine Minute sein kann. Das machen sie nacheinander mit beiden Beinen, da bekommt die Oberschenkelmuskulatur einmal wieder richtig etwas zu tun! Anschließend heben Sie leicht die Ferse, das ist gut für die Wadln – gleichfalls eine Minute, gleichfalls im Sitzen, gleichfalls mit beiden Beinen – , daraufhin die Fußschaufel, den vorderen Ballen, damit der Schienbeinheber benutzt wird, der unter dem Tragen von Stöckelschuhen extrem leidet! (siehe Abb.1) Wenn Sie alle drei Übungen beidseitig jeweils etwa zehnmal am Tag machen, was auch am Esstisch, vorm Fernseher, im Kaffeehaus usw. möglich ist, straffen Sie Ihre Beinmuskulatur und verbrauchen gut 200 Kalorien!“

Beim Wort „Kalorien“ wird die Dame hellhörig: „Ich wohne im dritten Stock, mein Arbeitsplatz ist zufällig auch im dritten Stock – was würde es denn bringen, wenn ich da jedes Mal die Stiegen anstelle des Lifts benutze?“ „Sehr gute Idee, wenn Sie's richtig machen und dabei mit dem vollen Lauftritt – also Fuß aufsetzen und abrollen – auftreten! Wir hätten also drei Stockwerke à vielleicht 15 Stufen, viermal rauf, viermal runter. Das wären sicher 500 Kalorien, die Sie dabei täglich verbrauchen!“

Jetzt ist sie Feuer und Flamme: „Wenn ich zu Fuß zur Arbeit ginge, dass wäre etwa eine halbe Stunde, die brauch' ich inklusive Einparken mit dem Auto oder inklusive an der Haltestelle stehen mit dem Bus auch. Wieviel würde mir das bringen?“

Wally grinst: „Sie sollten die Bewegung an sich als etwas schönes und erfreuliches sehen, nicht nur als eine Frage von Zeitaufwand und Kalorienverbrauch! Aber: Bei diesem kalten Wetter bedeutet eine Stunde zügiges Gehen, vielleicht sogar im Schnee, 500 bis 800 Kalorien! Aber auch Ihre Beweglichkeit und die bessere Durchblutung Ihrer Haut werden sich positiv aufs Aussehen auswirken, das Ihnen ja wichtig ist! Gehen Sie zu Fuß, wann immer es möglich ist, auch für Ihre Einkäufe!“ Hochzufrieden und –motiviert



(Abb.3) Bei einer Stunde Schneeschaukeln verbrauchst Du gleich 1500 Kalorien!

kehrt die Dame zu ihrem Tisch zurück. Ob die Begeisterung anhält? „Schwer zu sagen“, meint Wally, „die Leut' lernen zwar um, aber gerade bei uns in Europa und speziell in Österreich ist halt das Verhältnis zum eigenen Körper und zur Bewegung überaus merkwürdig. Da hat alles an körperlicher Anstrengung, sofern es nicht Sport ist, den Beigeschmack von niedrigem sozialen Rang. Die Herrschaften waren immer die, die saßen und anschafften, die, die im Wagen fahren, während die anderen gehen mussten. Das ist unendlich dumm, aber man kann historisch gewachsene Einstellungen nicht gleich aus der Welt schaffen. Sonst hätte ich der netten Dame ja noch einen weiteren Tipp gegeben: Eine einzige Stunde Schneeschaukeln, dabei verbrauchst Du gleich 1500 Kalorien! Aber, dass das außerdem Spaß macht, hätte sie mir eh net geglaubt!“ (siehe Abb.3).

Ronnie Herbolzheimer



(Abb.1, v. l.n. r.) Heben Sie einmal das Bein nur drei, vier Zentimeter und halten sie es für eine Minute in der Luft. Dann heben Sie leicht die Ferse und daraufhin die Fußschaufel sowie den vorderen Ballen.

**Ab 31. Jänner 2005 wieder geöffnet!**

Ambulante Behandlungen: Mo., Mi., Fr. von 8.00 bis 12.00 Uhr

**HOTEL & MOORBAD**

im Kloster Schwanberg  
Ges.m.b.H. Nachf. KG



**Kur- und Hotelbetrieb  
ab 20. 2. 2005!**

8541 Schwanberg

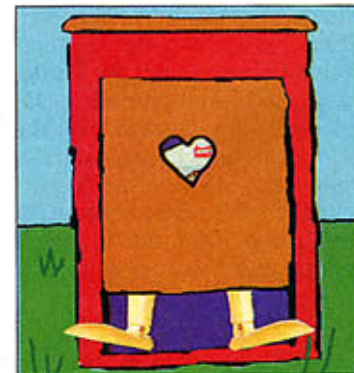
Tel.: 0 34 67/82 17

Moorbäder, Moorpackungen, Massagen, Gymnastik

Fax: 0 34 67/82 17-70

KRANKENKASSEN ZAHLEN ZUSCHÜSSE!

Direktverrechnung mit PVA und SV der Gewerbl. Wirtschaft



**Wallys Energie Tipp für Willy:**  
„Ja, Willy, Du machst es richtig! Nimm Dir ausreichend Zeit für die Entleerung deines Körpers, genieße sie! Nicht Ausscheidungsprodukte krampfhaft im Körper zurückhalten!“