

BUCHTIPP

Fitness ist keine Frage des Alters

Wer möchte nicht möglichst lebenslang körperlich und geistig leistungsfähig und gesund bleiben? Mit gelegentlichem Strampeln auf dem Heimtrainer, Diäten oder Pillen wird man kaum den erwünschten, nachhaltigen Erfolg erreichen. Vielversprechende Werbung, die sich letztlich oft als Flop erweist, und Ratgeber, die uns zu besserer Gesundheit und Leistungskraft verhelfen oder beim Abnehmen unterstützen sollen, gibt es en masse. Manchmal spielt einem ein glücklicher Zufall ein Buch in die Hände, das sich von anderen Publikationen in besonderer Weise abhebt.

So zum Beispiel „Vital ab 50“, ein Ratgeber, den zwei kompetente Autoren gemeinsam geschrieben haben: der Sportwissenschaftler Ingo Froböse und der Ernährungswissenschaftler Michael Hamm.



Essen und Trimmen – beides muss stimmen, lautet eine bekannte „Zauberformel“.

Die beiden Experten stellen eine Kombination vor, die in sinnvoller Weise individuell ausgewähltes Training und eine vitalstoffreiche Ernährung vereint.

Auf die geeignete Auswahl und die richtige Dosis kommt es an, damit Körper und Psyche profitieren. Neben einem übersichtlichen Stufenplan für ein Ausdauertraining werden auch spezielle Well-Aging-Sportarten, beispielsweise Aqua-Fitness, Qi Gong, Ski-Langlauf oder Wandern, vorgestellt. Eine Tabelle gibt Auskunft über die wesentlichen Merkmale und Vorzüge verschiedener sportlicher Angebote. Jeder Bewegungstyp dürfte hier fündig werden: Sportanfänger, Aktivitätsmuffel, Genießer oder athletisch Ambitionierte. Der bebilderte Fitness-Selbsttest und Hinweise, die es bei bestimmten Erkrankungen zu beachten gilt, sollen einer fehlerhaften Selbsteinschätzung und Überforderung vorbeugen.

Informationen zum Energiebedarf, zu unverzichtbaren Vitalitätsstoffen, der bunten Vielfalt der sekundären Pflanzenstoffe und anderes Wissenswerte werden anschaulich erläutert. Es wird eine „Vitalitätsformel“ vorgestellt, und den „Essfahrplan“ gibt es im praktischen Baukastensystem.¹⁾

Der Serviceteil enthält zusätzliche Tipps für Einkauf und Zubehör.

Mit vielfältigen Ideen und praktikablen Vorschlägen gelingt es den beiden Autoren in gut verständlicher Form, den Leser zu ermutigen, seinen Lebensstil und die Ernährungsgewohnheiten gesünder zu gestalten. Das reich bebilderte Buch lädt auch dazu ein, immer wieder nachzuschlagen, um „am Ball“ zu bleiben oder spätestens dann, wenn das Phlegma sich wieder anzuschleichen droht.

Die offensichtliche Begeisterung, mit der das Buch geschrieben wurde, wirkt im besten Sinne ansteckend. Und man muss auch nicht bis zum fünften Lebensjahrzehnt warten, um von diesem rundum lesenswerten Ratgeber zu profitieren.

Power mit Wohlfühleffekt: Täglich 15 Minuten moderates Ausdauertraining könnte der erste, wesentliche Schritt in die richtige Richtung sein. „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“, lautet ein bekannter Spruch von Erich Kästner. Tun wir's doch einfach!

Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. Michael Hamm:

„Vital ab 50 – Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm“.

HIRZEL Verlag, Stuttgart, 2., aktualisierte Auflage 2014, 172 S., kart., 22,80 Euro

¹⁾ Die empfohlene tägliche Portion Milch, Quark etc. entspricht in etwa der Tabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. In diesem Punkt vertreten die Autoren offenbar unterschiedliche Meinungen. In einem kurzen Videobeitrag auf YouTube äußert sich Prof. Froböse zum Thema Milchverzehr kritisch: vgl. [„Mythos: Milch ist gesund ...“ mit Prof. Ingo Froböse](#)