

# Bewegung und Sport machen das Leben LEBENSWERT

**Interview.** Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit Jasmin und Carmen Klammer über Bewegung, Sport und körperliches Wohlbefinden.

**Michael Miskarik: Sehr geehrte Damen, Sie beide sind als Ernährungsberaterinnen tätig, decken aber auch den Bereich Fitness ab. Warum hat dieses Thema bei Ihnen so großen Stellenwert?**

**Jasmin Klammer:** Da wir beide leidenschaftliche Sportlerinnen sind, geben wir unsere Motivation und unser Wissen gerne an jene Menschen weiter, die sich uns anvertrauen. Nach meinem Diätologie Studium absolvierte ich eine Ausbildung zur Personaltrainerin, während derer ich zu der Erkenntnis kam, dass sich viele unserer Patientinnen und Patienten nicht ausreichend bewegen und daher auch eine nachhaltige Gewichtsreduktion ohne Sport nicht gelingen kann. Insbesondere bei chronisch kranken Menschen sehen wir enorme Verbesserungspotenziale bei gesundheitlichen Beschwerden, wenn regelmäßig Sport betrieben wird.

**Steht ausreichende Bewegung mit Gesundheitsprävention in kausalem Zusammenhang?**

**Carmen Klammer:** Ja, definitiv. Unserer Meinung nach bildet eine ausgewogene Ernährung, in Verbindung mit Sport, das Fundament für einen gesunden Organismus. Ausreichend Bewegung beugt Erkrankungen vor, stärkt die Abwehrkräfte, unterstützt eine langfristige Gewichtskontrolle und verbessert auch das mentale Wohlbefinden. Gesund zu sein, bedeutet nämlich nicht

nur einfach schlank zu sein, sondern sich auch richtig wohlfühlen. Zudem fördert ausgiebige Bewegung das Selbstwertgefühl und führt zu einer erhöhten Glückshormonausschüttung (Dopamin, Serotonin, Endorphine und vieles mehr).

**Wie viel Bewegung ist Ihrer Meinung nach notwendig, um einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen?**

**Jasmin Klammer:** Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen Bewegung und Sport. Für uns ist Bewegung all das, was im Alltag passiert. Mit dem Hund spazieren zu gehen, Treppen zu steigen oder zu Fuß zur Arbeit zu gehen. Bewegung ist wichtig, jedoch nicht mit sportlicher Betätigung gleichzusetzen. Als Sport bezeichnen wir Aktivitäten, bei denen Muskeln wirklich beansprucht werden und der Puls in die Höhe getrieben wird.

**Das bedeutet also, auch in Berufen mit viel Bewegung sollte noch Kraft- und Ausdauertraining absolviert werden.**

**Jasmin Klammer:** Richtig, gerade in körperlich anstrengenden Berufen kommt es oft zu einseitigen Belastungen. Dies kann zu Rücken- und Schulterproblemen, oder zu Überlastungen der Gelenke führen. Beispiele dafür sind stark beanspruchte Kniegelenke bei Fliesenlegern, oder Rücken- und Schulterbeschwerden,



Jasmin und Carmen Klammer geben Tipps für ein gesünderes sportliches Leben

HELMUTH VOGL

die sich nach einigen Jahren oft bei Maurern oder Kellnern einstellen. Obwohl diese Berufsgruppen permanent in Bewegung sind, bedeutet das nicht, dass sich dadurch auch eine Verbesserung der Gesundheit und Fitness einstellen muss. Bedauerlicherweise ist oft genau das Gegenteil der Fall.

**Was sind Ihre Tipps, um den inneren Schweinehund zu bezwingen?**

**Carmen Klammer:** Wer es nicht schafft, sich alleine zu motivieren, sollte sich sportlich aktive Freizeit-Partner suchen. Die größten Erfolgchancen sind gegeben, wenn man ein Training oder eine sportliche Aktivität mit Menschen, die man gerne

hat, plant. Dann fällt eine eventuelle Absage deutlich schwerer. Gruppenkurse sind ebenso eine gute Möglichkeit, um Spaß am Sport zu finden. Das Wichtigste ist, eine dynamische Sportart zu wählen, welche Freude bereitet. Wir starten übrigens am 8. März 2019 eine 6-wöchige Mind-Body-Love-Challenge in Linz, mit Fitnesscoach und Personaltrainerin, Lunden Souza. Dabei trainieren wir gemeinsam, meditieren, kochen und klären natürlich auch über gesunde Ernährung auf.

Nähere Infos finden Sie auf unserer Website [www.klammers.at](http://www.klammers.at).

**Welche Bedeutung hat jetzt ein gezieltes Krafttraining**

**konkret für Sie?**

**Jasmin Klammer:** Richtiges Krafttraining ist essenziell für eine gute Körperhaltung, für einen höheren Grundumsatz (Ruheenergiebedarf) und natürlich auch, um Rückenbeschwerden oder Fehlhaltungen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Je größer die Muskelmasse, desto höher ist auch der Grundumsatz und entsprechend mehr verbrennt der Körper an Ruhetagen. Eine Win-win-Situation, welche nicht unterschätzt werden sollte.

**Wie viel Trainingseinheiten empfehlen Sie pro Woche?**

**Carmen Klammer:** Ein Krafttraining sollte zwei bis drei Mal und eine Ausdauerin-

heit drei bis vier Mal pro Woche durchgeführt werden. Eine gesunde Kombination aus beidem bringt mit Sicherheit den größtmöglichen Erfolg.

**Besten Dank für das interessante Gespräch.**

Orientierung finden Interessierte unter:

 INTERNET  
[www.klammers.at](http://www.klammers.at)

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 2. März erfahren Sie, wie Sie Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz leben können.



HDI LEBEN  
macht das Leben  
lebenswert



Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.