

# campus

Gert und Marlén von Kunhardt

**KEINE  
UND ZEIT  
TROTZDEM  
FIT**

**Minutentraining  
für Vielbeschäftigte**



Mit einem Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher

# Inhalt

Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher . . . . .	7
Neuer Schwung für Ihr Leben . . . . .	9
<b>Teil 1: Weniger ist mehr . . . . .</b>	<b>17</b>
Eine neue Einstellung . . . . .	19
Bewegung und Entspannung gegen die Beschleunigungsfalle . . . . .	28
<b>Teil 2: Erfrischen statt Erschöpfen . . . . .</b>	<b>41</b>
Das Wunder des menschlichen Körpers . . . . .	43
Lassen Sie es langsam angehen: Das Prinzip der subjektiven Unterforderung . . . . .	53
Bewegung ist der Schlüssel . . . . .	58
Schluss mit dem Diätwahn . . . . .	67
<b>Teil 3: Gesund und gelassen im Alltag . . . . .</b>	<b>73</b>
Ein Leben in Bewegung . . . . .	75
Einfach und wirksam: Das bewegungsaktive Minutentraining . . . . .	78
Minutenübungen im Alltag . . . . .	78
Machen Sie das Minutentraining zur Routine . . . . .	98

Ohne Schweiß und Kraft: Leichtes Ausdauertraining . . . . .	100
Joggeln statt Joggen . . . . .	100
Welche Sportarten eignen sich für ein Ausdauertraining, welche nicht? . . . . .	105
Effektiv und schonend: Muskelwachstum durch exzentrisches Training . . . . .	110
Das exzentrische Training in der Praxis . . . . .	113
Freude an der Bewegung: Das Geheimnis des hochelastischen Trampolins . . . . .	116
Trampolinschwingen in der Praxis . . . . .	119
Die Anti-Stress-Strategie . . . . .	121
Entspannungsmethoden . . . . .	123
Minutenurlaube . . . . .	124
Was Sie sonst noch wissen sollten . . . . .	127
<b>Teil 4: Motivation</b> . . . . .	135
Sie können es schaffen! . . . . .	137
Motivationshilfen . . . . .	138
<b>Anhang</b> . . . . .	144
Interviewpartner . . . . .	144
Ausgewählte Literatur . . . . .	146
Register . . . . .	148

## ***Neuer Schwung für Ihr Leben***

Es ist vielleicht unser größter Fehler,  
mehr darauf zu achten,  
dass die Altersversorgung stimmt,  
als darauf,  
dass wir später auch gesund genug sind,  
davon zu profitieren.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die über der beruflichen Anforderung die eigene Gesundheit vernachlässigt haben, aber trotzdem leistungsfähig bleiben wollen. Bei dem Versuch, ein gesundheitlich optimales Leben zu führen, stoßen wir bei Teilnehmern unserer Seminare stets auf eine zentrale Schwierigkeit: »Ich weiß, dass ich mich mehr bewegen müsste, schaffe es aber irgendwie nicht! Und wenn ich dann doch gestartet bin, habe ich nach drei Monaten die Lust verloren.« Die meistgenannten Hindernisse für ein gesundes Leben sind:

- »Ich müsste mehr tun, aber ich weiß nicht, wie ich es anfangen soll!«
- »Ich habe keine Zeit für ein tägliches Training!«
- »Ich bin nun mal kein sportlicher Typ!«
- »Ich finde es unnatürlich, langweilig und lästig!«
- »Ich habe viel zu lange nichts getan!«
- »Jetzt bringt es sowieso nichts mehr.«
- »Ich mag keine Fitness-Studios!«
- »Sport ist zu teuer.«
- »Ich kann mich einfach nicht aufraffen!«

Es gibt sicher noch mehr Argumente gegen ein persönliches Gesundheitstraining. Aber wir sind uns sicher, dass es Ihnen nach

der Lektüre dieses Buches möglich sein wird, mehr Schwung in Ihr Leben zu bringen. Auch wenn Sie zu denen gehören, die aufgrund ihrer beruflichen Belastung kaum Zeit für sportliche Aktivität finden oder keine Lust haben.

Training bis zur Erschöpfung ist nicht nur zeitraubend, sondern sogar schädlich!

Sie müssen sich nicht verausgaben und auch zeitlich nicht unter Druck setzen, um fit zu werden. Durch bewusstes Zurücknehmen auf etwa 50 Prozent der individuell vorhandenen Möglichkeiten entstehen überproportionale Gesundheitsgewinne. Amerikanische Versicherungen veröffentlichten bereits vor Jahren, dass die größten Gesundheitsgewinne eintreten, wenn man beim Sport nicht schwitzt.

Wir alle sind der platten Wellness-Angebote und Uralt-Sportkurse müde und wollen nicht mehr bevormundet und herumkommandiert werden. Zwar werden uns weiter unermüdlich die abenteuerlichsten Fitness-Versprechungen gemacht. Aber sie werden letztlich nicht eingehalten.

Der wirklich erfolgreiche Weg führt inzwischen weg von der Wellness hin zur Selfness, zur Kompetenz, selbst tätig zu werden. Es braucht viel weniger, als uns die Fitness-Industrie glauben machen möchte. Wenn Sie also unsere Tipps und Hilfen nicht nur lesen, sondern auch ausprobieren, werden Sie das bestätigen und sich dazu besser fühlen – ohne zusätzlichen Zeiteinsatz und ohne besonderen finanziellen Aufwand!

### ***Vom Leistungsschwächsten zum Vize-Weltmeister***

In der Schule war ich, Gert von Kunhardt, der Kleinste und Schwächste der Klasse und wurde bei Wahlen zu Mannschafts-

spielen regelmäßig als Letzter gewählt. Während des Barrenturnens riss mir beim einfachen Schwingen das Brustbein, sodass ich vom damaligen Lehrer als Leistungsschwächster folgerichtig die schlechteste Sportnote bekam. Meine Sportkarriere begann deshalb im Ruderclub Wetzlar als Steuermann, wo ich nur mit lauter Stimme den Takt vorzugeben und mit Geschick das Steuer zu bedienen hatte.

Später, bei der Bundeswehr, war es mein Wunsch, Offizier zu werden. Das schien aber unerreichbar, weil eine der Mindestvoraussetzungen dafür der Nachweis des Sportabzeichens war. Von den fünf Bedingungen – 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen, 5 000-Meter-Lauf und 300-Meter-Schwimmen – schaffte ich drei Disziplinen nicht. Erst im dritten Dienstjahr hatte ich ein Erlebnis, das meine Leistungsmöglichkeiten in einem ganz neuen Licht erscheinen ließ.

Während eines Waldlaufs (ich war ein zäher Läufer) musste ich über einen Bach springen. Mir kam der Sprung ziemlich weit vor, sodass ich ihn behelfsmäßig mit einem trockenen Ast abmaß. Beim Nachmessen stellte ich zu meinem grenzenlosen Erstaunen fest, dass ich im Wald offenbar locker über 5 Meter weit gesprungen war, obwohl ich dies am Vortag auf dem Sportplatz nicht geschafft hatte. Die geforderte Distanz für das Sportabzeichen betrug 4,75 Meter. Ich hatte also spielerisch diese für mich magische Pflichtweite übersprungen, ohne dass ich mich dabei besonders anstrengen musste.

Am nächsten Tag bat ich deshalb beim Sport, Weitspringen war wieder an der Reihe, darum, dass mir bei 4,75 Meter ein gelbes Farbband quer durch die Sprunggrube gelegt werde. So bekam ich sozusagen das »gegenüberliegende Ufer« markiert. Im ersten Versuch sprang ich 5,30 Meter! Das war für alle eine große Überraschung.

Mir war damals noch nicht klar, welche Bedeutung dies für mein ganzes Leben haben sollte, aber ich wusste nun immerhin, dass ich

viel mehr leisten konnte, als ich geglaubt hatte. Ich ahnte auch, dass es nicht so sehr auf Krafteinsatz und Durchhaltewillen, sondern auf das Optimieren der vorhandenen Möglichkeiten ankam.

Mit dem größeren Zutrauen zu meiner eigenen Leistungsfähigkeit wuchs die Erkenntnis, dass meine Ergebnisse umso besser wurden, je losgelassener und spielerischer ich damit umging. Ich wurde in die Offizierslaufbahn übernommen und bekam das Angebot, ein Training zum Modernen Fünfkampf aufzunehmen. Die Disziplinen Degenfechten, Kraulschwimmen und Reiten musste ich neu lernen, auch im Pistolenschießen war ich ungeübt. Nur Ausdauerlaufen konnte ich bereits gut.

Nach einem Jahr hatte ich bereits die Spitzengruppe der Bundeswehr erreicht, die damals die halbe Nationalmannschaft stellte. Und genau 732 Tage nach meinem ersten Trainingstag gewann ich 1963 die Bronzemedaille bei der Deutschen Meisterschaft. Damit qualifizierte ich mich für die Olympischen Spiele 1964 in Tokio und wurde ab sofort von fünf verschiedenen Bundestrainern auf die Wettkämpfe vorbereitet. Und alle forderten gnadenlos Maximalleistungen.

Ich merkte jedoch, wie meine Leistungen durch das harte Training nachließen, statt besser zu werden. Daraus zog ich den Schluss, die Trainingsforderungen nur noch zur Hälfte zu erfüllen. Nicht mehr vierzig 100-Meter-Intervallläufe in je 12,5 Sekunden mit jeweils nur einer Minute Pause dazwischen, wie es der Bundestrainer forderte, sondern nur noch zwanzig. Das Ergebnis: Ich stellte einen neuen deutschen Rekord auf. 1964 gewann ich bei der Militär-WM eine Bronze- und mit der Mannschaft eine Silbermedaille.

Ganz entscheidend für diese Leistungen war, dass ich mich im Training nicht verausgabte und meine Energiepotenziale nicht bereits unnötig verpulvert hatte. Und das ist auch der Grund, weshalb ich heute noch Spitzenleistungen in meiner Altersgruppe bringe und seit Jahren regelmäßig Landesmeister im Orientierungslau-

fen bin, während meine früheren Sportfreunde aus der Nationalmannschaft alt, verbraucht und drei von ihnen schon tot sind.

Durch meine sportkritischen Aufsätze in Bundeswehr-Fachzeitschriften wurde man im Personalamt auf mich aufmerksam und bot mir an, der erste militärische Sportdezernent der Bundeswehr zu werden. Ich sagte zu und avancierte somit sozusagen über Nacht zum »Cheftrainer« des Heeres in der Bundeswehr. Zu meinen Aufgaben gehörten der Breiten- und Spitzensport, vornehmlich internationale Wettkämpfe, das Vorschriftenwesen und vieles mehr.

Als Sportlehrerin machte ich, Marlén von Kunhardt, derweilen die Erfahrung, dass meine Schüler und Schülerinnen umso bessere Noten schrieben, je häufiger sie körperlich in Bewegung waren. Wir wollten mehr über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Leistung wissen, insbesondere, wie körperliche Leistungen mit minimalem Aufwand verbessert werden können. Also nahmen wir Verbindung zu renommierten Universitätslehrern auf.

### **Wie alles begann**

*Professor Dr. med. Volker Diehl* gab uns das Stichwort »Homöostase«. Er lehrte uns, dass es auf das Gleichgewicht, die Balance des Stoffwechsels ankomme. Also nicht einseitig das Tempo erhöhen, sondern den ganzen Körper mit seinem Immunsystem im Auge behalten, weil die Selbstheilungskräfte unvorstellbar groß sind.

*Professor Dr. med. Horst von der Hardt* überzeugte uns während eines gemeinsamen Spazierganges in der Lüneburger Heide, wo wir völlig verdreckte Kinder beim Spielen beobachteten, mit der Feststellung, dass diese Kinder ihr Immunsystem dadurch so trainieren, dass sie mit größter Wahrscheinlichkeit keine Allergien bekommen werden. Wir begriffen, dass unser Immunsystem genauso anpassungsfähig ist, wie Muskeln trainierbar sind.



# Register

- Adrenalin 24, 64  
Aerobic 37, 39, 116  
Allergie 13, 19f., 117  
Anspannungsübungen, isometrische  
78, 80f., 98  
Arteriosklerose 25, 63–65  
Arthritis 19, 45  
Arthrose 19, 38, 47, 76, 84, 91, 106  
Ausdauertraining 38, 49, 51, 53,  
55, 57–65, 75f., 100–109  
Autogenes Training 29
- Balanceübungen 80, 82f., 88f.,  
106, 118f., 129  
Ballenlauf 127  
Bandscheiben 91, 116, 119, 121  
Bauchmuskeltraining 87, 94, 96,  
114, 131  
Belastung, berufliche 7, 10, 36  
Belastungstraining 32, 34, 37f.,  
49–51, 55–58, 60f., 64, 70, 102,  
105, 112, 117, 127  
Bergwandern 105, 111  
Beta-Endorphine 14, 32, 38, 104  
bewegungsaktives Training 8, 75f.,  
78–99, 112, 138  
Bewegungsmangel 9, 27, 34, 37, 45,  
49, 58, 138, 140
- Bewegungstherapie 29, 144, 146  
Blutdruck 24, 81, 102, 108, 112  
Blutfettwerte 59, 68  
Bluthochdruck 25, 112  
Blutkörperchen, rote 24, 60, 102  
Blutkörperchen, weiße 15, 44  
BMI (Body-Mass-Index) 70  
Bodybuilding 108  
Brustmuskeln 95, 115
- Cholesterin 24, 43, 64f., 68
- Darm 38, 69, 71f., 118  
Dehnen 75, 78f., 84, 93, 96f., 115,  
128, 131, 133  
Diabetes II 19, 65  
Diät 67–72  
Distress 25  
Durchhaltewille 12, 37, 68
- Elastikband 113–115  
Energiepotenzial 12, 24, 33, 51, 53,  
72, 102  
Energiereserven 45, 60, 62  
Energievergeudung 54f., 60, 69,  
101  
Entspannung 103, 107, 121–124,  
129, 131, 133

- Ernährung 21, 59, 66f., 69–72  
Erschöpfung 10, 28, 32, 36, 53, 55,  
58, 60, 103f., 139f.  
Eustress 25
- Fersenlauf 127f.  
Fitness, geistige 105, 142  
Fitnessstudio 7, 10, 14, 22, 34, 37f.  
Freizeitsportler 14, 21, 30f.
- Gehirn 24, 28, 34, 63, 78, 82, 86,  
102, 104, 106  
Gelenkbeschwerden 19, 38, 56, 58,  
107, 118, 129  
Gelenke 20, 47, 56, 58, 76, 84, 91,  
105f., 113, 117–119, 127–129,  
132  
Gesundheitstraining 9f., 14, 31, 36,  
38f., 57, 66, 76, 109, 123  
Gewichtheben 7, 108, 110–112  
Golfspielen 32, 105f.  
Gymnastik 7, 87, 128–133
- Haltungsschäden 57, 83, 91  
HDL (High-Density-Lipoprotein)  
64f.  
Herz 23, 44, 46f., 49–54, 56f.,  
59f., 85, 100, 102, 104, 138  
Herzinfarkt 19f., 25, 38, 62, 65  
Herz-Kreislauf-Schwäche 19f., 49,  
105  
Herz-Kreislauf-Training 56, 76,  
80f., 105–109, 116, 139  
Herzschlag 24f., 44, 46f.  
Hexenschuss 56, 124  
Homöostase 13, 46, 101  
Hormone 24–26, 28f., 43, 58, 63,  
65, 72, 102, 104, 124
- Hüftgelenk 47, 128, 132  
Hüftprobleme 38
- Immunsystem 13, 43, 54, 63–66,  
117, 119
- Joggeln 56, 76, 89, 100–104, 106,  
108, 141  
Joggen 7, 12, 14f., 28, 31, 37, 50,  
52–54, 56, 59, 63f., 70, 72, 89,  
100–105, 108, 116f., 127
- Kalorienverbrauch 39, 69, 140f.  
Kapillaren 44f., 60, 104  
Kneippscher Guss 123  
Kniebeuge 81f., 113, 128, 132  
Knochen 33, 39, 47, 59, 110,  
117–119  
Kondition 48, 61f., 69, 108, 116,  
119  
Konditionsschwäche 37  
Konzentrationsfähigkeit 27, 63  
Koordinationsübungen 51, 53, 80,  
82f., 89, 105f., 118f.  
Kopfschmerzen 56, 91, 121  
Körpergewicht 67–71, 79, 106f.,  
118, 128, 132, 140  
Krafttraining 57f., 108, 112
- LDL (Low-Density-Lipoprotein) 64  
Lebensstil, gesunder 9, 29, 56, 68,  
75  
Leichtathletik 35  
Leistung 12–16, 21, 30–39, 48,  
50f., 59, 64, 89, 105, 108, 116,  
139  
Leistungsfähigkeit 10, 12, 15f.,  
21–23, 34, 39, 49–51, 60–62,  
75f., 78, 82, 85, 101, 109f.

- Leistungsschwäche 10f.  
Liegestütz 132  
Lunge 54, 81, 83, 102  
Lymphsystem 44f., 64, 117f.
- Mangelernährung 67, 69, 72  
Marathon 28, 31, 33, 38, 128  
Milchsäure 31f., 38, 54, 101  
Minutenübungen 14, 76, 78–100,  
114, 119, 124, 139  
Mitochondrien 50, 62, 104  
Motivation 38f., 137–142  
Muskelkater 47f., 111  
Muskelrelaxation 123, 133  
Muskelriss 129  
Muskelschwund 49, 78, 99  
Muskeltonus 29  
Muskeltraining 8, 13, 56, 59, 75,  
81, 83, 87, 90–94, 96, 104f.,  
109–115, 131  
Muskelverspannung 25, 56  
Muskelwachstum 14, 59f., 76, 81,  
110–115, 139  
Myocard-Ischämie 38
- Nackenmuskulatur 49, 56, 91f.,  
121  
Natrium-Kalium-Pumpe 44  
Nervensystem 43, 46, 56, 65, 102,  
117  
Nordic Walking 106
- Osteoporose 33, 58f., 107, 110,  
118f.
- Pedometer 140  
Pressatmung 81, 108  
Pulsschlag 49f., 62f., 102, 107f.
- Radfahren 15, 49, 107  
Regeneration 29f., 44, 64, 103,  
116, 119  
Reiten 108f.  
Rezeptoren 29, 43, 65, 102, 104  
Ribosomen 50f., 62  
Rückenbeschwerden 19, 56f., 131  
Rückenmuskeln 49, 95–97, 114f.,  
131  
Ruhepuls 47, 108
- Sauerstoffmangel 28, 31, 44f., 55  
Sauerstoffradikale 25, 54  
Sauerstoffverbrauch 54f., 58–62,  
102  
Sauerstoffversorgung 28, 34, 44f.,  
49–51, 54f., 63, 76, 83, 85, 103,  
119  
Schlaf 29, 33, 43, 78, 98, 123f.  
Schlafstörung 23, 25f., 28  
Schmerzempfindlichkeit 14, 32, 38,  
104  
Schonhaltung 57f.  
Schreibtischarbeit 35, 57  
Schultermuskeln 8, 49, 75, 82, 91,  
95, 97f., 101, 114f., 121, 129  
Schwimmen 11f., 51, 59, 106f.  
Schwitzen 10, 37, 119  
Seilspringen 81  
Sekundenübungen 14, 78–99, 112  
Skilanglauf 37, 105  
Spaziergang 13, 70, 76, 122, 141  
Spitzensport 12f., 22, 31, 64, 109,  
128  
Squash 33, 59  
steady state 103  
Stoffwechsel 13, 24, 28, 33, 50,  
56f., 60, 71, 75, 93, 100f., 104,  
110, 118, 124

- Stoffwechselstörung 20, 70  
Stress 7, 15, 23–25, 27–30, 64 f.,  
72, 77, 104 f., 107, 117, 121–125  
Stressreaktion 23–25, 29, 43, 122,  
125  
Superkompensation 59–62  
Surfen 108 f.
- Tai Chi 59  
Tennis 30, 32, 59, 64, 108 f., 122  
Training, exzentrisches 76,  
110–116  
Training, isometrisches 14, 78,  
80 f., 90, 98, 111–113  
Training, konzentrisches 110–113  
Training, tägliches 7, 9, 21, 37, 45,  
57, 59, 61 f., 75 f., 78–80, 114,  
118 f., 122, 124  
Trampolin 45 f., 62, 70, 76, 89,  
116–120, 141, 143  
Treppensteigen 21 f., 45  
Turnen 11, 108
- Überbelastung, körperliche 32  
Überforderung 22, 30, 32 f., 36–38,  
48, 53, 61, 101 f.  
Übergewicht 67, 70, 107  
Übersäuerung 31, 37, 53, 55  
Übungen am Abend 98, 120, 123 f.  
Übungen am Morgen 8, 86–89,  
119 f., 123 f.  
Übungen beim Ankleiden 88–90  
Übungen für den Rücken 8, 96  
Übungen im Auto 8, 90–92  
Übungen im Bett 86 f.  
Übungen im Büro 76, 83–85,  
93–97, 119  
Übungen im Supermarkt 98  
Unterforderung, subjektive 14,  
53–57, 76, 100
- Venenpumpe 8, 85, 94  
Verdauung 24, 68–71, 118  
Verkrampfungen der Muskulatur  
49, 56, 58, 82, 106, 121  
Verletzungen 21, 24, 38 f., 44, 48,  
64, 107, 130  
Verspannungen der Muskulatur 25,  
49, 99, 124
- Wippübungen 45, 81 f., 85, 93, 98,  
119
- Zellen 15, 31, 34, 43–46, 48, 51,  
53 f., 62, 64 f., 75, 78, 102,  
117