

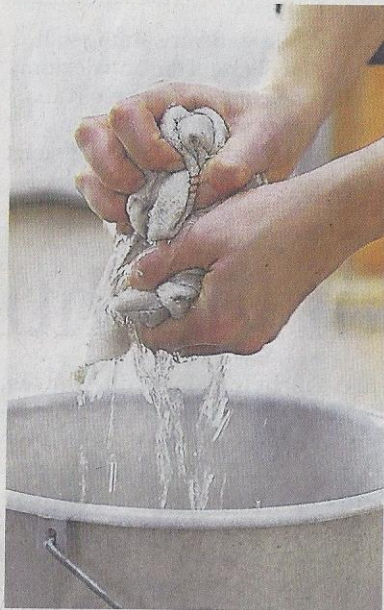
Wochenende!

KOLUMNE BERGISCH FIT

Weniger Bauchfett durch mehr Hausarbeit

Die Kehrseite der technischen Entwicklung mit ihren vielen Erleichterungen für unseren Alltag ist ein zum Teil erhebliches Defizit an körperlicher Aktivität. Dass Übergewicht vorwiegend durch Fehlernährung verursacht wird, würde kaum jemand in Frage stellen. Zu einfach ist ja auch die Assoziation von Fast Food mit Fast Weight. Doch ist das wirklich so? Oder sind es nicht doch eher die vielen Erleichterungen, die uns in den vergangenen Jahrzehnten die körperliche Arbeit in Alltag und Beruf mehr und mehr abgenommen haben? Unser Leben dadurch aber auch nicht nur erleichtert, sondern auch immer bewegungsärmer machen?

Durch wissenschaftliche Studien wurde ein deutlicher Rückgang des Energieverbrauchs von 1965 bis 2010 festgestellt. 1965 waren Frauen im Haushalt 25,7 Stunden pro Woche unterwegs. 2010 verringerte sich diese Zeit auf 13,3 Stunden pro Woche. Damit sank der Kalorienverbrauch von etwa 6000 Kalorien pro Woche (1965) auf 4600 in 2010. Oftmals wird die im Haushalt eingesparte Zeit passiv verbracht (vorm Fernseher, Computer etc.). Veränderte Haushaltstätigkeit verändert



Wer im Haushalt mehr tut, kann auch Gewicht verlieren.

FOTO: AVANTI

also auch das Körpergewicht. Wenn nun der Anteil aktiver Zeit für Hausarbeit sinkt und gleichzeitig passive Zeit (Fernsehen etc.) steigt, hat das bedeutende, gesundheitliche Konsequenzen. Wenn die körperliche Aktivität im Alltag vor allem durch Technisierung und Automation immer weiter zurückgeht und im

Grunde auch größtenteils kaum noch erforderlich ist, dann bedeutet das nicht, den Haushalt wieder zurückzuentwickeln. Die Errungenschaften der vergangenen Jahrzehnte möchte kaum jemand mehr missen, denn sie erleichtern die Erledigung der in der Regel lästigen Haushaltstätigkeit. Wie also nun den Kalorienverbrauch und somit die Bewegung wieder steigern? Relevant und zielkonformer sind hier die gezielten dosierten und kontrollierten Aktivitäten in qualitätsorientierten Gesundheitsstudios. Dort ist es ohne Weiteres möglich, die heutzutage als gesundheitlich relevante empfohlenen 1500 bis 2000 Kilokalorien pro Woche zu verbrauchen – und das auch noch mit Spaß und Wohlbefinden in einem angenehmen Ambiente. Also los geht's!

MARION LÖWER

**DIE AUTORIN IST
ERNÄHRUNGS-
UND BEWEGUNGSCOACH
UND INHABERIN
VON HEALTH FIT
IN WERMELSKIR-
CHEN.**

