

Ernst Minar

„Lebensmotor Bewegung“



© Ernst Minar

Nach rund 20 Jahren Erfahrung in der Fitness-Branche: Warum jetzt ein Buch?

Das Buch soll den Menschen helfen gesünder zu werden. Es zeigt auf anschauliche Art, wie Muskeln und Organe miteinander kommunizieren und wie Zellen wirklich ticken. Die neuesten Studien zeigen, wie durch richtiges Muskeltraining Krankheiten wie Diabetes Typ II, Herz-Kreislauferkrankungen und Depressionen vermieden oder zumindest reduziert werden können. Das Buch soll die Menschen zum Training motivieren. Man wusste immer, Ernährung ist wichtig, doch die neuesten Studien zeigen, Bewegung und Fitness

sind noch wichtiger. Der international erfolgreiche Molekularbiologe und Altenforscher Slaven Stekovic hat mich gefragt, ob ich mit ihm gemeinsam dieses Buch schreibe und ich habe sofort ja gesagt. Es freut mich sehr, dass dieses Buch so gut ankommt und wir monatelang in den Top 10 Bestsellerlisten waren. Es folgt bereits die nächste Auflage und das

Buch wird auch in Deutschland und der Schweiz verkauft.

Als ehemaliger Pharma-Manager wissen Sie, wie Medikamente wirken. Sie behaupten in Ihrem Buch: „Das beste Medikament, um gesund zu bleiben, ist Bewegung!“

Es ist sehr wichtig und gut, dass es wirksame Medikamente gibt, wenn man krank ist. Aber die neuesten Studien zeigen, das wirksamste „Medikament“ um ein langes gesundes Leben zu führen, ist Bewegung und Fitness. Die positiven Auswirkungen schon bei moderater Bewegung auf den Körper und unsere Gesundheit sind erstaunlich.

Wir wissen, dass Bewegung positive Auswirkungen auf Muskel hat. Hat sie auch Auswirkungen auf Organe?

Selbstverständlich. Fitness kräftigt das Herz, stärkt die Lunge, verbessert die Verdauung, entgiftet Nieren, Leber und die Haut,...usw. – die Liste lässt sich unendlich fortführen.





Im Interview

Kann Bewegung auch der Demenz vorbeugen?

Auf jeden Fall, neueste Studien belegen auch die Wirksamkeit bei Demenz. Durch Bewegung und Fitness wird das Gehirn stärker durchblutet, die Nervenzellen werden gestärkt und es können sich sogar neue Nervenzellen bilden.

Sind Frauen bewegungsfreudiger als Männer?

Vielleicht doch ein bisschen. Früher gingen Frauen eher in Aerobic oder Ausdauertraining und Männer legten den Fokus auf Krafttraining. Auch das hat sich sehr geändert. Man sieht viele Frauen auch im Kraftbereich und Männer in Yoga- & Pilates-Stunden. Mittlerweile ist es komplett durchmischt.

Wie und womit kann man Couch-Potatoes von der Couch weglocken?

Wichtig ist das WARUM zu kennen und das schafft man am besten mit diesem Motivationsbuch. Wenn man versteht, warum ich etwas tue und was es mir bringt so bin ich langfristig motiviert.

Bewegung für Anfänger: Was sollte Mann/Frau beachten?

Wichtig ist es einfach starten, besser heute als morgen – jeder Tag zählt! Aber man sollte auch nicht zu gestresst sein. Man muss sich auf das Training freuen und sich Zeit dafür nehmen. Und ganz wichtig: Am Anfang nicht übertreiben. Wenn ich 5-6x pro Woche Sport mache, halte ich das auf Dauer nicht durch und bin irgendwann frustriert. 2-3x pro Woche ist ideal. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Ideal ist es, sich am Anfang einen professionellen Trainer zu nehmen, der auf die eigenen Bedürfnisse und Voraussetzungen eingeht und einen individuellen Trainingsplan erstellt. Im Buch sind auch QR-Codes zu Videos mit den besten Übungen unserer John Harris Fitnessexperten. Wichtig ist es, einfach dranzubleiben und auch Bewegung in den Alltag einzubauen.

Wichtig ist,
Bewegung auch
in den Alltag
einzubauen!

John Harris
Fitness

Ernst Minar, Slaven Stekovic
Lebensmotor Bewegung
Die Wissenschaft erklärt den
Körper-Code des Menschen
Ueberreuter Verlag
ISBN-13:978-3800077946
€ 25,70

