

Im Interview: Ernst Minar über sein Buch *Lebensmotor Bewegung*

## „Krafttraining ist ein Jungbrunnen!“



Fotos: John Harris



Ernst Minar

Als Eigentümer von John Harris Fitness, der exklusivsten Fitnessstudio-Kette Österreichs, hat sich Ernst Minar schon seit langem dem Thema Sport und Gesundheit verschrieben. Nun ist im vergangenen Jahr sein erstes Buch erschienen.

### Wie kam es zur Idee zu „Lebensmotor Bewegung“?

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, dass Ernährung wichtig ist, 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 monatlang in den Top-10-Bestsellerlisten waren. Es folgt bereits die nächste Auflage und das Buch wird auch in Deutschland und in der Schweiz verkauft.

### Wie sportlich ist unsere moderne Gesellschaft?

Leider hinkt Österreich hinterher. Die nordischen Länder sind gesünder, sportlicher und machen mehr Fitness. Wir haben in Österreich noch viel Potenzial.

### Wann bezeichnen Sie jemanden als sportlich?

Ich halte mich hier an die Angaben der WHO (World Health Organization), nachdem jeder mindestens 150 Minuten Sport pro Woche machen sollte.

### In Ihrem Buch „Lebensmotor Bewegung“ heißt es, das beste Medikament, um gesund zu bleiben, sei Bewegung. Unterschätzen die Menschen, welche Rolle der Sport für unsere Lebensqualität spielt?

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 und werden oft unterschätzt.

### Oft heißt es, Gesundheit sei ein Geschenk. Ist es tatsächlich ein Glücksfall, bis ins höhere Alter gesund bleiben zu können? Braucht es hier vor allem die richtigen Gene?

Heute wissen wir, dass nur etwa 10% die Gene ausmachen, den Rest können wir beeinflussen, um gesund und fit bis ins hohe Alter zu bleiben.

### Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Sport und dem Älterwerden? Stimmt es, dass Krafttraining wie ein Art Jungbrunnen wirken kann?

Seit Jahrhunderten versuchen die Menschen, den Jungbrunnen zu finden. Fitness und Krafttraining ist tatsächlich ein wahrer Jungbrunnen. Es hält unsere Zellen jung und lässt uns deutlich langsamer altern.

### Wie lange dauert es, bis der Sport unser Leben positiv beeinflusst?

Die positiven Auswirkungen sind ab dem ersten Tag merkbar – man fühlt sich besser, schläft besser. Natürlich ist es wichtig, langfristig dranzubleiben.

### Wie viel Sport braucht es mindestens, um aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun?

Alles ist besser als nichts, jedoch wären 150 Min. pro Woche ideal.

### Welche positiven Auswirkungen kann der Sport auf unseren Geist haben?

Durch Bewegung und Fitness wird das Gehirn stärker durchblutet, die Nervenzellen werden gestärkt und es können sich sogar neue Nervenzellen bilden. Das kann sogar bei Demenz helfen. Und heute weiß man: Sport hilft mindestens genauso gut wie Psychopharmaka.

### Wie starte ich als Anfänger am besten?

Ganz wichtig: Am Anfang nicht übertreiben. Wenn ich 5–6 mal pro Woche Sport mache, halte ich das auf Dauer

nicht durch und bin irgendwann frustriert. 2–3 mal pro Woche ist ideal. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Am besten am Anfang einen professionellen Trainer 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, einfach dranzubleiben und auch Bewegung in den Alltag einzubauen. **SZ**

John Harris Fitness Thalia Graz  
Girardigasse 1c  
8010 Graz  
[www.johnharris.at](http://www.johnharris.at)



Ernst Minar, Slaven Stekovic  
*Lebensmotor Bewegung*  
Die Wissenschaft erklärt den Körper-Code des Menschen  
200 Seiten  
ISBN: 978-3-8000-7794-6