

# NUR DIE BILANZ ZÄHLT!

GESUNDHEIT

„Zwei Kilo weg in 24 Stunden“. „Schlank im Schlaf“. „Schluckweise zur Bikinifigur“. So sicher wie die Blüten im Garten treiben jeden Frühling auch „Wunderdiäten“ aus. Willst du aber wirklich abnehmen? Wir klären dich auf: Was es mit den „Zauberkuren“ auf sich hat – und warum das Powerduo „Ernährung & Bewegung“ noch immer die sicherste Speck-weg-Methode ist.

TEXT: LINDA FREUTEL  
GERHARD POLZER

**D**iät ist eigentlich ein Unwort. Dennoch sind einschlägige Illustrierte voll davon, samt so fadenscheinigen Versprechen wie „Bikini-fit in zwei Tagen“, „Modelmaße in Rekordzeit“ oder „Schlank für immer“. Und das noch dazu im Schlaf!

Dr. Christian Matthai, Hormonexperte und Ernährungs- und Vitalstoffmediziner aus Wien, versteht sogar, warum solche Schlagzeilen immer wieder gelesen werden: „Mit möglichst geringem Aufwand möglichst hohe Erfolge erzielen zu können – diesen Wunschgedanken zu träumen, das liegt doch im Urinstinkt jedes Menschen. Ja, das ist sogar wichtig. Denn so entsteht Motivation. Und Motivation braucht man – erst recht fürs Abnehmen.“

Also haben diese Zauberdäten durchaus ihre Berechtigung? „Diese Diät-Programme zaubern wirklich“, sagt Dr. Matthai, „nämlich mir ein Schmunzeln auf meine Lippen. Aber das ist auch schon alles. Und das Wort Diät an sich kann ich überhaupt nicht mehr hören, denn es wird eigentlich völlig falsch verwendet.“

## FEHLINTERPRETATION „DIÄT“

Als einst nämlich der kluge Aristoteles den Menschen riet, „Diät zu halten“ meinte er damit das Einhalten einer „gesunden Lebensweise“. Tatsächlich versteht man unter einer Diät nichts anderes als eine spezielle, abgestimmte Form der Ernährung. Zum Beispiel wie die Ernährung eines Laktose-intoleranten Menschen: „Auch er lebt nach einer Diät. Er ernährt sich nämlich nach bestimmten, ausgewogenen Kriterien, so dass es seinem Körper – und damit einhergehend übrigens auch seinem Gemüt – gut geht. Das ist das ganze Geheimnis einer Diät.“

Ohne Zauber, ohne Hexerei. Und erst recht ohne irgendwelche dubiosen Abnehm-Versprechungen. Trotzdem

FOTOS: Shutterstock/Yuri Arcurs



Der Blick auf die Waage kann durchaus auch ein vergnüglicher sein: Wer nicht auf Crashdiäten, sondern auf seine Kalorienbilanz schaut, wird auch erfolgreich abnehmen.

sagt Dr. Matthai: „Ein Leben mit einer ausgewogenen Ernährung verhilft uns unter normalen Umständen zugleich auch zum Wunschgewicht. Und die Erklärung dafür liegt im Wort „ausgewogen“ – Dr. Matthai: „Es ist eine ganz einfache Rechnung, leicht zu verstehen – und trotzdem wird sie von den meisten Menschen immer wieder vergessen. Diese Rechnung lautet so: Man nimmt zu, wenn man mehr Kalorien zu sich nimmt, als man verbrennt. Und man nimmt ab, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht.“

Es ist also genau so wie auf der Bank: Wer mehr einzahlt als er abhebt, hat mit der Zeit ein fettes Konto. Wer mehr ausgibt, als er einzahlt, muss bzw. darf den Gürtel enger schnallen. Eine Milchmädchenrechnung.

### 3 TAFELN SCHOKOLADE PRO TAG

Das Schöne dabei ist: Bei dieser simplen „Bilanzbuchhaltung“ gibt es keine Verbote, sondern nur eine Wahrheit: „Eine Kalorie ist eine Kalorie. Punkt.“ Woher diese Kalorien stammen“, sagt der Wiener Mediziner, „ist gewichtstechnisch gesehen relativ egal. Der Unterschied ist bloß, dass eben manche Portionen und Nahrungsmittel mehr

Kalorien enthalten als andere.“

Hängt ganz davon ab, was drin steckt im Nahrungsmittel. Denn auch da gibt's feste Berechnungen: 1 Gramm Fett hat 9 kcal, 1 Gramm Eiweiß hat 4 kcal und 1 Gramm Kohlenhydrate hat ebenfalls 4 kcal.

Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel, sondern nur vernünftige und unvernünftige Ernährungsweisen. Das lässt wiederum den Umkehrschluss zu: Niemand muss auf die Genusspizza verzichten! „Theoretisch könnte man seinen täglichen Kalorienbedarf auch ausschließlich mit reinsten Schokolade füllen. Bei einem Tagesbedarf von 2000 Kalorien wären das circa 3 bis 4 Tafeln Schokolade, die man täglich – und ausschließlich – verspeisen könnte, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen. Da das aber weder gesund noch befriedigend ist, bleibt das natürlich nur reine Theorie“, erklärt Matthai.

### ESSEN MUSS SPASS MACHEN

Trotzdem erkennt er gerade in dieser Extremtheorie das typische Verhalten vieler Abnehmwilliger. „Ich erlebe es in meiner Praxis oft, dass Menschen zu Extremen neigen. Einige meiner Patienten nehmen sich vor, ab sofort keinen



### DER EXPERTE

DR. CHRISTIAN MATTHAI ist Hormonexperte, Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner in Wien. Der gesamte Tätigkeitsbereich des Mediziners umfasst die Gebiete Lifestyle- und Präventionsmedizin, Well-Aging, Hormonstörungen und allgemeine Gynäkologie, Ernährung, Sport und Nahrungsergänzungsmittel.

Sein Credo: „Gesundheit ist eine Frage des richtigen Lebensstils – und Vorsorgen ist schöner als Krankheiten zu heilen“.

**PRAXIS:** 1190 Wien, Obkirchergasse 43/6; Tel.: 01/925 47 51, **E-MAIL:** office@matthai.at  
**WEB:** www.matthai.at



## ABNEHMPROGRAMME: TOP UND FLOP

WELCHE DERZEIT GÄNGIGEN METHODEN UND DIÄTEN SINN MACHEN – UND VON WELCHEN MAN DIE FINGER LASSEN SOLLTE

**SCHLANK IM SCHLAF:** Morgens kohlenhydratlastig essen, Mittag ist Mischkost angesagt, am Abend wird völlig auf Kohlenhydrate verzichtet. Dazu wird Wert auf viel Schlaf gelegt.

**Urteil:** Sport und Vollwerternährung spielen eine große Rolle. Erfolgreich, weil der Insulinspiegel niedrig gehalten wird.

**WEIGHT WATCHERS:** Lebensmittel werden in einem Punkte-System geordnet. Für jeden wird individuell ermittelt, wie viele Punkte er essen darf. Ständige Kontrolle durch Treffen.

**Urteil:** Positiv: Es gibt keine Verbote, hohe Motivations- und Erfolgsquote.

**GLYX-DIÄT:** Der glykämische Index ist ein Maß für die Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel. Lebensmittel mit einem geringen Glyx-Index bewirken einen langsamen und geringeren Anstieg der Blutzuckerkurve und eignen sich daher für eine figurbewusste Ernährung.

**Urteil:** Gute Methode, Vollwerternährung spielt eine wichtige Rolle.

**ALTERNATE DAY FASTING:** Dabei wird (mehrmals pro Woche) durch bewusstes Essverhalten eine Kalorienreduktion von 20 bis 40 Prozent erzielt.

**Urteil:** Wichtig ist dabei die Zufuhr von Mineralien, Vitaminen und ausreichend Flüssigkeit. Gute Methode, da nachhaltige Umstellung der Essgewohnheiten.

**ICH BIN DANN MAL SCHLANK:** Viel Bewegung, viel Obst und Gemüse, aber eine ausgewogene Mischkost. Dazu gute Tipps, wie man versteckte Fette und Zucker erkennt und wie man sich immer wieder motiviert.

**Urteil:** Ein motivierendes Programm in Buchform, das nicht zu Unrecht auf der Bestsellerliste stand.

**DIE FIT10-METHODE:** Durch die vier- bis sechsstündigen Pausen zwischen den maximal drei Mahlzeiten wird die Fettverbrennung angekurbelt. Dazu konkrete Ernährungsberatung. Verlangt in Kombination mit Bewegungsprogramm doch ziemliche Disziplin.

**Urteil:** Wer unter Anleitung einer Ernährungswissenschaftlerin sicher abnehmen will, für den sind die Kosten von 228 Euro gut investiert.

**TRENNKOST:** Dabei gilt es, Eiweiß und Kohlenhydrate niemals gleichzeitig zu sich zu nehmen – was im Alltag nur schwer umsetzbar ist. Rund 80 Prozent der Nahrung sind Obst und Gemüse.

**Urteil:** Es ist nicht erwiesen, was die Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten für die Figur bringen soll. Außerdem können Mangelerscheinungen auftreten.

**ATKINS-DIÄT:** Kohlenhydrate (auch aus Fruchtzucker, also Obst) sollen vom Speiseplan gestrichen werden. Fett und Eiweiß ist unbeschränkt erlaubt.

**Urteil:** Hände weg – viel zu einseitig! Zudem zu fettreich – die Gefahr sind hohe Cholesterinwerte.

**METABOLIC:** Es wird per Blutanalyse ein Ernährungstypus ermittelt und danach eine Liste erstellt, welche Lebensmittel erlaubt und welche verboten sind.

**Urteil:** Es fallen ordentlich Beratungskosten an – im Gegenzug gibt es aber keine fundierten Studien, die den nachhaltigen Erfolg dieser Methode bestätigen.

**HOLLYWOOD-DIÄT:** Auch hier eine Trennung von eiweiß- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln, auf dem Speisezettel stehen vor allem Proteine.

**Urteil:** Rascher Gewichtsverlust – aber durch die geringe Kalorienanzahl schaltet der Körper auf Notprogramm – und der Jojo-Effekt ist vorprogrammiert.

**SCHROTHKUR:** Dieses Naturheilverfahren sieht Trink- und Trockentage vor; Ziel der mehrwöchigen Kur ist die Entgiftung des Körpers.

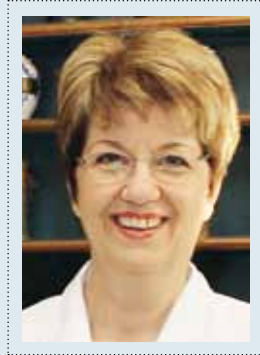
**Urteil:** Eine Mangeldiät, durch den Verzicht auf Proteine kommt es zu Leistungsabfall. Wird von Medizinern als gesundheitsschädlich abgelehnt.

**DUKAN-DIÄT:** Zu hoher Eiweißanteil, zu wenige Kohlenhydrate, Obst und Gemüse sind nur eingeschränkt erlaubt, Bewegung und Sport spielen keine Rolle.

**Urteil:** „Hände weg“ urteilen die Experten, viele „Tipps“ von Dr. Pierre Dukan sind überhaupt nicht nachvollziehbar.

**ZITRONENSAFT-KUR:** Erlaubt sind täglich nur zwei bis drei Liter Wasser mit Zitronensaft und Ahornsirup.

**Urteil:** Völlig unsinnig und auch verantwortungslos.



### DIE EXPERTIN

MAG. SUSANA NIEDAN-FEICHTINGER  
ADLER PHARMA, 5700 Zell am See,  
Brucker Bundesstraße 25a

## SCHÜSSLER-SALZE BEI VERSPANNUNGEN UND MÜDEN BEINEN

Viele Sportler, z. B. Biker nach langen Touren, kennen unangenehme Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie „schwere“ Beine. Gegen beides helfen Rezepte mit Schüssler-Salzen:

### GEGEN VERSPANNUNGEN IM NACKEN:

Die bewährte **Regidol-Gelenkcreme** hilft im Akutfall rasch. Einfach im Schulter- und Nackenbereich großzügig auftragen und einmassieren – drei- bis viermal täglich.

Vorbeugend kann man auf folgende Schüssler-Salze-Mischung setzen:

**NR. 1 CALCIUM FLUORATUM (7 STÜCK), NR. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM (15 STÜCK), NR. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM (10 STÜCK), NR. 9 NATRIUM PHOSPHORICUM (10 STÜCK)**

(Anwendung: Über den Tag verteilt einzeln im Mund zergehen lassen)

### GEGEN MÜDE BEINE UND VENENSCHMERZEN:

**NR. 3 FERRUM PHOSPHORICUM (10 STÜCK), NR. 5 KALIUM PHOSPHORICUM (10 STÜCK), NR. 8 NATRIUM CHLORATUM (10 STÜCK) UND NR. 11 SILICEA (40 STÜCK)**

(Anwendung: mehrmals täglich als Brei auf die schmerzenden Stellen auftragen, mit Frischhaltefolie abdecken, 30 min einwirken lassen und danach sanft abwaschen).

Zusatzempfehlung: **CouBeVen** mit hoch verdünnten Mineralstoffen mehrmals täglich in zwei bis drei Schichten übereinander auftragen und einmassieren.

Falls eine Laktatübersäuerung die Ursache für müde Beine ist, nützt auch ein 30-minütiges Bad mit „**BaseCare Basenbad**“ mit einer Wassertemperatur über 37 Grad.

Wer weitere Mineralstoffkombinationen für Sportler wissen will, findet sie im Buch:

„**Fit mit Schüssler – Sport ohne Reue**“ (FST-Verlag)

Tropfen Alkohol mehr zu trinken oder völlig auf Süßigkeiten zu verzichten. Dabei sind solche Radikalentscheidungen nicht einmal nötig. Im Gegenteil: Wenn das Essen keinen Spaß macht, weil man sich zum Beispiel seine sündige Leibspeise nicht gönnt, dann klappt es auch mit dem Abnehmen nicht. Ja noch schlimmer: Bei jeder Diät, die bestimmte Nahrungsmittel verbietet, sind Rückfälle bereits vorprogrammiert.“

#### GESUNDE KOST STATT VERBOTE

Halten wir das so fest: Man darf alles essen – man sollte dies nur möglichst ausgewogen tun. Und man muss dabei logischerweise seine Kalorienbilanz unter Kontrolle haben. Klingt nicht schlecht. Und auch nicht unmöglich. Aber das ist noch keine echte Anleitung für alljene, die sich nicht nur „vernünftig“ ernähren, sondern in den nächsten Wochen tatsächlich ein paar Kilos los werden wollen.

Darum, Herr Dr. Matthai, jetzt mal Klartext: Wie nimmt man wirklich und richtig ab? „Die allgemeine Empfehlung, um abzunehmen, liegt bei einer täglichen Einsparung von etwa 500 Kalorien unter dem Tagesbedarf,“ erklärt der selbst vorbildlich schlanke Mediziner und Marathonläufer.

Damit der Körper aber nicht nur schlanker wird, sondern auch gesund bleibt, empfiehlt der Experte die tägliche Kalorienmenge in Form von „mediterrane Kost“ aufzunehmen. Soll heißen: Viel Obst und Gemüse, ebenso wie Fisch und Flüssigkeit (am besten Wasser). Pflanzenfett gilt es tierischen Fetten vorzuziehen. Und Kohlenhydrate sollten in mäßiger und hochwertiger Form (Vollkorn und Reis statt Weißmehl und Zucker) zu sich genommen werden. „Auch bei der Nahrungsaufnahme geht es um die Ausgewogenheit. Einseitige Ernährungen und natürlich auch alle darauf angelegte Diäten führen langfristig zu Mangelerscheinungen.“ Anders gesagt: Verbote sind out – nur die Dosis macht das Gift!

#### KEINE KÜHLSCHRANK-DRESSUR

Klingt logisch. Aber noch ein bisschen zu unkompliziert, um wahr zu sein.

Was ist mit den üblichen Schlankmacher-Formeln, Diät-Rechnungen, Lebensmittelkombinationen, genau vorgeschriebenen Uhrzeiten und allem, was den Ernährungsplan sonst noch zur Kühlschrank-Dressur zwingt? „Eigentlich alles nicht nötig“, sagt der Experte, liefert stattdessen ein paar Grundregeln, die eingehalten werden sollten: „Für eine gesunde Ernährung ist das Frühstück eine wichtige Mahlzeit. Abends sollte man hingegen lieber sparen. Und wer es schafft, verzichtet hin und wieder auf den Abendschmaus.“

Die allgemeine Empfehlung, um abzunehmen, liegt bei einer täglichen Einsparung von 500 Kalorien unter dem Tagesbedarf.

Dr. Christian Matthai,  
Ernährungsmediziner in Wien

Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass gerade das Abendessen für viele zu einem wichtigen Familienritual geworden ist. Natürlich sollen solche sozialen Komponenten nicht leiden. Ich empfehle daher abends zwar etwas zu essen, jedoch bewusst. Am besten nimmt man kleinere, kohlenhydrat- und fettarme Mahlzeiten zu sich“, sagt Matthai.

Der Ernährungs-Experte rät aber auch gerade Abnehmungswilligen, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. „Drei ausgewogene Mahlzeiten täglich sind absolut ausreichend. Alles, was dazwischen konsumiert wird – außer Wasser – treibt den Insulinspiegel wieder unnötig in die Höhe und damit die

Kilos auf die Hüften.“ Zum besseren Verständnis: Um Fett um die Leibesmitte deponieren zu können, braucht der Körper das Hormon Insulin als Transportmittel. So lange Insulin hoch dosiert im Blut ist, befindet sich der Körper in einem Nicht-Abnehm-Modus. Mehr noch: Er ist sogar auf Vorratssammlung aus.

Umgekehrt dienen Insulinpausen insofern der Figur, als der Körper nur in solchen Phasen (das passiert hauptsächlich nachts) das Wachstumshormon HGH produziert. HGH ist das Jung- und Schlankmacher schlechthin, es wird ausgeschüttet, um die Zellen zu reparieren und hat eine Art Schlüssel, um Fettzellen abzubauen.

#### TEUFELSKREIS „JOJO-EFFEKT“

Dr. Matthai schwenkt nochmals zurück zur Sinnhaftigkeit von „Zauberdiäten“: „Spatzen-Portionen und Dauerdiäten, in welcher Form auch immer, schaden mehr, als sie nutzen. Unser Körper denkt nämlich mit. Bekommt er dauerhaft zu wenig Nahrung, stellt er sich auf eine Hungersnot ein und drosselt den täglichen Energie-, also Kalorienbedarf, um bis zu 40 Prozent.“ Die Folge: Allein um das Gewicht zu halten, dürfte man nur mehr rund 60 Prozent der eigentlich möglichen Kalorienmenge aufnehmen. Eine geplante Gewichtsreduktion würde sogar noch weniger erlauben. Und das Teuflische: Nimmt man nach einer Diät wieder das ursprüngliche Maß an Energie, sprich Kalorien zu sich, schießt man damit über den (gedrosselten) Bedarf hinaus. Und was passiert? Der Körper sorgt vor, falls wieder „magere Zeiten“ kommen – und speichert sicherheitshalber die überschüssige Energie in Depots, die sich dann meist an der Hüfte bemerkbar machen. Das Ganze nennt man dann Jojo-Effekt – man muss wieder von vorn beginnen. Mit dem Diäthalten. Mit dem Kasteien. Und den unausbleiblichen Heißhungerattacken. So lange, bis man den Hut drauf haut.

Wir aber kennen einen anderen Weg, wie du dein Gewicht im Griff hast bzw. ein paar Kilos los wirst. Und den wollen wir hier gemeinsam gehen. →

## SO BERECHNEST DU DEINEN TÄGLICHEN KALORIENBEDARF

ZUM NACHRECHNEN: DIE FORMELN, WIE DU GRUND- UND LEISTUNGSUMSATZ ERRECHNEST

### 1. DER GRUNDUMSATZ

Das ist der Energiebedarf deines Körpers in völliger Ruhe. So berechnet man den Grundumsatz >

**MÄNNER:** Die Formel:  $66,5 + (13,75 \times \text{Gewicht in kg}) + (5 \times \text{Größe in cm}) - (6,8 \times \text{Alter})$

Am Beispiel eines 45-jährigen mit 80 kg und 183 cm Größe (zuerst stets die Klammerrechnungen)  
 $66,5 + (13,75 \times 80) + (5 \times 183) - (6,8 \times 45) = 1.775,50 \text{ kcal}$

#### DEIN PERSÖNLICHER GRUNDUMSATZ:

$66,5 + (13,75 \times \dots \text{kg}) + (5 \times \dots \text{cm}) - (6,8 \times \dots) =$

Dein Grundumsatz: .....kcal

**FRAUEN:** Die Formel:  $655 + (9,6 \times \text{Gewicht in kg}) + (1,85 \times \text{Größe in cm}) - (4,7 \times \text{Alter})$

Am Beispiel einer 35-jährigen mit 60 kg und 170 cm Größe (zuerst stets die Klammerrechnungen)  
 $655 + (9,6 \times 60) + (1,85 \times 170) - (4,7 \times 35) = 1.381 \text{ kcal}$

#### DEIN PERSÖNLICHER GRUNDUMSATZ:

$655 + (9,6 \times \dots \text{kg}) + (1,85 \times \dots \text{cm}) - (4,7 \times \dots) =$

Dein Grundumsatz: .....kcal

### 2. DER LEISTUNGSUMSATZ

Der Leistungsumsatz ergibt sich aus dem Grundumsatz und dem zusätzlichen Kalorienverbrauch durch die körperliche Aktivität im Alltag. Das sind die verschiedenen Faktoren:

LU 1,2 = ausschließlich sitzende und liegende Lebensweise

(gilt für kranke Menschen)

LU 1,4-1,5 = fast ausschließlich sitzende Tätigkeit

LU 1,5-1,6 = sitzende und gehende Tätigkeit

LU 1,6-1,7 = stehende und gehende Tätigkeit

LU 1,9 = schwere körperliche Tätigkeit

Die Formel:

$\text{LU} \times \text{Grundumsatz} = \text{Leistungsumsatz}$

#### DEIN PERSÖNLICHER GRUNDUMSATZ:

..... (LU) x ..... (GU) = .....

### 3. DER GESAMTUMSATZ

Jede zusätzliche Aktivität in der Freizeit ergibt klarerweise auch einen zusätzlichen Kalorienverbrauch. Diese verbrauchten Kalorien werden zum Leistungsumsatz dazugezählt und ergeben schließlich den Gesamtkalorienverbrauch an einem Tag.

### 4. DIE KALORIENBILANZ

So einfach rechnet du ab: Stelle deinen Gesamtumsatz der Gesamtkalorienanzahl gegenüber, die du an einem Tag zu dir nimmst. Wenn du abnehmen willst, musst du einfach mehr verbrauchen als bunkern. Ideal: Pro Woche ein Minus von 3.000 bis 4.000 kcal. Um 1 Kilo abzunehmen, brauchst du ein Minus von rund 8.000 kcal!

# CHIN MIN



www.chin-min.com

## Chin Min Balsam



Vorbereitung • Aufbau  
Regeneration bei Sportproblemen

Yvonne van Vlerken  
Triathlon Top-Athlete

STYX  
NATURCOSMETIC GMBH

erhältlich im gut sortierten Fachhandel  
und in Ihrer Apotheke  
Am Kräutergarten 6 • 3200 Ober-Grafendorf  
info@styx.at • www.chin-min.com

# MIT SPORT GEHT'S VIEL LEICHTER

Kalorien zählen ist das eine, Kalorien verbrennen das andere. Killt der Sport tatsächlich am besten die überflüssigen Pfunde? Auch hier weiß Marathonläufer und Ernährungsmediziner Dr. Matthai mehr.

**Diäten** wie „Schlank im Schlaf“ klingen geradezu traumhaft. Mit Bequemlichkeit zur Superfigur – klappt das wirklich oder nur bei Lügenbaron Münchhausen? Wir fragten Dr. Matthai und bekamen eine Antwort, die für den inneren Schweinehund gar nicht mal so übel klingt: „Sport wird in seiner Wirkung auf den Abnehmprozess eigentlich überschätzt.“ Wie bitte? Der Mediziner legt sogar noch nach und sagt: „Auf die Frage nach der Wichtigkeit des Sports für die Figur behaupte ich, dass das Prioritätsverhältnis nur zu 30 Prozent beim Sport liegt. Zu 70 Prozent beeinflusst die Ernährung unsere Figur.“

Damit wären wir also doch bei „Schlank im Schlaf“ – würde der Mediziner nicht sofort ergänzen: „Betrachtet man die Bedeutung dieser beiden Fak-



toren für den Gesundheitszustand und damit das Wohlfühl des Menschen, dann kann man das Verhältnis umkehren. Da gewinnt nämlich der Sport eine überwiegende, fast 70 prozentige Bedeutung.

Und auch zur Kombi-Paarung „Abnehmen und Sport“ relativiert unser Experte: „Sport verbraucht zwar oft weniger Kalorien, als viele Menschen glauben und hoffen, aber dennoch ver-

brennt jede sportliche Bewegung zusätzlich Kalorien, was sich entscheidend in der täglichen Nahrungsbilanz niederschlägt.“

Man darf nur nicht dem Trugschluss unterliegen, dass man sich als Sportler oder Sportlerin beim Essen mehr erlauben kann, wenn man gerade abnehmen will: Zwar hängen die Verbrennungswerte von Intensität und Art des Sports, sowie von Trainingszustand, Alter, Geschlecht und Gewicht des Trainierenden ab. Aber das alles ändert nichts an der nun schon ausgiebig vorgekauften Tatsache: Einzig die Kalorienbilanz ist entscheidend – und die muss auch bei einem Sportler im Minus sein, wenn die Kilos schmelzen sollen.

Nur zum besseren Verständnis: Bei einer halben Stunde Joggen wird man

→

nicht mehr als um die 300 Kilokalorien los. Zum Vergleich: Bei einem Schoko-Osterhasen, den man blitzschnell verdrückt, sind rund 500 Kalorien im Goldpapier eingewickelt ...

## AUSDAUER- UND KRAFTTRAINING

Sport ist also kein Freifahrtschein zum Schlemmen, aber er ist sehr wohl ein perfektes Mittel, um die eigene Kalorienbilanz steuern und unter Kontrolle haben zu können. Dafür muss man genau zwei Dinge tun: 1. Die Muskeln kräftigen und 2. die darüber liegende Fettschicht reduzieren!

Ideal dafür ist ein Mix aus Ausdauertraining plus Muskel-Workout. Gepaart natürlich, wie vorher ausgiebig beschrieben, mit einer ausgewogenen Ernährung und mit viel Flüssigkeit. Ganz schön kompliziert? Im Gegenteil: SPORTaktiv hat dir hier anschließend den Weg zur Traumfigur schon ganz gut vorgezeichnet – mit einem wöchentlichen Ernährungs- und Aktivprogramm, das mit etwas Disziplin automatisch zu einem Abnehmprogramm wird.

## DIE ECKPUNKTE

**Die Kalorienaufnahme:** Versuche, die Kalorienaufnahme bei deinen Mahlzeiten pro Tag zwischen 1600 und 2000 kcal zu halten. Dafür musst du ungefähr eine Ahnung haben, wie viele Kilokalorien die verschiedenen Lebensmittel haben und welche davon die wahren Dickmacher sind. Ein Tipp dazu: Auf [www.sport10.at/sportaktiv](http://www.sport10.at/sportaktiv) kannst du eine Kalorientabelle für die wichtigsten Nahrungsmittel ausdrucken!

**Der Speiseplan:** Nicht hungern, sondern bewusst gesund ernähren – das

ist die Herausforderung. Klar: Schaffst du es, Kalorienhämmer wie Süßigkeiten oder Alkohol wegzulassen, wird sich der Erfolg noch viel schneller einstellen.

## Das Sportprogramm:

Ideal ist eine Kombination aus Ausdauertraining und Krafttraining. Bei Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walken etc. wird die Fettverbrennung richtig angekurbelt. etc. Und im moderaten Pulsbereich („Tratschtempo“) sollte es auch möglich sein, eine längere Zeit zu trainieren. Für Sporteinsteiger gilt: Es ist egal, ob man zehn Minuten oder eine Stunde sportelt – Fett wird immer verbrannt.

„Der Körper hat keinen Schalter, den er nach 30 Minuten auf Fettverbrennung umlegt, wie es oft behauptete wird“, sagt Dr. Matthai „entscheidend für die Effektivität eines Workouts ist allein der Stoffwechsel.“ Und den gilt es auf Vordermann zu bringen.

Da trägt aber auch das Krafttraining seinen Teil dazu bei. Denn nicht nur, dass du beim Muskel-Workout selbst auch Energie verbrennst – Faktum ist auch: Je besser ausgebildet deine Muskulatur ist, umso höher wird ganz automatisch dein Kalorien-Grundumsatz.

## SPORTAKTIV ABNEHM-PROGRAMM

Wir wollen hier kein strenges Ernährungs- und Bewegungskorsett schnüren, indem wir euch exakt kalorienvermessene Menüs vorsetzen und minutiös aufbereitete Trainingspläne erstellen. Wir möchten dich vielmehr mit Vorschlägen und einem groben Zeitgerüst dazu motivieren, dir selbst Gedanken über deine Ernährungsgewohnheiten und deine Trainingsgestaltung zu ma-

chen. Um dann dein eigenes Abnehmprogramm durchführen zu können. Nochmals die Rechenaufgabe:

**1. Schritt:** Versuche, jeden Tag bis zu 500 kcal bei der Ernährung einzusparen. Dafür musst du nicht hungern, sondern deine Nahrungsmittel bloß bewusst auswählen.

**2. Schritt:** Versuche so oft wie möglich mit Sport und Bewegung zusätzliche Kalorien zu verbrennen. Ideal wäre, wenn du mit drei Ausdauereinheiten und zweimal Muskeltraining deinen Wochen-Kalorienverbrauch um 2000 bis 3000 kcal erhöhst (siehe dazu Verbrauchstabelle auf der vorigen Seite).

**3. Schritt:** Achte darauf, dass deine tägliche Kalorienbilanz im Minus ist. Beispiel: Du nimmst 1700 kcal zu dir, mit Grund- und Leistungsumsatz verbrauchst du 2300 kcal – du bist an diesem Tag mit 600 kcal im Minus. Auf eine Woche gerechnet wären das 4200 kcal. Und wenn man weiß, dass man rund 8000 kcal einsparen muss, um einen Kilo zu verlieren, dann heißt das: Nach zwei Wochen hättest du mit diesem Programm den ersten Kilo weg. Und war nachhaltig und ohne Diät!

Damit allerdings das Kalorienbilanzieren anfangs etwas leichter fällt (du wirst sehen, bald musst du nicht mehr rechnen, sondern machst automatisch das Richtige), könnte dir ein Ernährungstagebuch gute Dienste leisten.

Wie einfach so ein Tagebuch zu führen ist, siehst du am untenstehenden Vordruck, den du als Muster verwenden kannst. Mit diesen Eintragungen (ein einfacher Tischkalender oder ein Heft genügt) hast du jederzeit einen Überblick über deine Kalorienbilanz.

## WIE VIELE KALORIEN BEI SPORT UND ARBEIT VERBRAUCHT WERDEN

**ANHAND DIESER TABELLE BEKOMMST DU EINE UNGEFÄHRE VORSTELLUNG, WIE VIEL ENERGIE DEIN KÖRPER BEI VERSCHIEDENEN SPORT- UND ALLTAGSTÄTIGKEITEN IN EINER STUNDE VERBRENNT.**

**Zur Erklärung:** Wie viele Kilokalorien ein Mensch verbraucht, hängt nicht nur von der Art der Tätigkeit und der Intensität ab, sondern auch von Alter, Gewicht und Geschlecht. Diese Tabelle soll daher lediglich eine Vorstellung liefern, wie die verschiedenen Sportarten und Arbeiten in einer Stunde auf das Kraftwerk Körper wirken. Die angegebenen Werte (für ein Körpergewicht von 60 bzw. 80 kg) sind ungefähre Durchschnittswerte.

**Ein Tipp:** Im Internet (googeln mit dem Stichwort „Kalorienverbrauch“) kannst du deinen Verbrauch genauer berechnen.

### IM SPORT

**So hoch ist Kalorienverbrauch** in einer Stunde bei einem Körpergewicht von

	60 kg	80 kg
<b>Aerobic</b>	380	500
<b>Badminton</b>	360	480
<b>Basketball</b>	450	600
<b>Bergwandern</b>	360	480
<b>Bergsteigen</b>	430	580
<b>Fitnessstraining</b>	660	880
<b>Fußball</b>	470	630
<b>Golf (ohne Cart)</b>	300	410
<b>Gymnastik leicht</b>	180	240
<b>Gymnastik stark</b>	320	430
<b>Handball</b>	504	670
<b>Inlineskaten</b>	430	570
<b>Joggen:</b>		
km/7 min	490	650
km/5 min	750	1000
km/3,5 min	1040	1380
<b>Mountainbiken</b>	520	690
<b>Nordic Walking</b>	400	520
<b>Radfahren 15 km/h</b>	360	480
<b>Radfahren 25 km/h</b>	610	810
<b>Rudern</b>	520	690
<b>Schwimmen langsam</b>	460	610
zügig	560	740
<b>Ski fahren Abfahrt</b>	320	430
<b>Skilanglauf langsam</b>	490	650

<b>Skilanglauf zügig</b>	560	750
<b>Snowboarding</b>	490	650
<b>Squash</b>	730	920
<b>Tanzsport</b>	440	580
<b>Tennis</b>	400	520
<b>Tischtennis</b>	250	330
<b>Volleyball</b>	210	280
<b>Windsurfen</b>	310	410

### IM ALLTAG

**So hoch ist Kalorienverbrauch** in einer Stunde bei einem Körpergewicht von

	60 kg	80 kg
<b>Auto fahren</b>	90	120
<b>Bügeln</b>	120	160
<b>Fernsehen</b>	70	90
<b>Gartenarbeit</b>	300	400
<b>Gartenarbeit leicht</b>	200	270
<b>Heimwerken</b>	180	240
<b>Holz hacken</b>	560	740
<b>Kochen</b>	130	180
<b>Putzen</b>	230	310
<b>Sex aktiv</b>	290	380
<b>Sex passiv</b>	130	170
<b>Spazieren gehen</b>	210	280
<b>Tanzen</b>	240	330
<b>Tragen mittel</b>	370	490
<b>Treppen steigen</b>	420	550

AUFGENOMMENE KCAL						VERBRAUCHTE KCAL			TAGESBILANZ	
Tag	Dat.	+ Früh	+ Mittag	+ Abend	+ gesamt	- L-Umsatz	- Sport/Bew.	- gesamt	kcal im Plus	kcal im Minus
So	01									
Mo	02									
Di	03									
Mi	04									

## DEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

**So wird's gemacht:** Trage erst in die Plus-Spalten die (geschätzten) kcal-Werte ein, die du aufgenommen hast. Dann in die Minus-

Spalten die kcal-Werte, die du verbraucht hast. Und dann ziehst du Tagesbilanz: Die Differenzsumme kommt in die vorletzte Spalte, wenn du im Plus bist (zuviel gebunkert) bzw.

in die letzte Spalte, wenn deine Bilanz „negativ“ ist, du also mehr verbraucht als zu dir genommen hast. Und nach einer Woche siehst du auf einen Blick, ob du zu- oder abnimmst.

Zum Abschluss liefern wir noch drei Beispiele mit Vorschlägen für die Wochenplanung, die dir den Start deines persönlichen Abnehm-Programms zusätzlich etwas erleichtern können:

**Woche 1:**

**Ernährung:** Lege Wert auf das Frühstück. Mit gesunden Kohlenhydraten in Form von Vollkorn startest du gut in den Tag. Mittags steht Gemüse mit Fisch auf dem Plan. Abends gibt es hauptsächlich Gemüse. Für den Einstieg: Versuche an zwei Tagen auf das Abendessen zu verzichten. Und vor allem streichst du in dieser Woche Süßigkeiten, tierische Fette und Alkohol. Immer gilt: viel Wasser trinken! Nochmals zur Erinnerung: Die Kalorienaufnahme sollte pro Tag 1600 bis 2000 kcal nicht übersteigen.  
**Ausdauertraining:** In der ersten Woche solltest du drei Ausdauerseinheiten absolvieren. Bewege dich an drei Tagen für zumindest 30 Minuten – Walken, Radeln, Schwimmen oder Joggen – mach, was dir Spaß macht. Natürlich: Je länger dein Ausdauertraining dauert, umso deutlicher schlägt es sich in deiner wöchentlichen „Bilanzbuchhaltung“ nieder: In einer Stunde Lau-

fen zum Beispiel verbrennst du mit 600 kcal mehr als doppelt soviel wie in einer halben Stunde Radfahren!

**Krafttraining:** An den Zwischentagen kommen zwei Kräfteinheiten von je 30 Minuten dazu. Dafür brauchst du nicht einmal Fitnessgeräte – auch einfache Gym-Übungen stärken deine Muskeln. Zum Beispiel die drei Übungen, die wir dir unten auf dieser Seite zeigen. Dazu Kniebeugen, Liegestütz, Situps usw. Auch ab Seite 87 im Biketeil findest du Profi-Tipps, wie du deine Muskulatur stärkst – und damit langfristig auch deinen Kalorien-Grundumsatz anhebst.

**Woche 2:**

**Ernährung:** Im Prinzip hältst du dich an die Regeln der Vorwoche. Versuche, die Portionen überschaubar zu halten. Wer mag, ergänzt den Speiseplan um dosierte Mengen von hellem Fleisch. Iss abends wieder regelmäßig, jedoch leicht, also vor allem Gemüse.  
**Ausdauertraining:** In dieser Woche kehrst du das Verhältnis um – du reduzierst die Ausdauerseinheiten auf zwei Mal, aber dafür intensiver. 45 bis 60 Minuten Training sollten in jedem Fall möglich sein.  
**Krafttraining:** Gewohnheit bringt Sta-

gnation. Daher erhöhst du das Wochenpensum auf dreimal und variiert die Übungen bei der Intensität.

**Woche 3:**

**Ernährung:** Finde in dieser Woche zu einer Ernährung, die du langfristig halten kannst. Das heißt: Viel Gemüse und Pflanzenfette, Fisch und helles Fleisch. Hin und wieder sind kleine Sünden erlaubt. Abends gilt: Soweit es geht, meide Fett und Kohlenhydrate. Tipp: Iss langsam und hör auf zu essen, wenn du satt ist. Auch, wenn's noch so schmeckt.  
**Ausdauertraining:** Zwei bis drei Einheiten wären wieder ideal. Um auch hier Abwechslung reinzubringen: Versuche es auch mit Intervalltraining. Durch permanentes Wechseln zwischen Anstrengung und easy going hat der Organismus keine Zeit, sich an ein bestimmtes Trainingslevel zu gewöhnen.  
**Krafttraining:** Auch hier bleibt es bei den zwei, besser noch drei 30-Minuten-Einheiten. Und auch hier gilt: Der ständige Wechsel von Übungen führt langfristig zum Erfolg.

So, das war's mit den guten Rat-schlägen. Jetzt liegt's an dir, was du draus machst. Und immer dran denken: Nur die Bilanz zählt ...



**KRAFTÜBUNG 1**

**WIRKUNG:** Rücken- und Gesäßmuskulatur

**AUSFÜHRUNG:** Seitstütz auf dem Unterarm und auf dem gebeugten Knie. Nun das obere gestreckte Bein (in einer geraden Linie) seitlich heben und langsam wieder senken. Bauchnabel dabei einziehen. Minimum 3 x 10 Wiederholungen pro Bein.



**KRAFTÜBUNG 3**

**WIRKUNG:** Bauch- und Rückenmuskulatur

**AUSFÜHRUNG:** Rückenlage, die Füße zusammen, die geöffneten Knie zeigen nach außen. Schiebe nun die Ellbogen so weit wie möglich durch die Beine Richtung Fersen und bewege gleichzeitig die Knie Richtung Ohren. Minimum: 3 x 15 Wiederholungen.

**KRAFTÜBUNG 2**

**WIRKUNG:** Waden- und Gesäßmuskulatur.

**AUSFÜHRUNG:** Stell dich beidbeinig mit leicht gebeugtem Knie auf eine Stufe. Senke die Ferse bis zur maximalen Dehnung ab und hebe sie danach so hoch wie möglich. Stütz dich dabei an der Wand ab. Minimum: 3 x 15 Wiederholungen pro Bein.



FOTOS: Thomas Polzer



**DIE WIFI-GESUNDHEITS- UND SPORTAKADEMIE**

Unser Tipp: Besuche den kostenlosen Informationsabend, sprich mit unseren Trainern und lass dich beraten: Donnerstag, 21. Juni 2012, ab 18 Uhr (WIFI Süd, IBC Schwarzl Unterpremstätten).

Nächster Grundlehrgang für Gesundheit und Sport: **13. 7. BIS 25. 8. 2012.**

**MEHR INFO UND BERATUNG:**

WIFI Steiermark, Tel.: 0 316/603-333  
E-Mail: info@stmk.wifi.at  
www.stmk.wifi.at/gesundheit



www.stmk.wifi.at

ANZEIGE FOTOS: Robert Kneschke - Fotolia.com

**G E D A N K E N**



**M M A G . D R . P E T E R G U R M A N N** ist Sport- und Gesundheitspsychologe sowie Beratungslehrer in Klagenfurt.

**„NOCH SO EIN HIRNI“!**

Dieser Ausruf reißt mich aus meinen Gedanken. Zwei Teenager auf Skiern rasen an mir vorbei. Ich bin Teil einer endlosen Karawane von Skitourgehern, die am Pistenrand die Petzen erklimmen. So etwas zu mir zu sagen – zu einem, der seit mehr als 20 Jahren versucht, Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern!

Wer sind eigentlich die Bewegungsbotschafter/-innen für unsere Kinder in Österreich? Nach den Eltern sind es die Kindergärtner/-innen, die Volksschul- und die Sportlehrer/-innen, die dem Nachwuchs Lust und Spaß an der Bewegung vermitteln sollten. Nicht immer einfach – gerade bewegungsunwillige Kinder haben oft bereits negative Sporterfahrungen gemacht. Ihnen zu Erfolgserlebnissen in den Sportstunden zu verhelfen, stellt Tag für Tag eine Herausforderung für alle engagierten (Sport-)Erzieher/-innen dar. Wie man es da schafft, auch nach Jahrzehnten motiviert zu sein? Selbst immer in Bewegung zu bleiben, an sich und seinem Körper zu arbeiten – das ist mein Zugang. Führen durch Vorbild. Was ich von anderen erwarte, muss ich selbst (vor)leben. Wer sich selbst bewegt, schafft es leichter, andere zu bewegen.

**NEU: AM WIFI ZUM „SENIORAKTIVTRAINER“**

Die Zahl der Über-60-Jährigen steigt. Viele verfügen über ein entsprechendes Einkommen, das sie vermehrt in ihre geistige, körperliche und soziale Fitness investieren.

**Acht Uhr früh:** Wer um diese Zeit in einem Fitnessstudio trainiert, der wird feststellen, dass es auch sehr viele ältere Fitnessbegeisterte gibt! Aber nicht nur Studios sind potenzielle Partner und Arbeitgeber für Senioraktivtrainer: Auch Betriebe, die zur Gesundheit ihrer älteren Mitarbeiter beitragen wollen, gehören dazu; „gesunde Gemeinden“, Wellnesshotels, Tagesstätten oder Pflegeheime.

Der neue WIFI-Diplomlehrgang spricht sowohl Trainer an, die eine Zusatzausbildung machen möchten – als auch Menschen, die zur Fitness in ihrem Familienumfeld beitragen wollen.

**WIFI GESUNDHEITS- UND SPORTAKADEMIE: DU HAST DIE WAHL**

- Geboten werden Diplomlehrgänge für
- Fitnesstrainer
  - Mentaltrainer
  - Entspannungstrainer
  - Kindergesundheitstrainer\*
  - Wirbelsäulen- & Beckenbodentrainer\*
  - Pilatestrainer\*
  - Indoor-Gruppentrainer\*
  - Mountainbikeguide\*
  - Nordic Walking Trainer\*
  - NEU: Senioraktivtrainer\*

\* Mit Stern gekennzeichnete Ausbildungen setzen die Absolvierung des „Grundlehrgangs Gesundheit und Sport“ voraus.

**Der andere Urlaub**  
Fasten und Wandern im Waldviertel



Fasten ist ein wunderbarer Weg, sich selbst Gutes zu tun. Durch den bewussten Nahrungsverzicht purzeln nicht nur einige Kilos, auch der Körper wird entschlackt, entsäuert und gereinigt. Fasten ist eine ideale Möglichkeit, nicht nur körperlichen sondern auch seelischen Ballast abzuwerfen.

**Unser 10-Tagespaket zu fixen Terminen beinhaltet:**

- Professionelle Fastenbegleitung
- Vollpension mit Einstiegs-, Trink- und Aufbau Tagen
- Umfangreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Vorträge, u.a. „Schlank ohne Diät im Alltag“

**Gesundheitshotel KLOSTERBERG\*\*\*\***  
Fam. Laister, A-3921 Langschlag 170  
Tel..02814/ 82 76  
E-mail:info@klosterberg.at  
www.klosterberg.at



## EIWEISS IM SPORT - BESSER NATÜRLICH!

Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Quellen wie Fleisch ist auch bei hoher sportlicher Belastung der beste Garant für eine optimale Eiweißversorgung.

Gerade Kraftsportler befürchten oft, über die tägliche Nahrung nicht optimal mit Eiweiß versorgt zu werden und suchen nach Alternativen. Dabei bietet eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen tierischen Eiweißquellen – wie Fleisch, Eier oder Milch – die perfekte Unterstützung im harten Training und macht Supplemente völlig überflüssig.

### DER KÖRPER BRAUCHT AMINOSÄUREN

Eine ausgewogene Ernährung fordert die Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe in ausreichender, aber nicht übermäßiger Konzentration. Dabei ist auch auf die optimale Versorgung mit essenziellen Aminosäuren zu achten.



### DIE EXPERTIN

DR. CHRISTIANE MAIR vom Institut für Tierernährung, Tierische Lebensmittel und Ernährungsphysiologie (TTE), Universität für Bodenkultur Wien



Tierische und pflanzliche Eiweißquellen (wie Fleisch und Kartoffeln) soll man kombinieren.

Wichtig zu wissen: Der Körper kann diese Aminosäuren nicht selbst herstellen – sie sind aber Bestandteile des Nahrungseiweißes: Nur aus ihnen kann körpereigenes Eiweiß aufgebaut werden. So sind die Aminosäuren für Wachstum, Erhaltung und Regeneration des Organismus unerlässlich.

Durch intensive Belastung (Kraftsport, Kurzstreckenlauf, verschiedene Ballsportarten), beim Muskelaufbau sowie bei der Regeneration verletzter Muskelfasern nach starker Ausdauerbeanspruchung steigt der Eiweißverbrauch im Körper signifikant. Die Werbung suggeriert hier oft den Bedarf an zusätzlichem konzentrierten Eiweißpulver für Leistungs- wie Hobbysport. Aber aufgepasst: Um mehr als

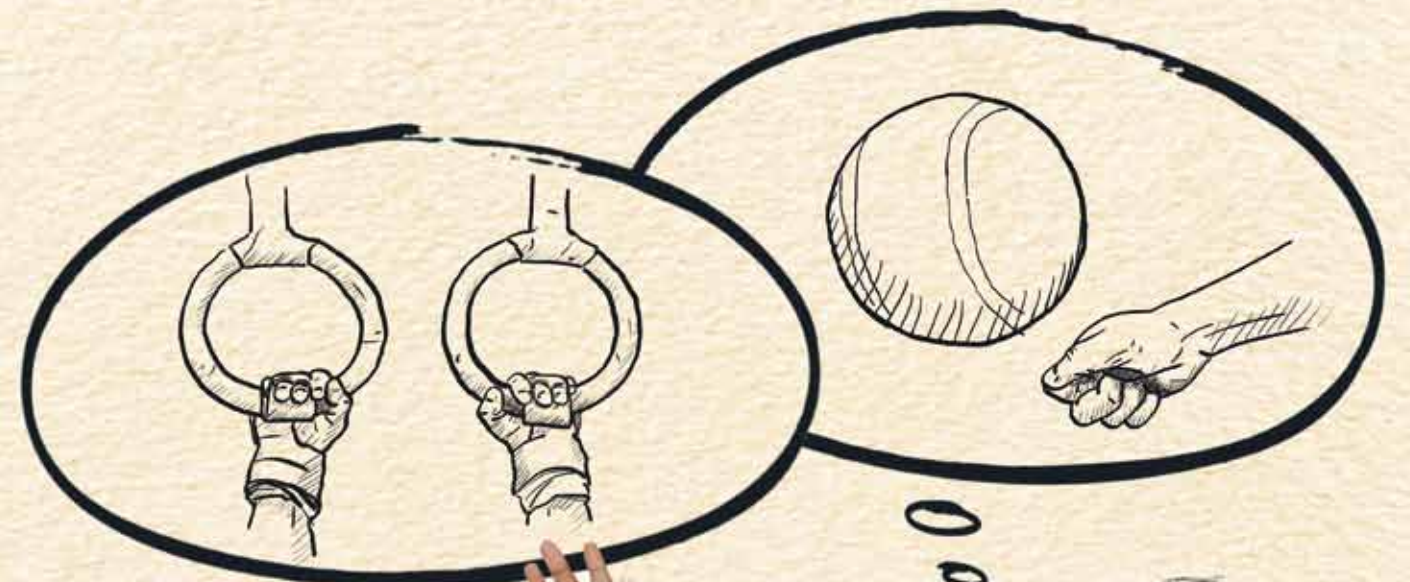
das zweieinhalbfache des Bedarfs eines Erwachsenen sollte die Eiweißaufnahme auch bei Kraftsportlern nicht erhöht werden, da zu viel Eiweiß den Stoffwechsel – allen voran die Nieren – belastet und dem Körper quasi als „Entsorgungskosten“ Energie abverlangt.

### GESCHICKT KOMBINIEREN

Tierisches Eiweiß ist unserem Proteinbedarf näher als pflanzliches Eiweiß und kann besser zu körpereigenem Eiweiß aufgebaut werden. Der beste Weg, den täglichen Eiweißbedarf zu decken, ist allerdings eine geschickte Kombination von tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen, wie zum Beispiel mageres Fleisch mit Erdäpfeln – denn das garantiert eine bessere Ausnutzung des aufgenommenen Eiweißes. Wird dies beherrsigt, reichen in der richtigen Zusammenstellung übliche Verzehrsmengen an natürlichen Lebensmitteln aus. So sinkt auch das Risiko, unseren Körper mit einem Überangebot zu belasten.

**Fazit:** Neben dem höheren Genussfaktor bringen Fleischprodukte, Eier oder Käse also auch für den sportlich, aktiven Muskel einen deutlichen Mehrwert.

Infos und Studien zum Thema findet ihr unter: [www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)



Xheni, 21  
Turner

Lisi, 23  
Faustballspielerin

# Wien. Die Stadt fürs Leben.

### Lisi und Xheni trainieren jede Woche fleißig.

Während Lisi sich gemeinsam mit ihren Freundinnen regelmäßig beim Faustball so richtig auspowert, genießt Xheni beim Turnen an den Ringen die Aussicht von oben. Ob Turn- oder Ballsport, in Wien gibt es viele Sportvereine, Sportstätten und 70 anerkannte Sportarten. Aber auch die Menschen, die sich tagtäglich für den Sport engagieren, machen Wien zur Stadt fürs Leben.

[www.sport.wien.at](http://www.sport.wien.at)

Stadt Wien

Wien ist anders.