

Sauerstoff- dusche für Körper und Hirn

Wer früh aufsteht, hat mehr vom Tag. Wenn dazu noch Bewegung im nüchternen Zustand kommt, gewinnt diese banale Aussage noch mehr an Gewicht.

VON PETER D'AUJOURD'HUI UND
DR. MED. MARCO CAIMI

Rindlisbacher legte mit mörderischem Gefluce und saugfähigen Papiertaschentüchern den braunen Kaffeesee auf seinem Managertisch trocken. «Idiotische Kaffeebecher» – war sein einziger Kommentar dazu. Die braune Automatenkaffee-Sauce äzte sich in Rindlisbachers Tischplatte und floss verteuelt schnell in Richtung eines prominent aussehenden Aktenberges, ein Wettlauf gegen die Zeit begann.

Seit Rindlisbacher wegen chronischem Zuspätkommen vom Chef zusammengestaucht wurde, nahm er sein Frühstück (zwei Becher Kaffee) demonstrativ am Arbeitsplatz ein. An den Automatenkaffee hatte er sich gewöhnt: Da wisse er wenigstens, woher sein Magenbrennen komme, pflegte er zu sagen.

Rindlisbacher war ein «last second man». Immer auf dem letzten Zacken, alle verfügbaren Computer brachte er vor wichtigen Meetings gleichzeitig an die Leistungsgrenze. Virtuos hetzte er von der Excel-Statistik zur PowerPoint-Präsentation, druckte noch schnell die letzten Marktdaten aus und lud ein paar fetzige PDF-Files aus dem Internet herunter. Mit denen wollte er den grossen Deal an Land ziehen.

Doch irgendwann packte es Rindlisbacher nicht mehr, er war am Ende. Er fiel in ein tiefes Loch, rutschte über die Stresskante, vom Eustress in den Distress. Krank, übergewichtig, auf Psychopharmaka, Stimmung auf Unternull und seine Freundin siezte ihn... Konsequenz hielt er sich an seinen Genussmittel-Triathlon: Alkohol, Kaffee bis zum Abwinken und Junkfood. Dann wurde seine Firma re-

strukturiert, und Rindlisbacher wegrationalisiert. Doch Rindlisbacher ist kein Einzelfall. Er ist in guter Gesellschaft, denn rund 87% der Schweizer Managerbeziehungen laufen schlecht und 47% werden geschieden. Beat Bürgenmeier, Professor für Volkswirtschaft an der Uni Genf, sagt zur neusten Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft: «Die Folgekosten des zunehmenden Stress werden jährlich auf 4,2 Milliarden Franken geschätzt und 17% aller Manager und Managerinnen nehmen täglich Psychopharmaka ein.»

Dramatisch wird das Ausmass dann, wenn man zu diesen Kosten noch diejenigen dazuzählt, die aus Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten entstehen. Rund 8 Milliarden Franken lassen sich errechnen, was 2,3% des Bruttoinlandproduktes ausmacht. Dieser Prozentsatz entspricht in etwa der zur Zeit angenommenen jährlichen Wachstumsrate der schweizerischen Volkswirtschaft.

Was aber ist mit Rindlisbacher passiert? Rindlisbacher ist heute ein anderer Mensch. Kernig, voller Dynamik, selbstsicher, eine positive Ausstrahlung und die Ruhe selbst, wie ausgewechselt.

Begonnen hatte alles mit einem «Aha-Lauerlebnis». Irgendwann sagte ihm jemand, er solle es doch mit Bewegung probieren. Konkret mit laufen. Am besten nüchtern, am frühen morgen. Klar, die ersten sechs Wochen waren hart. Zumal es Rindlisbacher schon immer extrem schwer gefallen war, sein kuschelwarmes Bett zu verlassen, geschweige denn, sich vor dem Frühstück zu bewegen. Doch er wollte etwas ändern. Und er erfuhr am eigenen Leib, dass sich der Mensch an alles gewöhnen kann, wenn er denn nur will. Heute wird Rindlisbacher nur noch dann unruhig, wenn er auf seinen täglichen 45-Minuten-Energiekick verzichten muss.

Beim Stichwort «Stress» breitet sich ein Schmunzeln auf seinem Gesicht aus. «Ohne Stress geht bei mir immer noch nichts,» sagt er. «Ich brauche Druck, aber im Gegensatz zu früher kann ich heute mit meinen Ressourcen umgehen.»

Inwiefern Rindlisbacher «Ausgabe 2001» etwas mit dem Nüchternlauf zu tun hat? Testen Sie es selbst!

Eckdaten des erfolgreichen Nüchternlaufs:

Tempo:

- > Sprechtempo, ± 120 Herzfrequenz oder unter Laktatwert 3 (dieser individuelle Wert kann durch einen Leistungstest vielerorts exakt ermittelt werden).
- > Laufen Sie nüchtern im aeroben Bereich. Das kann insbesondere Neueinsteigerinnen und Neueinsteigern sehr langsam vorkommen. Doch keine falsche Scham oder Ehrgeiz, das ändert sich ziemlich rasch – Sie werden überrascht sein! Keinesfalls drauflos bolzen, denn weniger ist auch hier mehr!
- > Im aeroben Bereich bauen Sie nicht nur Fett ab, Ihr ganzer Organismus ist damit sauerstoffdurchflutet. Die Konsequenz: klare Gedanken, gute Ideen.

Zustand:

- > Nüchtern, ohne Frühstück, einzig etwas Wasser trinken vorher. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens 8 Stunden vorher eingenommen worden sein.
- > Sie werden sich sehr schnell daran gewöhnen, insbesondere dann, wenn Sie das erste Mal so richtig realisieren, wie toll ein Frühstück nach dem erfolgreich absolvierten Nüchternlauf schmecken kann!
- > Wenn Sie Ihrer Gesundheit nicht über den Weg trauen, dann reden Sie mit Ihrem Arzt. Suchen Sie aber einen Arzt aus, der selber auch läuft. Wie Sie so einen finden? Ganz einfach, arbeiten Sie das Telefonverzeichnis durch und fragen Sie die Praxishilfe nach der letzten Marathonzeit des Doktors. So wird Ihre Recherche am effizientesten. Wenn dies zu aufwändig ist, fragen Sie nach einem Sportarzt in Ihrer Nähe.

Dauer:

- > Je nach Kondition und gesundheitlicher Leistungsfähigkeit. Beginnen Sie mit 15 Minuten und steigern Sie sich bis auf 40 Minuten pro Tag (wer genügend Zeit hat kann natürlich auch länger, ganz nach dem Motto: LSD = long slow distance).
- > Denken Sie daran, diese Zeit gehört ausschliesslich Ihnen, schliesslich sind Sie für sich der wichtigste Mensch!

Wann:

- > Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen. Ab in die Laufschuhe und los.

- > Die Luft ist am frühen Morgen messbar besser als abends. Ihre Agenda ist noch blitzblank und meist terminfrei. Sie haben die besten Einfälle, sind hoch kreativ, können Ihren Tag strukturieren und sind damit allen eine ganze Nasenlänge voraus.

Wo:

- > Möglichst direkt von Zuhause aus. Nicht erst ins Auto steigen, das kompliziert den Start nur unnötig und erschwert, ja verunmöglicht die Adaption.
- > Versuchen Sie es auch auswärts oder in den Ferien. Es braucht nichts ausser Kleidung und Schuhe. Kennen Sie den Broadway von New York oder die Copacabana morgens um halb sechs? Sie lernen eine Stadt ganz neu kennen. Jeder Ort hat seine ganz spezielle Kultur, insbesondere in der Morgendämmerung.
- > Suchen Sie sich eine Runde aus, die Ihrem Zeitrahmen entspricht. Sie werden rasch feststellen, dass Sie «Erweiterungsschlaufen» einbauen müssen, weil Sie von Mal zu Mal schneller werden und länger laufen können (nicht uninteressant für Langstreckler).

Wetter:

- > Ja natürlich, auch bei schlechtem Wetter. Viele Gründe sprechen dafür: 1. Ihre Haut ist wasserdicht. 2. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. 3. die Hundedichte ist sehr gering.
- > Jeder erfahrene Nüchternläufer kann Ihnen bestätigen, dass es kaum etwas Erholsameres gibt, als einen ruhigen Morgenlauf vor dem Frühstück bei Regen. Nass werden Sie ja sowieso, ob von aussen oder durch Schwitzen von innen, ist ja egal.

Zeit:

- > Jeder Mensch hat jeden Morgen 24 Stunden zur Verfügung bis zum nächsten Morgen. Auch Sie! Keine Zeit gibt es nicht, nur falsch eingesetzte.
- > Sie werden ganz schnell feststellen, dass Ihre innere Uhr wieder anders zu ticken beginnt.
- > Egal wie alt, wie gut oder schlecht drauf Sie sind, Weiblein oder Männlein, der Nüchternlauf ist für alle da! Nutzen Sie Ihre Chance und versuchen Sie es doch einfach.

Interessante Nebeneffekte:

- > Durch den aeroben Nüchternlauf werfen Sie täglich Ihre eigene Fettreduktions-Maschinerie an. Wundern Sie sich bitte nicht, wenn Sie plötzlich eine um 1–2 Nummern kleinere Konfektionsgrösse tragen können...
- > Zusätzlich messbar: Ihr Ruhepuls wird reduziert, dazu Ihr (vielleicht zu hoher) Blutdruck und die (negativen LDL) Cholesterinwerte.
- > Sie werden ruhig und ausgeglichen, haben wieder den Überblick, lassen sich nicht mehr «distressen» und sind extrem produktiv. Das heisst, dass Sie per sofort zu den beneidenswerten Menschen gehören, die Zeit haben können! Denn Zeit ist eines unserer grössten Luxusgüter. ■

Jetzt durchstarten

Wer es ganz genau wissen will, der sollte ein ÄQUILIBRIS-Seminar besuchen. Sie können uns erfahrene Nüchternläufer 2 volle Tage mit Ihren Fragen löchern. Sie erfahren, welchen Stellenwert Ausdauer, Ernährung, die physische Kraft und die zielgerichtete mentale Stärke in Ihrem Leben haben. Nur das richtige Zusammenspiel dieser vier Lebensfaktoren kann den physischen und psychischen Niedergang à la Rindlisbacher verhindern. Biegen Sie mit einem Quantensprung auf die Gewinnerstrasse ein. Das nächsten Seminar zum Thema ÄQUILIBRIS-Selfmanagement&LebensPower findet am 19.-20. Oktober 2001 statt.

Infos:
 ÄQUILIBRIS Seminare AG, Hirschgässlein
 30, 4010 Basel. Tel. 061 225 92 77,
 Fax 01 382 24 53,
 E-Mail: seminare@aequilibris.ch