Kontext

Der zweite Bund des Bieler Tagblatts

Titelgeschichte

«Die Kilos sind nur so gepurzelt»

Gemüse, Fleisch und Fisch statt Schoggi und Guetzli: So hat Claudia Witschi, ehemalige Gemeindepräsidentin von Büren, fast 50 Kilogramm abgenommen. Fachleute sprechen von einem sensationellen Erfolg.

Claudia Witschi fühlt sich viel wohler, seit sie buchstäblich Ballast abgeworfen hat. NICO KOBEL

Brigitte Jeckelmann

Wer Claudia Witschi einige Monate lang nicht gesehen hat, erkennt sie nicht wieder: Das Gesicht schmal, die Figur schlank und rank. In der Erinnerung dagegen ist sie doppelt so breit wie jetzt. Schier unglaubliche 48 Kilogramm hat die ehemalige SP-Gemeindepräsidentin von Büren innerhalb eines Jahres verloren, nahezu die Hälfte ihres früheren Körpergewichts. 120 Kilogramm zeigte die Waage zuletzt, als sie beschloss, die Reissleine zu ziehen.

Claudia Witschi sitzt in einem Restaurant in Biel, vor sich eine Tasse Kaffee und lacht über das Staunen der Gesprächspartnerin. «Es passiert mir immer wieder, dass mich die Leute nicht erkennen, wenn ich im Stedtli unterwegs bin», sagt sie, stolz darauf, «es geschafft zu haben». Der massive Gewichtsverlust in der kurzen Zeit war so auffällig, dass er sogar Thema an der Bürener Fasnacht war. Schnitzelbankdichter Markus Schär witzelte: «Ä grossi Lascht hett Claudia gäng müesse trage/Als Presidäntin hett me se nie ghöre chlage/Chuum isch sie ds Ämtli los mit all däm Gkäär/Lueg, ihres Läbe isch nume no haub so schwär.»

Die Bürener rätselten, was wohl der Grund war. War es tatsächlich die Last des politischen Amts, die 2017 nach acht Jahren mit der Amtszeitbeschränkung geendet hatte? Hatte sie sich ein Magenband einlegen lassen? Oder war sie gar schwer erkrankt? Nichts von alldem. «Ich habe ganz einfach angefangen, gesund zu essen», sagt sie.

Von einem Tag auf den andern hat sie auf Schokolade und Guetzli zwischendurch verzichtet. Stattdessen snackt sie heute rohes Gemüse. Ihr Frühstück besteht aus Magerquark und Früchten. Vorher hatte sie nie gefrühstückt, dafür dann aber zum Znüni eine Packung Crackers gegessen. «Jetzt brauche ich das nicht mehr, weil ich vormittags nicht mehr hungrig bin.» Mittags gibts jeweils eine schöne Portion Saisongemüse mit Salat. Und abends, wenn die Familie mit am Tisch sitzt, kocht sie warm: Fisch, Poulet oder anderes Fleisch mit Gemüse und Salat, dazu auch mal ein Ei. Von kohlenhydratreichen Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Mais oder Teigwaren lässt sie entweder ganz die Finger oder isst nur wenig davon. Dafür stehen auf ihrem Speiseplan

Fortsetzung auf Seite 22

Die Körner am gelben Himmel

Und plötzlich ist der Himmel gelb. Wie gelangt der Staub aus der Tausende Kilometer weit entfernten Sahara zu uns?

Seite 24

Die Mühen mit der städtischen Förderung

Biel nennt sich Kulturstadt. Doch wird sie diesem Namen auch gerecht? Die Meinung des BT-Kolumnisten und Musikers Luca Brawand.

Seite 25

Das Leiden in virtuellen Welten

Endzeitszenarien sind gefragt. Warum faszinieren postapokalyptische Welten in Videospielen so sehr? Ein Erklärungsversuch.

Seite 27

Titelgeschichte

Fortsetzung von Seite 21

häufiger Hülsenfrüchte. Zudem trinkt sie reichlich Wasser.

Das Resultat überraschte: «Die Kilos sind nur so gepurzelt», sagt sie. Dabei habe sie sich niemals schwach gefühlt. Auch Hungerattacken blieben aus «und hässig war ich auch nie, das hat mir meine Familie bestätigt». Obwohl sie erst dachte, ohne Teigwaren nicht leben zu können, war es leichter als gedacht. «Es ist mir nicht schwergefallen, darauf zu verzichten.» Auch die Naschereien fehlen

«Gegen den Jo-Jo-Effekt war ich machtlos.»

ihr nicht, wie sie sagt. So schnell Claudia Witschi ihr Übergewicht losgeworden ist; angesammelt hatten sich die Pfunde über Jahre hinweg. Sie sei nie der zierliche Typ gewesen. Und nach den Geburten der beiden Kinder blieben jeweils rund 20 Kilo hängen, die sie nicht mehr los wurde. Obwohl sie es einige Male probiert hatte. Ob mit Abnehm-Drinks oder Weight Watchers, nichts brachte den dauerhaften Erfolg. «Ich nahm zwar ab, aber auch schnell wieder zu, sobald ich damit aufgehört hatte», erinnert sie sich. «Gegen den Jo-Jo-Effekt war ich machtlos.» So liess sie die Sache jeweils wieder schleifen.

Ihre Gedanken galten damals vor allem der Familie und ihren politischen Ämtern und nicht sich selbst: Erst war sie Schulkommissionsmitglied. Dann folgten auf sieben Jahre im Gemeinderat acht weitere als Gemeindepräsidentin. Daneben arbeitete sie – bis heute – in einem Teilpensum zu 40 Prozent in ihrem angestammten Beruf als Kindergärtnerin. Zeit für sich selber blieb kaum. «Essen diente mir einfach nur zur Nahrungsaufnahme», blickt sie zurück. So ass sie, wonach ihr gerade war. Hinzu kamen Sitzungen bis spätabends. Danach packte sie jeweils oft noch der Hunger. So kochte sie sich kurz vor der Nachruhe immer mal wieder Teigwaren, bediente sich im Kühlschrank oder verdrückte Käse und Brot.

Ende der Amtszeit als letzte Chance

Kein Wunder, legte sie Jahr für Jahr an Gewicht zu. Denn auch Sport gehörte bisher nie zu ihren Gewohnheiten. Doch da sie keine gesundheitlichen Probleme plagten, gab es keinen Anlass, daran zu schrauben. «Obwohl ich mir meines Übergewichts ja bewusst war.» Ihr Fokus, so erinnert sie sich, war auf anderes gerichtet. Als Fernziel aber hatte sie lange schon das Ende ihrer Amtszeit als Gemeindepräsidentin im Auge. Sie wusste: Dann wollte sie ihr Leben verändern, dann wollte sie sich an die Kilos machen. Sie wollte es für sich selber und sie wollte es aus einem weiteren Grund: «Ich arbeite mit Kindern und habe eine Vorbildfunktion.»

Dieses Jahr wird Claudia Witschi 58. Für sie war klar: «Es ist die letzte Chance, es jetzt noch anzupacken.» Sie wusste aber auch, dass sie es nicht alleine schaffen würde und hat sich nach Möglichkeiten in der Umgebung umgesehen. Sicher war: «Ich wollte weder eine Diät noch eine Operation, denn damit lerne ich auch nicht, wie man richtig isst.» Es musste etwas sein, das in ihren Alltag passt und sie nicht allzusehr einschränkt. Claudia Witschi wurde gleich in Büren fündig.

Im Stedtli führt Ursula Aebi eine Praxis als Gesundheitsberaterin für ein Franchise-Unternehmen. Claudia Witschi ging hin und nach einem ersten Gespräch waren sie sich einig. «Die Chemie zwischen uns hat gestimmt, das ist die Voraussetzung», sagt Ursula Aebi, die ihr Programm wie folgt beschreibt: «Ich helfe den Leuten dabei, dass sie lernen, einfach und gesund zu essen.» Das bedeutet für sie, Nahrungsmittel regional und saisonal einzukaufen und nach Möglichkeit selber zu kochen. Also unverarbeitete Lebensmittel im Rohzustand selber zubereiten und keine vorverarbeiteten Fertignahrungsmittel konsumieren.

Braungebrannt: Claudia Witschi war gerade eine Woche lang in Sardinien. Von Pizza und Pasta gabs für sie nur Mini-Portionen. Dafür blieb das Gewicht stabil. NICO KOBEL

«Ich wollte weder eine Diät noch eine Operation, denn damit lerne ich auch nicht, wie man richtig isst.»

Claudia Witschi im Sommer 2016. MATTHIAS KÄSER/A

Raclette mit Sauerkraut

Ursula Aebi trug Claudia Witschi auf, penibel genau alles aufzuschreiben, was sie gegessen hatte. Einmal wöchentlich traf man sich zum «Rapport». Claudia Witschi: «So wurde mir bewusst, wie ungesund ich mich bis jetzt ernährt habe.» Die Treffen hätten ihr sehr geholfen. Zumal sie von der Beraterin immer wieder wertvolle Tipps erhalten habe. Wie zum Beispiel jenen, dass Raclette statt mit gehaltvollen Kartoffeln auch mit kalorienarmem Sauerkraut und gedünstetem Lauch schmecken kann.

Über den schnellen Erfolg war selbst Ursula Aebi verblüfft. «Manchmal habe ich fast Angst bekommen», sagt sie. Doch weil Claudia Witschi auf ihre Nachfrage immer versichert habe, dass es ihr gut gehe, sei sie beruhigt gewesen. Nach einigen Monaten besuchte Witschi Aebi nur noch alle zwei Wochen, gegenwärtig noch einmal monatlich. Ursula Aebi: «Mein Ziel ist ja, dass die Leute alleine im Alltag zurechtkommen.»

Claudia Witschi ist glücklich und zufrieden mit sich und ihrem Leben. Heute ist für sie gesundes Essen selbstverständlich geworden. Auch wenn sie sich ab und an mal ein Glas Wein gönnt, ein Stück Kuchen oder einen Teller Teigwaren hat sie genügend Disziplin, sich danach für einige Tage einzuschränken. Das Beste dabei: «Im Gegensatz zu früher geniesse ich heute das Essen.» Einen wichtiger Teil zu ihrem Erfolg hat die Familie beigetragen. «Sie hat mich nie unter Druck gesetzt.» Und vor allem: «Mein Mann und meine Kinder haben mich so gern, wie ich bin, egal ob dick oder dünn.» Die überflüssigen Pfunde sind weg. Nun kommt das nächste Ziel für Claudia Witschi: der Muskelaufbau. Denn obwohl sie sich im Alltag viel mehr bewegt als zuvor, geht es jetzt darum, das Gewicht auch längerfristig zu halten (siehe Interview rechts). Mit der Suche nach einer geeigneten Sportart tut sie sich noch schwer. Doch sie hat sich vorgenommen, im Sommer wieder mit dem Schwimmen zu beginnen. Dafür muss sie nicht weit gehen: Die Aare und eine schöne Badi liegen gleich vor der Haustür.

Buchtipp

«Das Turbo Stoffwechsel Prinzip», So stellen Sie den Körper dauerhaft auf «schlank» um

Ingo Froböse, GU Verlag, Ausgabe 2017, ISBN 978-3-8338-3498-1, Fr. 33.90.
Der Autor erklärt auf kurzweilige und verständliche Art die vielfältigen Funktionen unserer Muskulatur und welchen Einfluss sie auf unseren Stoffwechsel hat. Dazu gibt es zahlreiche Rezepte für gesunde Menus und zudem bebilderte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die Muskeln aufbauen und die man zuhause durchführen kann. *bjg*

Titelgeschichte

Abnehmen kann ins Geld gehen

Therapien Franchise-Unternehmen werben mit begleiteten Abnehmprogrammen. Die Kosten müssen Betroffene meist selber übernehmen. Krankenkassen bezahlen nur in bestimmten Fällen.

Brigitte Jeckelmann

Über 40 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz sind übergewichtig. Das sagen die Zahlen des Bundesamts für Gesundheit. Davon leiden zehn Prozent unter krankhafter Fettsucht, in der Fachsprache Adipositas genannt. Bei Kindern und Jugendlichen sind 19 Prozent übergewichtig oder adipös. Fettsucht und Übergewicht zählen zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankheiten, dem sogenannten Altersdiabetes (Zuckerkrankheit) sowie einige Krebsarten und verursachen jährlich Krankheitskosten in Milliardenhöhe. Kein Wunder, haben viele das Abnehmen als Geschäftsmodell für sich entdeckt. Doch diese Programme, oft von Beraterinnen und Beratern von Franchise-Unternehmen angeboten, können schnell mal tausende Franken teuer werden, je nachdem, wie viele Kilos man abnehmen will.

David Fäh, Präventivmediziner, Dozent an der Berner Fachhochschule und Buchautor, ist gegenüber solchen Abnehm-Programmen skeptisch. Zwar seien einige in der Schweiz etabliert. Dennoch empfiehlt er Personen mit Übergewicht, sich an Ernährungsberaterinnen und -berater mit Ausbildung an einer Fachhochschule zu wenden. Fäh: «An der Berner Fachhochschule zum Beispiel müssen unsere Studierenden nicht nur wissenschaftlich und fachlich auf hohem Niveau sein – sie müssen auch in der Beratung überzeugen.»

Wer wann zahlt

Hinzu kommt: Abnehmwillige müssen die Kosten der Programme von Franchise-Unternehmen in den meisten Fällen selber berappen, denn sie sind durch die Grundversicherung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nicht gedeckt.

Gemäss dem Krankenkassenverband Santésuisse übernehmen jedoch Grundversicherungen einige Therapien zur Reduktion von Übergewicht. Es könne sich jedoch lohnen, dennoch mit der Krankenkasse Kontakt aufzunehmen und nach Möglichkeiten einer Kostengutsprache zu fragen, sagt Matthias Müller von Santésuisse. Eine Kostenübernahme durch die Grundversicherung setzt voraus, dass Übergewicht mit einer Krankheit einhergeht. Denn nicht immer sind übergewichtige Personen zugleich krank. Übergewichtig ist man ab einem Bodymass-Index (BMI) zwischen 25 und 29, von Adipositas spricht man bei einem BMI von über 30.

Eine Leistungspflicht der Grundversicherung besteht laut Müller in folgenden Situationen: Bei einem Übergewicht von mindestens 20 Prozent oder bei Übergewicht mit einer Krankheit, die durch die Gewichtsreduktion günstig beeinflusst werden kann und unter bestimmten Bedingungen für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche bei ambulanten Therapieprogrammen. In jedem Fall aber muss der Arzt die Therapie verordnen und der Berater oder Therapeut muss von den Kassen anerkannt sein. In der Regel sind dies Ernährungsberater mit Ausbildungen gemäss Richtlinien des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater (www.svde-asdd.ch). Die Grundversicherung übernimmt insgesamt zwölf Sitzungen. Der Arzt kann die Begleitung zum Abnehmen aber auch selber vornehmen oder weitere Therapien wie Physiotherapie, Psycho- oder Verhaltenstherapie sowie Medikamente verordnen.

Erfolg mit Akupunktur

Oft scheitern Abnehmwillige jedoch. Davon kann Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas Stiftung und langjähriger Chef von Radio DRS1 ein Lied singen. Er ist heute 78 und hat ausser einer Magenoperation alles probiert, um dauerhaft Gewicht zu verlieren. Erst vor vier Jahren ist er auf eine Therapieform gestossen, mit der er auf gutem Weg ist. Bei jener Methode sind nur Fleisch und Gemüse erlaubt, alles andere ist tabu. Dazu setzt ein ausgebildeter Arzt Akupunkturnadeln so ein, dass sie auf jene Hormone wirken, die das Hunger- und das Sättigungsgefühl regulieren. «Damit habe ich 80 von 180 Kilo abgenommen», sagt von Grünigen. Er sei dann aber «etwas leichtsinnig und übermütig» geworden, habe mutwillig seinen Speiseplan erweitert um gelegentliche Süssigkeiten und Teigwaren. Mit dem Resultat, «dass ich im Lauf eines Jahres wieder 20 Kilo zugelegt habe». Jetzt befinde er sich wieder auf einem konsequenteren Kurs und sei zehn davon losgeworden. Von Grünigen: «Ich muss aber noch weiter dranbleiben, das Ziel liegt bei 80.» Laut Auskunft von Santésuisse gehört die Akupunktur seit zwei Jahren zur Leistungspflicht der Grundversicherung. Aber nur in beschränktem Umfang von 180 Minuten pro Halbjahr. Dies reiche bei chronischen Leiden wie Adipositas kaum, sagt Massimo Fumagalli, ärztlicher Leiter der inzwischen sieben medizinischen Zentren in der Schweiz, wo man sich mit Akupunktur gegen Übergewicht behandeln lassen kann wie Heinrich von Grünigen. Fumagalli sagt, er rechne deshalb vorwiegend über die Zusatzversicherungen ab.

Heinrich von Grünigen: Erst vor vier Jahren hat er eine Therapie gefunden, die bei ihm wirkt. zvg

Risikofaktor BMI

Das Problem: Eine solche können Adipöse nach Heinrich von Grünigens Erfahrung nicht oder nur schwer abschliessen. Das bestätigt eine Umfrage bei den Krankenkassen Helsana, Concordia, CSS und Atupri. Letztere gibt an, Personen mit einem BMI über 31 nicht für eine Zusatzversicherung zu akzeptieren. Die Helsana setzt die Obergrenze bei 35, was einer Adipositas zweiten Grades entspricht. Alle vier angefragten Krankenkassen beziehen den BMI als Risikofaktor bei der Prüfung mit ein, und entscheiden anhand ärztlicher Befunde. Will heissen: Je mehr Krankheiten mit dem Übergewicht oder leichter Adipositas einhergehen, desto schlechter stehen für Betroffene die Chancen auf eine Zusatzversicherung.

Krankenkasse bezahlte 3000 Franken

Heinrich von Grünigen hat ohne Zusatzversicherung dennoch erfolgreich bei seiner Krankenkasse vorgesprochen. «Ich hatte nach den ersten 60 Kilo Gewichtsverlust alle Rechnungen für die Akupunktur zusammengenommen und mit einem Kommentar eingereicht, dass ich damit nun wohl eine zweite Knieoperation vermieden habe und dass man auch die Medikamente halbieren konnte, wodurch sich deutliche Einsparungen ergeben.» Die Kasse habe ihm anstandslos 3000 Franken über die Grundversicherung zurückerstattet. Heinrich von Grünigen ist seiner Kasse gegenüber ehrlich: «Als ich dann aber wieder zunahm, reichte ich die Rechnungen nicht mehr ein, da es ja mein eigenes Fehlverhalten war, das zu den Kosten geführt hat.»

Hier finden Betroffene Hilfe und Beratung

- Die **Schweizerische Adipositas Stiftung** Saps betreibt eine Helpline und berät Sie kostenlos.
- **Unter der Telefonnummer 044 251 54 13** beantworten Fachpersonen Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr Ihre Fragen. Sie können die Saps auch via E-Mail erreichen: info@saps.ch.
- Auf der Website der Saps finden Sie zahlreiche Informationen wie **BMI-Rechner,** Selbsttests, hilfreiche Tipps zu Ernährung und zum Abnehmen, zu Diskussionsforen, Selbsthilfegruppen und vielem mehr. *bjg*

Link: **www.saps.ch**

Buchtipp

«Stressfrei abnehmen» – Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht

David Fäh, Präventivmediziner, Gesundheitswissenschaftler und Dozent an der Berner Fachhochschule, Verlag Beobachter, Ausgabe 2019, ISBN 978-3-03875-154-0, Fr. 30.90.
Es geht nicht darum, sich an strikte Diäten zu halten, keine Angst. Der Autor bezeichnet sein Werk sogar als Anti-Diät-Buch. Der Ratgeber zeigt den Leserinnen und Lesern anhand von zahlreichen anschaulichen Beispielen, wo, wie und wann sie in ihrem Leben ansetzen können, um gesund essen zu lernen. *bjg*

Die Kilos sind weg, nun müssen Muskeln her

Ingo Froböse, Professor für Sportwissenschaften

Ingo Froböse, die Bürenerin Claudia Witschi hat in einem Jahr nur mit gesunder Ernährung fast 50 Kilogramm abgenommen. Was sagen Sie dazu?
Ingo Froböse: Dieses Ergebnis ist sensationell. Das Ernährungsprogramm, bei dem Frau Witschi primär auf Kohlenhydrate verzichtet, kann man als Low-Carb par excellence bezeichnen. Es ist die richtige Strategie, um mit der Nahrung weniger Energie aufzunehmen, als man verbraucht, also mithin, ein kalorisches Defizit zu erreichen.

Warum hat das so gut funktioniert?
Diese Art Ernährung passt offenbar zu ihr. Sie hat ja nicht verzichtet, nur verändert, indem sie Kohlenhydrate in Zucker und Teigwaren durch solche in Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchten ersetzt hat. Hinzu kommt die ideale Verteilung: Genügend Eiweiss in Fleisch, Fisch und Milchprodukten sowie gesunde Fette in Pflanzenölen.

Warum kann man auf Kohlenhydrate gut verzichten, auf Eiweisse und gesunde Fette dagegen nicht?
Die Kohlenhydrate sind lediglich Energieträger. Davon kann man gut einsparen. Eiweisse und Fette aber sind Baustoffe, die der Körper in genügenden Mengen benötigt, da es sonst zu Mangelerscheinungen kommt.

Worin besteht der Unterschied zwischen Kohlenhydraten in Zucker und Teigwaren und jenen in Gemüse und Hülsenfrüchten?
Die Kohlenhydrate in Zucker und im normalen Brot sind schneller verarbeitbar und verwertbar und somit liefern sie dem Körper einerseits schnelle Energie, machen aber auch schnell wieder Appetit. Kohlenhydrate in Vollwertprodukten oder in Gemüse und Linsen brauchen dagegen in der Bearbeitung länger, da sie nicht so einfach verfügbar für den Körper sind. Er hat also mehr Arbeit damit und dementsprechend machen sie deutlich länger satt.

Claudia Witschi sagt, sie esse abends nicht mehr so spät und nur Fleisch und Gemüse. Früher sei es ihr zum Verhängnis geworden, dass sie vor dem Schlafengehen noch Teigwaren gegessen hatte. Machen Kohlenhydrate am Abend tatsächlich dick?
Ja. Man sollte nach 20 Uhr nicht mehr zu viele Kohlenhydrate essen, weil der Stoffwechsel dann seine Leistung auf 80 Prozent runterfährt. Das heisst, dass der Körper während der Nacht nicht mehr alles verarbeitet. Ideal sind deshalb leichte Proteinmahlzeiten vor 20 Uhr.

Wie kann Claudia Witschi vermeiden, in die gefürchtete Jo-Jo-Falle zu geraten?
Das geht nur über körperliche Aktivität. Dass sie sich inzwischen schon mal im Alltag mehr bewegt und auch Velo fährt, ist in der Abnehmphase in Ordnung. Sie kann ihr Gewicht aber nur halten, wenn sie ihren Stoffwechsel in Schwung hält. Dazu braucht es mehr Muskeln. Sie sind der Turbo für den Stoffwechsel.

Ist Schwimmen dafür die richtige Sportart?
Ja, aber nur, wenn sie längere Strecken schwimmt. Eine Stunde lang muss sie durchhalten können, sonst funktioniert das nicht. Allerdings hat Schwimmen den Vorteil, dass es die Gelenke schont. Zudem trainiert man damit Ausdauer und Kraft zugleich, weil Wasser 14 mal mehr Widerstand bietet als Luft.

Welche Sportarten neben Schwimmen würden Sie übergewichtigen Personen empfehlen, die Muskeln aufbauen wollen?
Da gibt es viele Möglichkeiten. Immer gut ist Radfahren, das trainiert vor allem Herz-Kreislauf und die Beinmuskeln. Wenn einem das Spass macht, kann auch ein Krafttraining im Fitnesscenter ideal sein. Daneben gibt es auch noch zahlreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ohne Geräte. Wichtig ist aber, dass neben Kraft auch Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit nicht zu kurz kommen. Am besten kombiniert man mehrere Sportarten.

Wie viel Training ist nötig?
Mit zunehmendem Alter muss man mehr Zeit investieren, um den Stoffwechsel mit Sport auf hohem Niveau zu halten. Je oller, je doller, heisst es ja so schön. Das bedeutet aber nicht, dass man sich an den Rand der Erschöpfung bringen soll. Es braucht zwar mehr Aufwand, aber mit Gemach.

Können Sie konkreter werden?
Ich zum Beispiel bin 62 und treibe sechsmal pro Woche je eineinhalb Stunden Sport: Schwimmen und Joggen. Das scheint auf den ersten Blick viel Zeit. Aber gesamthaft gesehen sind das nur wenige Prozente von meiner gesamten Zeit. Da muss man Prioriäten setzen. Ich sage mir, ich gönne mir das, weil ich es mir wert bin.
Interview: Brigitte Jeckelmann