

» AUS DER PRAXIS

Die Energie ist zurück: „Ich könnte Bäume ausreißen“



■ Wer behandelt hier?
Dr. med. Milan Dinic aus München ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und ärztliche Osteopathie, Experte für Sportmedizin und TCM. Er hilft Patienten, die unter **Dauerstress und Erschöpfung** leiden.

■ Wie schafft er das?
 Um Leistungsdefizite zu erkennen, misst Dr. Dinic die Stresshormone seiner Patienten, ihre Regenerationsfähigkeit und macht Belastungstests. Dann entwickelt er mit seinem Team einen maßgeschneiderten Trainingsplan.

■ Seine Patientin heute?
Diana Gebala (43) aus München. Die Betriebswirtin, zahnmedizinische Verwaltungsassistentin und Mutter zweier erwachsener Kinder fühlte sich ständig müde und ausgelaugt. Dr. Dinic diagnostizierte u. a. einen starken Vitamin-D-Mangel. Heute hat sie wieder Energie und Kraft.

Regelmäßiger Sport und gesündere Kost haben Diana Gebala wieder fit gemacht



So startete Diana

„Der Anfang war hart: Ich hatte schlimme Muskelkater. Aber nach 4 Wochen bemerkte ich erste Erfolge. Ich wurde ausdauernder. Zuerst habe ich zu meinem Erschrecken sogar Gewicht zugelegt. Muskeln. Die fingen dann bald an, Fett zu verbrennen. Heute wiege ich 2 Kilo weniger als vorher und fühle mich, als könnte ich Bäume ausreißen.“

Was für eine enorme Belastung die Pandemie für viele Menschen bedeutet, weiß Dr. Milan Dinic nur zu gut. Seit Beginn des ersten Lockdowns im März 2020 steht das Telefon in seiner Praxis nicht mehr still. „Immer mehr Menschen berichten mir, dass ihre Batterien leer sind“, sagt der 49-Jährige. Bei Diana Gebala (43) waren Stress, Schlafstörungen und totale Erschöpfung das Problem. Sie ist eine von 600 Betroffenen, denen Dr. Dinic seither helfen konnte. Sein Erfolgsrezept: Er verschreibt Bewegung als Medikament.

Der Kardiologe erklärt: „In der Pandemie bewegen wir uns weniger und sitzen mehr. Und je weniger wir uns bewegen, umso stärker bauen die Muskeln ab. Sie werden dann tatsächlich immer schwächer und wir antriebsloser. Ein Teufelskreis, der krank machen kann.“ Die Folgen von Bewegungsmangel reichen von Übergewicht über

Rückenschmerzen bis zu Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Als Diana Gebala zu Dr. Dinic in die Praxis kommt, ist sie nach der Arbeit immer so erschöpft, dass sie sofort ins Bett geht. Sie und ihr Mann holen sich oft nur etwas Schnelles zum Essen. Und an Bewegung mangelt es auch: „Bis vor einem Jahr bin ich noch jeden Tag mit unserem Hund Gassi gegangen.

Inzwischen ist er aber zu alt und zu krank, und meine täglichen Schritte werden dadurch auch weniger.“

„Zucker sorgt für ein Energiedefizit“

Dr. Dinics Blutuntersuchungen bei Diana hatten ergeben, dass sie unter einem starken Vitamin-D-Mangel litt – ein Grund, weshalb sie sich so erschöpft fühlte. Verstärkt wurde das noch, weil sie sich

falsch ernährte: das Frühstück ausfallen ließ und dafür zwischendurch Süßes naschte: „Zucker gibt dem Körper zwar einen schnellen Energieschub, aber danach fällt der Blutzuckerspiegel schnell wieder ab und es kommt zu einem Energiedefizit – wir werden müde.“ Mittlerweile verzichtet Diana ganz auf Zucker, kocht jeden Tag frisch und nimmt sich Zeit für Sport. Dr. Dinic



Dr. Dinic unterzieht seine Patienten zuerst gründlichen Untersuchungen, bestimmt Hormonstatus und Regenerationsfähigkeit

rät zu strammem Spazieren gehen als Einstiegs-Sport. An der frischen Luft produziert der Körper wichtiges Vitamin D, der Aufenthalt in der Natur kann ausgleichend auf die

„Nach 6 Wochen ist der neue Lifestyle fix“

Psyche wirken und eine teure Ausrüstung ist auch nicht nötig: „Übernehmen Sie sich am Anfang nicht. Gehen Sie lieber nur zehn Minuten, dafür täglich statt zweimal 30 Minuten in der Woche. Sie sollten leicht ins Schwitzen kommen. Aber je größer die Hürde, umso größer die

Gefahr, dass man nach kurzer Zeit wieder aufgibt.“ Sein 6-Wochen-Plan (rechts) fußt auf der Erkenntnis, dass es „etwa sechs Wochen dauert, bis sich Kopf und Körper an den veränderten Lebensstil gewöhnt haben“.

Diana Gebala jedenfalls genießt ihr neues, aktives Leben. Sie macht jetzt dreimal die Woche Sport: zweimal einen Trimm-dich-Pfad und zusätzlich eine Stunde mit einem Personal Trainer. Sie sagt: „Die zusätzliche Bewegung bedeutet für mich mehr Lebensqualität. Endlich habe ich wieder Energie.“

3 Regeln von Dr. Dinic für mehr Power

» Bewegung im Alltag

„Meiden Sie Rolltreppen und fahren Sie viel mit dem Rad. Die EPIC-Studie mit mehr als 500 000 Teilnehmern in ganz Europa zeigte, dass schon 20 Minuten moderate Bewegung das Risiko eines vorzeitigen Todes um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Regelmäßiges körperliches Training kann sogar den Blutzuckerspiegel senken. Dabei ist auch wichtig, wann die körperliche Aktivität stattfindet: Ein Spaziergang nach dem Essen ist wirksamer als davor.“

» Richtig zu Mittag essen

„Viele Berufstätige nutzen ihre Mittagspause, um Besorgungen zu machen. Später verschlingen sie ein belegtes Brötchen über der Tastatur. Ein Fehler. Verzichten Sie auf fettreiches Essen, lieber mageres Fleisch oder Fisch und Gemüse wählen – so lassen sich die bleierne Müdigkeit nach dem Mittagessen und ein Leistungsabfall am Nachmittag mit Heißhunger auf Süßes vermeiden.“

» Büro-Work-out

„Krafttraining ist wichtig, weil die Muskulatur so vermehrt Myokine produziert. Das sind Botenstoffe im Körper, die z. B. krebsvorbeugend wirken. Außerdem verlieren wir im Alter Muskeln. Bauen wir wieder welche auf, steigt unser Grundumsatz und wir bleiben schlank. Kniebeugen, während man sich am Bürostuhl festhält, und einfache Liegestütze an der Tischkante reichen schon. Schnelle Belohnung: Weniger Verspannungen.“

Täglicher Trainingsplan für den Einstieg:

- mind. 10 Minuten Bewegung an der frischen Luft (ab Woche 3 mind. 20 Minuten)
- 2 l Wasser/TEE
- Weniger Zucker und ungesunde Fette, möglichst keine Fertiggerichte oder Fast Food
- mind. 5 Minuten aktive Pause mit leichten Kraftübungen (ab Woche 3 mind. 10 Minuten)

Text: Sabine Hoffmann; Fotos: Marion Vogel

KLOSTERFRAU
 Wo Wirksamkeit wächst.

KLOSTERFRAU
 Nervenruh

Baldrian FORTE 600

Bei Schlafstörungen
 1x1 zum Einschlafen

1 Dragée
 2.700 mg
 Baldrianwurzel

Hochdosiert. Pflanzlich. Wirksam.

WIRKSAME WURZEL, SÜSSER SCHLAF.

Mit Baldrianwurzelextrakt.
 Hohe Qualität für einen entspannten Schlaf.

www.klosterfrau.de

Nervenruh Baldrian Forte 600. Wirkstoff: 600 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei leichter nervöser Anspannung und bei Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pflanzliches Arzneimittel 30 Dragees