"Mein idealer Gesund-Tag"

# "Trauen Sie sich mehr Bewegung zu"

Der bekannte Arzt Professor Möbius weiß aus eigener Erfahrung: Bewegung und Muskeltraining halten den Organismus gesund und tun der Seele gut. Grund genug, öfter mal den inneren Schweinehund zu überwinden ...

## Vertrauen schenken und erfahren

Mein Motto lautet: Hinsehen plus Zuhören ist gleich Vertrauen. Ich nenne das HZV-Formel, und danach lebe ich – beruflich und privat. Jeden Tag erfahre ich, wie gut mir das tut. Wenden Sie sich anderen mehr zu, hören Sie, was sie sagen, kümmern Sie sich um sie. Das schafft gegenseitiges Vertrauen und hält so die Seele gesund.

#### Aktiv in den Tag starten

Nach dem frühen Aufstehen jogge ich zunächst 15 Minuten. Oder ich fahre 30 Minuten Rad. Mit dem Frühstück gönne ich mir einen Vitaminstoß: Für ein Müsli mische ich frische geschnittene Früchte der Saison mit Getreide und Magerjoghurt. Immer ist auch Hafer dabei: Das schützt die Leber.

### Die Kunst der Pause

Den Vormittag zwischen 8 und 13 Uhr verbringe ich mit Lesen – vor allem Tageszeitungen –, Schreiben und Beratungsgesprächen. Dabei versuche ich, alle zwei Stunden eine zehnminütige Pause einzulegen. In diesen Auszeiten trinke ich Ingwertee, Rote-Bete-Saft, esse einige Trockenfrüchte und Walnüsse. Und täglich ist auch ein Stück Schokolade von etwa zehn Gramm mit 85 Prozent Kakao-Anteil dabei. All das füllt den Blutzuckerspeicher fürs Gehirn sanft auf, bringt Konzentration und geistige Beweglichkeit.

#### Die Muskeln trainieren

Trägheit blockiert das Gehirn, Bewegung aktiviert es. Und schon 30 Minuten Körperarbeit pro Tag senken die Risiken für Brust-, Gebärmutterschleimhaut- und für Darmkrebs um 20 bis 30 Prozent. Das haben Wissenschaftler nachgewiesen. Man sollte dabei ruhig ein wenig ins Schwitzen kommen. Deshalb mache ich möglichst jeden Tag 100 Kniebeugen. Besonders gut ist Sport in Gemeinschaft, etwa Ballspiele. Ich habe mir jemanden gesucht, der mir hilft, meinen inneren Schweinehund zu überwinden: Mit einem Freund spiele ich zweimal pro Woche Tennis. Die Oberschenkel-Muskulatur schüttet bei Anstrengung Botenstoffe aus, die die Neubildung von Nervenzellen anregen sollen. Ich glaube fest: Das hält auch den Geist fit."

Freuen Sie sich auf die nächste tina Schlank & Gesund am 27. November 2015

**ZUR PERSON** 

ist Facharzt für Innere Medizin, Neurologie und Psychiatrie. Er war mehr als 40 Jahre ärztlich tätig, davon 24 Jahre als Chefarzt der Inneren Abteilung des Johanniter-Krankenhauses Bonn. Der Akademiker ist Mitglied des Kuratoriums der Deutschen Krebshilfe. Engagiert setzt er sich für mehr Menschlichkeit in der Medizin ein. Als Gründer der Firma mc-moebius GmbH für Medical Consulting, Controlling und Coaching betreut und berät er Patienten, Krankenhäuser und diagnostische Einrichtungen. Professor Walter Möbius schrieb zudem Bücher über medizinische Themen, unter anderem "Der Krankenflüsterer" (Dumont Buchverlag).