



Cyrus A. Rahman
Manfred Schwarz

iSPORT

Mit Smartphone, Pulsuhr, Web & Co.
zu besten Trainingsergebnissen



iSPORT

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 6

I RUNTER VOM SOFA: DIGITALE MÖGLICHKEITEN FÜR IHRE FITNESS 8

Das Know-how von Personal Training und

DIGITAL*l*ifeguide 8

Die „Disziplinen“ dieses Buches 9

Zehn Gründe, fit zu sein 9

Die ideale Ergänzung: Ihr Personal Trainer 10

Checkliste: Woran erkenne ich einen guten Personal Trainer? 10

Das erwartet Sie: Personal Training

à la Digital Lifestyle 12

Drei Appetitmacher 12

Das Training beginnt. 14

Checkliste Fitness-Studio 14

Der Anwendertypen-Test 16

Bereit für digitale Sportgeräte 17

2 WEIT MEHR ALS SPIELZEUG: INTELLIGENTE GADGETS FÜR SPORTLER 18

Die Infozentralen: PC, Smartphone & Co. 19

PC, Notebooks und Netbooks 19

Tablets. 20

Smartphones 21

Die Coaches: Pulsuhren 22

Pulsuhren mit Basis-Funktionen 22

Fokus: Trainieren mit Pulslimit & Co. 23

Pulsuhren mit Profi-Funktionen 24

Fokus: Datenübertragung 25

Zubehör für Pulsuhren 27

Die Begleiter: Alternativen zu Pulsuhren 28

Nike + iPod Sport Kit 28

Das adidas-miCoach-System 29

Die Wohnzimmer-Athleten: Spielkonsolen als Trainingspartner 30

Nintendo Wii Fit Plus 30

Sony PlayStation 3 32

Xbox mit Kinect 34

Die Spezialisten: Ergometer & Co. 36

AiperMotion 440. 36

Ergometer, Stepper & Co. 36

Gegner im Web und virtuelle Strecken. 37

EMS-Geräte 38

Rad-Computer. 38

Laufjacke und Sportarmband 39

Jede Menge Möglichkeiten 39

3 PC UND HANDY BEINE MACHEN: EMPFEHLENSWERTE APPS UND PROGRAMME . 40

Ausgewählte Sport-Apps 41

- adidas miCoach 41
- Facial Fitness 42
- KDR GPS Tracker 42
- iBody 43
- iFitness 44
- Men's Health: Sixpack Guide 45
- App Nike+ 46
- Runkeeper 46
- SmartRunner 49
- Velox 49

Sport-Programme für den PC 50

- BikeXperience 50
- Garmin Training Center 52
- Tour Explorer und
MagicMaps2Go 54
- Polar ProTrainer 5 56
- Suunto Movescount und Suunto Fitness
Solution 57

Wie geht es weiter? 57

**4 EXPERTENWISSEN NUR EINEN KLICK
ENTFERNT: KOSTENLOSE SPORT-SITES 58**

Erprobte kostenlose Angebote 58

- AOK 59
- GPSies.com 59
- Trainingstagebuch.org 59
- Achim Achilles 60
- bike-magazin 61

- Deutscher olympischer Sportbund 62
- FitforFun. 63
- Fitness.com 64
- Focus 65
- Men's Health 66
- personalfitness.de 67
- Richtig fit 68
- Runner's World 69
- SHAPE. 70
- Techniker Krankenkasse 71
- YouTube 72
- tri-mag.de 72

Zeit für den Check-up 73

**5 BEVOR SIE DURCHSTARTEN:
DER CHECK-UP 74**

Zuerst zum Arzt? 74

- Checkliste 75

Der Fitness-Test 76

1. Gewicht 76
2. Blutdruck 78
3. Ruhepuls 78
4. Rauchen 79
5. Schlaf 79
6. Wie viel Sport treiben Sie im Moment? 79
7. Ausdauer: der Stepp-Test 80
8. Muskelfunktionsprüfung: Sit-and-Reach . . . 80
9. Krafttest: am Beispiel Bauchmuskulatur. . . 81
10. Koordinationstest: der Einbeinstand 81

Gesamtauswertung 82

Trainieren im optimalen Pulsbereich 83

- Die Karvonenformel 83

Wie die Profis: Ergospirometrie	84
Herzfrequenz-Grenzwerte mit Pulsuhr bestimmen	84
Es kann losgehen!	85

6 MIT MUSKELN UND KÖPFCHEN: ÜBUNGEN FÜRS GERÄTETRAINING. 86

Schlüssel zu optimalem Muskeltraining	86
Viel hilft nicht viel	87
Die sechs wichtigsten Trainingstipps	88
Warm-up	88
Schnecken tempo	88
Sie sind das Maß der Dinge	88
Regelmäßig atmen.	89
Cool-down	89
Dehnen	90
Vier Programme	90
Mit fitforfun.de Muskeln aufbauen	91
Fazit.	92
Figurtrainer für Bauch-Beine-Po-Programm (BBP) 93	
Die ersten Schritte	93
Trainingsplan aufrufen	94
Noch mehr Möglichkeiten bei Figurtrainer.	97
Fazit.	97
„Business Travel Workout“ mit iPad und iFitness. 98	
Fazit.	100
Wii Fit Plus für Stressabbau und Balance	101
Ermittlung des Wii-Fit-Alters.	101
Das Menü von Wii Fit Plus	101
Die passenden Spiele	101
Snowboard-Slalom	102

Flusskugel	102
Hindernisparcours.	102
Zazen	102
Fazit.	103
Dranbleiben	103
Power auf Dauer.	105

7 LASS LAUFEN: DAS TRAINING FÜR AUSDAUERSPORTLER. 106

Power auf Dauer.	106
Besser öfter und kürzer als seltener und länger	107
Anaerobes und aerobes Training.	108
Optimales Training zwischen BL und HL	108
Die Ausdauertrainingspläne	108
Die Streckensuche	109
Tipps und Tricks für das Trainieren mit GPS-Unterstützung	112
A-GPS macht Smartphones Beine	114
Zwischenstopp: Dehnen	114
Trainieren mit der Pulsuhr	115
Ein Training zusammenstellen	115
Garmin Training Center nutzen	116
Fokus: Herzfrequenz.	117
Alarme.	118
Multisport-Trainings	118
Fokus: Kalibrieren von Laufsensoren und Trittfrequenzmesser	119
Virtuelle Partner.	119
Strecken.	120
Navigation.	120
Es ist Ihre Pulsuhr	121

Das Protokoll weiß alles 121

8 GEHT'S VORAN?

DIE TRAININGSDATEN AUSWERTEN . 122

Trainingsdaten übertragen. 123

 Beispiel BikeXperience 123

 Beispiel Garmin Training Center 124

Garmin Connect 125

Trainingstagebuch.org. 126

 HRM-Dateien und ihr Übersetzer 127

 Jede Menge Möglichkeiten. 128

 Motivatoren 129

Trainingsstrecken publizieren 130

Ihr Training stockt? 131

9 GEGEN DEN INNEREN SCHWEINEHUND:

TIPPS ZUR MOTIVATION 132

Den Beweggründen auf der Spur 132

URLs und Musik für Ihre Motivation. 133

 Nike Sport Music 135

 Musik-Gadgets für Sportler 135

Zehn Tipps zur Motivation 136

Der Typen-Test. 138

 I. Anatomie 138

 II. Physiologie 139

 III. Lebensstil 140

 Die Auswertung 141

Drei starke Typen 142

 Die drei Typen im Überblick 142

 Der schlanke Typ 142

Der ausgewogene Typ 143

Der kräftige Typ 144

Lust auf Neues? 145

10 DA GEHT NOCH WAS:

GRENZENLOS FIT 146

Andere Sportarten für sich entdecken 146

 Welcher Sport passt zu mir? 146

Andere Orte, Events und Partner für den Sport

finden 153

Sites zur Ernährung 154

Blieben Sie dran! 155

ANHANG 156

Glossar 156

Index. 158

Impressum. 160

RUNTER VOM SOFA: DIGITALE MÖGLICHKEITEN FÜR IHRE FITNESS

Der eine kommt zu schnell außer Atem, dem anderen mangelt es an Muskelkraft. Oder der Wille zum Abnehmen ist groß, doch die Fettpölsterchen sind widerpenstiger.

Wer kennt das nicht: Der Fitnesszustand lässt zu wünschen übrig. Und eigentlich wollte man ja schon längst mal etwas dagegen tun. Doch dann fehlt die Zeit, das Durchhaltevermögen, eine individuelle Trainingsanleitung oder alles zusammen.

Das Know-how von Personal Training und DIGITALlifeguide

Dieser sportliche **DIGITALlifeguide** schafft Abhilfe. Er verbindet das Know-how aus zwei Bereichen: dem Digital Life mit seinen Geräten, Apps und Web-

Angeboten und dem **Personal Fitness Training**. Denn einer der Autoren ist Personal Trainer. So betreut Cyrus A. Rahman zahlreiche Klienten und unterrichtet an einer Hamburger Fitness-Akademie. Zudem entwickelt er Fitness-Konzepte für Firmen und ist Fitness-Berater in Zeitschriften. Er ist Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training und leitet eine große Vermittlungsagentur für Personal Trainer (www.personalfitness.de, siehe Kapitel 4).

Zusammen mit digitalen Begleitern wie Pulsuhr, Smartphone & Co. schafft das Coaching-Know-how die Basis für Ihr individuelles Trainingsprogramm – und für Ihren Trainingserfolg.

Noch vor einigen Jahren musste man fast immer in einen Sportverein gehen, um Sport zu treiben oder eine Sportart



Das sind die Links zum Hineinschnuppern ins Thema dieses Buches:

- www.personalfitness.de ▪ www.aok.de/bundesweit/gesundheit/testen-sie-sich-test-biologisches-alter-13786.php
- www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/kalorienrechner
- www.fitforfun.de/abnehmen/figurorakel ▪ www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Training/Gutes-Fitness-Studio-die-Check-9733.html

zu erlernen. Hilfe gab es allenfalls im Fernsehen, etwa bei der Skigymnastik mit Rosi Mittermaier und Toni Sailer. Sport vielen Menschen via Medien zugänglich zu machen, war dann Sache der Trimm-dich-Bewegung in den 1970er-Jahren. Dies war wohl in der Bundesrepublik Deutschland die erste populäre Breitensport-Bewegung. Sie hatte ihren Ursprung in der Kampagne „Trimm Dich – durch Sport!“, die der Deutsche Sportbund (siehe Kapitel 4) im März 1970 startete. Eine nächste große Sportwelle löste Jane Fonda Ende der 1970er-Jahre als Protagonistin des Aerobic-Booms aus. Mit Aerobic-Videos, später auch mit Stretch- und Yoga-Videos, war Fonda weltweit präsent.



Die „Disziplinen“ dieses Buches

Heute können Sie sich via Internet, App oder PC-Programm digitale Coaches per Klick oder Touch-Geste nach Hause holen – oder wo auch immer Sie trainieren möchten. Doch da im digitalen Leben längst nicht alles Gold ist, was glänzt, wollen wir Sie in diesem Buch bei der Entscheidung für Ihr Equipment und Ihren Trainingsaufbau unterstützen, und zwar in den „Disziplinen“

- **Gerätetraining** zum Muskelaufbau
- **Laufen**
- **Radfahren**
- **Schwimmen**

Ergänzend finden Sie immer wieder Anregungen zum Thema **Gewichtsreduzierung**. Die Icons rechts dienen dabei Ihrer Orientierung.

Sport ist immer auch eine Frage der Motivation. Bevor wir später im Buch genauer darauf eingehen, haben wir hier für Sie – und vielleicht auch für noch zögerliche Trainingspartner – die folgende kleine Liste an Argumenten zusammengestellt.



Zehn Gründe, fit zu sein

1. Sie werden selbstbewusster: Denn Sie lernen, sich Ziele vorzugeben und umzusetzen.
2. Sie erklimmen oft schneller die Karriereleiter: Personalchefs trauen oft einem aktiven Sportler mehr Fleiß und Selbstkontrolle zu als dem weniger fitten Mitbewerber.
3. Sport bringt Sie auf neue Ideen: Bewegung – vor allem beim Ausdauersport – sorgt für eine vermehrte Ausschüttung von Hormonen, die den Strom Ihrer Gedanken beschleunigen können.

4. Sie finden neue Freunde – und Freundinnen: Denn ob Jogging, Golf oder was auch immer – es gibt immer Gleichgesinnte, die es lohnt kennenzulernen.
5. Sport regelt den Appetit und stoppt den **Jo-Jo-Effekt** von einseitigen Diäten: Training hilft dem Körper, Appetit und Energiebedürfnis auszubalancieren.
6. Fitness macht Laune und lindert Depressionen: Moderates Ausdauertraining tut der Seele gut, denn es setzt die sogenannten **Glücksboten** im Gehirn frei.
7. Sie schlafen besser ein: Zum Beispiel, wenn Sie am frühen Abend dreimal die Woche ein leichtes, 15 Minuten langes Training (Workout) durchführen.
8. Sport stärkt die Immunabwehr: Ein moderates Training reduziert die Anfälligkeit gegen Infekte.
9. Sport stärkt den Rücken und hält die Bandscheiben fit: Ein „Korsett“ aus Bauch- und Rückenmuskeln ist das beste Rezept gegen Verspannungen.
10. Und natürlich sehen Sie auch besser aus: Und das macht Sie noch selbstbewusster.

Die ideale Ergänzung: Ihr Personal Trainer

Aber vielleicht brauchen wir Sie ja gar nicht vom Sinn des Sports überzeugen. Dann möchten wir Ihnen aber doch einen grundlegenden Aspekt unseres Ansatzes ans Herz legen. Wie gesagt, einer von uns ist **Personal Trainer**. Seine Erfahrung ist in dieses Buch eingeflossen. Was aber leider nicht bedeutet, dass wir aus dem Buch heraus jeden individuellen Fall berücksichtigen können. Wenn Sie nicht unbedingt Mitglied in einem Fitness-Studio werden wollen oder wirklich ein genau auf Ihre Bedürfnisse und Voraussetzungen zugeschnittenen Trainingsplan haben möchten, können Sie auch ein paar Stunden bei einem Personal Trainer buchen. Der Personal Trainer führt mit Ihnen einen gründlichen Eingangs-Check durch und erstellt für Sie einen Trainingsplan, der Sie punktgenau und zielführend belastet, also weder überlastet noch unterfordert. Er vermittelt Ihnen die richtige Technik und findet mit Ihnen heraus, wie Sie Ihr Training in Ihren Alltag einbauen können. So kommen Sie am effektivsten und sichersten zu Ihrem Ziel.



Checkliste: Woran erkenne ich einen guten Personal Trainer?

- **Kostenloses Erstgespräch:** Grundsätzlich sollte ein kostenloses **Erstgespräch** angeboten werden, um festzustellen, ob man miteinander arbeiten kann. Der Kunde kann seine Ziele definieren und der Personal Trainer kann anhand dieses Gesprächs

abschätzen, welche Vorbereitungen für das Training zu treffen sind. Wer kein kostenloses Erstgespräch anbietet, ist unseriös.

- ❑ **Ausbildung und Berufserfahrung:** Ein anderes wichtiges Kriterium ist die Art der Ausbildung. Ein Personal Trainer sollte mindestens eine **B-Lizenz** vorweisen können, die eine Grundausbildung in Anatomie, Sport- und Trainingslehre beinhaltet. Die Lizenzen werden von qualifizierten Akademien vergeben und sind europaweit anerkannt. Darüber hinaus sollte der Personal Trainer eine mindestens einjährige Berufserfahrung im Sporttraining haben. Empfehlenswert sind natürlich **Zusatzausbildungen** wie ein Sportstudium oder die Ausbildung zum **Physiotherapeuten**. In schwierigen Fällen, etwa wenn eine Gewichtsabnahme aus medizinischen Gründen notwendig ist oder bei Reha-Programmen, sollte man zusätzlich auf die entsprechenden Qualifikationen achten oder weitere Fachleute zu Rate ziehen. Der Personal Trainer kann keinen Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen.
- ❑ **Schwerpunkte des Trainers:** Ein guter Personal Trainer sollte seine Grenzen kennen und auch benennen können. Sie sind je nach Qualifikation unterschiedlich. Fragen Sie den Personal Trainer nach seinen Ausbildungen, seiner beruflichen Erfahrung und seinen Schwerpunkten.
- ❑ **Technik-Kompetenz:** Damit ist nicht die sportliche Technik, sondern die im Bereich Digital Lifestyle gemeint. Wenn Sie gerne mit **Pulsuhr** oder anderen digitalen Begleitern trainieren oder Ihre Trainingsdaten im Web verwalten möchten, sollte dies auch Ihr Personal Trainer können.
- ❑ **Kosten:** Der durchschnittliche Preis für ein Personal Training liegt bei rund 100 Euro inklusive Mehrwertsteuer. Wenn Sie Ihren Personal Trainer lediglich für einen sicheren und sportwissenschaftlich korrekten Start in Ihr selbstständiges Training nutzen möchten sollten Sie mit 3 bis 4 Einheiten auskommen.

Abnehmen -> Werde ich mal dick?

Gefällt mir

Figur-Orakel

Werde ich mal dick?

Heute sind Sie rank und schlank. Aber wie lange noch? Wohlstandswampe oder Hungerhaken – unser Test verrät Ihnen, wie Ihre Figur in zehn Jahren aussehen wird!



Getty Images

In Deutschland gilt mittlerweile jeder dritte Erwachsene als zu **dick**. Mit den Jahren legen viele Menschen oft proportional um die Hüften zu. Doch der im Alter häufige Fettsatz ist keineswegs Schicksal. Viele Faktoren können die Gewichtszunahme beeinflussen: Nahrungsangebot, Essverhalten, Erziehung und körperliche Aktivität spielen ebenso eine Rolle wie erbliche Faktoren. Unser Test fragt nach Ihren Gewohnheiten und gibt eine Figur-Prognose für Sie ab – mit SOS-Tipps, wie Sie eine eventuell drohende Gewichtsexplosion noch abwenden können.

Los geht's!

Bild 1.1 Das Figur-Orakel

- ❑ Suche: Unter www.personalfitness.de finden Sie derzeit rund 500 Personal Trainer in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Alle Trainer dort sind auf Herz und Nieren geprüft, arbeiten mit Krankenkassen zusammen und sind hervorragend ausgebildet. Sie können schon im Vorfeld sehr viel über den jeweiligen Personal Trainer in Ihrer Region erfahren und mit nur einem Klick einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren.

Das erwartet Sie: Personal Training à la Digital Lifestyle

Ganz gleich, ob Sie einen eigenen Personal Trainer zusätzlich zu diesem Buch zu Rate ziehen oder nicht, in den folgenden Kapiteln lernen Sie alles kennen, was Sie zum effektiven und erfolgreichen Training brauchen. Lassen Sie uns in diesem Abschnitt einen Streifzug durch die Inhalte des gesamten Buches machen.

Im zweiten Kapitel werden Sie die wichtigsten Geräte zum digitalen Sporteln kennenlernen, allen voran die Pulsuhr, dazu aber auch PC, Netbook, Tablet und Smartphone sowie diverse andere wie Spielkonsolen mit Sportsgeist. Im dritten Kapitel stellen wir Ihnen Programme für den PC und dazu Apps für Smartphone und Tablet vor.

Drei Appetitmacher

Interessante kostenlose Web-Angebote rund ums Thema Sporttreiben lernen Sie im vierten Kapitel kennen. Bevor wir einen Blick ins fünfte Kapitel werfen, sollen drei Beispiele aus dem Web zeigen, was Sportlern so alles per Mausklick frei Haus geliefert wird: das **Figur-Orakel** (Bild 1.1), der Test zur **Bestimmung des biologischen Alters** (Bild 1.2) und den **Kalorien-Rechner für Sportarten** (Bild 1.3). Diese Seiten sollte man nicht so bierernst nehmen. Aber Sport soll ja auch Spaß machen. Und in den anderen Kapiteln lernen Sie noch genügend „ernste“ Web-Angebote kennen.



1. Starten Sie also Ihren Web-Browser, und rufen Sie die Adresse www.fitforfun.de/abnehmen/figuorakel auf (Bild 1.1).

Die Köpfe hinter dem Orakel sagen: „Heute sind Sie rank und schlank. Aber wie lange noch? Wohlstandswampe oder Hungerhaken – unser Test verrät Ihnen, wie Ihre Figur in zehn Jahren aussehen wird!“ Nun, sind Sie neugierig geworden? Und tapfer genug?

2. Dann klicken Sie auf die Schaltfläche **Test starten**, und seien Sie ehrlich zum Orakel. Dessen kurzer Online-Test soll – grob – herausfinden, ob Ihr jetziges Bewegungs- und Essverhalten sich längerfristig positiv oder negativ auf Ihre Figur auswirkt.

Die zugehörige Website von fitforfun.de wird Ihnen noch in den Kapiteln 4 und 6 begegnen.

Man sagt ja: Jeder ist so alt, wie er sich fühlt. Aber wir wollen es schon ein bisschen genauer wissen. Und dafür gibt es das biologische Alter und diese URL: www.aok.de/bundesweit/gesundheit/testen-sie-sich-test-biologisches-alter-13786.php (Bild 1.2).

Der Test ermittelt anhand von 16 Fragen rund um Ihren Lebensstil Ihr biologisches Alter. Vielleicht gibt Ihnen der Test ja einen Eindruck davon, warum manche Menschen viel jünger aussehen als sie eigentlich sind. Und wie man das schaffen kann. Neben diesem Gimmick ist die AOK-Site dahinter eine nützliche Anlaufstelle für Fragen rund um Ihre sportliche Fitness. Das gilt auch für die Website von Focus online. Uns interessiert hier der Kalorienrechner (Bild 1.3). Unter www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/kalorienrechner finden Sie eine schnelle Orientierung darüber, welche sportliche Aktivität in welcher Zeit wie viel Kalorien verbrennt.

Der Test zur Bestimmung des biologischen Alters ist relativ ungenau und soll eher unterhalten. Aber er kann trotz allem eine Aussage darüber treffen, wie gesund Sie insgesamt leben!



VORSICHT

START > Gesundheit > Testen Sie sich > Biologisches - Alter - Test

Biologisches-Alter-Test

Viele Menschen sehen tatsächlich viel jünger aus als sie eigentlich sind. Wie schaffen sie das? Auch Sie können einiges dafür tun, Ihre Jugendlichkeit und Fitness zu erhalten. Dazu gehört es, Risikofaktoren zu vermeiden und allgemein einen gesunden Lebensstil zu pflegen – nicht zuletzt mit einer optimistischen Einstellung – und das Leben selbstverantwortlich zu gestalten. Der folgende Test ermittelt anhand von 16 Fragen zu Ihrem Lebensstil Ihr biologisches Alter.

Hinweis: Da es sich um einen Test handelt, der keine medizinischen Daten abfragt, kann es sich nur um einen Richtwert handeln.

Bitte beantworten Sie diese Fragen

Jahre (Das tatsächliche Alter dient als Berechnungsgrundlage)
Geben Sie hier bitte Ihr Alter ein:

- Geben Sie hier bitte Ihr Geschlecht ein:
 - weiblich
 - männlich
- Wie oft frühstücken Sie?
 - täglich
 - zwei- bis dreimal pro Woche
 - nie
- Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?
 - fünfmal am Tag
 - ein- bis zweimal am Tag
 - selten oder nie
- Wie oft essen Sie Fleisch oder Wurst?
 - selten oder nie
 - ein- bis zweimal pro Woche
 - mehr als zweimal pro Woche
- Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index? (Ermitteln Sie hier Ihren BMI)
 - deutlich zu niedrig (unter 17,5)
 - leicht zu niedrig (zwischen 17,6 und 19)
 - normal (19 bis 25)
 - leicht erhöht (höher als 25, aber nicht über 27,5)
 - deutlich erhöht (zwischen 27,6 und 30)
 - stark erhöht (über 30)
- Haben Sie seit dem Alter von 10 Jahren an Gewicht zugenommen?
 - Nein, ich habe nicht zugenommen. (Uns wenn, dann höchstens sieben Kilo)
 - Ich bringe zwischen sieben und 15 Kilo mehr auf die Waage.
 - Mit 18 habe ich mehr als 15 Kilo weniger als heute gewogen.
- Rauchen Sie?
 - Nein, ich bin Nichtraucher.
 - Nein, ich habe zu rauchen aufgehört
 - Ja, gelegentlich. Aber über das Jahr gesehen weniger als fünf Zigaretten pro Tag.
 - Ja, bis zu 20 Zigaretten pro Tag
 - Ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag.

Bild 1.2 Wirklich so alt, wie Sie sich fühlen?