

Training für Genügsame

Fit im Alltag Nur schon wenige Minuten Bewegung am Tag genügen, um von der positiven Wirkung auf die Gesundheit zu profitieren. Wir zeigen, wie es geht.

Stefan Aerni

Eigentlich wissen wir es alle: Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Dennoch kann sich ein Viertel der Schweizer Bevölkerung nicht dazu aufraffen, Sport zu treiben, wie eben wieder eine Befragung des Bundesamts für Statistik gezeigt hat. «Diesen harten Kern von Inaktiven zu erreichen, ist eine Herausforderung», sagt Urs Mäder (53), Rektor der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen.

«Etwas ausser Atem»

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, in die Gänge zu kommen? Bewegungsmuffel reden sich gerne damit heraus, ihnen fehle die Zeit für Sport. Dabei ist der Aufwand weit geringer als gemeinhin angenommen. So genügen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) schon bescheidene 2½ Stunden körperliche Aktivität pro Woche, sich die positiven Effekte zunutze zu machen. Und diese Aktivität muss nicht einmal Sport sein; flott marschieren, Treppen steigen oder Holz hacken genügt bereits. «Entscheidend ist, dass man etwas ausser Atem und leicht ins Schwitzen kommt», erklärt Sport- und Bewegungsmediziner Christian Schmied (46) von der kardiologischen Poliklinik am Universitätsspital Zürich.

Unser Körper ist sogar derart grosszügig, dass wir diese empfohlene Mindestdosis einteilen können, wie wir wollen: je gut 20 Minuten schön verteilt auf sieben Tage – oder die gesamten 2½ Stunden am Wochenende. Diese «Weekend Warriors», hat letztes Jahr eine britische Studie nachgewiesen, trainieren ebenso wirksam wie die, die ihre Aktivität brav aufteilen.

Wirkstoffe aus den Muskeln

Dass Bewegung Krankheiten vorbeugt, ist bekannt. Inzwischen verdichten sich aber die Hinweise, dass körperliche Aktivität sogar heilend wirken kann. Das ist vor allem einem Organismus zu verdanken, das bisher von der Medizin eher vernachlässigt worden ist: der Muskulatur. Die ist nämlich nicht bloss etwas fürs Auge – viel wichtiger: Sie verbrennt schädliches Fett, gibt überdies Hormone ab, Botenstoffe und heilende Wirk-



Zwei, die wissen, dass Bewegung guttut: Richard Frei und Ursula Allemann. Foto: Raphael Moser

substanzen. «Die Muskulatur ist das grösste hormonproduzierende Organ des Menschen», sagt Bewegungsmediziner Schmied.

Der Wirkstoffcocktail, den die Muskeln ausschütten, ist denn auch hauptsächlich dafür verant-

wortlich, dass Bewegung uns bis zu einem gewissen Grad vor Krankheiten schützen kann oder bereits entstandene Schäden wieder repariert werden. Schmied: «Wir wissen heute, dass regelmässige körperliche

Aktivität in der Lage ist, chronische Entzündungen zu regulieren.» Solche Entzündungen im Körper, so wird vermutet, sind Auslöser der meisten Zivilisationskrankheiten, vor allem auch von Krebs. Solange wir uns aber

bewegen und unsere Muskeln aktivieren, hält unser Körper dagegen: Er produziert vermehrt entzündungshemmende und schützende Substanzen.

Schon ab 25 bauen wir ab

Dumm nur, dass wir schon ab 25 Jahren jedes Jahr rund ein Prozent unserer Muskelmasse verlieren. Dadurch werden wir nicht etwa leichter: Anstelle der Muskeln bildet sich nutzloses Fettgewebe, das obendrein noch gefährliche Entzündungsprozesse in Gang setzt und das Krankheitsrisiko erhöht. Aufhalten lässt sich die fortschreitende Körperverfälschung nicht gänzlich, aber zumindest stark abbremsen. Eines der wirksamsten Mittel dafür ist Training. Bewegungsmediziner Schmied empfiehlt Sportarten, die möglichst den ganzen Körper fordern, aber gelenkschonend sind – Schwimmen, Skilanglauf, Bergsport, kräftigende Übungen.

Wer also auf dem Hometrainer sitzt und dort sein Programm absolviert, tut seiner Gesundheit zwar auch Gutes. Er stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und Blutfettwerte – alles schon mehrfach bewiesen. Aber die ganze Heilkraft der Bewegung schöpft man so nicht aus. Dafür arbeiten schlicht zu wenige Muskeln.

Ganz nebenbei

Vor diesem Hintergrund haben wir Experte Flavian Kühne beigezogen. Als Leiter der Fachstelle Sport und Bewegung von Pro Senectute Schweiz weiss er, welche Fähigkeiten auch im Hinblick aufs Älterwerden wichtig sind. Gemeinsam haben wir ein Trainingsprogramm zusammengestellt, das Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer fördert. Bis zum Frühling stellen wir in der Rubrik «Fit im Alltag» regelmässig eine Übung vor, die man ganz nebenbei machen kann. Gezeigt werden die Übungen von Ursula Allemann (56), einer Turn- und Sportlehrerin aus Stäfa, und von Richard Frei (50), Rechtsanwalts- und Trainer, aus Männedorf.

Zum Schluss noch eine gute Nachricht: Die eingangs erwähnte Studie zum Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung zeigt ebenfalls: Die Mehrheit treibt Sport – und dies deutlich mehr als das von der WHO empfohlene Minimum. Bewegung kann offenbar auch Spass machen.

«Anfänger überschätzen sich meist»

Frau Feldmann, viele Leute nehmen den Lift – obwohl sie wissen, dass ihnen die Treppe besser räte. Haben Sie dafür Verständnis?

Durchaus. Wer es nicht gewohnt ist, die Komfortzone zu verlassen, für den ist Anstrengung zu erst einmal etwas Unangenehmes. Und wer das nächste Mal vor der Entscheidung steht, Treppe oder Lift, nimmt dann halt lieber wieder den Lift.

Wie aber überwindet man den berüchtigten «inneren Schweinehund»?
Man kann ihn ein Stück weit überlisten.

Wie denn?

Anfänger sollten ganz bescheiden mit einem Training beginnen und sich immer wieder kleine Zwischenziele setzen.



Romana Feldmann (38) ist Fachpsychologin für Sportpsychologie (FSP) mit eigener Praxis in Küsnacht und Zürich.

Das braucht Geduld, aber die lohnt sich.

Ein Beispiel?

Keihen wir zur Treppe zurück: Da kann ich zuerst bis in den ersten Stock hinaufsteigen, in der nächsten Woche vielleicht dann in den zweiten. Und schon bald merke ich: Hey, es geht ja immer besser, ich komme nicht mehr so schnell ausser Atem. Was für ein Gefühl! Kleine Erfolgsergebnisse sind enorm wichtig. Sie motivieren zum Weitermachen.

Treppensteigen dürfte selbst Anfängern als sehr niederschwellig erscheinen.

Ein typischer Fehler von Anfängern: Sie überschätzen sich meist. Gleich zu Beginn trainieren sie zu intensiv, verausgaben sich, bis Muskeln und Gelenke schmerzen. Mit dieser negativen Erinnerung gehen sie Anstrengungen dann bald wieder aus dem Weg.

Das «Dranbleiben» scheint also für viele der Knackpunkt zu sein?

Ganz genau. Das gelingt am ehesten, wenn man eine Aktivität wählt, die sich mit dem Alltag vereinbaren lässt. Und bestenfalls macht sie natürlich Freude. (sae)

Der Übungsleiter



Flavian Kühne (49), eidg. dipl. Sportlehrer, leitet bei Pro Senectute Schweiz die Fachstelle Sport und Bewegung. Der Zürcher ist zuständig für die Aus- und Weiterbildung der Sportleitenden und Experten von Pro Senectute.

Herzinfarkttrisiko hängt auch vom Wetter ab

Studie Nach dem langen Sommer und der Hitze dürften sich nun viele am kühleren Wetter erfreuen. Doch auch der Winter hat seine Tücken: Bei Kälte werden mehr Patienten wegen Herzproblemen in Krankenhäuser eingeliefert als in den wärmeren Jahreszeiten. Das hat eine schwedische Grossstudie herausgefunden, wie das Internetportal Wissenschaft aktuell berichtet. Neben der Lufttemperatur sind demnach noch weitere meteorologische Faktoren von Bedeutung wie geringer Luftdruck, erhöhte Windstärke und kürzere Sonnenscheindauer.

Der grösste Einfluss auf die statistische Beziehung ergab sich indes für Lufttemperaturen unter dem Gefrierpunkt. Daher könnte es für besonders gefährdete Menschen empfehlenswert sein, bei kalter Witterung den Aufenthalt im Freien zu begrenzen und dabei verstärkt Wert auf warme Kleidung zu legen. Als wahrscheinlichste Erklärung für einen möglichen negativen Einfluss kalten Wetters auf das Infarkttrisiko gilt eine Verengung der Herzkranzgefässe bei Kälte. Dadurch können Ablagerungen, die sich von den Wänden der Arterien ablösen, leichter einen Gefässverschluss verursachen. Zudem könnte es eine Rolle spielen, so die Forscher, dass bei kalter Witterung häufiger Grippe und andere Infektionen der Atemwege auftreten, wodurch sich auch die Gefahr eines Herzinfarkts erhöht.

Schon länger wurde vermutet, dass körperliche Anstrengungen in der Kälte, wie zum Beispiel Schneeschaukeln, für Herzpatienten ein erhöhtes Gesundheitsrisiko darstellen. (sae)

Check-up

Stillen fördert gesunde Darmflora beim Kind

Babys Im Darm ist die Bakteriengemeinschaft nicht von Anfang an stabil, sondern entwickelt sich in den ersten zweieinhalb Lebensjahren. Welche Faktoren sich auf die Darmflora auswirken, hat ein internationales Forscherteam untersucht. Einer der wichtigsten ist offenbar das Stillen, berichten die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift «Nature». Muttermilch versorgt Babys in der ersten Phase ihres Lebens mit guten Darmbakterien, den sogenannten Bifidobakterien. (sae)

Am Freitag ist Grippe-Impftag

Prävention Wer sich gegen die Grippe impfen will, sollte es idealerweise bis Mitte November tun. Eine Gelegenheit dazu bietet der Nationale Grippeimpftag vom Freitag, 9. November. Dann kann man sich vergünstigt und ohne Voranmeldung in den Arztpraxen impfen lassen, die an der Aktion mitmachen (Übersicht unter: www.kollegium.ch). Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt die Grippeimpfung Personen ab 65 Jahren, schwangeren Frauen, frühgeborenen Kindern und Menschen mit chronischen Krankheiten. Bei diesem Personenkreis übernimmt die Krankenkasse die Kosten. (sae)

Weitere Infos: www.impfengegengrippe.ch

So kommt man ja nie auf Trab! Diese Gefahr besteht tatsächlich. Ein bisschen Wille und Disziplin braucht es schon – vor allem am Anfang.