

Der Juni - Beitrag hat zum Thema:

Wie viel Bewegung ist schon Fitness oder habe ich ohne hin schon Stress genug ;-)
Betrachtet mit einem Augenzwinkern?

Eine gute Botschaft vorweg: Es braucht nicht unbedingt ein systematisches Training, um einen zufrieden stellenden und aus medizinischer Sicht erstrebenswerten Fitnesszustand zu erreichen.

Der Mensch unserer Wohlstandsgesellschaft, der "homo industrialis", bewegt sich immer weniger, obwohl er eigentlich genetisch noch auf regelmäßige körperliche Aktivität programmiert ist, weil seine biologische Evolution nicht mit der gesellschaftlichen und technologischen Entwicklung Schritt gehalten hat. Diese Tatsache erklärt die meisten der heutigen Wohlstandsleiden.

Für einen gesundheitlichen Benefit bedarf es nicht unbedingt eines systematischen Trainingsprogrammes. Aus präventivmedizinischer Sicht ist es tatsächlich so, dass jegliche Form der körperlichen Aktivität "besser als nichts" ist. Vorrangig ist ein körperlich aktiver Lebensstil, in welcher Form auch immer. Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass nicht nur ein systematisches Training, sondern auch die Kumulation von körperlicher Aktivität im Alltagsleben mit einem geringeren Herzinfarktrisiko verbunden ist. Körperliche Inaktivität als folgenschwerer Risikofaktor ist leider einem Großteil der Bevölkerung noch nicht bewusst.

Um einen Fitnesszustand zu erreichen, der nicht nur aus präventivmedizinischer Sicht empfehlenswert ist, sondern auch ein gutes Körpergefühl vermittelt und die Lebensqualität steigert, genügt ein körperlich aktiver Lebensstil auch ohne regelmäßiges Training.

Eine neuere Studie aus dem Jahr 2003 bestätigt diese Erkenntnis. Schon wer sich weniger als eine Stunde pro Woche in der Freizeit sportlich betätigt, hat ein geringeres Risiko einer Herzerkrankung im Vergleich zu einem "Coach-Potatoe". Ein bis zwei Stunden Sport pro Woche reichen aus, um das Risiko einer Herzerkrankung um 40% zu senken, zwei Stunden wöchentlich reduzieren das Risiko im Vergleich zu einem körperlich inaktiven Lebensstil bereits um 60 Prozent.

Will man aber einen signifikanten Trainingseffekt im Sinne einer Leistungssteigerung erzielen, ist es notwendig, einen wirksamen Trainingsreiz zu setzen, sprich regelmäßig eine gewisse Belastungsschwelle zu überschreiten. Die zwei wichtigsten Kriterien eines guten Fitnesszustandes, der sog. "Kondition", sind die Kraft und Ausdauer. Die Sportwissenschaftler Boeckh-Behrens und Buskies haben den Begriff des "sanften Krafttrainings" geprägt und ein Buch darüber geschrieben. Ihre Untersuchungen zeigten, dass vor allem untrainierte bzw. bislang wenig trainierte Personen einen deutlichen Kraftzuwachs auch dann erfahren, wenn sie nicht nach dem im konventionellen Krafttraining üblichen "Prinzip der letzten Wiederholung" trainieren, sprich sich nicht bei jedem Satz bis zur vollständigen muskulären Ermüdung belasten.

Ebenso kann ein "sanftes" Ausdauertraining effektiv sein. Aber auch hier sollte die verfügbare Zeit zweckmäßig genutzt werden.

Natürlich ist es legitim, ohne Pulsuhr und stattdessen "nach Gefühl" zu trainieren. Aber da Trainingsanfänger dieses Gefühl für die verschiedenen Belastungsintensitäten erst lernen müssen, ist es zweckmäßig, anfangs die richtige "Dosis" in Form einer Unter- und Obergrenze der Trainingsherzfrequenz vorzuschreiben. Wenn die Herzfrequenz schon bei geringer Belastung relativ hoch ist, sollte man nicht irritiert sein. Deshalb sind pauschale Vorgaben wie z.B. "Training mit Puls 130" unzweckmäßig. Erstens ist die Herzfrequenz von vornherein eine individuelle Größe, es gibt von Natur aus sog. "Hochpulsler" und "Niedrigpulsler", unabhängig vom Trainingszustand. Zweitens haben viele Untrainierte schon bei einer geringfügigen körperlichen Belastung, z.B. bei 50 Watt auf dem Ergometer - das entspricht Gehen in der Ebene - eine relativ hohe Herzfrequenz (z.B. 140 und nicht selten noch höher). Diesen dann ein Training mit "Puls 130" vorzuschreiben, wäre sinnlos, denn Gehen in der Ebene bzw. eine Belastung von 50 Watt sollte man einem untrainierten, aber ansonst gesunden Menschen als Mindestanforderung einer Trainingsbelastung zumuten können. Diese Belastungsgrößen könnte man z.B. mittels Ergometrie erheben.

Die Botschaft aber, die es zu vermitteln gilt:

Es geht um eine Modifikation des Lebensstils, der ganz bewusst aktiver gestaltet werden soll. Jedem von uns sollte es möglich sein, mehrere kurzzeitige (5 bis 10minütige) Belastungen über den Tag verteilt zu absolvieren und auf diese Weise das präventivmedizinisch so wertvolle Pensum zu erfüllen, ohne sich dabei dem Zwang eines regelmäßigen Trainings unterworfen zu fühlen.

Um durch einen körperlich aktiven Lebensstil gesundheitlich zu profitieren, müssen wir versuchen, alltägliche Routineaktivitäten zu forcieren. Das bedeutet, weniger mit dem Auto und mehr mit dem Fahrrad unterwegs zu sein, generell mehr zu Fuß zu gehen, die Treppe anstelle Lift oder Rolltreppe zu benutzen, Gartenarbeit, aktives Spielen mit den Kindern sowie vermehrte Freizeitaktivität wie z.B. Wandern, Radfahren, Ballspiele usw.

Mit einem derart gestalteten aktiven Lebensstil verringert sich nicht nur das kardiovaskuläre Risikoprofil, sondern steigert auch die Ausdauerleistungsfähigkeit bei vormals inaktiven Personen. Wenn das keine erfreuliche Nachricht ist!

Der entscheidende Vorteil bei selbst gewählten und "freiwillig" durchgeführten Alltags- und Freizeitaktivitäten liegt auf der Hand. Damit lässt sich ein körperlich aktiver Lebensstil schmackhaft machen.

Um das Aktivitätsbewusstsein der Bevölkerung anzuregen, bedarf es nicht nur theoretische "public health"-Programme, sondern auch den Einsatz der Massenmedien zur Information und Anregung sowie eine entsprechende Infrastruktur mit ausreichender Versorgung an Fußgängerzonen, Radwegen, Freizeitparks, Schwimmbädern, Eislaufplätzen usw. Außerdem muss an den Schulen der "Leibeserziehung" viel mehr Bedeutung geschenkt werden.

Denn der inaktive Lebensstil als Wegbereiter für die sog. Zivilisationskrankheiten beginnt meist schon in jungen Jahren, wie die in erschreckender Weise zunehmende Zahl adipöser Kinder zeigt. Wir sollten alles daran setzen, die absehbare Explosion des metabolischen Syndroms zu verhindern. Der körperlichen Aktivität kommt hier eine mindestens gleich große, wenn nicht sogar noch größere Bedeutung zu als der Ernährung.

Fazit: Es kommt weniger darauf an, wie alt man wird, als vielmehr darauf, wie man alt wird. Das Motto soll lauten "add life to years, not just years to life". Ein körperlich aktiver Lebensstil - und der bedeutet nicht zwangsläufig ein Trainingsprogramm - bereichert zweifellos den Alltag und erhöht damit die Lebensqualität. Es gilt, sich die Freude an der Bewegung ein Leben lang zu erhalten oder - und das trifft auf die meisten Menschen zu - sie wieder zu finden. Und dafür ist es nie zu spät.