

Fit mit Genuss

Mit Köpfchen an Ihr sportliches Ziel

Christian Zehenter

Intensive Bewegung ist dem Menschen ebenso eigen wie Neugier oder Sozialverhalten. Alle Sinne und organischen Vorgänge sind nahezu ein Leben lang startbereit für den kraftvollen und ausdauernden Einsatz des Bewegungsapparats. Doch Motivationsblockaden und unphysiologisches Training vereiteln oft den gewünschten sportlichen Erfolg. In beiden Fällen ist die Lösung „Kopfsache“: Einige Tricks verschaffen mehr Lust auf Bewegung und steigern die Wirksamkeit Ihres Trainings.

Bewegung bringt Geist und Körper buchstäblich auf Kurs. So sind Freizeitsportler im Schnitt zufriedener, entspannter und erkranken seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brustkrebs, Depression, Diabetes oder Übergewicht. Doch funktioniert die Formel „Glücklich und gesund durch Sport“ in der Praxis bei weitem nicht so reibungslos wie in Ratgeberbeiträgen. Denn über die gesamte Evolution war es für den Menschen bis dato lebenswichtig, wann immer möglich Energie zu sparen, Schonung zu üben und Kalorien zu tanken. Dass sich diese Devise nun umgekehrt hat, verändert nicht das genetisch verankerte „Sparpaket“ unseres Körpers, der nach wie vor seine Energie für Angriff, Flucht oder Schwerstarbeit aufspart. Da entsprechend fulminante Ereignisse heute die Ausnahme bleiben, werden die Kraftreserven zum – mitunter gut sichtbaren – Ballast.

Während sich ein rauschender Gebirgsbach ständig selbst reinigt und unablässig Sauerstoff und Mineralien aufnimmt, lagern sich in einem träge dahinfließenden Fluss organische und mineralische Reste ab, welche ihn im ungünstigen Fall zum „Kippen“ oder Versiegen bringen können. Ähnlich verhalten sich Herz-Kreislauf- und vegetatives Nervensystem, die darauf warten, den meist unterforderten Energiestoffwechsel hochzufahren und den Körper in Bewegung zu bringen. Bleibt dies aus, steigen Fette (z. B. Fettsäuren, Cholesterin), Mineralien (Natrium, Kalzium) und Entzündungsstoffe (z. B. Histamin, Prostaglandine, Leukotriene) in Blutgefäßen und Geweben an, wo sie früher oder später folgenreiche Entzündungsprozesse und Ablagerungen verursachen, u. a. mit Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) als Folge.

Die Kopf- zur Bauchsache machen

Das Paradoxon: Anstrengung geschieht per definitionem nicht freiwillig: Unser limbisches System – jener Gehirnteil, der äußere Reize bereits vor dem Bewusstwerden emotional filtert und bewertet – setzt dafür einen direkten persönlichen Vorteil voraus: Erst wer ein Ziel von einer Kopf- zur Bauchsache macht, wird daher in Aktion treten. Jeder, der sich schon einmal emotionale Einschränkungen vorgenommen hat – z. B. mehr Anstrengung, weniger Kalorien, Fernsehen oder Genussmittel – weiß, dass diese als eigenständiges Ziel nicht funktionieren. So sind die meisten täglichen Tabak- und Alkoholkonsumenten theoretisch von einem Verzicht überzeugt, praktisch jedoch vom Genuss. Erst wenn ein *Bedürfnis* durch ein Ziel verwirklicht oder geschützt wird, ändert sich alles. Denn Ziele liegen vor uns, können also nur *mehr*, nie *weniger* bedeuten – z. B. „Durch Waldlauf werde ich die Natur wieder richtig genießen.“ oder „Beim Training werde ich neue Leute kennenlernen“. Dabei sind für unser Gefühlssystem nur kurzfristige Ziele von Bedeutung, denn es entstammt einem biologischen Entwicklungsstand, der keine Zeit und damit keine Zukunft kennt. So kann das Negativziel „Abnehmen“ gleich aus zwei Gründen nicht funktionieren: Es verheißt Einschränkung und weißt Monate in die Zukunft.

Sportliche Vorsätze als Vermeidungsstrategie

Ähnlich verhält es sich mit sportlichen Vorsätzen zum Jahreswechsel, Sommer, Winter oder neuen Lebensjahr: Nur wenn wir sie zu unserem Bedürfnis machen, werden wir sie realisieren. Tatsächlich bergen Vorsätze einen Widerspruch in sich: Wer etwas will – z. B. eine Tasse Kaffee trinken, spazieren gehen oder ein Dusche nehmen –, wird sich dies nicht für die Zukunft, evtl.

sogar Monate im Voraus, vornehmen, sondern bei nächster Gelegenheit umsetzen – so auch im Sport. Vorsätze verschleiern durch Prophezeiung eines Ziels die Notwendigkeit, dieses ab sofort zu lösen: ein Trick, mit dem der Bauch täglich über den Kopf siegt. In der Praxis stellt sich mehr Bewegung daher dann ein, wenn wir sie mit angenehmen Erfahrungen verknüpfen. Dazu zählen insbesondere:

- soziale Kontakte
- Naturerleben
- Freude an Bewegung, Höhe oder Geschwindigkeit
- Empfindung körperlicher und geistiger Fitness, Lebendigkeit und Gesundheit
- steigendes Körperbewusstsein
- Erfolgserlebnisse durch Setzen und Erreichen von Leistungszielen
- soziale Anerkennung
- Euphorie und Zufriedenheit, die sich während intensiver Anstrengung einstellen
- Gefühl der Behaglichkeit nach „getaner Arbeit“

Sportvarianten für jeden Geschmack und Zustand

Ob Laufen, Ballsport, (Nordic) Walking, Radfahren, Schwimmen, Spinning, Power-Tanzen (z. B. Tae Bo, Zumba), Rudern oder Steppaerobic: Bereits ein Anruf beim nächsten Sportverein oder Fitnessstudio reicht häufig aus, um an das richtige Gruppenangebot zu gelangen. Alter, Gewicht und Gesundheitszustand spielen dabei keine Rolle, da für jede körperliche Verfassung geeignete Gruppen angeboten werden. Aquajogging, das schwerelose Laufen im Wasser, ist sogar noch bei schweren Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats wie „Rheuma“, Verletzungen oder Arthrose möglich. Da Gemeinschaft in Sportvereinen großgeschrieben wird, erhalten Sie dort viele Gelegenheiten, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich einzubringen. Häufig ist die gesellige Runde nach dem Training der „heimliche“ Hauptprogrammpunkt.

Für Ruhesuchende eignen sich Wandern, Nordic Walking, Laufen oder Radfahren ideal, um abzuschalten und die Natur zu genießen. Außerhalb der Stoßzeiten können Sie im Schwimmbad oder Badesee ungestört Ihre Runden ziehen oder haben im Fitnessstudio freie Gerätewahl. Wenig befahrene Nebenstraßen und Wege laden zu Radtouren ein. Wer in den eigenen vier Wänden bleiben oder seine Lieblings-TV-Sendung verfolgen möchte, kann auf einem heimischen Crosstrainer kraftvolle Langlaufbewegungen ausführen.

Wählen Sie für jede Wetterlage die optimale Bewegung, z. B. Crosstrainer oder Fitnessstudio an trübigen Tagen, Wassersport ab 25 °C, Radfahren bei milder, trockener Witterung, Skilanglauf in der „weißen Jahreszeit“, Laufen oder Nordic Walking 365 Tage im Jahr.

Bewegungsgenuss statt „Rennen und Stemmen“

Sport muss nicht zwingend etwas mit „Rennen und Stemmen“ zu tun haben: Zwei Stunden Wandern, Paartanz oder lockeres Radfahren trainieren den Körper ebenso wirksam wie 45 Minuten intensiver Sport und verbrauchen ebenso viele Kalorien. Wanderfreunde finden in jeder Region Wanderwege (siehe www.wanderverband.de, www.alpenverein.de) aller denkbaren Entfernungs- und Geländekategorien.

Wenn Sie Ihren Bewegungsapparat optimal unterstützen wollen, betreiben Sie regelmäßig eine der Ganzkörpersportarten, die den gesamten Bewegungsapparat schonend aufbauen, insbesondere Schwimmen, Nordic Walking, Crosstrainer oder Skilanglauf.

Zufrieden und geistig fit durch Sport

An erster Stelle steht die Freude an der Bewegung, die sich zum einen durch die Kurzweiligkeit, Vielfalt und Gemeinschaft, zum anderen auch durch ein besonderes Belohnungssystem des Körpers rasch einstellt: Das zentrale Nervensystem schüttet bei intensiver Bewegung „

Glückshormone“ aus, die uns in einen Zustand der Zufriedenheit bis hin zur Euphorie versetzen und gleichzeitig körperliche und seelische Schmerzen dämpfen. Hierzu zählen insbesondere die mit dem Morphinum verwandten Endorphine sowie das „Belohnungshormon“ Dopamin. Auch der gefühlsstabilisierende, antidepressive Nervenbotenstoff Serotonin liegt bei Sportlern deutlich höher als bei „Bewegungsmuffeln“. Kombinieren Sie mit dem Sport soziale Kontakte, übertrifft der psychische Aufhellungseffekt jedes Medikament – und dies nahezu nebenwirkungsfrei. Daher steigert regelmäßiger Sport nicht nur die geistige Leistung und Kombinationsfähigkeit, sondern auch die Stimmung messbar!

Mit richtiger Technik zum Trainingserfolg

Die richtige Ausrüstung einschließlich funktioneller Sportkleidung, die für jedes Alter und Trainingsniveau im Fachhandel angeboten wird, macht wesentlich mehr Lust auf Bewegung als Trainingsanzug und Turnschuhe aus dem Kleiderschrank. Auch kommen Sie mit einem leicht laufenden Trekking- oder Rennrad schneller und genussvoller an Ihr Ziel als mit dem betagten Klapperensemble aus der Garage – natürlich mit aufgepumpten Reifen, angezogenen Schrauben, geölter Kette und auf die Körpergröße eingestellt. Lassen Sie sich in Sachen Ausrüstung und Kleidung von Trainingskollegen aus Sportverein oder Fitnessstudio beraten. Meist müssen Sie weniger investieren als von Verkäufern angegeben. Doch ob Kleidung, Fahrrad oder Fitnessgerät: Sportausrüstung mittlerer Preisklasse aus dem Fachhandel ist Discounterware immer vorzuziehen.

Viele Einsteiger geben den Sport vorzeitig wieder auf, weil sie mehr Qual als Bewegungslust verspüren. Fast immer liegt dies an einem zu intensiven Einstieg, verbunden mit hohen Erwartungen. Beginnen Sie daher zunächst mit kleineren Einheiten auf moderatem Niveau, z. B. für Läufer kleinere Intervalleinheiten bis zu 3 km (15–30 Min. mit Pausen), und legen Sie mit jedem Training 5–10 Prozent zu. Am besten reagiert der Körper auf abwechselndes Ausdauer- und Intervalltraining, also hälftig durchgehende Einheiten sowie wechselnde Be- und Entlastung. Starten Sie immer entspannt und legen Sie Hektik, Zeitdruck und Aufgaben des Tages mit der Büro- oder Alltagskleidung zuvor ab. Wer es zeitlich einrichten kann, entspannt sich vor dem Sport 15 Minuten durch tiefes bewusstes Ein- und Ausatmen und das bewusste Loslassen aller geistigen und körperlichen „Verspannungen“. Nutzen Sie auch den Trick vieler Profisportler und spielen Sie die gesamte Bewegung zuvor in aller Ruhe im Kopf durch, fließend, rund und kraftvoll.

Wärmen Sie sich auf (z. B. locker hüpfen, leicht dehnen) und steigern Sie im ersten Viertel jeder Trainingseinheit langsam die Leistung bis zur regulären Belastung – am Ende entsprechend herunterfahren. Am wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %!) der maximalen Leistung und damit 75 % des Maximalpulses. Dies entspricht etwa 150/Min. bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen (Faustregel: Trainingspuls = 180 minus Lebensalter). Den Puls kann man an der Halsschlagader seitlich des Kehlkopfes tasten oder sich durch einen Pulsmesser („Uhr“ und Brustgurt) anzeigen lassen, den u. a. Polar oder Casio anbieten. Sie sollten sich durchaus anstrengen und schwitzen, aber immer so bei Atem sein, dass noch ein Gespräch möglich ist und Sie sich wohlfühlen! Bei lockerem Radfahren, Nordic Walking oder Wandern können sie auf der letzten Etappe für 15–45 Minuten noch einmal auf die optimale Trainingsleistung beschleunigen. Ungewohnter Muskelkater oder Blasen sind für den Einstieg normal und unbedenklich. Bei von Beginn an zunehmenden Schmerzen sollte jedoch die Sportart gewechselt werden – z. B. Radfahren statt Laufen bei leichter Kniearthrose. Lassen Sie immer wieder einen Tag, aber nicht mehr als drei Tage (!) Pause zwischen den Trainingseinheiten. Erst die Regelmäßigkeit macht den Sport aus. Trainieren Sie ergänzend auch regelmäßig Bauch- und Rückenmuskeln, z. B. durch Bauchaufzüge sowie Arm- und Beinübungen auf dem Bauch liegend.

Aus Termingründen wird Sport häufig auf die späten Abendstunden gelegt, was dem Körper nicht genug Zeit zum Regenerieren lässt, mit Schlafstörungen als Folge. Bewegen Sie sich daher so früh

am Tag wie möglich. Immer mehr Freizeitsportler beginnen den Tag mit Laufen oder Schwimmen, fahren größere (Teil-)Strecken mit dem Fahrrad zur Arbeit oder starten nachmittags direkt vom Arbeitsplatz aus in Wald, Wasser oder Fitnessstudio.

Nur ambitioniert oder schon sportsüchtig?

Aktive Freizeitsportler werden gerne als sportsüchtig bezeichnet. Doch trifft dies nur dann zu, wenn der Sport exzessiv in der Regel täglich betrieben wird, die sozialen Kontakte und Denkprozesse sich darüber definieren und ein Ausstieg nicht mehr aus freiem Willen möglich ist. So ist es gerade im Lauf- und Radsport keine Seltenheit, dass Betroffene täglich große Distanzen zur Arbeit mit dem Rad fahren (> 20 km) oder laufen (> 5 km), abends oder am Wochenende ihr Training fortsetzen und auf Urlaubs- und Dienstreisen ihre Sportausrüstung mit im Gepäck führen. Andere verbringen den Großteil ihrer täglichen Freizeit im Fitnessstudio. Wie bei jeder Sucht ist dann ein Konsumstopp – hier mindestens ein Wechsel der Sportart – notwendig, begleitet von erneutem Ausbau der Beziehungen und Aufgaben außerhalb des Sports. Sport im Übermaß – z. B. täglich 60 km Radfahren oder 15 km Laufen – setzt den Körper unter Stress und schädigt neben Gelenken durch chronischen Sauerstoff- und Zuckermangel auch Organe einschließlich des Herzens. Auch die häufig anzutreffenden zu intensiven Sporteinheiten mit heftiger oder lang andauernder Anstrengung können Muskulatur (auch des Herzens), Sehnen, Bänder, Gelenkknorpel, Lunge und Darm überlasten, die Körpertemperatur steigern, den Körper übersäuern und die Immunabwehr drosseln.

Warum Sie häufig nicht (gleich) abnehmen

Erwarten Sie durch Sport keine sofortige Gewichtsabnahme, diese stellt sich erst bei dauerhaftem regelmäßigem Training ein (optimal: 3–4 x die Woche 1 Stunde). Gut trainiert können Sie nach einigen Monaten bis zu 2 kg pro Monat abnehmen, wobei Sie dabei den erwünschten sportbedingten Muskelaufbau einbeziehen müssen. Mehr würde den Körper belasten.

Die letzte Mahlzeit (fettarm mit reichlich Kohlenhydraten) sollte bei Trainingsbeginn mindestens zwei, bei fetten Speisen vier Stunden zurückliegen. Bei jedem Training sollten Sie ausreichend Wasser oder 1:2 verdünnte Saftschorle sowie Bananen oder Trockenobst (z. B. Aprikosen) greifbar haben. Iso- bzw. Sportgetränke gehören nicht in den Freizeitsport, da sie zu Flüssigkeitsmangel und Steinleiden (z. B. Nierensteine) führen können. Trinken Sie mindestens 0,5 Liter pro Stunde – bei Hitze deutlich mehr – und essen Sie bei „flauem Gefühl“ oder Bewegungseinheiten über 1,5 Stunden immer wieder kleine Portionen.

Risiko und Hemmnis: Fehler beim Sport

Ursache von Gesundheitsstörungen im Sport ist fast immer die Missachtung der eigenen körperlichen Grenzen und Bedarfe, insbesondere:

- zu intensive oder unregelmäßige Belastung
- unpassende Ausrüstung (z. B. Fahrrad, Laufschuhe)
- Sport nach dem Essen oder spät abends
- Flüssigkeitsmangel
- fehlender Hitze- oder Kälteschutz im Freien (funktionelle Kleidung, Kopfbedeckung, Wasser)
- keine vorherige Herzuntersuchung (ab 35 Jahren oder 1,5 Stunden)
- Puls über 85 % der Maximalfrequenz
- für die aktuelle Belastung unpassendes Training (Strecke, Rhythmus, Tempo, Bedingungen, Trink- und Essverhalten)
- Unterzuckerung durch fehlende Kohlenhydratzufuhr bei längeren Einheiten

Beachten Sie auch Ihre Tagesform: Während die einen bei besonders kalter oder warmer Witterung in Höchstform kommen, bewirken dieselben Bedingungen bei anderen Kreislaufprobleme und

Leistungseinbrüche. Mit einer ausgeprägten Schilddrüsenfunktion verträgt man Kälte besser als Hitze und umgekehrt. Bewegungsnaturelle kommen beim Leistungssport erst richtig in Fahrt, während andere eher bei Tourenrad- oder Wandereinheiten optimal aufbauen. Infektionen, die nicht immer bemerkt werden, ziehen häufig wochenlange Erholungsphasen nach sich, in denen eine normale Trainingsbelastung für den Körper mühselig und gefährlich wird. Auch natürliche Schwankungen des Hormon-, Mineralien-, Fettsäure- oder Zuckerspiegels im Blut haben eine sich ständig wandelnde Leistungsfähigkeit zur Folge, ebenso wie die persönliche „Biokurve“. Aus diesem Grund sollte nicht nur für jeden Menschen, sondern auch für jeden Tag das optimale Bewegungsprogramm ausgewählt werden. Wichtigster Indikator ist dabei das Wohlbefinden: „Was sich gut anfühlt, tut meistens gut.“

Motivation Wettkampf im Freizeitsport

Für Ambitionierte eignen sich Sportwettkämpfe als Herausforderung und Trainingsanreiz. Sie werden in den meisten Disziplinen für Freizeitsportler aller Leistungsklassen angeboten – ob in Leichtathletik, Ball-, Kampf-, Rad-, Wasser- oder Laufsport (z. B. Läufe unter www.leichtathletik.de). Im Vordergrund stehen dabei Austausch, Toleranz, Motivation und vor allem der Sieg über die eigene Angst und Trägheit. Häufig geben Platzierungen, Punkte, Tore, Körbe oder Sekunden den entscheidenden Impuls, regelmäßig zu trainieren, nicht mehr zu rauchen, gesünder zu essen, kurz: den Körper in Form zu bringen. Sportliche Konkurrenz und moderater Ehrgeiz wirken hier als stimulierende Kraft – im Gegensatz zur täglichen „kalten Konkurrenz“ in Schule, Beruf oder Gemeinschaft. Schon Kinder können so lernen, leidenschaftlich zu verlieren und zu gewinnen, eine Position in der Gruppe zu finden und mit persönlichen Ergebnissen umzugehen. Im Breitensport steht bei mehreren Hundert bis Tausend Teilnehmern das optimale persönliche Ergebnis im Vordergrund.

Wichtig: Vor einem Wettkampf sollten Sie mindestens 75 % der anvisierten Belastung im Training problemlos bewältigt und vielfach durchlaufen haben. Trainieren Sie bei Ausdauerwettkämpfen die Woche zuvor nur sehr locker bis gar nicht. Intensive Ausdauereinheiten ab 1,5 Stunden (z. B. Triathlon, Radrennen, Läufe ab 20 km) setzen professionelles Training, Erfahrung, sportliche Konstitution und eine (sport-)ärztliche Untersuchung voraus.

((Kasten))

Stopp: Gesundheitliche Alarmzeichen

Bei starkem Unwohlsein, Bewusstseinstörung, „Schwarzwerden vor Augen“, Atemnot, Erbrechen, zunehmenden Krämpfen, einengendem Ziehen/Schmerzen hinter dem Brustbein, Schwindel oder Frösteln (trotz Wärme) den Sport sofort abbrechen und medizinisch betreuen lassen! In folgenden Fällen sollten Sie nur nach ärztlicher Rücksprache Sport treiben:

- starkes Übergewicht (BMI > 30)
- rheumatische Erkrankungen, Arthrose (z. B. Knie oder Hüfte)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fieber, Krankheitsgefühl, akute Infektionen (nicht jedoch Schnupfen)

((Kasten Ende))

Mit den wichtigsten Tipps können Sie motiviert und konsequent in den Sport starten – wenn noch nicht geschehen, fangen Sie gleich an.