



MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING

Sonne und wärmere Temperaturen locken nach draussen. Wer die Herbstfitness nicht mitnehmen konnte, sollte den Frühling langsam angehen.

Jürg Lendenmann

Sobald es im November kalt wird, spätestens aber wenn der erste Schnee fällt und die Strassen glatt werden, stellen viele ihr Velo in den Keller. Auch weil die Tage merklich kürzer geworden sind, werden Spaziergänge und Joggingrunden seltener, Fahrten zum Aquafit im Hallenbad oder zum Volleyball in der Sporthalle brauchen eine Extraportion Motivation. Die Folge: Bei vielen nimmt die Fitness während der Wintermonate ab.

«Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt, wenn man ihn braucht.»

Jean Paul

Zum Minus an Bewegung gesellt sich oft noch ein unerwünschtes Plus an jenen Nahrungsmitteln, bei denen zur Zurückhaltung geraten wird. Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken sind in der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zusammengefasst und werden laufend dem neuesten Erkenntnisstand angepasst. Wie sich Ihre Pyramide aufgrund Ihrer aktuellen Ernährung präsentiert, können Sie hier testen: sge-ssn.ch/tests-und-spiele.

Nicht von 0 auf 100

Sobald im Frühling die Temperaturen steigen, Pflanzen spriessen und zu blühen beginnen, keimt die Lust, ins Freie zu gehen, um Sonne und Luft zu geniessen. Das Velo wird ausgemottet, die Joggingsschuhe und Gartenwerkzeuge hervorgeholt. Wer dann loslegt wie am Ende der letzten Saison, erhöht nicht nur das Risiko für einen Muskelkater. Auch Zerrungen oder Muskelfaserrisse können die Folge sein, bei ausgedehntem Aufenthalt im Freien zudem ein Sonnenbrand.

Kein «Sport», aber ...

Ausser den vielen Bewegungsarten, die Sportvereine anbieten, gibt es ebenfalls alte östliche Gesundheitslehren, bei denen Bewegung und Atem genutzt werden, um die Energie im Körper zu erhöhen und ungehinderter fliessen zu lassen: Taiji, Qigong und Yoga. Sie lassen sich sowohl im Freien wie in der Wohnung praktizieren. Es gibt unzählige «Schulen» und Angebote. Schnupperstunden lohnen sich. Ideal sind diese «Methoden» nicht nur für Ältere und Menschen, die ihren Körper nicht mehr voll belasten können. Die alten Bewegungsmethoden können ein Sprungbrett darstellen zu Therapien wie Feldenkrais, der Alexander-Technik oder autogenem Training, zu Achtsamkeitsmethoden oder der Meditation.

Elemente des Yoga finden sich im Pilates, das immer beliebter wird und bei dem der ganze Körper trainiert wird.

Ebenso ist das Tanzen – Kurse werden auch von Sportvereinen angeboten – weit mehr als sich zu einer Musik zu bewegen, zu zweit oder synchron in einer Gruppe wie beim Line Dance.

Beginnen Sie daher moderat, sei es mit Walken, Joggen, Velofahren oder beim Umgraben des Pflanzenbeets. Wärmen Sie sich vorher auf, gönnen Sie sich regelmässig Pausen und sorgen Sie für optimalen UV-Schutz. Kurieren Sie kleine Muskelverletzungen rechtzeitig aus und lassen Sie sich in der Apotheke beraten, welche Mittel (Bandagen, Cremes oder Ähnliches) den Heilungsprozess unterstützen können.

Kraft von Innen

Damit Muskeln optimal arbeiten können, müssen sie mit den nötigen Nährstoffen versorgt werden. Eine Richtschnur, wie Sie Ihren Körper gezielt über die Nahrung stärken können, zeigt der Test Ihrer Lebensmittelpyramide. Nähern Sie die Form Ihrer Pyramide der Idealform an, indem Sie Fehlendes ergänzen – vor allem frisches Gemüse und Obst, aber auch Getränke – und ein Zuviel von jenen Nahrungsmitteln mindern, die sich oben in der Pyramide finden. Zum Auffüllen leerer Mikronährstoffspeicher (Eisen, Jod, Vitamin D etc.) können ganz bestimmte Nahrungsmittel oder Supplemente helfen, zum Anregen von Entgiftungsorganen wie Leber und Niere unter anderem geeignete pflanzliche Präparate. Lassen Sie sich hierzu beraten.

Vorbeugen ist besser

Ideal wäre es, die Spätsommer-Fitness – Kraft, Beweglichkeit, Koordination – während des Winters behalten zu können. Eigene Vorsätze helfen, doch spielen weitere Faktoren eine entscheidende Rolle, ob diese durchgehalten werden. Ihre Vorsätze umsetzen konnten erstaunliche 75 Prozent der Befragten der deutschen Präventionskampagne «Denk an mich. Dein Rücken.». Die meisten nannten als wichtigste Motivation «... persönlichen Ehrgeiz (42 %), die Unterstützung durch Freunde und Familie (35 %), Selbstdisziplin (33 %) und die Angst vor Krankheit (22 %).» Weiter: «Auch um dauerhaft sportlich aktiv zu bleiben, setzen die Menschen überwiegend auf soziale Kontakte. Fast ein Viertel verabredet sich mit Freunden zum Sport, rund ein Fünftel ist Mitglied im Sportverein.»

Ein Land der Sportvereine

In der Schweiz sind ebenfalls ein Fünftel der Bevölkerung aktive Mitglieder in einem der rund 20 000 Sportvereine, die über ihre Verbände Swiss Olympic angeschlossen sind. «Jeden Tag finden 25 000 Stunden Vereinssport in öffentlichen Anlagen statt», schreibt das Bundesamt für Sport BASPO 2017. In der neuesten Studie, «Sport Schweiz 2020», kommt das BASPO zum Schluss: «Die Schweizer Bevölkerung hat ihre Sport- und

Bewegungsaktivitäten in den letzten sechs Jahren erneut gesteigert. Haupttreiber der Entwicklung sind Frauen und Senioren. Gleichzeitig hat die Zahl jener, die gar keinen Sport treiben, erstmals markant abgenommen.»

Bekannt ist: In einer Gruppe zu trainieren, sei es in einem Verein oder nicht, wirkt aus verschiedensten Gründen als Trainingsbooster. Wichtig ist, eine Bewegungsart zu wählen, die Freude macht und keine körperliche Überforderung bringt. Wer lange einer Gruppe treu bleibt, kann mit wertvollen Freundschaften belohnt werden. Aktuellste Studien zeigen: Wer Freunde hat, ist gesünder und lebt länger. <