

Fitness als Weg

Bewegung heisst sich wohlfühlen

Ob flotter Spaziergang, Fitnesscenterkurs oder Triathlon: Wer sich regelmässig und richtig bewegt, tut seiner Gesundheit Gutes. Fitness-Experte Dave Dollé und die Triathletin Diane Lüthi zeigen, worauf es beim Trainieren ankommt.

Jürg Lendenmann

Unsere Vergangenheit als Jäger und Sammler oder Ackerbauer beweist: Der Mensch ist dafür geschaffen, sich viel und ausdauernd zu bewegen. Noch vor 100 Jahren legten wir zwischen zehn bis zwanzig Kilometer pro Tag zurück; heute sind es weniger als zwei. Im Zusammenspiel mit veränderten Freizeit- und Essgewohnheiten zeigt dies Wirkung – im negativen Sinne: Noch nie waren Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Herz- und Gefässkrankheiten so verbreitet wie heute. «Den gesundheitsschädigenden Effekt der Bewegungsarmut merkt man lange nicht», sagt die Triathletin Diane Lüthi. «Erst dann mit Sport zu beginnen, wenn sich Krankheiten zeigen, ist ungleich schwieriger.»

Fitness als wichtigstes Ziel

Ein Bewegungsmuffel wandelt sich nicht von heute auf morgen zum durchtrainierten Sportler. Was viele nicht wissen: Fit werden (oder bleiben) kann man sogar ohne Sport. «Fitness ist Fitness, und Sport ist Sport», sagt Dave Dollé, Fitness-Experte und amtierender Schweizer Rekordhalter über 100 Meter. «Fit sein ist die Voraussetzung, um eine Sportart, aber auch Arbeiten in Haus und Garten besser ausüben zu können.» Der ehemalige Spitzensportler nennt fünf Bewegungselemente, die ein Fitness-Training enthalten sollte: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität. Wenn dreimal die Woche während

einer halben Stunde trainiert werde – das empfohlene Mindestpensum –, müsse jedes Training alle diese Komponenten einschliessen. Wer mehr Zeit ins Fit werden investiert, könne beispielsweise morgens Stretching/Dehnungsübungen machen, später Krafttraining und abends Velo fahren.

Aller Einstieg ist nicht schwer

Ob Fitness-Training oder Sport: Wer (wieder) einsteigt, darf sich nicht überschätzen. Nicht nur sei wichtig, langsam anzufangen, sagt Diane Lüthi, sondern sowohl die Intensität wie den Umfang des Trainings schrittweise zu steigern, und zwar individuell. Auch bereits die Wahl einer Sportart sollte auf das Alter und den Gesundheits- und Gemütszustand abgestimmt werden. Schwimmen oder Velo fahren – beide gehören zu den beliebtesten Sportarten – eignen sich beispielsweise für Personen mit Gelenkbeschwerden besser als solche, bei denen rasche Richtungswechsel vorkämen. «Älteren Neueinsteigern würde ich wegen des Verletzungsrisikos Kontaktsportarten wie Eishockey oder Fussball nicht empfehlen», sagt die Sportwissenschaftsstudentin. Im Zweifelsfall und bei älteren Personen lohne sich eine sportmedizinische Abklärung vor dem (Wieder-)Einstieg. «Das Wichtigste aber ist, dass das Sichbewegen kein Müssen ist, sondern Spass macht! Wenn ich eine Sportart wähle, die mir nicht liegt oder



Dossier-Übersicht

S. 13–15
Fitness als Weg
Bewegung heisst sich wohlfühlen

S. 16–17
Gesundes Rückgrat
Beim Training auf den Rücken achten

S. 18–19
Verletzungsgefahr
Wer Sport treibt, sollte auch vorbeugen

S. 20–22
Sportverletzungen
Je nach Sportart unterschiedlich

S. 24–25
Gut zu wissen
Fitness für mehr Lebensqualität

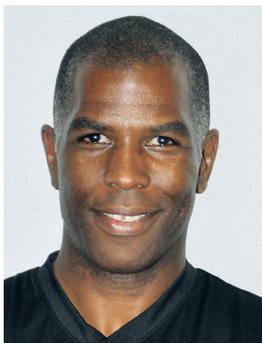
die ich nicht mit Freude ausübe, dann fällt es schwer, dranzubleiben.»

Spassfaktor

Motivation heisst der Schlüssel, um fit zu werden und fit zu bleiben. «Wichtig ist auch», verrät Diane Lüthi, «keine Sportart zu wählen, bei der die Barrieren niedrig sind. Dann fällt es einem schwer, Ausreden zu finden. Viele trainieren lieber in einer Gruppe, auch der sozialen Kontakte wegen. Angebote gibt es heute viele: vom Turnen für Jedermann über eine Nordic-Walking-Gruppe bis zu den Angeboten von Gemeinden und Ver-

Fortsetzung auf Seite 14

Bilder: Jürg Lendenmann



Diane Lüthi studiert Sportwissenschaft (Masterstudiengang) am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel. Seit sechs Jahren bestreitet sie Triathlons über die olympische Distanz.
www.dianeluethi.ch

Dave Dollé, ehemaliger Spitzensportler, ist heute erfolgreicher Unternehmer und Personal Trainer. Sein 1995 aufgestellter Schweizer Rekord über 100 Meter ist noch immer ungebrochen.
www.davedolle.com

einen. In Fitnesscentern kann man in Gruppen Velo fahren (Spinning) oder Circuits absolvieren. Und: Musik kann die Motivation steigern.» Ob auch der Musik wegen Aquafit wie auch Zumba, ein freies Tanzen in der Gruppe, zurzeit so beliebt sind?

Wider die Langeweile

Kommt beim Sport wie beim Fitnessstraining Langeweile auf, ist es mit der Motivation bald vorbei. «Zum Trainieren braucht man ein Konzept und die Gewissheit, richtig zu trainieren», sagt Dave Dollé. «Nur dann stellen sich auch Fortschritte ein.» Wer mit jemandem, sei es ein Trainingspartner oder Fitnesscoach, zum Training abmache, bleibe länger dran. «Leute, die trainieren wollen, machen es; die andern suchen eine Ausrede.»

Bewegung ist die beste Medizin

«Um mit Sport anzufangen, ist es nie zu spät», ist Diane Lüthi überzeugt. Und Fitnessexperte Dave Dollé sagt: «Wenn Sie

Treppensteigen dürfen – sich bewegen dürfen, dürfen Sie auch Ihre Fitness trainieren.»

«Man weiss heute, dass eine Kombination von Gleichgewichts- und Krafttraining im Alter, wenn Kraft und Reflexe abnehmen, das Risiko eines Sturzes deutlich senken kann», sagt Diane Lüthi, die ihre Masterarbeit über dieses Thema verfasst. Um das Gleichgewicht zu trainieren, könne man Tanzen, Taiji-Übungen machen oder Bewegungen auf einer instabilen Unterlage (Matte, Wackelbrett) üben. «Das bedeutet, länger selbstständig zu bleiben», sagt die Triathletin.

«Heute weiss man: Vom Sport profitieren können auch Übergewichtige, Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS), Diabeteskranken und ältere Personen mit Stimmungsschwankungen.»

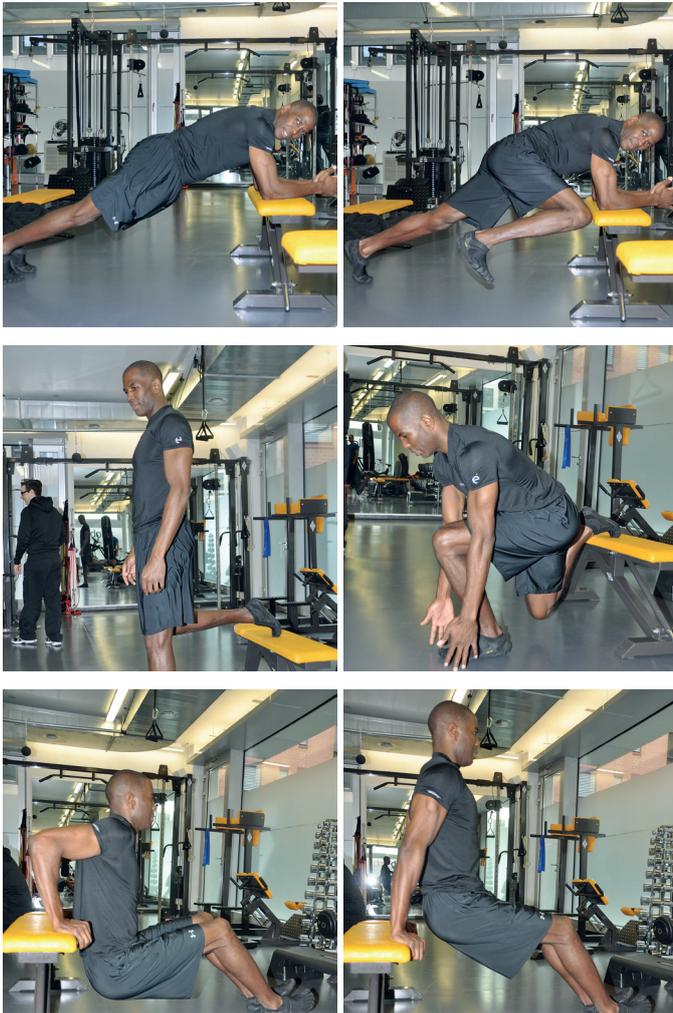
Dave Dollé ist überzeugt: «Es gibt keine bessere Medizin als Bewegung. Und sie hat keine Nebenwirkungen. Durch die

Aktivität verändert sich auch die Wahrnehmung des Körpers. Wer intensiv trainiert hat, kann gut und tief schlafen. Das Training setzt quasi einen Jungbrunneneffekt in Gang.» Auch wer sich «nur» im Alltag mehr bewegt, profitiert vom gesundheitsfördernden Effekt. An Möglichkeiten, so Diane Lüthi, Bewegung in den Alltag einzubauen, fehle es nicht.

Keine Materialschlacht

Um fit zu werden, braucht man nicht tief in die Tasche zu greifen. «Materialtechnisch braucht es gar nichts», sagt Personal Trainer Dave Dollé. «Man kann zu Hause trainieren oder draussen beim Spazieren. Und es braucht nichts, was nicht jeder hat: einen Stuhl, eine Bank, eine Bettkante. Allerdings muss man sich informieren, wie man diese Hilfsmittel gewinnbringend einsetzen kann.»

«Beim Laufen sind auf die Füsse gut abgestimmte Schuhe wichtig, um Verletzungen vorzubeugen», ergänzt Diane Lüthi. «Viele Sportgeschäfte bieten eine



Fit in den Sommer mit Dave Dollé

Brett mit Variation

Kräftigt Rumpf- und insbesondere Bauchmuskulatur.
Stütze dich mit den Ellbogen auf einer Bank* auf. Der Rücken soll stabil bleiben. Versuche, abwechselungsweise ein Knie zum Ellbogen zu bringen.
10–15 Wiederholungen; jedes Bein 2-mal.

Einbeinkniebeuge

Kräftigt Po und Oberschenkel.
Stütze ein Bein auf einer Bank* ab. Nimm eine aufrechte Haltung ein. Beuge dich mit geradem Rücken vor und berühre mit den Fingerspitzen den Boden. Das Hauptgewicht ruht auf dem vorderen Bein; das hintere Bein hilft, das Gleichgewicht zu halten.
10–15 Wiederholungen; jedes Bein 2-mal.

Dips (Beugestütze)

Kräftigt Oberarme, Brust und Schultergürtel.
Stütze dich mit den Händen auf einer Bank* hinter dir ab. Beuge und strecke die Arme; der Rücken soll gerade bleiben, die Schultern müssen hinten bleiben. Je stärker die Beine gestreckt sind, desto anspruchsvoller ist die Übung.
10–15 Wiederholungen, 2-mal.

* Alternativen: Bettkante, stabiler Stuhl, Liege

Diese oder ähnliche Übungen dreimal pro Woche wiederholen. Wer keine Pausen zwischen den Übungen einlegt, trainiert auch Herz und Kreislauf. Je stärker die Belastung, desto grösser der Trainingseffekt. Vorsichtsmassnahme: Bei Knie- oder Schulterproblemen im Zweifelsfalle vor Trainingsbeginn den Arzt konsultieren.

Topberatung mit Fussanalyse an. Bei Sportarten wie Ski fahren oder Inlineskating darf natürlich die Schutzausrüstung nicht vergessen werden.»

Sich erholen ist wichtig

«Die Erholungsfähigkeit bestimmt die Leistungsfähigkeit», sagt Dave Dollé. «Wer nicht auf seinen Körper hört und trotz Schmerzen weitertrainiert, tut sich nichts Gutes. Mit fortschreitendem Training erhöht sich auch die Erholungsfähigkeit des Körpers. Zugleich ist die mentale Erholung wichtig: Wer gestresst ist, nicht gut schläft, ständig Probleme wälzt, kann auch die Alltagsaufgaben nicht optimal bewältigen. Dies stresst noch mehr – ein Teufelskreis. Entspannungsmassnahmen wie autogenes Training, Hypnose oder Meditation werden daher immer wichtiger und führen bei vielen zu einer merkbaren Erhöhung der

Lebensqualität. Es ist erstaunlich, wie man sich nach so etwas «Simplen» so wohlfühlen kann. Man muss es nur machen. Übrigens: Leute, die im Dauerstress sind, verbrennen viel weniger Fett, wenn überhaupt.»

Bewegung von Kindesbeinen an

«Jedes Kind hat einen natürlichen Bewegungsdrang», sagt die Sportwissenschaftsstudentin. «Studien haben gezeigt: Im Alter von acht bis zwölf Jahren sollten sich Kinder möglichst viel und auf vielfältige Art bewegen können, da dieser Zeitraum für eine normale motorische Entwicklung wichtig ist. Bewegungsarme Kinder haben mehr Mühe, später Neues zu erlernen. Statt dass Kinder in die Schule laufen, werden immer mehr zum Schulhaus gefahren, und statt in der Freizeit draussen herumzutoben, sitzen Kids vermehrt vor

dem Computer, schauen sich Videofilme an und gamen. Projekte wie «bewegte Pausen» versuchen, der fortschreitenden Bewegungsarmut entgegenzusteuern; ihr positiver Effekt auf die Lernfähigkeit konnte nachgewiesen werden.» Auch Dave Dollé sagt: «Wenn Jugendliche aktiv sind, wirkt sich dies positiv auf die physische und psychische Entwicklung und auf ihre Gesundheit aus. Bei jenen, die erst im Alter mit Fitness und Sport (wieder) beginnen, ist der Nachholbedarf gross.» Und Diane Lüthi hat, wie viele andere Bewegungsbegeisterte auch, selbst erfahren: «Wer einmal die erste Schwelle überwunden hat, beginnt zu spüren, wie gut Bewegung tut. Und bald einmal kann man nicht mehr ohne Bewegung sein, weil sie zu einem Teil des Lebens geworden ist – zu etwas ganz Normalem, wie das Zähneputzen auch.»

Die beliebtesten Sportarten in der Schweiz

	Trainiert werden:				Vor-/Nachteile Für wen empfehlenswert?
	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	Koordination	
Aqua-Kurse	+	+	+	+	+ Gelenkschonendes Ganzkörpertraining; auch geeignet für Schwangere und Übergewichtige. - Kursbesuch notwendig.
Eishockey	++	++	+	++	- Nicht für ältere, untrainierte Personen geeignet.
Fitnesstraining/ Aerobic	++	+ / ++	++	++	+ Ideales, umfassendes Basistraining für alle Sportarten. + In Massen: geeignet für Schwangere.
Fussball	++	++	+	++	- Nicht für ältere, untrainierte Personen geeignet. - Körperbetonte Sportart, kann zu Verletzungen führen.
Inlineskating/ Rollschuhlaufen	++	++	+	+	+ Gelenkschonende Ausdauerdisziplin mit optimaler Herz-Kreislauf-Belastung. + Für alle Altersgruppen geeignet und auch für Übergewichtige. - Verletzungsrisiko: mit ausreichender Schutzkleidung gering.
Joggen, Laufen	++	+++	+	+	+ Effektivste Ausdauersportart, bestes Konditionstraining; bis 80 Prozent der Muskelmasse werden trainiert. + Moderat: geeignet für Schwangere. - Stossbelastung von Fuss-, Knie- und Hüftgelenk. - Nicht für ältere, untrainierte Personen geeignet.
Krafttraining	+++				+ Stabilisiert Gelenke, Osteoporose-Prävention. + Auch für Ältere, Herz-Kreislauf-Patienten und Schwangere geeignet. - Nicht für Kinder geeignet. Vorsicht bei Abnützungerscheinungen.
Schwimmen	++	++	+	++	+ Umfassendste Ausdauersportart; gelenkschonend. Für alle Altersklassen geeignet; ideal für Schwangere und Sporteinsteiger. - Brustschwimmen ist nicht geeignet für Patienten mit Halswirbelp Problemen.
Skifahren, Carven, Snowboard	+	+	+	++	+ Für alle Altersklassen geeignet. - Sturz-/Verletzungsrisiko.
Skilanglauf	+	++	+	+	+ Fast alle Muskelgruppen werden trainiert. + Für alle Altersgruppen geeignet.
Taiji, Qigong	+		++	++	+ Für alle Altersgruppen geeignet, speziell für Ältere. + Fördert die Entspannung.
Tanzen, Jazzdance, Zumba	+	++	+	++	+ Für alle Altersgruppen geeignet; mit Mass: auch für Schwangere.
Tennis	++	++	+	++	+ Gutes Ganzkörpertraining. - Starke Belastung der Gelenke; nicht geeignet für Patienten mit Beschwerden von Wirbelsäule, Schultern, Ellbogen und Hüften.
Turnen/Gymnastik	+	+	++	++	+ Mit Mass: geeignet für Schwangere.
Velofahren	+	++	+	+	+ Für alle Altersgruppen geeignet; mit Mass auch für Einsteiger und mit aufrechter Haltung auch für Schwangere. - Ungeeignet für Personen mit Gleichgewichtsstörungen und mit Beschwerden von Hals-/Lendenwirbel-Säule, Knie.
Volleyball/Beachvolleyball	+	++	+	+	+ Für Kinder ab etwa neun Jahren geeignet. - Einseitige Belastung der Schulter; Verletzungsrisiko.
Wandern/Walking	+	+	+	+	+ Geeignet für alle Altersgruppen, auch für Neueinsteiger und Schwangere. - Für Nordic-Walking-Anfänger Kursbesuch empfehlenswert.
Yoga	+		+++	++	+ Für alle Altersgruppen geeignet. + Fördert die Entspannung.

Quellen: Bundesamt für Sport BASPO, www.fittech.ch, www.fitforfun.de, www.novafeel.de, www.aok.de, www.schweizerfamilie.ch