



AKTIV IN BEWEGUNG

SPIELEND GESUND

Sportvereine und Fitnessstudios mussten wegen Corona pausieren, Spielplätze waren geschlossen, Sportunterricht an den Schulen fiel monatelang aus.

Um so schöner ist es, wieder mehr in Bewegung zu kommen.

Sich zu bewegen »ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele«, sagt Prof. Ralf Brand von der Universität Potsdam. Der Sportpsychologe hat in diesem Frühjahr eine Studie mit mehreren tausend Freiwilligen aus 50 Ländern organisiert. Darin wird untersucht, wie sich Sport und Bewegung auf das allgemeine Wohlbefinden im Alltag auswirken. Erste Ergebnisse zeigen, dass bei den körperlich Aktiven »ein positiveres Wohlbefinden zu messen ist als bei denen, die nicht oder unregelmäßig Sport treiben«, meint Brand. Diese Botschaft motiviert zu mehr Sport und körperlicher Aktivität. Wenn es stimmt, dass Bewegung gesund

und glücklich macht, dann spricht wirklich alles dafür, wieder mehr Sport zu treiben. Gesundheitsexperten rufen schon lange dazu auf, den weit verbreiteten Bewegungsmangel zu überwinden und sich regelmäßiger sportlich zu betätigen.

60 MINUTEN AM TAG

In den Zeiten der Anti-Corona-Maßnahmen haben sich die Unterschiede zwischen den Sportlichen und den Bewegungsfaulen verstärkt, teilt die Uni Potsdam als eine weitere Erkenntnis aus der Studie mit. Wer schon seit längerem nicht oder nur unregelmäßig körperlich aktiv war, ist noch bewegungsärmer geworden.

Und wer auch schon vor der Corona-Krise »regelmäßig zwei bis dreimal pro Woche Sport getrieben hat, trainiert derzeit eher mehr«, stellt der Sportpsychologe Brand fest. Besonders häufig werden die Gelegenheiten zum Joggen und Fahrradfahren genutzt. Auch Yoga, Pilates und andere Übungen, die man allein oder mit Video- und Online-Unterstützung zu Hause machen kann, sind beliebt.

Für Kinder empfehlen die Gesundheitsexperten jeden Tag 60 Minuten Spiel, Bewegung und Sport. Das muss kein organisierter Vereinssport sein. Rennen, Klettern, Spielen oder Fahrradfahren sind für Kinder genau das Richtige. Allerdings

ist eine Stunde Bewegung am Tag in vielen Fällen ein Idealziel: Nach Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich im internationalen Vergleich 80 Prozent der Jugendlichen zu wenig.

Für Erwachsene gilt: pro Woche mindestens 150 Minuten Sport mit moderater Intensität, etwa Radfahren, Schwimmen oder langsames Joggen. Alternativ sind 75 Minuten Sport pro Woche mit kräftiger Intensität (zum Beispiel Workouts im Fitnessstudio) für Menschen angesagt, die im Beruf körperlich aktiv sind. Aber auch diese Empfehlungen für Erwachsene sind hohe Ziele, denn die Hälfte aller Bundesbürger ist nach einer bundesweiten Bewegungsstudie überhaupt nicht sportlich aktiv und betrachtet sich selbst als Sportmuffel oder sogar als Sportverweigerer. Gerade für sie wäre aber eine gesunde Dosis Bewegung sinnvoll. Der Körper wächst – oder schrumpft – mit den Anforderungen, gibt der Sportwissenschaftler Dr. Alexander Woll vom Institut für Sport und Sportwissenschaft in Karlsruhe zu bedenken. Schon nach relativ kurzer Zeit der Inaktivität gehe ein Teil der Muskelmasse verloren.

KOMFORTZONE VERLASSEN

Sportmediziner empfehlen, mit kleinen Schritten anzufangen. Nach den ersten Erfolgserlebnissen wird es dann leichter, dranzubleiben und sich mehr Bewegung zur Gewohnheit zu machen, je nach Lust und Laune auch früh morgens, nach dem Feierabend oder am Wochenende. Wer intensiver trainiert, wird die gesundheitlichen Erfolge bald spüren, meint der Sportwissenschaftler Dr. Michael Despegel vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Gießen. »Wenn ich täglich 20 Minuten im Ausdauerbereich trainiere – also Radfahren, schnelles Gehen, Nordic-Walking und Schwimmen – dann reduziert sich nach zwölf Wochen die Herzfrequenz und der Blutdruck sinkt.« Er ist von einem positiven Effekt auf das ganze Lebensgefühl überzeugt: »Die Komfortzone zu verlassen, bringt die Psyche in ein besseres Gleichgewicht.«

Wer in Familie und Beruf stark engagiert ist und meint, eigentlich gar keine Zeit zu

haben, braucht in aller Regel den körperlichen Ausgleich umso mehr, zumal Bewegungsmangel häufig auch zu Rückenschmerzen führt. Die »Aktion Gesunder Rücken« gibt Tipps, wie man in den eigenen vier Wänden den Rücken fit halten kann, und bietet auf www.agr-ev.de/uebungen einen Trainingsplan mit effektiven Rückenübungen für zuhause.

Eltern mit Kindern finden viele Gelegenheiten, unabhängig vom Wetter draußen in Bewegung zu kommen, im Park, auf Spiel- oder Bolzplätzen oder einfach spielend und balancierend auf Mauern und Treppen. Vielerorts finden sich Tischtennisplatten, Basketballkörbe oder Tore zum Kicken in Parks oder auf öffentlichen Plätzen. Mehr Bewegung im Freien und weniger Zeit vor Bildschirmen sind ein Gewinn für Kinder, darin sind sich alle Experten einig. Dabei hängt natürlich viel vom Vorbild der Eltern ab.

Zusätzliche Bewegungsaktivitäten müssen nicht teuer und aufwendig sein und

lassen sich oft einfach in den Alltag integrieren, meint die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Dazu zählen auch die Wege zur Schule, zu Freunden oder zum Einkaufen: Statt des Autos lieber mal das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen. Für ältere Jugendliche bietet sich auch das moderate Training im Fitnessstudio als eine Ergänzung an oder auch geeignete Fitness-Apps, wenn sie Lust auf Bewegung machen.

KASSEN FÖRDERN KURSE

Bewegungs- und Gesundheitskurse werden in vielen Fällen auch von den Krankenkassen mit finanziellen Zuschüssen und Bonusprämien unterstützt. So zahlt die SECURVITA ihren Versicherten für qualifizierte Kurse zur Gesundheitsförderung zwei Mal pro Jahr bis zu 100 Euro Zuschuss zu den Kursgebühren. Welche Kurse dafür zertifiziert sind, zeigt die Online-Datenbank ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention), die auf www.securvita.de zu finden ist. ■



Schwimmen, laufen oder Übungen zuhause. Was in Bewegung bringt, tut gut.