



*Wunderpille
Bewegung –*
Jeder Schritt zählt

Eigentlich weiss man es ja: Bewegung ist gesund! Trotzdem fällt es vielen im hektischen Alltag schwer, sich auch noch einen Sport auszusuchen und sich so fit zu halten. Dabei wird oft übersehen, dass Bewegung nicht gleich Sport ist und auch in kleinen Dosen über den Tag verteilt stattfinden kann.

Man schrieb den 11. August 1778. In der kleinen ostdeutschen Gemeinde Lanz erblickte Johann Friedrich Ludwig Christoph Jahn das Licht der Welt. Dass aus dem Pfarrerssohn einmal etwas werden würde, stand wahrlich nicht in den Sternen. Im Alter von 22 Jahren auferlegte man ihm nach der Veröffentlichung einer patriotischen Schrift per Gerichtsbeschluss sogar ein Verbot für alle deutschen Universitäten. Berühmt wurde Jahn trotzdem – als Erfinder des Turnens. Er initiierte die deutsche Turnbewegung, denn er fand, dass sich die deutsche Jugend in einem viel zu schlechten körperlichen Zustand befinde, um sich der napoleonischen Besetzung stellen zu können. 1810 installierte Jahn in Berlin den ersten Turnplatz Deutschlands. Der Rest ist ebenso politische wie sportliche Geschichte. «Turnvater» Jahn haben es Schülerinnen und Schüler jedenfalls zu verdanken, dass sie noch heute im Sportunterricht am Reck und am Barren schwitzen müssen. Er hatte die Geräte zur Körperertüchtigung eingeführt. Als Jahn 1852 starb, wurde er stielecht an der Stirnseite der ersten Turnhalle Deutschlands in Freyburg an der Unstrut beigesetzt.

Bewegungsunlust kostet Geld

«Sich regen bringt Segen» – dieses Motto gilt auch heute noch. Bewegung und Sport sind sogar so wichtig geworden, dass viele Regierungen sie zur Chefsache erklärt haben. So wurde zum Beispiel schon 1928 in Japan, zur Krönung von Kaiser Hirohito, «Radio Taiso» eingeführt. Die morgendliche Radiosendung wollte mit geführten Freiübungen Soldaten, Frauen und Kinder zu Hause fit halten. Noch heute strahlt der Sender NHK jeden Morgen die mittlerweile natürlich modernisierten Übungen aus. Sie sind teilweise in Schulen Pflichtprogramm, aber auch in Unternehmen, in der Öffentlichkeit und zu Hause wird fleissig mitgeturnt – dank Internet und Youtube zu jeder beliebigen Tages- und Nachtzeit. Natürlich entspringen staatliche Programme, Empfehlungen und Untersuchungen nicht nur reiner Sorge um die Volksgesundheit, sondern auch finanziellen Überlegungen. Laut Angaben des Bundesamts für Gesundheit (BAG) verursachte körperliche Inaktivität der Volkswirtschaft 2011 Kosten in Höhe von 2,5 Milliarden Franken. Die Kosten für übergewichts- und adipositasbedingte Erkrankungen beliefen sich 2012



«Radio Taiso» ist in Japan eine beliebte Anleitung zur Körperertüchtigung.

gar auf 8 Milliarden Franken. Kein Wunder, erlässt das BAG in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, «hepa.ch», offizielle Bewegungsempfehlungen. So sollten Kinder von Geburt an die Möglichkeit erhalten, «sich ihrer Entwicklung entsprechend ausreichend zu bewegen». Jugendliche sollten sich laut BAG eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder noch häufiger. Ausserdem sollten junge Menschen «mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten». Bei Erwachsenen liegt die Bewegungsempfehlung immerhin noch bei 2,5 Stunden pro Woche; Seniorinnen und Senioren sollten sich bewegen, wie und sooft es ihnen möglich ist.

Im Körper des Jägers

Aber warum ist Bewegung überhaupt so wichtig? «Im Grunde ist der Mensch dazu gemacht, die Steppen zu durchstreifen», sagt die Wetzikoner Physiotherapeutin Kaba Dalla Lana. Beeren sammeln, der Beute hinterher- oder vor Raubtieren wegrennen – darauf ist der menschliche Körper ausgelegt. Auch als der Mensch sesshaft wurde, war im Alltag noch für ausreichend Bewegung gesorgt, denn ein Grossteil der

Gesellschaft war mit körperlicher Arbeit beschäftigt, zum Beispiel auf dem Feld oder als Handwerker oder mit den täglich zu verrichtenden Aufgaben im Haushalt. Die Wege waren weit, und wer sich kein Reittier leisten konnte, musste sie eben zu Fuss zurücklegen. Erst mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert und noch viel mehr mit der Digitalisierung im 20. Jahrhundert wurde alltägliche Bewegung immer weniger selbstverständlich. Dank Auto, Bürojob, Rasenmäherroboter und Heimplieferservice kann man seinen Alltag, wenn man will, auch bestreiten, ohne sich allzu oft vom Sofa erheben zu müssen. Doch der Mensch ist ein Puzzle aus 140 Gelenken und 656 Muskeln, und alle wollen bewegt werden, damit sie voll funktionstüchtig bleiben. «Sitzt man den ganzen Tag, verharren die Gelenke über lange Zeit in derselben Stellung», sagt die Physiotherapeutin, «die Muskeln verkürzen sich, und man wird krank und ‹funktioniert› nicht mehr richtig.» Der Klassiker sind in dieser Hinsicht die Rückenschmerzen, die einen zuweilen nicht nur morgens beim Aufstehen ächzen lassen. Regelmässige Bewegung wirkt sich aber nicht nur auf den Körper, sondern erwiesenermassen auch auf den Geist aus. Die mentalen Fähigkeiten werden gestärkt, Depressionen und Demenz wird vorgebeugt. Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!



Physiotherapeutin Kaba Dalla Lana weiss:
Jeder Schritt ist ein Beitrag an die
Gesundheit.

Es muss nicht Sport sein

Allerdings gilt: Bewegung und Sport sind nicht dasselbe. Dalla Lana: «Es geht nicht darum, in die Sportklamotten zu steigen, zu schwitzen und Bestleistungen zu vollbringen. Bewegung ist jede Art von körperlicher Aktivität, die zu einem erhöhten Energieverbrauch führt und keine unerwünschten Nebenwirkungen hat.» Womit die lieb gewonnene Ausrede, dass man eben nicht der sportliche Typ sei, schon mal vom Tisch ist. Und jene, dass man sich keine teuren Gerätschaften anschaffen kann oder will, ebenfalls. Sogar wenn man abends zehnmal zum Kühlschrank läuft, gilt das nämlich als Bewegung. «Früher hiess es, dass man sich mindestens zehn Minuten lang bewegen muss, bis ein Effekt eintritt. Heute weiss man, dass wirklich jeder Schritt zählt», sagt Kaba Dalla Lana. Wirklich gesund ist die Kühlschranktour jedoch nur, wenn man sich nicht jedes Mal ein Stück Torte mitbringt... Aber halt: Der frühere britische Premierminister Winston Churchill wurde doch 91 Jahre alt und lebte nach dem Motto: «No sports, just whisky and cigars!» Kaba Dalla Lana winkt ab: «Das hat er so nie gesagt!» Der Premierminister sei aufgrund seines stämmigen Äusseren oft falsch beurteilt worden. Er war nämlich ein guter und regelmässiger Reiter und Schwimmer. Oder anders gesagt: Er bewegte sich nicht nur auf dem politischen Parkett.

Sinnvolle Ziele setzen

Dass die Menschen nicht wissen, dass Bewegung gesund ist, glaubt Kaba Dalla Lana nicht. «Das Dilemma ist, dass sie sich trotz ihres Wissens nicht danach verhalten.» In dieser Hinsicht sei es mit der Bewegung ähnlich wie mit dem Rauchen: «Natürlich kann man sich endlos informieren, sich coachen lassen oder sich Vortänzer per Video ins Haus holen», sagt die Expertin. «Aber die Art Motivation, die länger als nur zwei Wochen vorhält, muss von einem selbst kommen und benötigt eine gewisse Selbstwirksamkeit.» Im Januar voller Enthusiasmus ein Abo fürs Fitnesscenter zu lösen, ist einfach. Dieses Abo dann aber mehr als zweimal zu nutzen, ist schon schwieriger. «Dabei geht es beim Thema Bewegung vor allem um die Regelmässigkeit», sagt Kaba Dalla Lana. Bewegung müsse in den Alltag integriert werden, um wirklich wirksam zu sein. Und das gelingt

am einfachsten, wenn man sich ganz kleine Ziele setzt. «Nicht vergessen: Jeder Schritt zählt!» Erreicht man diese kleinen Ziele, sorgt das für sogenannte Mastery-Erlebnisse: Man hat sich selbst gezeigt, dass man etwas erreichen kann. «Und das ist die effektivste, weil langfristig wirkende Motivation», sagt die Expertin.

Nicht negativ werden

Es gibt noch weitere Faktoren, die einem dabei helfen können, den «inneren Schweinehund» zu besiegen und sich aufzuraffen. Vorbilder können einen etwa sehr motivieren: der Nachbar, der jeden Abend joggen geht; die Freundin, die ohne mit der Wimper zu zucken bei Wind und Wetter einen Spaziergang unternimmt. «Auch die Eltern sind Vorbilder für das spätere Verhalten der Kinder», sagt Kaba Dalla Lana. Ist in einer Familie Bewegung selbstverständlich, tun sich die Kinder später sehr viel leichter, diese Gewohnheiten beizubehalten. Zuspruch von Drittpersonen kann ebenfalls Wunder wirken. Das Schlimmste für die Motivation sind hingegen abwertende Sprüche, selbst wenn sie als Herausforderung gemeint sind. «Wer hört «Auf dem Baumstamm zu balancieren, schaffst du eh nicht!», wird es vermutlich auch gar nicht erst versuchen», so die Expertin.

Weg von den Zahlen

Die gute Nachricht für alle Bewegungsmuffel ist: Wer anfängt und regelmässig dabei bleibt, profitiert schnell und in hohem Mass vom neuen Bewegungsdrang. «Generell wächst der Effekt mit der Häufigkeit der Bewegung», erklärt die Physiotherapeutin. Jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt. Jenseits davon bewegt man sich im Sportlerbereich, wo positive Effekte nicht mehr nur allein durch Bewegung, sondern in Kombination mit Ernährung, aktiver Regeneration und anderen Faktoren erreicht werden. Für Nichtsportler gilt aber: Je mehr Bewegung, desto besser. Also sind die gern zitierten 10000 Schritte, die man pro Tag machen soll, tatsächlich zielführend? «Von diesen Zahlen muss man wegkommen», findet Kaba Dalla Lana. «Damit setzt man sich nur einem unnötigen Druck aus. Und Menschen, die den ganzen Tag im Büro sitzen, werden an solchen Messlatten scheitern – und dadurch schnell das Handtuch werfen.» Besser sei es, zunächst

«Ich bin am glücklichsten, wenn ich in Bewegung bin»

Sina Frei ist auf dem Rad zu Hause. Die 23-Jährige erlebte schon viele bewegende Momente – auf der Piste, auf dem Mountainbike und auf diversen Siegerpodesten.

Sie kamen im Alter von zwölf Jahren zum Biken. Warum musste es denn gleich Leistungssport sein?

Sina Frei: Ich hatte am Anfang überhaupt nicht die Absicht, dies professionell zu machen. Ich fuhr ein bisschen zum Plausch, rund zweimal pro Woche mit anderen Jungs und Mädchen des VC Maur. Fast alle haben an regionalen oder nationalen Rennen teilgenommen, also stand ich irgendwann auch mal an der Startlinie.

Waren Sie als Kind ein Energiebündel?

Ja, das kann man so sagen. Als Kind habe ich es geliebt, nach der Schule rauszugehen und mit den Nachbarkindern bis am Abend draussen zu spielen. Ich habe auch einiges ausprobiert: Ballett, Jazzercise, Fussball, Reiten, Mädchenriege, und ich war auch im Cevi.

Müssen Sie in Bewegung sein, um glücklich zu sein?

Sicher mag ich es auch mal etwas gemütlicher, aber grundsätzlich bin ich schon am glücklichsten, wenn ich in Bewegung bin.

Treiben Sie auch neben dem Biken viel Sport?

Im Winter gehe ich ab und zu schwimmen, aber in der Regel bin ich meistens auf dem Rad anzutreffen, entweder auf dem Rennrad oder dem Mountainbike.

Viele Menschen haben Probleme, sich zum Sport zu motivieren.

Wie besiegen Sie den «inneren Schweinehund» – oder haben Sie den gar nicht?

Das kommt nur selten vor. Wenn, dann denke ich an ein tolles Erlebnis oder Rennen zurück, sodass mir der nötige Flow wiederkommt.



Sina Frei im Velosattel: «Das gehört zu mir!»

Wie fühlt sich ein Mountainbikerennen an?

Wenn ich an der Startlinie stehe, dann bin ich manchmal etwas nervös. Der ganze Körper ist angespannt, und wenn die Startlampe grün wird, ist es wie eine kleine Erlösung, dass es endlich losgeht. Während des Rennens gehst du für 1 Stunde und 25 Minuten total ans Limit, du probierst, alles aus dir herauszuholen, was nur geht. Die Beine brennen, der Puls ist auf über 180, und es entscheidet sich mental, wie gut und wie lang du das durchstehen kannst.

Im Rennsport am Limit kann man sich aber auch verletzen ...

Klar kann man sich verletzen – aber das kann man auch, wenn man einkaufen geht. Bei mir gehören blaue Flecken oder Schürfwunden zum Sport.

Ist Spitzensport langfristig gesehen überhaupt gesund?

Mit der Zeit lernt man seinen eigenen Körper immer besser kennen und weiss, was ihm guttut und was nicht. Gesundheit hat für mich sicher Priorität, und ich höre auf meinen Körper.

Radlegende Albert Zweifel fährt mit seinen 71 Jahren immer noch 13 000 Kilometer pro Jahr. Denken Sie, das wird bei Ihnen ähnlich sein?

Beim Mountainbike spricht man eigentlich nie von den Kilometern, da es ein Unterschied ist, ob man 100 Kilometer auf dem Rennrad oder auf dem Mountainbike macht. Ich denke aber schon, dass ich nach meiner Karriere dann weiterhin Sport treiben werde. Das gehört zu mir!



einmal herauszufinden, wie viele Schritte man pro Tag tatsächlich macht. Sind es 300? Schön! Das ist schon mal besser als 200. «Nun kann man sich langsam steigern, vielleicht einmal 350 Schritte pro Tag versuchen und dabei bleiben», so die Expertin. Dies generiert ein Mastery-Erlebnis,

auf dessen Basis man sich weiter steigern kann. «Wichtig ist, realistisch zu bleiben. Wer den ganzen Tag arbeitet und abends noch eine Zusatzausbildung absolviert, wird an Zielen wie 5000 oder 10000 Schritten täglich unweigerlich scheitern.» Und Scheitern erstickt jegliche Motivation.

BEWEGUNG UND KALORIENVERBRAUCH

Bewegungsart

Bewegungsart	Kalorienverbrauch in 30 Minuten
Wandern (4 km/h)	100–150 kcal
Gesellschaftstanz	100–150 kcal
Golf (zu Fuss)	100–150 kcal
Skiwandern	100–150 kcal
Tennis-Doppel (Plausch)	100–150 kcal
Walking (5–6 km/h)	150–200 kcal
Hometrainer (75–100 Watt)	150–200 kcal
Tourenvelo (15–20 km/h)	150–200 kcal
Nordic Walking	150–200 kcal
Im Garten arbeiten	150–200 kcal
Turnen/Gymnastik (mit wenig statischen Übungen)	150–200 kcal
Inlineskating	150–200 kcal
Aquafit	150–200 kcal
Brustschwimmen	200–250 kcal
Vitaparcours (Familientempo)	200–250 kcal
Jogging (7–10 km/h)	200–350 kcal
Langlauf klassisch	200–350 kcal
Radfahren (20–30 km/h)	200–350 kcal
Langstreckenlauf (15 km/h)	450 kcal

Quelle: Schweizerische Herzstiftung

«ZÄME GO LAUFE»

Neuere Untersuchungen zeigen, dass auch soziale Aspekte eine wichtige Rolle bei der Motivation zur Bewegung spielen. Gleichzeitig scheuen sich vor allem Seniorinnen und Senioren davor, sich für Veranstaltungen oder Reisen weit im Voraus zu verpflichten. Selbstbestimmte Spontaneität wird bei dieser Altersgruppe grossgeschrieben. So entwickelte eine Forschungsgruppe der Universität Zürich die Plattform «zämegolaufe.ch». Sie soll Menschen ab 60 dazu motivieren, sich zu treffen und miteinander spazierwandern zu gehen. Das Angebot ist niederschwellig, auf Gemeindeebene angesiedelt und – abgesehen vom Kafi unterwegs – kostenlos. Die verschiedenen Routen sind in Schwierigkeitsgrade aufgeteilt und online detailliert beschrieben. Bisher haben sich 9 Gemeinden dem Projekt angeschlossen, weitere sollen folgen.

www.zämegolaufe.ch

Kräftig werden!

Gern unterschätzt wird die Rolle des Krafttrainings – wobei es nicht darum geht, ein stahlhartes Sixpack oder Oberarme wie Schwarzenegger aufzubauen. «Je älter man wird, desto zentraler wird der Kraftaspekt», sagt Kaba Dalla Lana. Er unterstützt zum Beispiel die Selbstständigkeit im Alter, dient jedoch auch der Sturzprophylaxe. Pro Jahr verzeichnen Ärzte und Spitäler in der Schweiz 270000 Stürze – 60 Prozent davon auf ebener Fläche. «Ein Forschungsteam der Universität Zürich entwickelte ein niederschwelliges Krafttrainingsprogramm für Menschen ab 60 für zu Hause», sagt die Physiotherapeutin. Hierbei handelt es sich um einen wöchentlichen strukturierten Trainingsplan, der je nach Fitnesslevel Kraftübungen für jeden Tag bereithält. Das Programm ist unter www.myhomex.ch kostenlos abrufbar und schliesst Tipps zur Motivation ein. Denn auch hier ist das Geheimnis des Erfolgs die Regelmässigkeit.

Besondere Zeiten, besondere Massnahmen

Empfehlungen und Motivation hin oder her: Der Pandemie-Lockdown im Frühjahr dieses Jahres brachte das Leben zum Stehen. Für manche im wahrsten Sinn des Wort. Wer schon zuvor nicht sonderlich motiviert für körperliche Aktivitäten war, erhielt nun vom Bund die beste Ausrede dafür, es sich erst einmal auf dem Sofa gemütlich zu machen. Doch so viel bewegungsarme Gemütlichkeit wollten erstaunlich viele Menschen ihren Nachbarn, Kollegen oder Social-Media-Followern nicht durchgehen lassen. Mit «ALBAs tägliche Sportstunde» lancierte zum Beispiel der deutsche Basketballclub ALBA Berlin eine Reihe von Youtube-Videos, die vor allem Kindern Lust auf Lockdown-Bewegung vermitteln wollten. Aber es machte bestimmt auch Jugendlichen und Erwachsenen Spass, über Klopapierhürden zu hüpfen und so den Puls in die Höhe zu jagen. Ganz ohne Computer kamen der Hamburger Fitness-trainer Pato Cervantes und der Könizer Hotelfachschüler Jonas Schäfer aus: Sie stellten sich während des Lockdowns regelmässig in Trainingsklamotten auf die grüne Wiese und zogen ein Fitnessprogramm für die und mit den Nachbarn durch. «Es geht einfach darum, aktiv zu bleiben und gemeinsam einen guten Start in den Tag zu haben», sagte Pato Cervantes in einem Interview zu seiner Aktion. Die Nachbarschaft – auch die älteren Semester – hatte an diesen freiwilligen Turnstunden jedenfalls ihren Spass und zog auch mit. «Zuerst haben nur auf drei Balkonen Leute mitgemacht», sagte Jonas Schäfer damals, am Ende sei die Bewegungswelle richtiggehend durch die Wohnblocks geschwappt. Ob solche Nachbarschaftsanimationen auch abseits eines Lockdowns Erfolg haben würden? Wohl eher nicht. Aber sie zeigten, dass der Mensch offenbar wirklich nicht dazu gemacht ist, den lieben langen Tag nur auf der faulen Haut zu liegen.

Erik Brühlmann

BEWEGUNG – AUCH IM BÜRO

Einen guten Teil des Tages verbringt der moderne Mensch im Sitzen – nur schon deshalb, weil die Zahl bewegungsarmer Jobs stetig steigt. Im Schnitt sitzen Erwerbstätige 5,8 Stunden pro Tag. Doch langes Sitzen ist ein gesundheitliches Risiko, das Muskelabbau, Kreislaufprobleme, psychische Erkrankungen und vieles mehr begünstigt. Zudem wird der Körper nachweislich immer stärker belastet, je länger man in derselben Position verharrt und je öfter man dieselben Arbeitsbewegungen wiederholt. Der berühmte «Maus-Arm» lässt grüssen! Studien zeigen aber, dass sich schon regelmässiges Aufstehen positiv auf die Gesundheit auswirkt. Mal quer durchs Büro schlendern und mit Herrn Meier ein paar Minuten plaudern – perfekt! Statt einer Sitzung eine «Stehung» anberaumen – noch besser! So vermindert sich auch die Gefahr, dass die Zusammenkunft zeitlich ausfunkt. Natürlich kann man sich auch zur kollektiven Fitness-einheit treffen, doch dies ist in Schweizer Büros wohl eher schwierig, denn vor seinen Kolleginnen und Kollegen zu schwitzen und zu keuchen, ist den meisten zu peinlich. Aber es geht auch unauffälliger:

Drehen

Im Stehen beide Arme vor der Brust kreuzen. Beide Beine gleichmässig belasten und den Oberkörper nach links drehen. Das Becken bleibt stabil, der Kopf führt die Drehbewegung sanft weiter. Dann wieder zurück zur Mitte und weiter nach rechts drehen. Einmal pro Seite.

Stehen

Sich hinter den Stuhl stellen und mit beiden Händen an der Lehne festhalten. Beckenposition halten und Fersen langsam bis in den Zehenballenstand heben. Alle Zehen gleichmässig belasten. Langsam in die Ausgangsposition

senken, dann die Zehen bis in den Fersenstand heben. Anschliessend wieder in die Ausgangsposition senken. 8- bis 16-mal wiederholen.

Arme dehnen

In der Mitte der Stuhlfläche sitzen. Beide Arme nach vorn strecken, Ellbogen gestreckt, Schultern gesenkt. Rechte Hand aufstellen, mit der linken Hand die Fingerspitzen greifen und sanft zum Körper ziehen. 3 Sekunden halten. Rechte Hand senken, mit der linken Hand den Handrücken umfassen und sanft zum Körper ziehen. 3 Sekunden halten. Gegengleich wiederholen.

Rücken entspannen

Ganz hinten an der Stuhlfläche sitzen. Ellbogen und Unterarme auf die Oberschenkel legen, Rücken runden und den Kopf hängen lassen. Tief ein- und ausatmen, mit dem Kopf 5 Atemzüge lang nicken, dann 5 Atemzüge lang langsam den Kopf verneinend schütteln.

Halsmuskeln dehnen

Aufrecht sitzen und den Kopf zur rechten Schulter neigen. Den Kopf mit der Hand fassen und leichten Druck ausüben, dabei die linke Schulter und die linke Hand so weit wie möglich nach unten hängen lassen. 6 bis 8 Sekunden halten, dann Seite wechseln. Zweimal pro Seite.

Nacken stärken

Hände gefaltet an den Hinterkopf legen. Oberkörper aufrichten, die Brust herausdrücken und mit dem Kopf gegen die Hände drücken. 10 Sekunden halten, Position lösen und wiederholen.

Schultern dehnen

Aufrecht sitzen. Rechte Hand zwischen die Schultern legen, linke Hand auf den rechten Ellbogen legen und sanft drücken. Einige Sekunden halten, dann Seite wechseln. Zweimal pro Seite.