

Bewegte Sommer- Frische

FocusOn | Die Natur spielt gerade im (Spät)Sommer eine herrliche Hauptrolle. Und für gesunde Bewegung gibt es jetzt deutlich mehr Möglichkeiten als Ausreden. Eine kleine Inspiration zwischen Berg, See, Wald und Meer.

Autor: **Andreas Aichinger**. Fotos: **iStock-Xurzon; Salk**



30 Krügel im Schatten – und eines in der Hand: Prost! Doch bei aller Liebe zu sommerlichen Biergärten und zum Dolce far niente auf der Strandliege – die wärmste und sonnigste Zeit des Jahres kann noch viel mehr. Vor allem: Dieser (Spät)Sommer hat das Zeug, zum lange ersehnten Game-Changer in Sachen Gesundheit und Lebensqualität zu werden. Warum? Die Tage sind noch immer voller motivierendem Sonnenlicht, die größte Hitze ist (bald) vorbei, und Zeitreserven gibt es in vielen Fällen auch noch. Und letztlich braucht es auf dem Weg zum gesünderen und glücklicheren Leben eigentlich nur zwei einfache Dinge: Zum einen mehr Bewegung, wobei gerade die warme Jahreszeit besonders viele leicht zugängliche und gleichzeitig coole Möglichkeiten dafür bietet. Und zum anderen etwas, dessen Stellenwert wir im Alltag noch immer oft unterschätzen: eine gesunde Umgebung, im Idealfall ein Plätzchen in der Natur.

Green and blue spaces – geprägt durch Pflanzengrün oder Gewässer – sind im Englischen längst zu einem Synonym für besondere Spielarten so einer gesunden Umgebung geworden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2021 in einem ausführlichen Bericht („Green and blue spaces and mental health“) den positiven Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und diesen Lebensräumen dokumentiert. Eine Literaturstudie der schottischen Glasgow Caledonian University hingegen fand klare Zusammenhänge zwischen dem Leben an Flüssen, Seen und Meeren einerseits und einem geringeren Risiko für Stress, Fettleibigkeit und kardiovaskuläre Erkrankungen. In Salzburg wiederum ist Arnulf Hartl bei derartigen ökomedizinischen Themen genau in seinem wissenschaftlichen Element. Als Leiter des Instituts für Ökomedizin der Paracelsus Universität hat er sich mit seinem Team der Forschung zur Wirksamkeit natürlicher Gesundheitsressourcen im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen und Zivilisationserkrankungen verschrieben. Und das mit oftmals aufsehenerregenden Ergebnissen:

Heilkraft der Alpen. Seit Hartl in heute berühmten Studien die Positiv-Wirkungen der Krimmler Wasserfälle auf Asthma und Allergien nachgewiesen hat, konnte er mit seinem Team den Einfluss des Wirkungsfaktors „Natur“ auf die menschliche Gesundheit immer wieder in neuem Licht dokumentieren. Ob frische Bergluft ohne Feinstaub, die gesunden Sprühnebel von Wasserfällen, wohltuende Stille oder einfach der Anblick grüner Wälder – Hartls

Botschaft ist eindeutig: Der Aufenthalt in der Natur, im Wald und auf dem Berg (der Instituts-Chef hat übrigens auch ein Buch zur „Heilkraft der Alpen“ verfasst) tut einfach gut. „Das ist evidenzbasierte Forschung, und kein esoterischer Voodoo“ unterstreicht Arnulf Hartl im Gespräch mit Paracelsus Today. Und die Ergebnisse sind am Ende des Tages so überzeugend, dass der Ökomediziner eine gesundheitspolitische Prognose wagt: „Ich bin davon überzeugt, dass wir Natur bald auf Krankenschein bekommen werden.“ Hartls Begründung: „Gerade die Covid-Krise, die Quarantäne und die Immobilisierung in der Stadt haben uns vor Augen geführt, wie wichtig die Präventivmedizin und wie wichtig Bewegung in der Natur und im Grünen ist.“

Schwimmen statt baden! Josef Niebauer ist so etwas wie der Salzburger Bewegungs-Papst. Und auch der Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin sieht den Sommer als ausgezeichneten Startpunkt für einen aktiveren Lifestyle: „Leben ist Bewegung. Und das bewegte Leben findet draußen statt. Draußen ist auch die Stimmung besser. Es wird freundlich begrüßt und viel gelacht.“ Für Paracelsus Today hat Niebauer seine umfassende klinische und wissenschaftliche Erfahrung in einen einprägsamen Appell gegossen: „Nutzen Sie den Sommer, um im Freien sportlich aktive, unvergessliche Zeit alleine, mit Freunden oder der Familie zu verbringen. Sei es beim Wandern, Radeln, Schwimmen oder auch bei Ballspielen. Körper und Geist werden es Ihnen danken.“

Apropos Schwimmen: Damit aus einer Wasserfläche auch wirklich ein waschechter Gesundbrunnen wird, sollte man sich nicht ins Badetuch lügen. Baden allein bringt nämlich in puncto Fitness nicht wirklich etwas, wie auch Josef Niebauer immer wieder betont: „Wer nur zum Abkühlen ins Wasser geht, wer nur badet und herumplantscht, der wird nicht viel profitieren, das wird völlig überbewertet.“ Dabei ist das kühle Nass an sich das perfekte Medium für ein gelenkschonendes Workout, das Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert und gleichzeitig dem Herz-Kreislauf-System guttut. Um klassischen Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren das Wasser reichen und echte Effekte erzielen zu können, seien allerdings 20 oder noch besser 30 Minuten lockeres Schwimmen die Untergrenze, weiß Niebauer. Und natürlich gilt: Je mehr Schwimmtage, desto besser.

Mehr Gesundheit am Meer. So herrlich Berge und Alpenseen auch sind, für viele Österreicherinnen und Österreicher gehört das Meer zum Sommer wie das Amen im Gebet. Die wahre Ursache dafür ist – fernab von überfüllten

Strandliegen-Burgen und Ballermann-Exzessen – wohl eine sehr tief in uns verwurzelte Sehnsucht. Besonders poetisch hat einmal der ehemalige US-Präsident John F. Kennedy den tieferen Grund dieser Sehnsucht beschrieben: „Weil wir alle aus dem Meer kommen. Wir haben Salz in unserem Blut, in unserem Schweiß, in unseren Tränen. Wir sind an den Ozean gebunden. Und wenn wir zurück zum Meer gehen, dann kehren wir dorthin zurück, woher wir einst kamen.“ Adalbert Stifter wiederum formulierte es so: „Nach dem Sternenhimmel ist das Größte und Schönste was Gott erschaffen hat, das Meer.“ Eine Rückkehr an die feuchte Wiege des Lebens erfreut aber keineswegs nur Auge und Geist, sondern tut auch der Gesundheit und besonders den Atemwegen gut. Eine aktuelle Studie der Universität Wien unter Einbeziehung von 15.000 Personen in 14 europäischen Ländern bestätigte erst vor wenigen Wochen wieder einmal, dass die Nähe zum Meer in der Selbsteinschätzung der Befragten die Gesundheit fördern kann. Erstautorin Sandra Geiger: „Auch wenn die Zusammenhänge eher gering sind, kann das Leben in Küstennähe und insbesondere der Besuch der Küste positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Gesamtbevölkerung haben.“

Strandlaufen & Bodysurfen. Um Meeresluft und ozeanische Gefühle genießen zu können, muss man sich übrigens nicht unbedingt nass machen. Viele Läuferinnen und Läufer freuen sich ein ganzes Jahr lang auf ausgedehnte, gesunde Strandläufe am Sand, oft sogar barfuß. Doch Vorsicht:

Selbst der feste Sand an der Wasserlinie ist deutlich kraftraubender als das heimatliche Joggen in Wald und Wiese. Wer es übertreibt, muss mit überlasteten Muskeln, Bändern und Sehnen rechnen. Vor allem bei einem starken Gefälle des Strandes ist auch die Verletzungsgefahr ein Thema, weswegen sich ein regelmäßiger Wechsel der Laufrichtung empfiehlt, um eine symmetrische Belastung sicherzustellen. Wer die wohltuende Massage der Fußsohlen mit etwas Schutz verbinden will, kann zu sogenannten Barfuß- oder Minimalschuhen greifen. Und wer sich nach dem Laufen gleich abkühlen will, könnte im Anschluss eine im wahrsten Sinn des Wortes naheliegende Spaßquelle anzapfen – und eine Runde in den Wellen

surfen. Die einfachste und ursprünglichste Art des Wellenreitens – das so genannte Bodysurfen – klappt nämlich auch ganz ohne Surfbrett: einfach mit dem Körper eine höhere Welle ankraulen, eine Hand nach vorne strecken, Körper steif machen und die Kraft des Meeres am eigenen Leib spüren. Ganz ohne Ausrüstung, und an einsamen Stränden sogar nackt wie die schaumgeborene Venus. Das ist Lebensfreude.

Rücken-Paddeln & Park-Bewegung. Doch auch an heimischen Seen lässt sich eine besonders gelenkschonende Art der Bewegung perfekt mit Natureindrücken und einem Hauch von Hawaii-Feeling verbinden, und zwar beim Stehpaddeln (Stand up Paddeln, SUP). Gerade wenn das Wasser vielleicht zum Schwimmen schon zu kühl geworden

ist, taugt das „Gehen auf dem Wasser“ als perfekte Wassersport-Saisonverlängerung. Dabei vereint SUP die Vorteile eines Ausdauersports mit einem Training vor allem der Rumpf-, Bein- und Po-Muskulatur. Der wohl spannendste Trainingseffekt des SUP-Sports ist aber die Aktivierung und Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur. Durch herkömmliche Trainingsmaßnahmen kaum ansprechbar, fordern die ständigen und unvorhersehbaren Ausgleichsbewegungen auf dem wackeligen Brett – man spricht auch von „Perturbationstraining“ – gerade diese Tiefenmuskulatur und beugen so Rückenschmerzen vor.

Doch auch direkt vor der eigenen Haustüre kann etwas gegen überschüssige Pfunde, eingerostete Gelen-

ke und den inneren Schweinhund getan werden: Noch bis September lockt nämlich „Bewegt im Park“ (www.bewegt-im-park.at) mit kostenlosen Sport- und Bewegungsangeboten für alle Alters- und Leistungsstufen – und das in öffentlichen Parks in ganz Österreich. Auch das ein Weg, sich quasi direkt vor der eigenen Haustüre etwas Gutes zu tun und die Komfortzone zu verlassen. Doch egal ob in den Bergen, im Wald, am Meer, an heimischen Seen oder im Park um die Ecke, die Maxime ist stets gleich: durchatmen, den Blick ins Grüne und aufs Blaue richten, Bewegung zu einer fixen Lebensroutine machen, neue Quellen der Lebensqualität erschließen. Noch ist genug Sommer übrig, um damit zu beginnen. Ω



„Nutzen Sie den Sommer, um im Freien sportlich aktive, unvergessliche Zeit zu verbringen. Sei es beim Wandern, Radeln, Schwimmen oder auch bei Ballspielen.“

Josef Niebauer