

„Sich nicht zu bewegen – davor sollten wir Angst haben“



Schnapsschuss von Josef Niebauer (vorn, 2. v. l.) als Teilnehmer einer öffentlichen Laufveranstaltung im Jahr 2014. Der Mediziner ist selbst begeisterter Läufer.

BILD: SN/MARCO RIEBLER

Welche Auswirkungen hat Bewegung auf unsere Gesundheit?

Niebauer: Wir machen uns ständig große Sorgen, dass Sport so unglaublich gefährlich und ungesund sein könnte. Wenn es aber eine Sache gibt, wovor wir Angst haben sollten, dann ist es, keinen Sport zu machen.

Sich nicht zu bewegen ist ungesund und kostet weltweit genauso viele Menschenleben wie Rauchen. Wir wissen, dass jemand, der acht Stunden am Tag sitzt und sich nicht körperlich bewegt, ein fast doppelt so hohes Mortalitätsrisiko hat wie jemand, der sich bei gleich langer Sitzzeit eine Stunde lang pro Tag bewegt, zum Beispiel mit 5,6 km/h flott geht oder mit 16 km/h Rad fährt. Das bedeutet aber auch, dass man mit nur

Fisherman's Friend StrongmanRun in Flachau

Bereits zum sechsten Mal fällt am 14. Juli 2018 der Startschuss für den Fisherman's Friend StrongmanRun in Österreich.

Der spektakuläre Hindernislauf in Flachau bietet dabei alles, was die Herzen der Läufer höher schlagen lässt: eine sportlich anspruchsvolle Strecke gespickt mit 20 atemberaubenden Hindernissen. Reifenmeere, Kletterhindernisse, Schlammgruben und eine riesige Wasserrutsche verteilen sich auf einer Länge von 10 Kilometern und 370 Höhenmetern. Der Parcours kann wahlweise ein oder zwei Mal zurückgelegt werden, im Team oder als Einzelkämpfer. Das abwechslungsreiche Rahmenprogramm, die Startshow und die vielen ausgefallenen Kostüme sorgen für die einmalige Stimmung bei diesem Event und begeistern Läufer wie Zuschauer Jahr für Jahr aufs Neue. Daher nicht verpassen und sofort anmelden unter: WWW.STRONGMANRUN.AT



BILD: SN/FISH. S FRIEND STRONGMANRUN

ANZEIGE

Josef Niebauer spricht über die Auswirkungen von Bewegungsmangel und den richtigen Einstieg in den Laufsport.

CONSTANZE EBNER



Josef Niebauer ist Primar der Sportmedizin im Universitätsklinikum Salzburg.

BILD: SN/SALK/WILD + TEAM

einer Stunde Bewegung am Tag diese acht Stunden sitzen kompensieren kann.

Der Alltag der meisten sieht jedoch so aus, dass tagtäglich – von frühmorgens beim Frühstück über die Autofahrt zur Arbeit und während der gesamten Arbeitszeit – fast nur gesessen wird und eine durchschnittliche Gehstrecke von lediglich zirka 500 Metern am Tag zurückgelegt wird.

Das ist die Realität, und das ist nicht normal. Unsere Körper sind absolut nicht dazu geschaffen, immer nur herumzusitzen.

Was passiert mit unserem Körper, wenn wir uns nicht bewegen?

Ein Problem ist, dass wir weiterhin essen, als wären wir Schwerstarbeiter, wie es vielleicht bei unseren Eltern

oder Großeltern einmal der Fall war. Da wir jedoch selten schwere körperliche Arbeit verrichten, verbrennen wir auch nicht die Kalorien, die wir zu uns nehmen.

Das geht zum einen schnell auf die Hüften, zum anderen reizt Glukose die Gefäße und Fette, die wir in diesem Umfang gar nicht brauchen, lagern sich in unseren Gefäßen ab und schädigen das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Da wir uns kaum noch bewegen, müssten wir also konsequenterweise auch die Kalorienzahl an unsere tatsächliche Leistung anpassen. Das machen aber die wenigsten, darum wird die Bevölkerung von Jahr zu Jahr schwerer – bereits die Hälfte der österreichischen Bevölkerung ist übergewichtig. Das zweite Problem ist

die Muskulatur, die abgebaut wird, wenn wir sie nicht einsetzen. Unsere Muskeln dienen dazu, unser Knochengerüst zu stabilisieren. Sind kaum noch Muskeln vorhanden, geht es schnell los mit bekannten Leiden wie Rücken- oder Nackenschmerzen.

Für wen ist regelmäßiger Laufsport geeignet?

Prinzipiell ist Laufen etwas ganz Natürliches, eine sehr gute Form des Ausdauersports. Von daher ist es für fast jeden von uns geeignet.

Schließlich bekommt das Gros der Bevölkerung bereits bei der Geburt die optimale körperliche Ausstattung zum Laufen auf dem Tablett serviert. Schauen Sie sich kleine Kinder an – sobald die gehen können, fangen sie an zu laufen. Wir

Erwachsene sind es, die die Kleinen einbremsen und dieses Feuer quasi auslöschten. In irgendeinem Stadium des Lebens sind wir also alle einmal gelaufen.

Wenn wir das Laufen zu einem späteren Zeitpunkt aufgeben, dann liegt das meist daran, dass wir bequem sind und Bewegung meiden, wo immer sie auftreten könnte. Dabei sollten wir unseren Alltag möglichst unbequem gestalten und nach Bewegung suchen, wo es nur geht. Keinen Aufzug und keine Rolltreppe benutzen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen und das Auto nicht immer direkt vor der Haustür parken.

Zwar hat jeder von uns alles mitbekommen, um Läufer zu werden, aber die wenigsten werden es. ▶

INTERNATIONAL SERIES
FISHERMAN'S FRIEND
STRONGMAN RUN

JETZT ANMELDEN!
strongmanrun.at

HERO MOMENTS
14. JULI 2018 // FLACHAU

FLACHAU **SNOW SPACE** **Kenofit**

Die Konsequenz mangelnder Bewegung führt dann zum stetig wachsenden Anteil von übergewichtigen Personen. Und eine schwer übergewichtige Person hat im Laufsport nichts verloren – es wäre zu befürchten, dass die Gelenke Schaden nehmen. Sportarten, bei denen man nicht sein eigenes Gewicht tragen muss, z. B. Schwimmen oder Radfahren, sind in diesem Fall besser geeignet. Zumindest so lange, bis die Person ihr Gewicht reduziert hat, dann steht auch dem Laufen nichts mehr im Weg.

Worauf sollten Einsteiger beim Lauftraining achten?

Wenn man damit anfangen möchte, regelmäßig zu laufen, ist man gut beraten, sich darauf vorzubereiten. Es gibt zwei Dinge, auf die

man achten muss: Zum einen stellt sich die Frage, ob das Herz-Kreislauf-System gesund ist. Je unfitter und je älter man ist, desto eher sollte man darüber nachdenken, sich sportmedizinisch untersuchen zu lassen. Unsere Türen stehen nach telefonischer Anmeldung jedem Interessierten offen (Tel.: 05/7255-23200; www.salk.at/sportmedizin).

Zum anderen können orthopädische Probleme auftreten, wenn man auf die Idee kommt, über Nacht mit dem Laufen anzufangen. Hatte der Körper keine Chance, sich auf die neue Aufgabe vorzubereiten, spielen auch die Bänder und der Muskelapparat nicht mit. Überlastungen des Muskel-, Sehnen- und Bänderapparats können die Folge sein. Wer hingegen regel-

mäßig und in moderater Intensität läuft, verletzt sich nicht. Es verletzt sich derjenige, der unregelmäßig läuft, und derjenige, der innerhalb kurzer Zeit Umfang und Intensität steigert.

Vom Couchpotato zum Läufer – wie schaut die richtige Umsetzung aus?

Man fängt zuerst damit an, überhaupt wieder regelmäßig zu Fuß zu gehen. Nach und nach verlängert man die Strecke der täglichen Spaziergänge. Wenn das gut klappt, steigert man seine Geschwindigkeit.

Auch ein Intervalltraining bietet sich an, also abwechselnd schnell und dann wieder langsam gehen. Nach einiger Zeit geht man in den schnelleren Phasen ins Trippeln über. Später verlängert man die schnellen

Trippelphasen und verkürzt zugleich die langsameren Gehphasen. Erst wenn man die gesamte Strecke durchtrippeln kann, beginnt man an seiner Laufgeschwindigkeit zu arbeiten.

Wohlgemerkt – wir reden hier von einem Viertel- bis halben Jahr, das ein komplett Ungeübter an Zeit braucht, bis er diesen Punkt erreicht hat. Schließlich muss der Körper die Chance haben, langsam mitzuwachsen. Das bedeutet, am Anfang geht es vor allem um die Regelmäßigkeit, später kommt die Dauer hinzu und erst ganz am Ende schraubt man die Intensität hoch.

Ganz wichtig beim Training, besonders am Anfang ist es zudem, sich erreichbare Ziele zu setzen. Ansonsten geht die Motivation schnell verloren.

fix points Fix Your Number!

Mit der fixpoints-Magnetbefestigung können Sie die Startnummer einfach, schnell und punktgenau auf allen gängigen Sportbekleidungsmaterialien befestigen, ohne diese durchstechen zu müssen.

Bei einem Gewicht von nur 12g bieten die vier fixpoints optimalen Tragekomfort und halten die Startnummer flach und sicher am Körper.

fixpoints - die clevere Startnummernbefestigung

facebook www.fixpoints.de

Apropos Motivation:

Der Sportmediziner verrät, wie man die Motivation zum Laufen am besten findet und auch behält

Für die richtige Motivation beim Sport gibt es laut Josef Niebauer drei wichtige Komponenten:

– **Die erste Komponente** lautet, ein gewisses Verlangen nach der Bewegung zu entwickeln – so wie wir es für andere schöne Dinge auch tun. Erst wenn wir etwas wirklich mögen kämpfen wir darum und erreichen im besten Fall irgendwann den Punkt, an dem uns etwas abgeht, wenn wir uns nicht bewegen. Das gelingt natürlich am besten mit einer Sportart, die uns richtig Spaß macht.

– **Die zweite Komponente** ist das Wissen um den gesundheitlichen Aspekt von Bewegung. Wenn wir wissen, dass wir etwa eine Stunde lang mit mindestens 5,6 km/h spazieren gehen oder mit mindestens 16 km/h Rad fahren müssen, um acht Stunden sitzen wettzumachen und so möglichst lange mit hoher Lebensqualität zu leben, ist das natürlich eine zusätzliche Motivation. Vielleicht spornt uns aber auch das Wissen an, dass wir mit einer Stunde laufen in moderatem Tempo etwa 500 bis 600 Kalorien verbrennen.

– **Die dritte Komponente** dreht sich um den Druck von außen. Zum einen geht es gemeinsam einfach leichter. Zum anderen geben wir uns ungern die Blöße, vereinbarte Termine abzusagen. Das Um und Auf ist also, sich zu verabreden und sich ein körperlich aktives Umfeld zu schaffen. Das bekommen wir aber eigentlich automatisch, wenn wir sportlich aktiv sind.