Standpunkte

Fitnessboom: Wann wird Sport ungesund?



© Mia B/peopleimages.com / stock.adobe.com

Training. Daten zeigen: Fitness liegt hierzulande im Trend. Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit. Doch kann zu viel davon dem Körper auch schaden? Wann wird sportlicher Ehrgeiz zum gesundheitlichen Risiko?

Das Teambuilding vieler Bürogemeinschaften hat sich verändert: Bestand es früher oft im gemeinsamen Feierabendbier, bilden sich heute immer mehr Laufgruppen, die gemeinsam für ein Ziel, etwa einen Halbmarathon, trainieren.

Neben derartigen Alltagsbeobachtungen zeigen auch die Daten, dass es in Österreich einen Trend zu mehr Fitness gibt: Von 2021 bis 2024 stieg die Mitgliederzahl in Fitnesscentern um rund 28 Prozent, von 992.300 auf 1,27 Millionen. Jeder fünfte Bewohner Österreichs ist mittlerweile Mitglied in einem Sportverein, hier stieg die Zahl seit 2020 um mehr als zwei Prozent. Auch der sportliche Ehrgeiz wächst offenbar: Der Trend geht wieder mehr zum Ganz- als zum Halbmarathon. Versuchten sich 2019 bei großen Marathonevents in Österreich noch 25 Prozent auf der Gesamtstrecke, sind es mittlerweile rund 30 Prozent. Gleichzeitig zeigen Daten der Weltgesundheitsorganisation und der Statistik Austria, dass die Österreicher im Schnitt noch immer zu wenig Bewegung machen, aber auch hier tut sich etwas.

Jedenfalls gab es noch nie so viele Möglichkeiten, Sport zu betreiben, und noch nie war das Thema Fitness auch durch Social Media, Influencer, Schrittzähler und Apps so präsent. Aber übertreiben es viele Menschen mittlerweile mit dem Training und sprengt der Fitnesstrend bereits die gesunden Grenzen? Nein, sagt der Sportmediziner Josef Niebauer. Das gesundheitlich deutlich größere Problem sei weiterhin, dass viel zu viele Menschen zu wenig Bewegung machen. Auf psychischer Ebene warnt Psychotherapeutin Barbara Haid allerdings davor, dass der Trend zur körperlichen Selbstoptimierung immer mehr Zwangsstörungen auslöse.

Klaus Huhold



© Ricardo Gstrein

Barbara Haid

„Wir sollten achtsam mit unserem Körper umgehen und ihn nicht als Instrument für permanente Selbstoptimierung betrachten."



© SALK

Josef Niebauer

„Es ist entscheidend, das Training dem Fitnesszustand anzupassen und die richtige Form der Bewegung für den eigenen Körper zu finden."

Sport und Fitness kippen leider immer mehr ins Zwanghafte

„Ich kann aufgrund der Beobachtungen in meiner Arbeit als Psychotherapeutin nur bestätigen, dass wir gerade einen Fitnessboom erleben. Dieser zieht sich quer durch alle Generationen, ist aber bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen besonders stark ausgeprägt. Grundsätzlich sehe ich das positiv, weil Bewegung zu einem weitgehend physisch und psychisch gesunden Leben dazugehört und die Lust auf Bewegung uns Menschen innewohnt.

Bewegung wird auch in psychotherapeutischen Heilprozessen eingesetzt: Bei Depressionen können etwa tägliche Spaziergänge sehr viel bewirken, weil über die körperliche Bewegung der gesamte Organismus und damit das Denken und Fühlen ein Stück weit in Bewegung geraten. Insofern ist Bewegung ein ganz zentraler Schutzfaktor.

Ich sage auch gerne zu meinen Patienten: ‚Dieser Körper ist der einzige, den wir haben. Deshalb ist es unsere Aufgabe, mit ihm sorgsam, respektvoll und wertschätzend umzugehen.' Das passiert allerdings nicht, wenn Sport und Fitness ins Zwanghafte kippen. Und bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin zeigt sich, dass das immer stärker der Fall ist.

Fitness wird zusehends zu einem Werkzeug der Selbstkontrolle, der permanenten Leistungssteigerung und Selbstoptimierung. Wenn Menschen sofort ein schlechtes Gewissen haben, nervös und unruhig werden, sobald sie einen Tag ihre Trainingseinheiten nicht absolvieren, oder wenn sie sogar trainieren, obwohl sie sich krank und unwohl fühlen, dann kann sich die Lust an der Bewegung in Zwang- und Angststörungen verwandeln. Der wachsende Leistungs- und Leidensdruck löst dann oft zusätzlich auch noch Essstörungen aus.

Social Media trägt zu dieser Entwicklung wesentlich bei. Die Menschen vergleichen sich durch soziale Medien mit einer schier unbegrenzten Zahl unrealistischer, total idealisierter Körperbilder. Die Algorithmen verstärken das zusätzlich und treiben die Konsumenten ins Deep Diving. Wer sich mit Fitness, Diäten und Körperoptimierung beschäftigt, wird so schnell in einen Strudel hineingezogen.

Auch Smartwatches und andere derartige Messgeräte können einen ungesunden Einfluss haben. Wer ständig seine Bewegungsabläufe, seine Schritte und seinen Puls überprüft, entwickelt einen Kontrollzwang. Mittlerweile können wir sogar unseren Schlaf kontrollieren. Wenn wir sogar versuchen, unsere Entspannungsphasen zu optimieren, dann ist das keine Entspannung mehr.

Aber es ist auch nicht so, dass Social Media oder Fitness-Apps nur schädlich sind, denn sie können zu Bewegung anregen, Wissen vermitteln und nützliche Tipps geben. Dafür müssen wir aber den richtigen Umgang mit ihnen finden. Wichtig ist, dass Menschen auf ihre Fitness abgestimmte Programme und Inhalte nutzen, die psychisch keinen Druck aufbauen. Das fällt leichter, wenn sie sorgsam und achtsam mit ihrem Körper umgehen und ihn nicht als Instrument für eine permanente Selbstoptimierung sehen.

Wir müssen wieder lernen, unseren Körper zu bewohnen, anstatt ihn von außen zu betrachten. Dann fällt es uns auch leichter, das richtige Ausmaß an Bewegung zu finden, das uns sowohl physisch als auch psychisch guttut." ▬

Mag. Barbara Haid, Präsidentin des Bundesverbandes für Psychotherapie, Leiterin des Koordinationszentrums Psychotherapie & Klinische Psychologie bei den „tirol kliniken", freiberufliche Psychotherapeutin

Das weitaus größere Problem ist nach wie vor der Bewegungsmangel

„Bevor wir von einem Fitnesstrend sprechen, ist festzuhalten, dass die Österreicher weiterhin die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO verfehlen. Auf alle Fälle ist aber das Bewusstsein gestiegen, dass Bewegung und Sport die Gesundheit fördern. Das merke ich etwa bei Bergtouren, wo ich mittlerweile viel mehr jungen Leuten begegne, aber auch ganz konkret in meiner beruflichen Praxis, beim Kontakt mit Patientinnen und Patienten oder bei meinen Vorträgen.

Deshalb begrüße ich auch Fitness-Apps und all die anderen Angebote, die zu Bewegung animieren. Früher konnte man Fußball spielen oder wandern gehen – heute stehen uns viel mehr Möglichkeiten offen. Wir können unterschiedliche Sportarten ausprobieren, im Fitnesscenter mit verschiedensten Geräten trainieren oder unser persönliches Fitnessprogramm jederzeit auf dem Smartphone abrufen. Diese Vielfalt trägt dazu bei, Bewegung stärker in den Alltag zu integrieren und die Gesundheit zu fördern.

Es steht dabei jedem frei, die passende Trainingsbegleitung auszuwählen. Manche Fitnessprogramme sind genau auf ältere Menschen abgestimmt, andere auf Sportler, die ihre Leistung steigern wollen. Wer ambitioniert und leistungsorientiert trainiert, sollte sich allerdings sportmedizinisch untersuchen lassen und gegebenenfalls gemeinsam mit Sportmedizinern ein Programm entwickeln, das auf den eigenen Körper abgestimmt ist.

Generell ist es entscheidend, das Training seinem Fitnesszustand anzupassen und die richtige Form der Bewegung für den eigenen Körper zu finden. Wer plötzlich zu viel trainiert oder bestehende Verschleißerscheinungen ignoriert, riskiert etwa Knie- und Gelenkschmerzen oder Zerrungen. Und auch auf den Kreislauf muss man achten.

Der Extremfall ist der Herzinfarkt auf der Skipiste, wenn Urlauber, die sonst zu wenig Bewegung machen, plötzlich Spitzensportler sein wollen.

Ein Aspekt ist hier dennoch wichtig zu betonen: Nur ein kleiner Teil der Menschen gerät ins Übertraining. Das weitaus größere Gesundheitsproblem ist weiterhin Bewegungsmangel, der zahlreiche Erkrankungen hervorruft. Dazu zählen Diabetes mellitus und Beschwerden des Bewegungsapparats, die durch Übergewicht verstärkt werden können. Verstärkt wird das Problem dadurch, dass wir uns auf unseren Arbeitsplätzen immer weniger bewegen und viel mehr Zeit vor dem Computer verbringen. Das müssen wir ausgleichen.

Für einen gesunden Zugang zum Training gibt es zwei Grundregeln: regelmäßige Bewegung und eine schrittweise Steigerung des Programms, angepasst an die eigenen körperlichen Voraussetzungen. Je unfitter eine Person ist, desto größer ist dabei der gesundheitliche Nutzen jeglicher Form von Bewegung. Allein schon durch Spaziergänge lassen sich Verbesserungen erzielen, etwa beim Glukosestoffwechsel, beim Körpergewicht oder beim Blutdruck.

Auf der anderen Seite gilt, dass bei ungefähr sechs Stunden Ausdauertraining pro Woche im moderaten bis intensiven Bereich der Plafond für den gesundheitlichen Nutzen erreicht ist. Mehr bedeutet dann zwar weiterhin eine Leistungssteigerung, übersetzt sich aber nicht mehr in gesundheitliche Vorteile." ▬

Prof. DDr. Josef Niebauer, MBA, FESC, Leiter des Instituts für Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, Salzburg; Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation