

Jeder Schritt zählt

Übergewichtige müssen im Sport Hürden überwinden. Doch wird das Training an die körperlichen Voraussetzungen angepasst, finden sie Motivation und Freude. **Von Kathrin Reimann**

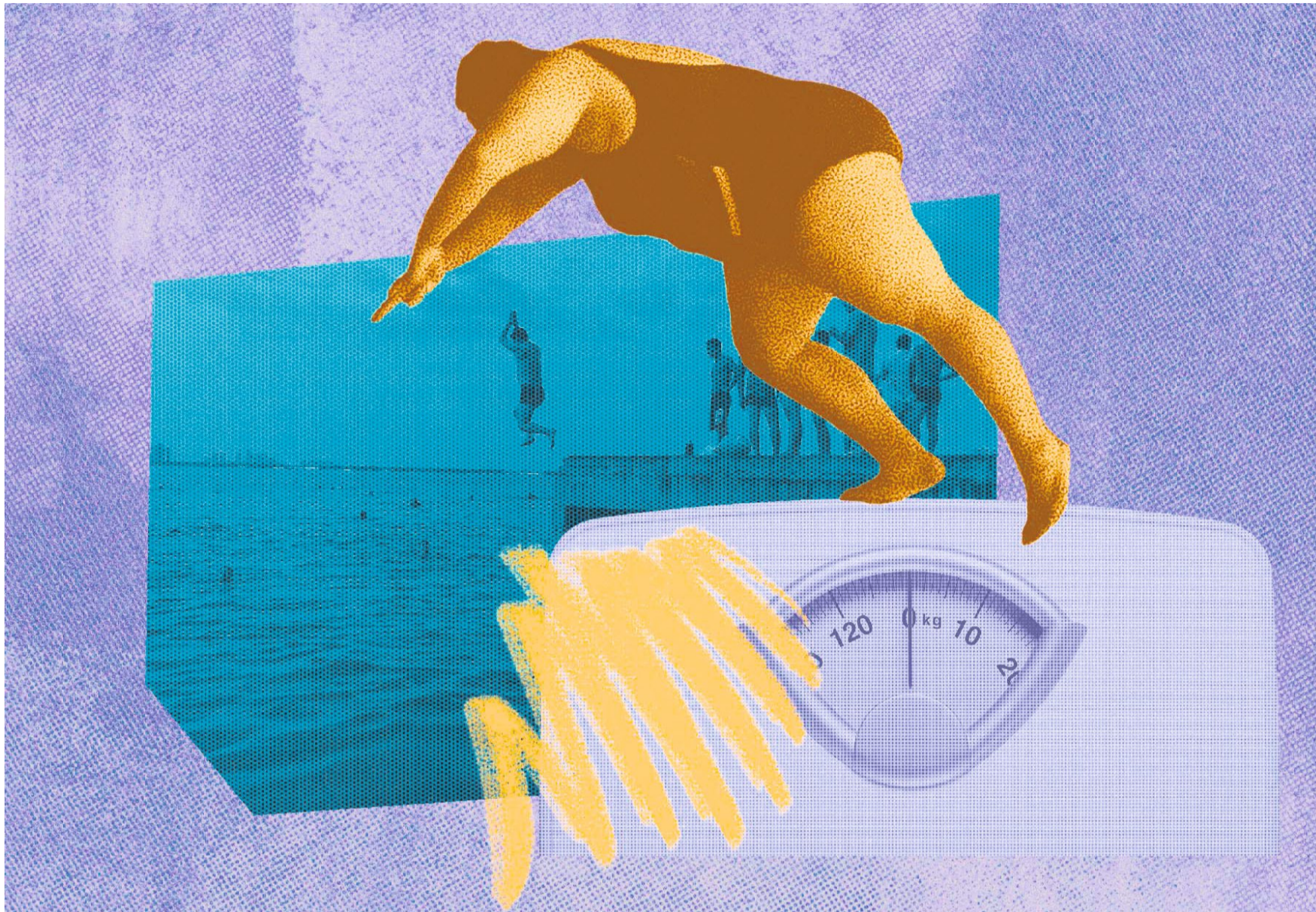


ILLUSTRATION JASMIN HEGETSCHWEILER / NZZ

Was bringt uns in Bewegung? Kleine Ziele erreichen, die sportliche Aktivität positiv erleben und Sinn in ihr sehen. Gemäss Claudio Nigg, Professor für Sportwissenschaft und Direktor des Instituts für Sportwissenschaften an der Uni Bern, sind es diese Faktoren, die Personen motivieren, sich regelmässig zu bewegen. Das gilt für Menschen jeden Gewichts.

«Wenn ich realisiere, dass ich mit Sport besser schlafen, Stress abbauen, Zeit mit dem Freundeskreis verbringen und nicht nur Kalorien verbrennen kann, steigt die Chance, dass ich regelmässig trainiere – weil ich einen grösseren Sinn darin sehe», sagt er.

Besonders gross sei dieser Effekt, wenn man dabei Unterstützung aus dem sozialen Umfeld erhalte und sich dieses aus gleichgesinnten oder ähnlichen Personen zusammensetze. Auch Anke Kopfmüller, Personal Trainerin und Präsidentin der Swiss Personal Trainer Federation, betont: «Wenn das Umfeld kleine Erfolge feiert, steigt die Motivation enorm. Denn Studien zeigen: Soziale Unterstützung ist einer der stärksten Faktoren für langfristige Bewegung.»

Der Personal Trainer Davide Cirillo sieht überdies Potenzial bei den Arbeitgebern: «Sie können zur Gesundheit und zum Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden beitragen, indem sie beispielsweise Räumlichkeiten oder Gleitzeit für sportliche Aktivitäten anbieten.»

Abkehr von der Diätkultur

Motivierend könnten auch Vorbilder sein. Doch von diesen gibt es im Bereich von Personen mit Mehrgewicht nur wenige. Generell sei das Bild, das im Sport gezeichnet werde, nicht divers. «Je

grösser die im Sport abgebildete Körpervielfalt ist – sie beispielsweise ältere Menschen oder Personen mit Handicap umfasst –, umso mehr kann sich jede Person damit identifizieren», sagt die Ernährungspsychologin Ronia Schiftan und verweist auf die Bewegung «Health at Every Size».

Diese vertritt einen gewichtsneutralen Ansatz zur Gesundheitsförderung, der auf vier Prinzipien basiert: Gewichtsinklusivität, soziale Gerechtigkeit, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen wie achtsame Ernährung und Spass an Bewegung sowie Körperakzeptanz.

Das Ziel der Bewegung ist es, die Gesundheit statt durch Gewichtsverlust durch die Förderung eines gesunden Lebensstils zu verbessern und sich von Diätkultur sowie unrealistischen Schönheitsidealen zu distanzieren. ««Health at Every Size» vertritt die Ansicht, dass alle Menschen gleichermaßen von Bewegung profitieren», so Schiftan. Sei es im Bereich der psychischen oder der physischen Gesundheit, der Lebensfreude oder des Stressabbaus.

«Man sieht einer Person ihre sportliche Fitness und ihre Gesundheit nicht einfach an», sagt die Psychologin. Eine Person mit Mehrgewicht könne genauso trainiert, beweglich, muskulös oder ausdauernd sein wie eine Person ohne Mehrgewicht. «Leider existieren immer noch sehr viele Stereotype im Bereich Sport und Hochgewicht.» Diese würden beispielsweise implizieren, dass die Personen an ihrem Mehrgewicht selbst schuld seien, weil sie faul und undiszipliniert seien und man sie extra motivieren müsse, damit sie abnähmen.

Für Schiftan ist es wichtig, zu sehen, dass sich Communitys bilden, welche die «Health at Every Size»-Bewegung leben – auch in der Schweiz. «Etwa im Bereich von Yoga», so Schiftan. Dabei er-

Motivierend könnten Vorbilder sein. Doch von diesen gibt es im Bereich von Personen mit Mehrgewicht wenige.

lebe sie Expertinnen und Experten, welche die jeweiligen Sportbewegungen an die Körper mit Mehrgewicht anpassen.

«Das sollte jede gute Trainerin und jeder gute Trainer so handhaben: die Bewegungen je nach Körpersituation anpassen.» Diese körperadaptierten Sportbewegungen brauche es beispielsweise auch während einer Schwangerschaft oder bei individuellen Eigenheiten wie einem Rückenleiden oder unterschiedlich langen Beinen.

Ob Sport eher in einer Community oder im Einzeltraining absolviert wird, ist mit den Vorlieben der Person verbunden. «Sport in der Gruppe kann Verbindlichkeit und Selbstvertrauen schaffen, ein Einzeltraining mehr Privatsphäre», sagt Claudio Nigg. Den Vorteil des Personal Training sieht Anke Kopfmüller darin, dass es im geschützten Raum stattfindet und man nicht den Blicken anderer ausgesetzt ist.

«Demotivierend für Personen mit Übergewicht sind Gewichtsstigma, Scham, Angst vor Bewertung und Beurteilung – was im Gym durchaus vor-

kommen kann», so Nigg. Er rät allen generell dazu, eine Anti-Stigma-Kultur zu leben und so die Gesundheit seiner Mitmenschen zu fördern.

Ebenso könnten ein zu harter Einstieg und daraus resultierende Schmerzen dazu führen, dass man den Sport wieder aussetze. Der Sportwissenschaftler empfiehlt daher, mit Low-Impact-Sportarten wie Spazieren, Walken, Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen oder Aquafitness zu starten.

Intensive Laufsportarten meiden

«Fitness im Wasser kann den Druck auf die Gelenke minimieren», sagt Nigg. Das kann auch für Personen mit Gelenkproblemen interessant sein. Auch ein aufbauendes Kraft- und Ausdauertraining empfiehlt der Sportwissenschaftler. «Hier soll sanft eingestiegen, gut angeleitet und die Aktivität Schritt für Schritt gesteigert werden.» Ausserdem sind eine gute Ausrüstung sowie Aufwärmen und Abkühlen wichtig. «Bei Schmerzen muss auf jeden Fall die Reissleine gezogen und das Training zurückgeschraubt werden», sagt Nigg.

«Was kontraproduktiv und gelenkverschleissend sein kann für Personen mit Mehrgewicht, sind intensive Laufsportarten wie etwa Joggen und Tennis oder Teamsportarten wie Fussball oder Basketball», sagt Davide Cirillo.

Damit ihre Klientinnen und Klienten motiviert bleiben, gestaltet Anke Kopfmüller ihre Trainings individuell, abwechslungsreich und alltagsnah: «Das ist der Schlüssel für ein erfolgreiches Training.» Die Personal Trainerin betont, dass jeder Schritt zähle. «Das Wichtigste ist, dass man anfängt und in die Bewegung kommt.»

Sportberatung



Machen nasse Haare nach dem Sport krank?

NATINA SCHREGENBERGER

«Nach dem Sport musst du deine Haare immer ganz sorgfältig föhnen, sonst wirst du krank!» Eine Aussage, die viele von uns seit der Kindheit begleitet. Ein Mythos. Oft entsteht dadurch zeitlebens ein Unbehagen, bei tieferen Temperaturen draussen zu schwitzen oder mit nassen Haaren nach dem Sport den Heimweg in der Kälte anzutreten.

Viele Mythen haben im Kern einen kleinen Funken Wahrheit. Doch in diesem Fall gibt es eine gute Nachricht: Wir können durch einfache Massnahmen das vermeintlich Unvermeidliche, also eine lästige Erkältung, verhindern. Denn es geht nicht um die nassen Haare als solche, sondern um den ganzen Körper in der Kälte.

Krank machende Keime springen nämlich nicht einfach, schwups, von der nassen Kopfhaut in die Nase und verursachen gleich eine Lungenentzündung. Das Problem ist die mögliche Abkühlung der Körpertemperatur, welche molekulare Mechanismen auf der Nasen- und der Rachenschleimhaut sowie im restlichen Organismus startet. Im Rahmen einer komplexen Kaskade kann dadurch eine Infektion mit viralen Keimen, welche zuvor bereits auf der Nasen- und der Rachenschleimhaut lagen, begünstigt werden.

Hatte man in den Tagen zuvor im engeren Umfeld Kontakt mit Erkrankten, ist erhöhte Vorsicht geboten. Sehr intensive Trainingseinheiten stehen ebenso mit einer gewissen Abwehrschwäche nach dem Training im Zusammenhang. Schlechter Schlaf, chronische Übermüdung und Fehlernährung sind ebenfalls Risikofaktoren, die das Immunsystem zusätzlich schwächen.

Die Lösung ist einfach umzusetzen. Da im Herbst und im Winter, bei tiefer Umgebungstemperatur sowie bei nassen Oberflächen (wie zum Beispiel den Haaren) die Wärme schneller von unserem ganzen Körper weggeleitet wird, sollte man sich blitzschnell nach der Sporteinheit an allen Körperteilen trocken und warm anziehen. Kappe auf den Kopf, trockene Socken, trockene Unterwäsche, warme Schuhe und ein gesundes Belastungsmanagement vermindern das Risiko, an unliebsamen Erkältungen zu erkranken.

NATINA SCHREGENBERGER arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich.

