

NENNT ES NICHT SPORT!

Klar, er ist gesund und so. Es gibt Leute, die lieben ihn. BRIGITTE-Redakteurin Sonja Niemann hat dagegen immer noch Probleme mit dem Wort. Für das, was das Laufen ihr gegeben hat, gibt es keinen Ausdruck

Sonja Niemann

Sonja Niemann

Als ich das erste Mal in meinem Leben darüber nachdachte, ich könnte mal joggen gehen, war ich 32 Jahre alt und hatte seit Jahren überhaupt keinen Sport gemacht, außer gelegentlich mal mit dem Rad irgendwohin zu fahren, zum Beispiel in die Kneipe. Es gab aus meiner Sicht vieles, was gegen das Laufen sprach. Ich stellte es mir zum Beispiel wahnsinnig langweilig vor. Dafür sprach, dass es vergleichsweise unaufwendig war, man brauchte nur einigermaßen gute Schuhe. Außerdem joggte meine Freundin Anja seit Jahren und bot an, mich gelegentlich zu begleiten. Was vielleicht besser wäre, dachte ich, als sich immer gleich in der Kneipe zu treffen (selbst wenn ich da mit dem Rad hinfuhr).

Vor allem aber sprach dafür, dass ich tief drinnen das Gefühl hatte, ich müsste mich irgendwie mehr bewegen. Nicht nur, weil ich langsam anfang, aus dem Leim zu gehen. Sondern weil ich eine Unruhe fühlte, eine Form von Stress, die sich nicht mit Entspannen vorm Fernseher wegstreiken ließ. Aber vielleicht, dachte ich, könnte man ihm ja davonlaufen.

Keine Sorge, dies wird keine Bekehrungsgeschichte, wie ich von der Couchpotatoe zur begeisterten Sportlerin wurde. Denn das bin ich nicht. Es gibt nur wenige Phasen, in denen ich hochmotiviert bin und viermal in der Woche oder mal eine längere Strecke laufe, oft aber schaffe ich auch nur zweimal die Woche ein paar Kilometer. Ich finde Wörter wie "Sport" oder gar "Training" immer noch latent unangenehm. Meiner Kollegin Daniela, die in BRIGITTE unter anderem für Fitnesssthemen zuständig ist, fehlt etwas, wenn sie nicht jeden Tag Sport macht. Ich kann gerade im Sommer sehr gut mit einem Buch im Liegestuhl bleiben und Weißweinschorle trinken. Um mich zu motivieren, nehme ich zwar mindestens einmal im Jahr an einem Halbmarathon teil, aber weil ich zu wenig und nicht zielgerecht trainiere (wie gesagt, allein das Wort), sind meine Zeiten nicht der Rede wert. Aber: Ich bin jetzt schon über Jahre dageblieben und kann mir nicht vorstellen, mit dem Laufen jemals wieder aufzuhören. Und auch, wenn ich mich manchmal aufrufen muss, geht es mir immer schon nach wenigen Minuten unterwegs besser als vorher: besser gelaunt, ausgeglichener, mehr eins mit der Welt. Deswegen mache ich es. Nicht, um gesund zu bleiben, schlanker oder fitter zu werden (auch wenn ich es zu schätzen weiß, dass ich neulich beim Royal-Blood-Konzert noch durchgehend mitpopen konnte. Natürlich nur so ganz am Rande des Kreises, quasi die Ü40-Version von Pogo).

Bewegung jeder Form ist ja so unfassbar gesund, dass es im Prinzip fast langweilig ist, darüber zu schreiben. Man kann nur Seite um Seite die Vorteile aufzählen: Bewegung verringert signifikant das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall oder auch nur Rückenschmerzen zu bekommen, an Diabetes oder Krebs zu erkranken, und dafür reicht es schon, jeden Tag eine halbe Stunde spazieren zugehen. Sport stärkt das Immunsystem, weil

die Produktion weißer Blutkörperchen angeregt wird, schützt vor Osteoporose, senkt den Blutdruck ähnlich gut wie Tabletten, er verringert die Wahrscheinlichkeit, dass neurodegenerative Krankheiten wie Parkinson oder Demenz auftreten.

Sport wirkt auch positiv auf Gehirn und Psyche: Es macht resistenter gegen Stress und wirkt gegen Depressionen, und zwar nach Studienlage ähnlich wie viele Psychopharmaka, was nicht zwingend heißt, dass man sie weglassen, aber dass Sport ein fester Bestandteil der Therapie sein sollte. Sport hilft bei Angststörungen, weil Betroffene so lernen, dass Herzrasen, Schwitzen, schnelleres Atmen nicht exklusiv Signale der Panik sind. Sport steigert das Selbstempfinden, und er macht sogar schlauer: Probanden, die Matheaufgaben lösten oder Gedächtnistests ablegten, waren am besten, nachdem sie Sport gemacht hatten.

Kurzum: In einem Film wäre Bewegung die ausschließlich positive Superheldin, die einfach alles kann, dabei blendend aussieht und keinerlei Schattenseiten, Charakterschwächen oder einen tragischen Hintergrund hat, weswegen die Marvel Studios auch niemals einen Film über sie machen würden. Man kann allenfalls noch über Details diskutieren, wie etwa ob statt der 10 000 Schritte, die man mindestens täglich zurücklegen soll, nicht auch 7500 reichen. Aber das Wesentliche ist: Wenn es ein Wundermittel gibt, das geistig und körperlich jung und gesund hält, ist es Bewegung, und nichts, wirklich nichts, reicht da ran.

Umgekehrt gilt allerdings auch: Wer einen sitzenden Job hat und in der Freizeit nur auf der Couch liegt, hat eher schlechtere Karten. Wenn Studien zufolge Menschen, die sich 150 bis 299 Minuten pro Woche moderat bewegen, ein um 31 Prozent geringeres Risiko haben, einen vorzeitigen krankheitsbedingten Tod zu sterben, heißt das nun mal auch, dass die, die sich gar nicht bewegen, das entsprechend höhere Risiko haben, eben nicht bei guter Gesundheit ein hohes Lebensalter zu erreichen. Da kann man noch so oft den 90 Jahre alt gewordenen Winston Churchill zitieren (der allerdings das ihm zugeschriebene "No Sports" vermutlich nie gesagt hat und außerdem in jungen Jahren ein guter Fechter, Reiter und Polospieler gewesen ist).

Nun ist die Tatsache, dass Leibesübungen (auch das ein schreckliches Wort) so unfassbar wichtig sind, eine wunderbare Nachricht für alle jene Menschen, die früher bei den Bundesjugendspielen immer die Ehrenurkunde gewonnen haben und auch jetzt noch liebend gern zum Training ihrer Volleyballmannschaft oder zum Crossfit gehen. Für diejenigen, die beim Schulsport immer als Letzte in die Volleyballmannschaft gewählt wurden und sich später als Erwachsene dann mal widerwillig im Fitnessstudio angemeldet haben, weil man ja "irgendwas machen muss", um dann erst bocklos und später gar nicht mehr am Step-Aerobic teilzunehmen - für die ist die Nachricht erst mal nicht so gut. Also für Leute wie mich. Für Leute wie mich hat Sport ein gewisses Imageproblem. Und kein Mensch macht etwas auf Dauer, weil es vernünftig wäre und irgendwann in Zukunft eventuell Schlimmeres verhindert. Und erst recht nicht, wenn suggeriert wird, dass man neben dem Ausdauertraining mindestens noch zweimal die Woche Kraft aufbauen müsste, und zwar auch in den Armen.

Ja: Viel Bewegung hilft mehr als wenig Bewegung. Zwischendurch mal ordentlich ins Schwitzen kommen bringt deutlich mehr, als ausschließlich spazieren zu gehen. Schwimmen und Yoga ist besser als nur Schwimmen, und nur Schwimmen ist besser als nur Yoga.

Aber alles, alles ist besser als nichts. Und es ist nie zu spät. Es gibt eine Untersuchung mit Männern Anfang 50, bei denen nach jahrelanger Inaktivität 24 Wochen moderates Joggen, Walken und Radfahren ausgereicht haben, um wieder auf ihre Ausdauerwerte von vor 30 Jahren zu kommen. Und das Gehirn verjüngt sich ebenfalls. Das zeigt sich selbst bei

Labormäusen, die ihr ganzes bisheriges und für Mäuse langes Leben im Käfig verbracht hatten: Diejenigen, die auf ihre alten Tage doch noch ein Laufrad gestellt bekamen, schnitten nach 35 Tagen damit bei Lerntests - es ging für die Tiere darum, eine Plattform unter einer Wasseroberfläche schnell wiederzufinden - erheblich besser ab als die Kontrollmäusegruppe, die weiterhin ohne Auslauf war.

Apropos Auslauf. Als ich mit dem Joggen anfing, gefiel mir daran vor allem, dass ich auf diese Weise neue Gegenden erkunden konnte. Wenn ich in einer fremden Stadt war, fragte ich Einheimische nach einer guten Laufstrecke, und so lernte ich die Stadt noch einmal ganz anders kennen als beim Abklappern der Sehenswürdigkeiten. Ein Laufband oder Runden ziehen auf einer Bahn finde ich langweilig. Schnell war ich nie, und jetzt werde ich eher noch langsamer. Aber es fällt mir leichter als früher, sehr lange Strecken im moderaten Tempo zu laufen, und ich bin meinem Körper dankbar, dass er mir das ermöglicht.

Andere dagegen lieben die Geselligkeit im Fußballverein, die Sinnlichkeit beim Tanzen, das Auspowern beim Kickboxen oder die Radfahrt ins Büro. Hauptsache, es macht Spaß. So viel, dass man es nicht Sport nennen sollte.

10 Min.

Sport pro Woche - mehr braucht es laut Statistik nicht, um die Lebenszeit im Vergleich zu Bewegungsmuffeln zu verlängern. Eine andere Studie berechnete: Pro Stunde Joggen gibt es sieben Stunden zusätzliche Lebenszeit "geschenkt".

Quellen: "British Journal of Sports Medicine", Iowa State University

150 Min.

moderate Bewegung oder 75 Minuten Sport pro Woche hält die WHO für ausreichend. 42 Prozent der erwachsenen Deutschen erreichen dieses Pensum nicht.

Quelle: "The Lancet Global Health"

89 Jahre

war Fauja Singh bei seinem ersten Marathon. Mit 100 dann wurde der britisch-indische Athlet 2011 in Toronto zum ältesten Marathonläufer der Welt. Weil er keine Geburtsurkunde hat, steht er allerdings nicht im Guinnessbuch. Heute soll Singh, mit inzwischen 108, nur noch spazieren gehen.

20 Min.

zügiges Gehen sorgen für eine erhöhte Hirnaktivität - und das für Stunden. In Tests stiegen Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit.

Quelle: University of Illinois