

## Pressemitteilung

### **Auf jeden Topf ein Deckel-**

#### **Die Sportart muss zum Menschen passen**

„Sport ist wie Schuhe kaufen – entweder sie passen zu einem oder nicht.“ Welche Sportart zu welchem Typ Mensch passt, wollte die Initiative Zukunft Ernährung (IZE) genauer wissen und hat dazu ein Beiratsmitglied der IZE, den Leiter des Olympiastützpunktes Rheinland Michael Scharf befragt.

#### **Laufband oder Gymnastikmatte: Eine Frage des Typs!**

Sportlich aktiv(er) zu werden und sich mehr zu bewegen – in unserer Gesellschaft ein hoch angesehener Vorsatz. Aber falls Sie gerade die Anmeldefrist für den nächsten Präventionskurs verpasst haben, keine Sorge, im Verlauf der nächsten Wochen gibt es mit Sicherheit wieder freie Plätze. Das liegt unter anderem daran, dass viele Menschen nicht das für sie passende Sportangebot ausgewählt haben. Denn während für die einen Yoga geradezu ideal ist um Stress abzubauen, finden andere diese Sportart todlangweilig und brauchen ein Laufband oder einen Punching-Ball um sich „auszupowern“. Das richtige Maß zu finden, ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Denn während die einen des Guten zu wenig tun, neigen andere zur Übertreibung und sind regelrecht „sportsüchtig“.

#### **Frage an Michael Scharf: Wann schadet Sport, wann hilft er?**

Grundsätzlich ist der Nutzen von Sport in der Regel größer als der Schaden. Es ist wie bei fast allem im Leben, es kommt auf das richtige Maß an. Bei den Leistungssportlern, die wir am Olympiastützpunkt Rheinland betreuen, richten wir ein Hauptaugenmerk darauf die Sportler möglichst gesund durch ihre sportliche Laufbahn zu leiten. Das ist aber bei Sportler/innen die ca. 30 Stunden die Woche sehr intensiv und manchmal auch sehr einseitig Sport betreiben, gar nicht so einfach. Mein Tipp für Sie: Nehmen Sie sich mindestens 2 Stunden Zeit pro Woche. Verteilt auf 4 Tage wären das zum einen 3 x 30 Minuten in denen Sie sich aktiv bewegen sollten, um ihre Ausdauer zu üben, z.B. mit Walking, Aerobic, Schwimmen, Laufen, Radfahren, Badminton, Tennis. Der vierte Termin sollte mit Gymnastik und Kräftigung der wesentlichen Muskelgruppen verbracht werden. Dabei sollten Sie sich nach Möglichkeit vor jeder neuen Trainingseinheit dem Körper eine Pause gönnen.

#### **Für den depressiven Typ: Ausgeglichene Stimmung lässt sich „erlaufen“**

Sportliche Aktivität hat enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Für Menschen, die in der dunklen Jahreszeit zu Depressionen neigen, kann z.B. Joggen erheblich zu ausgeglichener Stimmung beitragen. Vermutet wurde bereits seit langem, dass sich körperliche Bewegung, insbesondere Ausdauersport, positiv auf die Stimmung auswirkt. Wissenschaftler

der Universität Tübingen konnten nun erstmals einen biochemischen Zusammenhang nachweisen. [1]

**Frage an Michael Scharf: Welche Auswirkungen hat Sport auf die Psyche?**

Beim Ausdauersport werden kontrolliert Stresshormone ausgeschüttet, biochemische Prozesse beschleunigen sich. Auch das Nervenwachstum, das in der Regel durch Depression gehemmt oder sogar gestört ist, nimmt zu. Ausdauersport ist eine Möglichkeit, dieses Nervenwachstum wieder zu stimulieren (Studie Tübingen: Erhöhung des BDNF = brain derived neurotrophic factor). Und genau diese Stimulation treibt sehr viele Menschen, besonders beim Triathlon oder Marathonlaufen, in eine Art Sportabhängigkeit. Denn die Menschen wollen das positive Gefühl nach jeder sportlichen Betätigung immer wieder reproduzieren. Aber unabhängig von den biologischen Zusammenhängen führt Sport auch einfach zu dem guten Gefühl „etwas geschafft zu haben“. So sagen viele Sportler „ein Tag ohne genügend Bewegung ist ein verlorener Tag.“

**Für den Bewegungsmuffel: Kleine Schritte – große Wirkung**

Ein erster Schritt hin zu einer aktiveren Lebensweise kann darin bestehen, den normalen Tagesablauf ganz geringfügig zu ändern. Bringen Sie Bewegung in den Alltag – eine halbe Stunde täglich kann mehr bewirken als einmal pro Woche eine schweißtreibende Einheit im Fitnessstudio. Viele Menschen meinen jedoch, dazu keine Zeit zu haben. Dabei lässt sich in fast jeden Alltag mehr Bewegung einbauen, oft durch ganz kleine Änderungen im Tagesablauf. Ein Beispiel: Treppe statt Aufzug nehmen. Oder verbringen Sie Mittagspause im Freien: Beim Gehen kamen Johann Wolfgang von Goethe die besten Ideen – ein zügiger(!) 30-minütiger Spaziergang bringt einen klaren Kopf und den Kreislauf in Schwung.

**Frage an Michael Scharf: Wie kann man sich am besten motivieren?**

Es ist im Leistungssport wie im Freizeitsport, es geht nichts über die Eigenmotivation. Diese muss aufgebaut werden, was nicht von heute auf morgen geschieht. Dabei kann jede Sportstunde, bei der Sie den eigenen „Schweinehund“ überwunden haben, eine Verstärkung bewirken. Aber auch kleine Belohnungen können die sportliche Motivation fördern.

Wichtig ist in jedem Fall, dass Sport in der richtigen Dosierung betrieben wird und nicht nur als „Arbeit“ und vor allem nicht als Überforderung erlebt wird. So ist zum Beispiel der größte Fehler beim Joggen, dass viel zu schnell gelaufen wird. Dies hat dann keine aufbauende sondern eine abbauende und stressende Wirkung auf den Körper und den Geist. Hilfreich ist auch Motivation durch Andere, beispielweise Sport mit Freuden oder in einer Gruppe. Auch Sportarten, bei denen es primär darum geht einen Punkt zu erzielen, z.B. Ballsport, können von der körperlichen Belastung ablenken und damit die Bereitschaft zur Aktivität unterstützen.

### **Typisch Frau, typisch Mann: Ernährungs-Know-How gezielt nutzen**

Bei der Auswahl der Sportart sollten Sie wissen, was Sie damit erreichen wollen. Möchten Sie allgemein fitter werden? Möchten Sie gezielt abnehmen? Falls „frau“ das mit Ausdauersport erreichen will, hat sie gute Karten. Denn eine aktuelle kanadische Studie bestätigt, dass Frauen während Ausdauerbelastungen mehr Fette, dafür weniger Kohlenhydrate und Eiweiße verbrennen als Männer. [2] Konkret bedeutet dies, dass Diätkandidatinnen beim Abspecken überflüssiger Kilos auf jeden Fall auf Sport setzen und nicht nur ihre Ernährung umstellen sollten. Bei Männern hingegen zeigt Ausdauersport weniger Wirkung auf die Fettdepots. Wenn Männer ihr Idealgewicht erreichen wollen, müssen sie daher vor allem eins – auf Kalorienbomben verzichten.

### **Frage an Michael Scharf: Welche Sportarten eignen sich am besten zur Gewichtsreduktion? Und was sollte man dabei im Hinblick auf die Ernährung beachten?**

Welche Sportart sich am besten zur Gewichtsreduktion eignet, ist eine Frage des Typs. Ich selber habe zum Beispiel beim Schwimmen kaum abgenommen, da ich nach dem Schwimmen meistens einen richtigen „Heißhunger“ verspürt habe. Dagegen steht beim Laufen oder Radfahren der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes im Fokus. Dies führt automatisch dazu, dass das Verlangen nach Wasser größer ist als nach Essen. Für mich persönlich der ideale Weg, um ein paar Kilogramm abzunehmen. Denn entscheidend ist immer, dass mehr verbraucht als dem Körper zugefügt wird.

Auch die Dauer der sportlichen Betätigung spielt eine Rolle. So greift beispielweise längeres Laufen ab 40 Minuten bei langsamen Tempo bevorzugt, auf die Fettreserven des Körpers zu. Zudem führen trainierte Muskeln zu einem höheren Stoffwechselumsatz, d.h. zu mehr Kalorienverbrauch. Deshalb sollte ein ausgewogenes Bewegungsprogramm zur Gewichtsreduktion sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining und Koordination beinhalten. Entscheidende Erfolgsfaktoren dafür sind sicherlich Disziplin und Ausdauer, denn die Pfunde werden nicht von heute auf morgen purzeln. Aber auch Spaß und körperliches Wohlbefinden sind relevant. Da befinden wir uns wieder im Einklang mit den Leistungssportlern, die in der Regel 8 bis 10 Jahre trainieren müssen, um in den Grenzbereich ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit zu kommen.

Quellen:

[1] Laske C et al. Exercise-induced normalization of decreased BDNF serum concentration in elderly women with remitted major depression. *Int J Neuropsychopharmacol.* 2010 Jun; 13(5): 595-602. Epub 2010 Jan 13.

[2] Amy C et al. Women Have Higher Protein Content of  $\beta$ -Oxidation Enzymes in Skeletal Muscle than Men. *PLoS One.* 2010 Aug 6; 5(8): e12025.

**Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung**

c/o Orthomol GmbH

Kristina Streuff

Tel.: 0221 - 170 50 777

Email: [presse@zukunft-ernaehrung.de](mailto:presse@zukunft-ernaehrung.de)

[www.zukunft-ernaehrung.de](http://www.zukunft-ernaehrung.de)