

Die steigende Zahl von Fitnesszentren ist Ausdruck der Polarität zwischen Bewegungsmangel im Alltag bzw. Beruf und dem natürlichen Bewegungsbedürfnis des Menschen, welches aufgrund unserer heutigen zunehmend bewegungsfeindlichen Gesellschaft immer mehr in eigens dafür vorgesehenen «Bewegungstempeln», Fitnesszentren als «Orte der Bewegung», praktiziert werden muss. Gemäss einer repräsentativen Umfrage des Bundesamtes für Sport stufen zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer «Bewegung» für ihre persönliche Gesundheit als «sehr wichtig» und ein Drittel als «wichtig» ein. Demgegenüber trainieren in Industrieländern gerade mal 3 bis 10 Prozent der Bevölkerung in einem Fitnesszentrum, und auch die Schweiz bildet hier keine Ausnahme. Auch wenn Training im Fitnesszentrum nicht die einzige Art sportlicher Ertüchtigung ist, so erstaunt doch die Diskrepanz zwischen theoretischem Wissen um die Bedeutung körperlicher Aktivität und der praktischen Umsetzung im Alltag.

Offensichtlich wird von Herr und Frau Schweizer unter dem Begriff «Bewegung» nicht immer dasselbe verstanden. Nach eigenem Dafürhalten «bewegen» sich die Meisten genügend, wo doch Körpergewicht und Körperform genau das Gegenteil beweisen. Da erstaunt es nicht, dass über ein Drittel aller 65-Jährigen nicht mehr in der Lage ist, ein Gewicht von 4,5 kg zu heben, was dem Gewicht einer halbvollen Einkaufstasche entspricht. Das Einkaufen wird damit mit zunehmendem Alter zum Kraftakt. Mit der Abnahme von Muskelkraft und Ausdauer und damit dem Verlust von Mobilität und Selbstständigkeit geht auch viel Lebensqualität und Lebensfreude verloren. Oder wie es Evans und Rosenberg bereits 1991 formulierten: «We live too short and die too long», wir leben zu kurz und sterben zu lange...

Fitnesszentren: nur für «Junge»?

Eine ebenso weit verbreitete wie falsche Ansicht. Mit einem angepassten «Fitness-training» kann in jedem Alter noch begonnen werden. Kreislauf und Muskulatur sind auch im hohen Alter trainierbar. Gerade beim Krafttraining ist das Ausmass der Zunahme der Muskelleistung und der damit verbundene Gewinn an Sicherheit und Wohlbefinden bei Älteren meist verblüffend.

Mit dem Alter wird man bescheidener, die Leistungsansprüche geringer, da geht es weniger um persönliche Bestzeiten als um



FOTO: HANSPETER LÄSSER

Sport im Fitnesszentrum

Die einen sind begeisterte Anhänger, andere unbelehrbare Gegner. Über die Vorteile von Fitnesszentren und die schwierige Grenze zwischen, Gesundheit, Bewegung und Sport.

den Erhalt der persönlichen Autonomie. Der menschliche Bewegungsapparat ist, wie der Name verrät, für die Bewegung vorgesehen, was heutzutage leider häufig vergessen wird. Wir Schweizer sind ein Volk von «Sitzern» geworden, nicht nur im Beruf, auch zu Hause. 75 000 Stunden seines Lebens verbringt ein kaufmännischer Angestellter in seinem Büro, meist sitzend. Sitzen ist die Zivilisationskrankheit des 21. Jahrhunderts. Jeder Stuhl müsste im Grunde genommen mit dem Warnsiegel «Vorsicht – schadet der Gesundheit!» versehen werden.

Der Anteil körperlicher Aktivität und sportlicher Betätigung nimmt in der Regel mit Beginn der «Berufskarriere» massiv ab, flackert zu Zeiten der «midlife crisis» wieder kurz auf und versiegt anschliessend häufig ganz. Eigentlich müsste genau das Gegenteil der Fall sein. Ähnliche Tendenzen sind leider bereits im Kindes- und Jugendalter bemerkbar, wo Computerspiele zunehmend das Herumtoben auf dem Spielplatz ersetzen. Der durch Bewegungsmangel verursachte Schaden an der eigenen gesundheitlichen Zukunft ist beträchtlich, sind doch die Höchstwerte für Muskelkraft und Knochenmasse direkt von der körperlichen Aktivität in der Jugend abhängig. Schon heute ist ein Viertel bis ein Drittel der Kinder zwischen 12 bis 16 Jahren übergewichtig, und eine Computermouse legt im Laufe eines Jahres häufig mehr Kilometer zurück als der Anwender laufenderweise...

Sport ist also nicht nur eine Angelegenheit für die Jungen. Vielleicht ist gerade dies ein Grund, warum immer mehr Seniorinnen und Senioren den Weg ins Fitnesszentrum finden. Mit dem Alter machen sich aber nicht selten gewisse körperliche Störungen oder Leiden bemerkbar. Man wird vorsichtiger, hat vielleicht Angst vor Überlastung, Verletzungen oder Schmerzen, traut sich nicht an etwas Neues heran. Ein gewisses Umdenken ist zwar festzustellen, dennoch assoziieren viele Senioren körperliches Training und sportliche Aktivität nach wie vor mit Jüngeren und behalten sich selbst bestenfalls schonendere Formen der Bewegung vor wie Spazieren oder Wandern. Doch genau damit verbauen sie sich die effizienteste Möglichkeit, sich Mobilität und Selbstständigkeit auch im letzten Lebensabschnitt zu erhalten bzw. zu erwerben. Die meisten haben denn auch schon bis zum Zeitpunkt ihrer Pensionierung bereits 12 bis 15 Pfund wertvoller Muskelmasse verloren, bzw. gegen Fettpolster eingetauscht...

Ausdauer: draussen – Kraft: drinnen

Umso wichtiger ist deshalb neben einer breit angelegten Aufklärungsarbeit auch eine professionelle Beratung bei Art, Dauer und Intensität des Trainings und eine kompetente Betreuung bei der Ausführung des Programms. Einen besonders hohen Stellenwert haben Trainingszentren, die unter ärztlicher Leitung stehen; sie erlauben auch beim Vorliegen von gesundheitlichen Problemen und Beschwerden ein individuell angepasstes und risikoarmes, aber dennoch effizientes Trainieren.

Der Verlust an Muskelkraft ist eines der wichtigsten Merkmale des natürlichen Alterns. Das Risiko einer Pflegebedürftigkeit steigt im Verhältnis zur Abnahme der Muskelkraft. Als Faktor mit besonderem Voraussagewert gilt speziell die Kraft des vierköpfigen Oberschenkelmuskels, der selbständiges Gehen und damit Mobilität garantiert. Durch den Verlust an Muskulatur gehen pro Lebensjahrzehnt 2–5 % der Stoffwechselleistung verloren, was bedeutet, dass man trotz gleicher Kalorienaufnahme und gleichem -verbrauch langsam, aber kontinuierlich an Gewicht zunimmt. Die Muskulatur bleibt aber glücklicherweise zeitlebens ein sehr plastisches Organ, das sich rasch an gesteigerte Bedürfnisse anzupassen vermag und deshalb einen rasch erkennbaren Kraftzuwachs nach entsprechendem Krafttraining ermöglicht. Die Trainierbarkeit der Muskulatur kennt keine Altersgrenze. Bereits nach 8 Wochen regelmässigen Krafttrainings ist ein Muskelzuwachs von bis zu 3 Pfund nachzuweisen. Da die Muskulatur ein sehr stoffwechselaktives Gewebe ist, bedeutet eine Zunahme um 3 Pfund eine Steigerung des Stoffwechsels um 7% und des Kalorienverbrauchs um 15%, was alles auf Kosten meist im Überfluss vorhandener Fettreserven geht. Abgesehen davon, dass Krafttraining und Übungen gegen die Schwerkraft zu einer Zunahme der Knochendichte führen, was gerade für die Frau in den Wechseljahren einen wichtigen Schutz gegen den drohenden Knochenverlust (Osteoporose) darstellt.

Sport oder Fitnesstraining?

Vom Sinn eines regelmässigen Krafttrainings hat sich inzwischen manch eingefleischter Ausdauer Sportler selbst überzeugen können. Laufen draussen, Krafttraining drinnen lautet hier das Motto. Ausdauer für ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System und Krafttraining für den Erhalt der Muskulatur und zur Vorbeugung von Beschwerden. Eine vorbeugende Massnahme ist nur wirksam, wenn sie ei-



Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis und medizinischer Leiter von Äquilibris-Training in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

nerseits einen nachweislichen Nutzen bringt und sie andererseits auch konsequent durchgeführt und beibehalten wird. Der Gesamtnutzen errechnet sich aus der Differenz zwischen positiver gesundheitlicher Wirkung und möglichem Schaden durch Überlastung oder Verletzung. Für ein regelmässiges Training in einem Fitnesszentrum bedeutet dies: 100% Nutzen minus 8% Schaden (zusammengesetzt aus 2% Verletzungsrisiko plus 6% Beschwerden auf 1000 Trainingsstunden) = 92% Nettogewinn. Dem «Sport» im engeren Sinne wird durchschnittlich ein Schädigungsrisiko von 40% zugeschrieben, was dessen Nettogewinn theoretisch auf 60% reduziert. Das Training im Fitnesszentrum hat ein halb so hohes Verletzungsrisiko wie Jogging und ein 50fach reduziertes Risiko, verglichen mit Fussball!

Und die Alternativen? Deren gibt es natürlich viele. Zum Beispiel die immer wieder ins Feld geführte Morgengymnastik zu Hause. Besser als gar nichts. Wollen wir aber unsere Muskulatur und unsere Ausdauer wirklich verbessern, reicht diese Art der Ertüchtigung meist nicht aus. Erfahrungen mit dem von Physiotherapeuten im Anschluss an eine Behandlung instruierten Gymnastikprogramm zeigen, dass mit sinkendem Leidensdruck bereits nach 3 Wochen nur noch ein kleiner Teil der ehemaligen Patienten ihr Heimprogramm wirklich absolviert. Reduziert man aber den Nutzen auf das Verhältnis zwischen Zeitaufwand und Gesundheitsbeitrag, so konzentriert ein Fitnesszentrum ein Maximum an Möglichkeiten auf ein Minimum an zeitlichem Aufwand.

Viele lehnen Fitnesszentren als Plattform der Selbstdarstellung junger, makelloser Körper bzw. der «Zurschaustellung» der neuesten Sportmode zu recht ab. Von diesem – zum Teil selbst verschuldeten – Image müssen noch viele Zentren loskommen, hin zu einer Stätte der effizienten Gesundheitspflege und der sozialen Begegnung. Vielleicht ist dadurch der Anteil der Mitglieder von Fitnesscentern auf über die aktuell bescheidenen 5–7% der Bevölkerung zu steigern. Da eine gesundheitliche Depotwirkung von Bewegung nicht zu erwarten ist, muss Muskeltraining zur Gewohnheit werden, quasi zur (täglichen) Routine, wie essen und trinken. Zwar wüssten das die meisten, aber die wenigsten tun es... ■