

Ich kann mich nicht zum Sport aufraffen

von Dr. Till Sukopp

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich nicht zu mehr Bewegung aufraffen können, weil Sie keine Zeit oder Lust haben, zu gestresst sind und sich diese Anstrengung nach einem harten Arbeitstag nicht auch noch antun wollen? Irgendwann muss man sich doch mal hinsetzen und mit einem entspannten Abend belohnen, stimmt's?

Dann scheinen Sie noch nicht ganz verstanden zu haben, dass Sie überhaupt nicht zum Sportler werden müssen. Es geht lediglich darum, regelmäßig etwas Bewegung in Ihr Leben einzubauen. Das ist genauso biologisch notwendig wie essen, trinken und schlafen. Und Untersuchungen zeigen, dass ein Großteil der Bevölkerung verlernt hat abzuschalten und sich zu entspannen. So richtig entspannend sind solche Abende also häufig gar nicht.

Vielleicht sind Sie noch in der Phase, in der Sie sich noch nicht ganz sicher sind, ob Sie Ihr Leben nun etwas ändern wollen oder nicht und suchen derzeit noch mehr Ausreden, warum Sie die dringend benötigte Bewegung verschieben oder streichen können, anstatt sie einfach in die Woche einzubauen. Ohne mehr körperliche Aktivität im Leben wird sich jedoch rein gar nichts verändern. Das Gewicht nimmt beständig zu, die Muskulatur schwindet weiter und verliert an Spannung, die Körperkonturen gehen verloren, der Körper wird weich und wackelig und Ihre Zufriedenheit mit sich selbst und Ihrem Leben wird weiter sinken. Und das in Ihrem Alter, in dem es beruflich oder privat entweder jetzt erst richtig losgeht oder Sie noch mal so richtig „ranklotzen“ müssen. Wie wollen Sie das denn ohne aktiven Bewegungsausgleich und eine gewisse körperliche Grundfitness überstehen? Sie richten sich doch zu Grunde! Und dann?

Ich kann Sie nur motivieren etwas zu tun, aber letztendlich sind nur Sie ganz alleine für sich und Ihren Körper verantwortlich. Für einige kann die Lösung darin liegen, einen Personal Trainer zu engagieren. Denn gerade diese festen Termine, verbunden mit dem finanziellen Mehraufwand, können ein Grund dafür sein, sich

regelmäßig die so nötige Eigenzeit herauszunehmen, etwas für sich zu tun und in den eigenen Körper zu investieren, bis sie es von allein schaffen.

Also, überlegen Sie nicht immer, warum es denn gerade heute nicht passt, sondern kommen Sie nach Hause, SETZEN SIE SICH NICHT HIN (das haben Sie schon den ganzen Tag getan), Sportschuhe anziehen und loslegen. Nach spätestens sechs bis zehn Minuten wird es Ihnen besser gehen. Für viele ist die bessere Alternative, die Bewegungseinheit in die Zeit vor der Arbeit zu legen. Doch, das geht. Andere machen es ja auch. Meist ist dazu eine Gewöhnungsphase von zwei bis drei Wochen nötig, je nachdem wie häufig Sie sich bewegen wollen. Dreimal pro Woche eine halbe Stunde früher ins Bett gehen und dafür eine halbe Stunde früher aufstehen sollte aber möglich sein. Der Vorteil: Morgens ist die Welt noch in Ordnung, Sie sind überhaupt nicht gestresst und vor allem kann Ihnen für den Rest des Tages nichts „Wichtiges“ dazwischen kommen. Und wie wir alle wissen, kommt fast täglich irgendetwas unerwartetes dazwischen. Schreiben Sie sich feste Bewegungszeiten in den Terminkalender, die die gleiche Priorität wie geschäftliche Termine/Meetings haben!

Bewegungsmangel ist der größte Risikofaktor für Zivilisationserkrankungen der Welt (z.B. Diabetes, Übergewicht, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen). Selbst Rauchen ist nicht so gefährlich wie Bewegungsmangel, obwohl es katastrophale Gesundheitsfolgen hervorruft.

Aber die Erfahrung zeigt, dass Gesundheit allein überhaupt kein Motivationsgrund dafür zu sein scheint, aktiv zu werden. Deshalb noch mal ein paar Erfahrungen:

In den letzten fünf Jahren habe ich tausende Menschen in unseren Veranstaltungen gesehen, die genau wie Sie in der Jobmühle festsaßen, teilweise sogar mit etwas weniger Belastung. Die meisten von Ihnen hatten sicherlich die gleichen Probleme: Angeblich keine Zeit, keine Lust, waren überhaupt nicht kompetent für eine gesunde, leistungsfördernde Ernährung, hatten leichtes bis starkes Übergewicht, waren unausgeglichen, kaum fähig, zu Hause abzuschalten, hatten Nacken-/Rückenverspannungen, keine Lust mehr auf Sex oder „keine Zeit/waren zu müde dafür“, waren unzufrieden mit ihrem derzeitigen Leben, da die sogenannte „Work-

Life-Balance“ nicht gegeben war. Der Großteil war vor allem unzufrieden mit dem eigenen Körper, zumindest, wenn er ihn morgens nackt im Spiegel erblickte, denn spätestens als sie aus dem Haus waren, gab es für den Rest des Tages keine Beziehung mehr zum Körper, da er unterhalb des denkenden Kopfes „aufhörte“. Spätestens am Abend machte sich dann wieder diese bleiernde Müdigkeit, Schwere und Lustlosigkeit bemerkbar, die vor allem durch die Bewegungslosigkeit im Alltag und das ermüdete Gehirn hervorgerufen wurde, nicht etwa weil der Körper oder die Muskulatur erschöpft war.

Als Folge versuchten sie fast immer den Rest des Tages vergeblich, durch ein Konsumleben (Fernsehen, „gutes Essen“, Rotwein) abzuschalten und sich für den anstrengenden Tag zu belohnen.

Doch spätestens jetzt bräuchte der Körper den nachweislich besten, sowohl kurz- als auch langfristig effektivsten Impuls zu mehr Wohlbefinden, geistig-körperlicher Frische, Stressausgleich und mehr Lebensqualität, nämlich moderate Bewegung. Nur dadurch bekommt der Körper wieder die nötige Energie, wird mit Sauerstoff durchflutet, der Stresspegel sinkt binnen Minuten und im Gehirn wird das sogenannte Belohnungszentrum mit Botenstoffen beschenkt, die ihm einen angenehmen Körperzustand und positive Gefühle vermitteln.

Fragt man nun die Menschen, was sie sich am meisten in ihrem Leben wünschen, so kommt fast immer heraus, dass sie gerne „bewusster Leben“ würden und eine höhere Lebensqualität bekommen möchten, um einen Ausgleich zur Alltags-/Jobmühle zu bekommen. Dies geht nur über die Bewegung, die der Körper absolut benötigt, damit er richtig funktioniert, wir uns ausgeglichen fühlen und zufrieden sind.

Das Problem Bewegungsmangel ist die Hauptursache, wird aber aus Faulheit oder falschem Setzen von Prioritäten („Zeitmangel“) überhaupt nicht oder nur mangelhaft angegangen. Stattdessen werden höchstens ein paar Symptome des Unwohlseins durch unsinnige Dinge ersetzt, die letztendlich nur den Geldbeutel und die Psyche belasten und langfristig wirkungslos bleiben.

In Deutschland ist mittlerweile jede zweite Frau übergewichtig, die Hälfte aller Frauen macht keinen Sport. Zwei Drittel der Männer sind übergewichtig, fast die Hälfte aller Männer macht keinen Sport. Jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche haben Übergewicht. 90 Prozent der Deutschen bewegen sich nicht im präventivmedizinisch empfohlenen Rahmen. Dabei erhöht allein Bewegungsmangel das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen (z. B. Schlaganfall, koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt) um 90 Prozent!

Wir vermeiden Bewegung wo immer es nur geht (siehe z. B. Rolltreppen am Flughafen oder in den U-Bahn-Stationen), weil es uns anstrengt und es uns ja eigentlich vermeintlich gut geht. Doch leider bemerken die meisten die mittlerweile katastrophal niedrige körperliche Belastbarkeit in unserer Bevölkerung gar nicht, weil sie den ganzen Tag lang nur noch sitzen.

Die Folgen sind u. a. Übergewicht, Fettleibigkeit, Fehlernährung, Unzufriedenheit mit sich, dem Körper und dem Leben, wachsende Aggressionen und Depressionen bis hin zu Angstzuständen durch den Dauerstress im Alltag und viele andere körperliche und/oder psychische Beschwerden.

Also liebe Leser, denken Sie nicht so viel nach, warum Sie es nicht tun sollten, denn das vergeudet nur Ihre wertvolle Zeit. Legen einfach los, damit es Ihnen nicht so ergeht wie vielen anderen. Werden Sie aktiv, stehen Sie jetzt auf, sagen Sie laut „JA“ und machen Sie einen Spaziergang von 10 bis 15 Minuten Dauer. Das wäre schon ein guter Anfang. Und dann genießen die das erfrischte Körpergefühl und bleiben Sie dran. Sie haben die Wahl und können viel verändern und erreichen.