Vorsorgen ist besser als Nachsorgen:
Training als Gesundheitspräve

Foto: Fotolia

„Strong is the new sexy!" - dieses Motto liest man heutzutage sehr oft und steht als das Schönheitsideal der heutigen Jugend. Diese Entwicklung lässt hoffen, dass in den letzten Jahren ein Umdenken stattgefunden hat und bereits die jungen Menschen zumindest teilweise mehr Bewusstsein für ihren Körper erlangt haben.

Diese Veränderung war und ist unserer persönlichen Einschätzung nach auch dringend notwendig für die gesamte Gesellschaft. Beobachtet man die derzeitige Situation im Gesundheitswesen ist auch für Berufslaien bei etwas näherem Hinsehen sehr schnell zu erkennen, dass es im System grundlegend krankt – und das bei wenig rosigen Prognosen für die Zukunft. Das Thema betrifft uns alle.

Der Mensch isst meist falsch und davon viel zu viel, bei zeitgleich akutem Bewegungsmangel. Der für den aufrechten Gang geborene Mensch verbringt täglich mindestens 8-10 Stunden oder mehr sitzend – und das in den meisten Fällen in fraglicher Haltung. Die von Fachleuten identifizierten Volkskrankheiten Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen und Rückenleiden sind vorwiegend auf unsere veränderten Lebensbedingungen und ungesunden Lebensstile zurückzuführen. Allein mit weltweit mehr als 250 Millionen Diabetikern und einer Prognose von mehr als 380 Millionen Diabetikern bis 2025 verursacht durch Übergewicht und mangelnde Bewegung, steuern die Gesundheitssysteme auf einen wirtschaftlichen Super Gau zu.

Auch das beste System ist auf Sicht nicht mehr in der Lage, die Versäumnisse einer Gesellschaft im Umgang mit ihren Körpern zu kompensieren. Der Mensch muss bereits in frühen Lebensjahren Verantwortung für seinen Körper übernehmen und lernen vorzusorgen.

Aus unserer Sicht kann das System vor allem durch Prävention entlastet werden. Dies Hand in Hand im Bereich Ernährung und Bewegung. Durch bewusstere Ernährung und das richtige Sportprogramm könnten eine Vielzahl an Erkrankungen vermieden werden. Nur weil es Zucker im Überangebot gibt und vor allem die Industrie davon profitiert heißt dies noch lange nicht dass Zucker in dieser Form und in diesen Mengen gut für unseren Körper ist, das selbe gilt für die falschen Fette welche heute oft bedachtlos und im Übermaß konsumiert werden. Ähnlich kritisch zu hinterfragen sind meiner Meinung nach, jedenfalls bei einigen Menschen, Weizen- sowie Kuhmilchprodukte. Die ständige Überzuckerung und Übersäuerung kann zu mannigfaltigen Probleme und Symptomen führen, Entzündungen im Körper sind auf Sicht fast vorprogrammiert. In vielen Fällen finden sich auch nach einem Ärztemarathon keine Erklärungen für die körperlichen Probleme.

Ebenso essentiell wie die Ernährungskomponente, ist das richtige Training im richtigen Maß. Einerseits ist es wichtig das Herz-Kreislaufsystem regelmäßig in Form von Ausdauertraining zu belasten, um so sozusagen die „Gefäße durchzuputzen". Dies erschwert die Ablagerung des „Plaque" an den Gefäßwänden auch wenn jemand z.B. genetisch bedingt erhöhtes Cholesterin hat. Dies verringert die Gefahr eine Herz- Kreislauferkrankung zu erleiden. Natürlich sollte Ausdauertraining langsam gesteigert und nicht übertrieben werden. Und um den Bewegungsapparat mit seinen Gelenken und der Wirbelsäule gesund zu halten, sind ausgewogen trainierte Muskeln unerlässlich. Ja ich gebe zu, es klingt jetzt alles wahn-

Foto: Fotolia

ntion

sinnig aufwendig. Doch machen wir so weiter wie bisher werden wir uns immer mehr mit Rückenschmerzen, eine drastischem Anstieg an Diabetes, Herzinfarkten & Co herumschlagen müssen und massive Qualitätseinbußen in unserem Alltag auch schon in jüngeren Jahren erleben. Darüber hinaus droht laut Prognosen die Gefahr, dass unser Gesundheitssystem kollabiert was uns dann ebenso wieder alle betrifft. Jeder von uns kann mithelfen unser Gesundheitssystem im Interesse aller zu entlasten und selbst gesünder zu werden. Mit ein wenig regelmäßigem, richtig dosiertem und richtig ausgeführtem Ausdauer- und Krafttraining und einer bewussteren Ernährung können sie für ihre Lebensqualität und unser gesamtes System einen enormen Beitrag leisten. *Andrea Szivacsek ist selbstständige Fitness- und Personaltrainerin bei 360° Training & Therapie.*

Sind Überbehütung und Klagekultur eine Gefahr für den Sport?

Die Hälfte der Kindergartenkinder kann keinen Purzelbaum mehr. Auch auf einem Bein stehen, einen Hampelmann machen oder einen Ball fangen ist für viele Kinder heutzutage nur schwer möglich. Studien machen für diese Entwicklung unter anderem die Überbehütung vieler Eltern verantwortlich. Hinzu kommt die Tatsache, dass Sportverletzung immer häufiger nicht nur im Krankenhaus, sondern vor dem Gericht enden – was wiederum bei zahlreichen Pädagogen und Trainern zu Verunsicherung und Risikovermeidung führt. Wir wollten von unseren Vereinen daher wissen: Ist diese Überbehütung und Klagekultur eine Gefahr für den Sport?

Manuela Hatzl, Obfrau dance2gether und ASVÖ-Vorstandsmitglied

Ich halte nichts davon, wenn sich Trainer oder Pädagogen aus Angst vor Klagen zurückhalten. Wichtig ist, vereinsseitig alle Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Aber ein gewisses Restrisiko bleibt immer – es kann ja schließlich auch unter der Aufsicht der Eltern etwas passieren.

Christoph Braunrath, Trainer und Obmann Kickbox Club Rohrbach

Früher sind wir mit Vereinsbussen zu Turnieren gefahren, das machen wir aus Haftungsgründen nicht mehr. Das ist also sicher ein Problem, aber wenn wir bei uns amerikanische Verhältnisse akzeptieren, dann können wir die ehrenamtlichen Vereine zusperren. Dann gibt es nur noch Sportschulen, die mehr als das Dreifache kosten – wollen wir das? Da darf man die Eltern nicht aus der Verantwortung nehmen.

Claudia Zechmeister, Trainerin und Obfrau Freu(n)de in Bewegung

Wir hatten bereits mit Pädagoginnen zu tun, die die Kinder aus Sicherheitsgründen nicht mehr auf die Sprossenwand klettern ließen. Das ist menschlich nachvollziehbar, aber spielerische Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Die allermeisten Verletzungen passieren ohnehin bei wenig riskanten Tätigkeiten: Kinder laufen zusammen, stolpern über die eigenen Beine. Das muss man den Eltern auch so erklären.

Gabriele Gollner-Ried, Trainerin und Obfrau Shining Waves Cheer Academy

Durch Aufklärung der Eltern konnten wir negative Zwischenfälle bisher verhindern. Vielen Kindern fehlt aber das natürliche Bewegen, weil sie es nicht mehr selber erlernen dürfen. Diese grundmotorischen Defizite führen zu einer höheren Verletzungsauffälligkeit. Daher achten unsere Trainer verstärkt auf das richtige Sturzverhalten.

Fotos: z.V.g.