

## Wie man das Training im hektischen Alltag integriert

Auch wenn die Agenda so voll ist, dass für Sport kaum Zeit bleibt: Kurze, aber regelmässige Bewegungseinheiten bewirken bereits sehr viel.

Von Anja Knabenhans

Die attraktive Frau lächelt glücklich, zeigt ihre Silhouette und flötet: «Mit nur 5 Minuten Workout pro Tag habe ich das geschafft!» Dazu präsentiert sie irgendein revolutionäres Trainingsgerät. Dann folgt ein Bursche mit Sixpack, das ebenfalls dank kurzen Trainingseinheiten mit dem Wundergerät entstand. So läuft das im Werbefernsehen.

Alles Humbug? Nicht ganz. Natürlich sind die Vorher-nachher-Bilder gefakt, verwandelt sich ein Bierbauch nicht innert Kürze in ein Waschbrett, schmilzt Hüftspeck kaum so rasch dahin. Aber wer ein paar Wochen lang täglich wenige Minuten trainiert, erlebt trotzdem eine deutliche Veränderung.

### Stressabbau ankurbeln

Der Körper fühlt sich geschmeidiger an, energiegeladener. Kein Wunder: Nur durch Bewegung kann der Körper das Stresshormon Cortisol abbauen. Eine gesteigerte Aktivität wirkt sich zudem auf die Psyche aus, geistige Blockaden werden gelöst. In der Depressionstherapie beispielsweise ist die Wirksamkeit auch von kurzen Bewegungseinheiten erwiesen.

Fitnessexperten raten: Bewegen Sie sich lieber kurz und regelmässig, statt alle paar Wochen vor lauter schlechtem Gewissen über die Stränge zu schlagen. Genau das machen viele Hobbysportler. Nach einer längeren Auszeit sporteln sie übereifrig, werden danach von Muskelkater geplagt und verspüren wenig Lust, sich erneut aufzuraffen. Das Motivationstief haben sie sich selber eingebrockt, denn eine derartige Verausgabung wird im Unterbewusstsein als negatives Erlebnis abgespeichert und in der Folge zu verhindern versucht.

Viele Yogalehrer empfehlen deshalb Neulingen, daheim einige Wochen lang jeden Morgen nur den Sonnengruss zu praktizieren. Anleitungen dazu gibt es online zuhauf. Bei dieser Abfolge von Übungen kann man nicht allzu viel falsch machen. Man mobilisiert den Körper mit den Bewegungen und tiefen Atemzügen und kann den Zeitaufwand stark variieren, je nachdem, wie viele Sonnengrüsse man nacheinander absolviert.

Auch Fitnessprogramme in Studios sind oft auf ein kurzes Zeitmanagement ausgelegt, sodass beispielsweise in der Mittagspause eine Trainingseinheit möglich ist. Studiobetreiber erleben nämlich immer dasselbe: Nach anfänglicher Motivation und intensiven Einheiten bleiben die Kunden bald weg. Der Berufsstress, Familiäres und andere Verpflichtungen werden plötzlich wieder wichtiger. Wer hingegen zweimal die Woche nur 20 Minuten an Geräten trainiert, zieht das offenbar regelmässiger durch.



**Umsteigen: Es lohnt sich, statt im Tram zu sitzen, mit dem Velo ins Büro zu radeln.**

Wer sich unbedingt mehr bewegen möchte, aber immer wieder an diesem Vorhaben scheitert, sollte sich also zuerst einmal kleinere Einheiten vornehmen. Und dann folgende Fragen klären: Was ist mein Ziel? Was mache ich gerne? Wo gibt es Zeitfenster? Wo lauern Hindernisse?

Die Zielsetzung muss zuerst angeschaut werden, weil es nichts nützt, sich etwas aufzuzwingen. Wenn die sportlichen Ziele nicht mit den persönlichen Interessen übereinstimmen, schwindet die Motivation rasch. Aus welchen Gründen möchte man sich mehr bewegen? Es ist nicht immer angenehm, seinen eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, unrealistische Vorstellungen aufzugeben und externe Beeinflussungen auszublenden. Aber es ist nötig.

### Heilige Termine

Wenn die Ziele feststehen, geht es um die Suche nach der geeigneten Bewegungsart. Viele Hobbysportler richten sich dabei aus Bequemlichkeit nach ihrem Umfeld. Alle Arbeitskollegen joggen? Der Lebenspartner spielt Tennis? Die beste Freundin klettert? Es lohnt sich, nur auf sich zu hören und ganz

anderes auszuprobieren. Soll das Naturerlebnis im Zentrum stehen oder das Sporttreiben in Gesellschaft? Sucht man Nervenkitzel oder Entspannungsmomente?

Sind diese Fragen geklärt, wird die Agenda zurate gezogen und werden die Termine fix eingetragen. Sie sind genauso unverschiebbar wie anderes. Grundsätzlich ist es am einfachsten, wenn die Bewegungszeiten immer gleich sind. Jeden zweiten Morgen fünf Minuten Gymnastik, einmal pro Woche die Velofahrt ins Büro, am Sonntagmorgen ein flotter Spaziergang nach dem Brunch. Das ist schon viel besser als Inaktivität.

Hindernisse zu ignorieren, bringt gar nichts. Wer generell abends nach dem Heimkommen total erledigt ist, sollte sich nicht dann Zeit für Sport reservieren. Und wer allein selten Lust auf Bewegung hat, verabredet sich mit Gleichgesinnten.

Am Anfang erscheint es schwierig, im ohnehin gedrängten Alltag Sporteinheiten unterzubringen, auch wenn sie klitzeklein sind. Aber wenn Körper und Psyche die positiven Effekte spüren, fällt es von Woche zu Woche leichter - und irgendwann wird es zur unentbehrlichen Gewohnheit.



**Sportberatung**  
Paolo Colombani

## Vitamin C kann Sportlern schaden

Nobelpreisträger sind ohne Zweifel kluge Köpfe. Das bedeutet aber nicht, dass sie automatisch immer recht haben. Ein klassischer Fall ist Linus Pauling, 1954 Nobelpreisträger für Chemie und 1962 Friedensnobelpreisträger. Pauling interessierte sich im späteren Verlauf seiner Karriere mehr und mehr für die Vitamine und schrieb 1970 den Bestseller «Vitamin C and the Common Cold» (Vitamin C und die Erkältung). Pauling empfahl darin, für eine gute Gesundheit täglich ein bis zwei Gramm Vitamin C als Supplement einzunehmen, für manche seien gar fünf Gramm nötig. Seine Ratschläge fanden grossen Anklang und noch heute gibt es Befürworter von Megadosen an Vitamin C, die 20- bis 40-mal höher sind als die heute empfohlenen rund 100 Milligramm pro Tag.

Auch im Sport gehören Vitamin-C-Präparate zu den beliebten Supplementen. Im Spitzensport sind Tabletten von bis zu 1000 mg keine Seltenheit. Vitamin C wird meist zum Schutz vor Erkältungen verwendet. Für die allgemeine Bevölkerung hat man aber keinen Nutzen von Vitamin-C-Supplementen zur Vorbeugung oder Behandlung von Erkältungen beobachtet. Im Sportbereich gibt es kontroverse Erkenntnisse. Während man bei einer dreiwöchigen Einnahme von täglich 250 bis 600 mg Vitamin C vor einem 90-km-Lauf etwas weniger Erkältung in den beiden Wochen nach dem Lauf sah, konnte bei einem Marathonlauf von 42 km dieser Zusammenhang nicht bestätigt werden. Die Erkältungen dauerten bei den Läufern, die vor dem Marathon täglich 1000 mg Vitamin C nahmen, sogar länger.

Klar gegen eine regelmässige Einnahme von Vitamin C im Sport sprechen aber andere Erkenntnisse. Ab täglich 200 mg Vitamin C wurde schon beobachtet, dass Trainingseffekte im Ausdauerbereich schlechter ausfallen als ohne Vitamin-C-Supplementierung. Auch ist bekannt, dass Vitamin C in grösseren Mengen problematisch sein kann. Während mit 100 mg Vitamin C pro Tag ein Schutz vor Oxidationen im Körper erzielt wird, verursachen höhere Mengen das Gegenteil: Sie fördern solche Oxidationen.

Fachleute der Sporternährung raten von einer regelmässigen Einnahme von Vitamin C ab. Und auch wenn Pauling enorme Mengen an Vitamin C zum Schutz vor Erkältungen empfohlen hat, sind zwei andere Massnahmen viel wirksamer - und haben keine Nebenwirkungen: Regelmässig die Hände waschen und möglichst einen Bogen um erkältete Leute machen.

Paolo Colombani ist Ernährungswissenschaftler. Nach fast zwanzig Jahren Forschung an der ETH Zürich arbeitet er jetzt als Selbständiger.

### Fitness mit wenig Aufwand



#### Shake, shake, shake

Schreibtischarbeit tut dem Körper nicht gut, das wissen wir. Weil aber nur die wenigsten zwischendurch Liegestützen oder Treppensprints machen wollen, reicht auch das ordentliche Durchschütteln der Glieder. Tanzen, Rumhüpfen und Zappeln wirkt belebend, beglückend und ermöglicht dem Kopf überdies eine willkommene Pause. Ein eigenes Büro oder ein Örtchen in der Nähe des Schreibtisches, wo man kurz ungestört ist; schon kann es losgehen, mit Musik oder ohne. Es muss nicht toll aussehen, nicht schweisstreibend sein, nur guttun.



#### Zwei Fliegen auf einen Streich

Es gibt tatsächlich Fitness-Apps, mit denen man errechnen kann, wie viele Kalorien beim Staubsaugen oder Wäscheaufhängen verbrannt werden. Dasselbe lässt sich dort übrigens auch für Aktivitäten wie Sex sagen. Aber zurück zum Putzen: Viele dieser Arbeiten haben ja wirklich eine sportliche Komponente, sofern sie konzentriert und mit etwas Muskelspannung ausgeführt werden. Wer nicht gern Sport treibt, kann durch die Hausarbeit also ein klein wenig Bewegung in sein Leben integrieren und hat erst noch ein sauberes Daheim.



#### Zurück in die Kindheit

An den Kindern zeigt sich, wie gross das menschliche Bedürfnis nach Bewegung eigentlich wäre. Wer erinnert sich nicht an die unzähligen Stunden an der frischen Luft, wo gespielt wurde, bis es dunkel war? Fangen, Gummitwist und Co. machen auch Erwachsenen Spass, wenn sie sich dazu durchringen. Auch ein kleiner Fussballmatch auf der Quartierstrasse oder ein Basketballspiel auf einem Schulhausplatz in der Nähe bereitet Klein wie Gross Freude. Die Zeit verfliegt; viel schneller als bei klassischen Sportaktivitäten. (ajk.)