

Die Obergrenzen respektieren ...

Wer wieder Sport treiben will, muss richtig einsteigen und sich selbst erkennen.

Von Renée Arnold, Christine Bachmeyer, Hannah Danneder, Dascha Morosow, Susanna Nagy und Corinna Schneider

Sport ist Mord – das gilt vor allem im Leistungssport. „Wie bei vielem im Leben macht die Dosis das Gift“, sagt Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaften am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Zu viel Sport sei schädlich für Körper und Psyche.

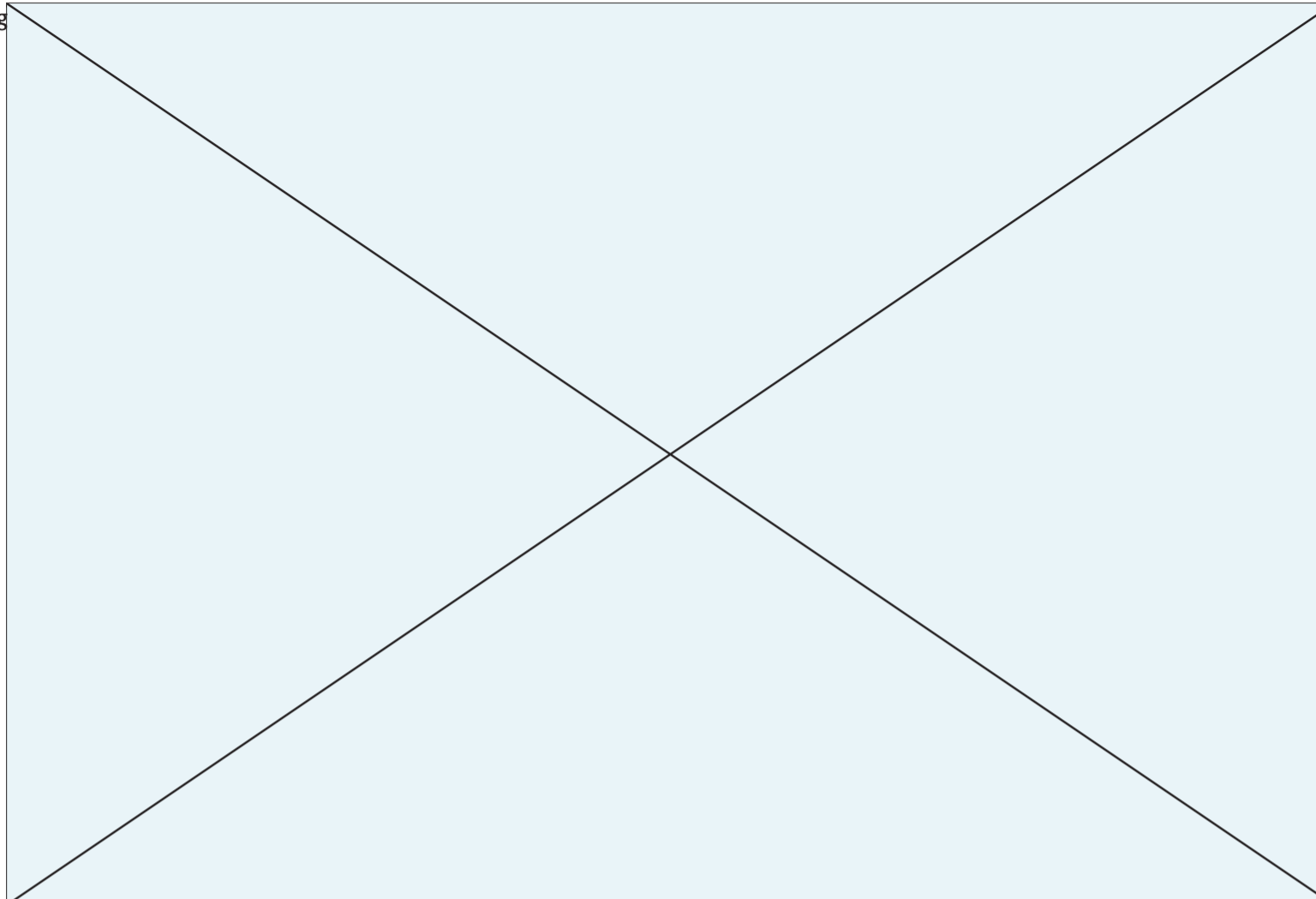
„Der Mensch steht heutzutage in unserer Gesellschaft unter enormen Druck. Ziele wie höher, schneller, weiter stehen im Vordergrund. Eben auch im Sport“, meint Woll. Und das führe dazu, dass die Menschen auch im Training oft ihre Grenzen überschritten. Nicht auskurierte Verletzungen und die Verwendung unerlaubter Hilfsmittel seien Signale, dass irgendetwas falsch läuft.

Der Mensch überschreitet oft seine eigenen Grenzen. Grund dafür ist der gesellschaftliche Druck.

Wer etwas für seine Gesundheit tun will, der muss sich erst einmal richtig selbst einschätzen. Deshalb sei es vor allem für Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport wichtig, sich vorher medizinisch durchchecken zu lassen. Nur so könne man herausfinden, für welchen Sport man taugte und auf welcher körperlicher Verfassung man aufbauen könne, rät Woll.

Sonst läuft man Gefahr, sich zu überschätzen und unrealistische Ziele zu setzen. Und wenn man die nicht erreicht, weil man sie einfach nicht schaffen kann, dann erzeugt das Frustration und man bricht das Training wieder ab. Das gelte vor allem für Männer, die sich gerne zu viel vornehmen und mit intensivem Sport überfordern, hat Woll beobachtet. Frauen dagegen gingen generell realistischer mit sich und ihren Möglichkeiten um.

Bevor man sich für ein Sportprogramm entscheidet, muss man mehrere Dinge beachten, empfiehlt Stefan Panzer, Trainings- und Bewegungswissenschaftler an der Universität



des Saarlandes: „Es hängt sowohl von der Altersgruppe als auch von der Vorerfahrung ab, welche Sportart für den Wiedereinstieg geeignet ist. Auf jeden Fall aber sollte eine moderate Belastung vorhanden sein.“

Senioren sollten darauf achten, nicht zu intensiv zu trainieren, da sie oft Vorerkrankungen haben. Wer beispielsweise schon Probleme in den Knien hat, dem tut es nicht gut, Tennis oder Squash zu spielen. Hier muss schnell angetreten und abrupt abgebrems werden. Dann wäre etwa Fahrrad fahren oder schwimmen besser, Sportarten also, die die Gelenke eher schonen.

Auch wer seine Kinder zu mehr Bewegung bringen will, muss ein wenig

nachdenken, wie er das macht. Psychologie ist besser als stumpfer Druck. Kinder motiviert man am besten spielerisch, sagt der Karlsruher Sportwissenschaftler Woll: „Wichtig ist es, den Kindern viele Erfolgserlebnisse zu vermitteln. Nur so bleiben sie am Ball und haben Spaß am Sport.“

Ein spielerischer Einstieg kann auch bei Erwachsenen funktionieren, indem man sich Mannschaftssportarten sucht. Allerdings, warnt Woll, sei etwa beim Kampf um den Ball der Belastungsbereich nicht so genau zu steuern wie in der Leichtathletik oder beim Skilanglauf. Und auch das kann zu Überforderung führen.

Ende vergangenen Jahres hat ein Team um den Sportmediziner Tim

Meyer von der Universität des Saarlandes genau das zeigen können. Eins der Ergebnisse der Studie: Die Alten Herren in den Vereinen übernehmen sich regelmäßig und liegen mit 12,4 Verletzungen pro 1000 Fußballstunden im Bereich von Profispielern.

Alexander Woll rät daher zu Ausdauertraining: „Es ist besonders für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet, da sich hier schnell Erfolge zeigen. Diese machen sich schon nach wenigen Einheiten im Sport und im Alltag bemerkbar.“

Einsteiger sollten mit einem Belohnungssystem arbeiten, das sowohl ihren Wettkampfwillen und die Lust befriedigt, sich zu fordern und auch mal körperlich auszupeinern, wie

auch den Wunsch nach einer besseren Gesundheit erfüllen kann, empfehlen die Experten. Das funktioniert beispielsweise so: Nach einer anstrengenden Sporteinheit belohnt man sich mit einer Abkühlung im Freibad oder mit einem leckeren Abendessen mit Freunden.

Allerdings sollte dieser Abend nicht in eine wüste Zecherei oder in ein Wettessen mit Pommes und fettem Schnitzel ausarten. Neben regelmäßigem Sport ist nämlich auch eine ausgewogene Ernährung wichtig. Dabei gilt: Alles essen, aber von nichts zu viel. Jede gesunde Mischkost ist besser als die zahllosen Diäten, die mit viel Marketing der Wohlstandsgesellschaft aufgeschwätzt werden.

... und mit der Untergrenze die Sau rauslassen

SICH SELBST VERSTEHEN: Warum die Seele dann am besten baumelt, wenn sich der innere Schweinehund voll ins Zeug legt.

Wenn ich mich kurz vorstellen darf: Ich bin's, der innere Schweinehund. Heute möchte ich Ihnen meinen ganz persönlichen Alltag vorstellen. Ja, in der Tat. Auch ich habe einen Beruf, nämlich Ihnen das Leben zu verschönern und zu erleichtern. Ich bin die Quelle der Entspannung und des leichten Lebens. Und so fängt mein Arbeitstag an ...

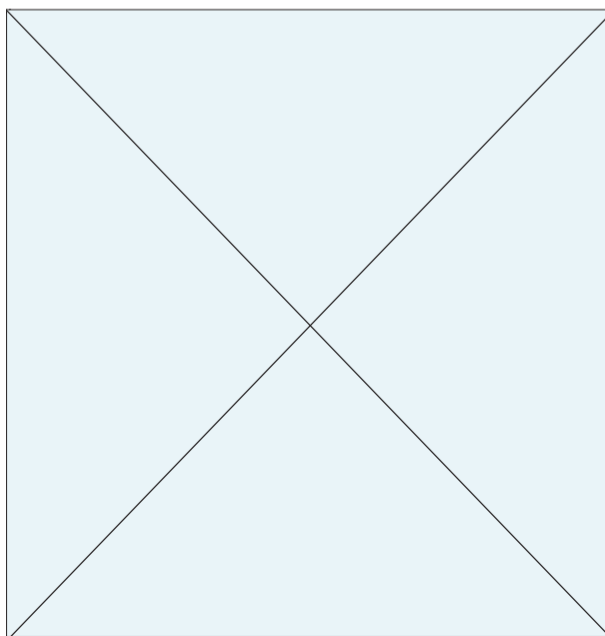
Der Kies knirscht unter meinen Füßen, die dunkle Nacht umhüllt mich. Der Wind pfeift und ich fröstele. Aber ich bin da. Das Licht im Fenster vor mir erlischt. Das ist der Augenblick, auf den ich so lange gewartet habe. Ich klettere über die kleine Mauer in den Vorgarten. Vorsichtig tappe ich über das feuchte Gras und erklimme den niedrigen Fenstersims. Das Fenster ist zum Glück nur angelehnt, sodass es für mich ein Leichtes ist, es aufzudrücken.

Der junge Mann im Bett schnarcht leise vor sich hin. Unter der Decke grüßt sein Waschbärbauch heraus.

Ich lache in mich hinein. Genauso soll das sein. Ich hüpfte in das dunkle Schlafzimmer und schleiche auf den Zehenspitzen herein. So leise wie möglich krieche ich unter das Bett und mache mich bereit, die Nacht hier auszuhalten. Hellwach.

6 Uhr. Der Wecker klingelt. Und das am Sonntag. Der junge Mann hat am Abend zuvor große Pläne geschmiedet: Die Waage hat mal wieder für eine böse Überraschung gesorgt und er wollte heute Morgen joggen gehen. Ich kann das nicht begreifen: Die jungen Leute denken immer nur an Sport und gesunde Ernährung. Sie sind Gefangene ihrer Selbst. Kaum zu glauben, aber auch Sport kann zum Zwang werden. Und genau davor will ich den armen jungen Mann bewahren. Ich weiß auch schon wie. Profi halt und ein Leben lang im Geschäft.

Das Piepsen weckt den jungen Mann. Aber kurz bevor er aufstehen kann, lege ich mich mit meinem ganzen Gewicht auf seine Brust. Zentner sind das. Der junge Mann ächzt und



kämpft gegen mich und den Schlaf an. Aber er hat keine Chance. Das Bett ist so weich und kuschelig und ich schmiege mich an den jungen Mann und schnurre wie eine Katze. Ganz wohlig. Es kommt, wie es kommen muss: Die Hand des jungen Manns wandert zum Wecker und drückt die Schlummertaste. Noch 5 Minuten, denkt er. Stundenlang kuscheln wir.

Kurz vor halb zehn lasse ich ihn dann doch aufstehen und dirigiere ihn in die Küche. Auch ein Schweinehündchen wie ich hat Hunger. Und geschmackloser Naturjoghurt geht gar nicht. Pfannkuchen mit Nutella und Puderzucker, ja das leiben der junge Mann und ich. Und sein süßes Schmerbäuchlein. So wie der junge Mann da reinbeißt, schmeckt es ihm – ein Fest für die Sinne. Ab jetzt läuft es routiniert. Auch den Rest des Tages geht Tim langsam an. Ich bin eben ein kleines, süßes Schweinehundchen mit einem Schuss Hund.

Mein Blick wandert auf einen Käfig, er in der Ecke steht, drin ein ein quiet-

schendes nervtötendes Meerschweinchen. Hey junger Mann, das kleine Ding ist doch viel zu viel Arbeit für dich mit deinem sowieso schon stressigen Alltag. Und ich bin hier das einzige Schwein im Haus. Deine Ex hat dich mit dem Vieh sitzen lassen und jetzt hast du es an der Backe. Schenk es doch dem Mädchen aus der Nachbarschaft, dann hast du weniger Arbeit, hast mehr Zeit dich zu entspannen und sie hat eine Freude.

Gesagt, getan. Jetzt liegen der junge Mann und ich gemütlich auf dem Sofa und schauen einen Film. Was für ein Leben. Herrlich! So muss das sein. Im Handumdrehen ist der Sonntag verflogen. Und dabei noch eine gute Tat getan mit dem Meerschweinchen. War sowieso ein bisschen verlottert. Ein erfüllter Arbeitstag. Und mit einem wohligen Grunzen auf den Lippen schlendere ich hinaus in die Nacht. Der junge Mann schläft. Müde war er, der Arme. Ist ja auch brutal gewesen, heute. Sportverzicht. Es gibt mental nichts anstrengenderes.

