

FITNESS-TRENDS

Entspannt wie ein Guru, zäh wie ein Urmensch

Yoga



Sanftes bis anspruchsvolles Ganzkörper-Workout mit beruhigender Wirkung auf die Psyche. Es empfiehlt sich, lange und gründlich nach dem für einen persönlich passenden Stil zu suchen. Wichtig: Man sollte sich vom Wellness-Image der indischen Gymnastik nicht täuschen lassen. Falsch ausgeführt, kann auch Yoga zu Verletzungen führen.

Paleo Fitness



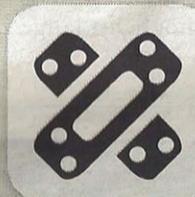
Wenn jemand richtig fit war, dann unsere Vorfahren! Aus heutiger Sicht war das Leben von Steinzeitmenschen unvorstellbar hart. Und doch überlebten sie, perfekt angepasst an eine widrige Umwelt. Die Idee von Paleo Fitness ist es, die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Urmenschen nachzuahmen, um ihre Leistungsfähigkeit für das 21. Jahrhundert zu nutzen.

Balance Swing



Fitness-Workout auf dem Trampolin. Dieses gilt als eines der effektivsten Trainingsgeräte überhaupt. Zehn Minuten Training – gemessen an Körperbeschleunigung, Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz – wirken wie 30 Minuten Joggen, so eine Studie der NASA von 1980.

Self-Tracking



Zukunftstrend. Kleine elektronische Gadgets, zum Beispiel in Form von Armbändern, sammeln Gesundheitsdaten, die ein elektronischer Gesundheitsassistent auswertet. Eine optimale Datenbasis für das eigene Workout – oder für die eigene Krankenkasse, die uns morgens ermahnt, doch bitte mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Sonst steigen die Beiträge.

Office Fitness



Fitness-Experten sind sich einig: Eine der größten Hürden für regelmäßige körperliche Aktivität ist der organisatorische Aufwand. Überhaupt keinen Aufwand bedeutet Bewegung dann, wenn wir sie in den Alltag integrieren. Zum Beispiel, in dem wir dem Fahrrad zur Arbeit fahren, Treppen steigen oder regelmäßige Bewegungspausen einlegen.

Aqua-Fitness



Längst nicht nur etwas für Senioren. Sogar die US-Army trainiert ihre Soldaten unter Wasser. Die Gelenke werden entlastet, die Muskulatur auf sanfte, aber effektive Weise gefordert. Auch Fitness-Trends wie Zumba werden mittlerweile in einer Unter-Wasser-Variante angeboten: Aqua Zumba.

Immer in Bewegung bleiben!

Es ist nicht zu leugnen: Sport spielt eine ganz entscheidende Rolle im Leben des modernen Mannes. Allerdings nicht ganz dieselbe Rolle, die sich eine immer älter werdende Gesellschaft in einem westlichen Industrieland von ihrem starken Geschlecht eigentlich wünschen sollte. „Es wird so viel Sport geguckt wie noch nie, aber drei Viertel der Männer sind körperlich völlig inaktiv“, sagt Ingo Froböse, Professor am Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln. „Während Frauen sich informieren, und dies tendenziell dann auch umsetzen, nehmen Männer allgemeine Gesundheitsinfos zwar auf, tun aber nichts.“

Klaus Lüber / Redaktion

Die Gründe hierfür sind vielschichtig. Viele Männer haben ein sehr funktionales Verhältnis zu ihrem eigenen Körper. Man wähnt sich in einer Art „wartungsfreiem“ Zustand, den man den Belastungen eines stressigen Alltags eben so lange aussetzt, bis das Räderwerk Organismus gefährlich anfängt zu stocken. Dann wird der Arzt aufgesucht, in der Hoffnung, dieser würde die eigene Körpermaschine schon wieder auf Trab bringen. Was natürlich in den wenigsten Fällen funktioniert. „Wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, wird sich irgendwann viel Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen“, warnt Froböse.

Nur was heißt das eigentlich konkret? Wie „bewegt“ man sich als Mann denn gesund durchs Leben? Interessanterweise steht sich auch hier das starke Geschlecht oft selbst im Weg. Bisweilen neigen Sport treibende Männer dazu, ihren Körper mit derselben Konsequenz zu überfordern, wie ihn bewegungscheue Kollegen mit einem Zuviel an Stress malträtiert. Es sei wenig sinnvoll, so Wolfgang Harth vom Zentrum für Männergesundheit Berlin in einem Gespräch mit der Deutschen Welle, eine anstrengende Arbeitswoche hinter sich zu bringen und dann am Wochenende bei einer Triathlonmeisterschaft zu starten.

Viel effektiver, erklärt Harth, sei es, Bewegung zunächst fest in den Alltag zu integrieren. Zum Beispiel, indem man öfter einmal Auto oder Aufzug stehen lässt. Auch Bewegungspausen während der Schreibtischarbeit bieten sich an. „Schon wer 40 Etagen Treppe in der Woche steigt, stärkt Herz und Kreislauf nachweisbar“, sagt Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule.

Darüber hinaus ist Sport ein effektives Mittel, um auch geistig fit zu bleiben. Der promovierte Chemiker und Biotechnologe Gunther Karsten gehört mit 52 Jahren immer noch zu den besten Gedächtniskünstlern Deutschlands. „Jeder kann seine Merkleistung um viele Hundert Prozent verbessern“, verriet er kürzlich dem Magazin Fokus. Seine außergewöhnlichen Leistungen beruhen, so Karsten, weniger auf Talent, als auf Übung. Und zwar nicht nur mentaler, sondern auch körperlicher Art. Zweimal die Woche geht es zum Fußballtraining, regelmäßig schwitzt er auf dem Ergometer.

Dass körperliche Betätigung und Bewegung einen erstaunlich großen Einfluss auf unsere kognitive Fitness haben, bestätigt auch Martin Korte, Professor für Zelluläre Neurologie an der TU Braunschweig. Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Rudern oder Schwimmen wirken sich positiv auf die mentale Leistungsfähigkeit des Menschen aus.

So konnten Wissenschaftler der University of Illinois in Urbana einen Zusammenhang zwischen körperlichem Training und den sogenannten exekutiven Funktionen menschlichen Handelns feststellen. Dazu zählen Zielstrebigkeit, Planungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit. Forscher der Columbia-University in New York gingen noch einen Schritt weiter: Sie konnten den positiven Einfluss von Bewegung sogar auf molekularer Ebene nachweisen. Probanden wurde ein dreimonatiges Ausdauertraining verordnet. Anschließend MRT-Untersuchungen des Gehirns zeigten das Wachstum neuer Nervenzellen im sogenannten Hippocampus, einer Hirnregion, die für die Gedächtnisleistung zentral ist.