

WIENERIN

Nr. 335, August 2017
Österreich € 4,20 www.wienerin.at

WIENERIN
Covermodel
Magdalena
Kienl ist unser
Coverstar 2017

FAIR KLEIDEN

*Mode mit Verantwortung zu
tragen ist gar nicht schwer.
Tipp 1 von 5: nicht so viel, dafür
regional kaufen*

KÖRPER? JA, HAB ICH!

Dünne gegen Dicke, Junge gegen Alte, alle gegen alle. Der Frauenkörper wird immer noch wie ein Objekt gesehen, dabei ist er so viel mehr. Eine Hymne



Österreichische Post AG, PZ 07Z03765Z P, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co. KG, Ghegastraße 3, Top 11, 1030 Wien / Reliuren an Postfach 100, 1350 Wien

TYPPFRAGE

LEISTUNGSSTARK. Fit bleiben ist keine Frage der Jahreszeit, und jeder Mensch ist trainierbar. Man muss nur wissen, wie! Wir haben die Profitipps.

TEXT Birgit Brieber



FOTOS Getty Images/Boatstella

M

Manche Menschen gehen vier Wochen ins Fitnesscenter und schon zeichnet sich unter dem T-Shirt ein Sixpack ab. Andere quälen sich monatelang und sehen keine Erfolge. Wie ist das möglich? Lange Zeit dachte man, dass es Menschen gibt, deren Körper nicht auf Sport anspricht, die also trainieren, aber nicht fitter werden. Diese sogenannten Non-Responder hatten dann auch wunderbare Ausreden, warum Sport nichts bringt.

Jetzt weiß man: Das richtige Training ist vor allem eine Frage des Typs. Um die Non-Responder-Theorie zu widerlegen, wurden in einer Studie der *Queen's University* in Kingston, Kanada, mehrere Gruppen mit unterschiedlichen Work-outs über Monate beobachtet. Sie mussten entweder Ausdauer- oder Intervalltraining machen. Nach einer Pause wurden die Trainingspläne getauscht. Das Ergebnis: Beide Work-outs waren im Durchschnitt gleich effizient. In den individuellen Ergebnissen zeigte sich aber ein anderes Bild: Diejenigen, die beim Ausdauersport keine Erfolge bemerkt haben, sind

durch das Intervalltraining sehr wohl fitter geworden – und umgekehrt. Das Fazit der WissenschaftlerInnen? Das richtige Training ist Typfrage, und jeder Mensch ist trainierbar.

Das bestätigt auch Sportmediziner Robert Fritz: „Es gibt unterschiedliche Muskelfasertypen, und jeder Mensch hat im Sport unterschiedliche Begabungen.“ Manche Muskeln sind dafür geschaffen, Masse zu bekommen, andere können eher schneller arbeiten. „Frauen haben von der Grundvoraussetzung eher die Gene für den Ausdauersport. Warum? Weil wir vor vielen Tausend Jahren Jäger und Sammler waren. Die Frauen mussten sehr lange, aber bei sehr niedriger Intensität unterwegs sein. Die Männer haben gejagt und mussten schnell Energie bereitstellen und waren die Kämpfer. Das ist alles ewig her, aber es ist in unseren Genen drinnen“, so der Experte.

Trainiert also instinktiv jeder nur das, was er oder sie gut kann? Grundsätzlich schon, und genau da sollte man ansetzen und ausbrechen. Am besten mit Tipps vom Profi:

DER EXPERTE:

Robert Fritz, sportordination.com.

WIE TRAINIERT MAN RICHTIG?

Aus medizinischer Sicht sollten wir immer Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren, um den Körper gesund zu halten. Laut *WHO* wären pro Woche 150 Minuten Ausdauersport, verteilt auf drei Trainings, ideal. Robert Fritz: „Das ist für den Gesundheitserhalt und noch kein wirkliches Training. Wichtig ist dabei, möglichst locker Sport zu betreiben. Die Haus-Laufrunde jedes Mal zum Wettkampf mit sich selbst zu machen, bringt niemandem etwas.“ Wann wir unsere Runden laufen, ist übrigens nicht so wichtig. „Wer Samstag und Sonntag Sport macht, hat schon zwei von drei Ausdauertrainings erledigt und braucht unter der Woche kein schlechtes Gewissen haben, wenn er nur einmal zum Sport kommt“, so Fritz. Aber Vorsicht: Es sollten maximal zwei Trainings aufeinanderfolgen, dreimal hintereinander ist zu viel. Der Körper braucht auch Erholung.

WIE FINDE ICH HERAUS, WELCHER SPORTTYP ICH BIN?

Leistungsdiagnostik kann helfen, das individuelle Training effektiv zu gestalten und Talente zu erkennen. „Wir messen an den PatientInnen, wo die Talente liegen, wo sie schon gut trainiert sind und wo vielleicht noch etwas fehlt. Darauf stellen wir dann das Training ab.“ Laut dem Experten kommt man so schneller zum Erfolg, der ein wichtiger Faktor im Training ist: „Erfolg macht Spaß, das motiviert“, sagt Robert Fritz.



IST KRAFTTRAINING AUCH FÜR FRAUEN WICHTIG?

„Definitiv, ja. Frauen gehören in die Kraftkammer!“, so Fritz. „Ab dem 27. Lebensjahr verlieren wir jedes Jahr Muskelmasse, ein Prozent pro Jahr. Und das sieht man den Leuten auch an. Plötzlich tut der Rücken weh, man hat keine Stabilität, der Grundumsatz geht nach unten und man nimmt zu, obwohl man gar nichts verändert hat.“ Gerade Frauen denken dann oft an eine hormonelle Umstellung. Laut dem Experten ist aber die schwindende Muskelmasse das größere Problem: „Bei vielen Frauen macht der untere Rücken Probleme, weil die Rumpfmuskeln fehlen.“ Eine starke Muskulatur entlastet Sehnen und Gelenke. Angst vor Muskelbergen braucht man dabei nicht zu haben. „Wer regelmäßig Krafttraining macht, wird definierter, man sieht Muskeln, aber bestimmt keine Muskelberge.“ Das ist wegen des fehlenden Testosterons gar nicht möglich.

„Ab dem 27. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr ein Prozent Muskelmasse.“

WORAN LIEGT ES, WENN SICH TROTZ TRAININGS KEINE ERFOLGE EINSTELLEN?

Die meisten Leute trainieren laut Experten im falschen Intensitätsbereich: „Beim Ausdauertraining glauben wir immer, wir spüren das richtige Tempo. Beim Laufen noch sprechen zu können ist aber keine Trainingssteuerung“, so der Experte. Auch Uhren, die nach einer vorgefertigten Formel die richtige Pulsfrequenz errechnen, sind nur dann sinnvoll, wenn man weiß, wo der eigene individuell optimale Trainingsbereich überhaupt liegt. Dieser wird mittels Leistungsdiagnostik ermittelt. Vorgefertigte

Formeln passen eben nicht auf uns alle. Spätestens nach sechs bis acht Wochen sollten sich erste Erfolge einstellen. Auch an der Körperform kann man oft schon erkennen, ob jemand eher zu Muskelmasse neigt oder nicht. Ein paar Kilo mehr oder weniger sind für die Gesundheit dabei Nebensache. „Wir wissen in der Medizin mittlerweile, dass nur dünn nicht gleich gesund ist. Die Fitten mit ein paar Kilo zu viel sind gesünder als die Dünnen, Runtergehangerten ohne Bewegung“, erklärt Robert Fritz.

KANN SPORT MEINEM GEWEBE SCHADEN?

Gerade bei Frauen hält sich das Gerücht hartnäckig, dass zu viel Laufen das Gewebe schädigt und für das optische Erscheinungsbild der Beine sogar kontraproduktiv wäre. Stichwort Cellulitis. „Das ist ein Blödsinn. Das stimmt einfach nicht“, so der Experte. „Sport fördert die Umwandlung und Neubildung der Zellen, hilft beim Abtransport von unnötiger Flüssigkeit und regt den Kreislauf an. Dadurch wird das Gewebe gestrafft.“

WAS TUN BEI SCHWEREN BEINEN UND KREISLAUFPROBLEMEN IM SOMMER?

Wenn sich im Sommer Wasser in den Beinen staut und der Kreislauf Probleme macht, haben viele keine Lust auf Sport. Dabei wäre genau dann Bewegung das perfekte Gegenmittel. Wer immer wieder große Wasseransammlungen in den Beinen hat, sollte das medizinisch abklären lassen. Bei den meisten Frauen sind müde Beine, die etwas geschwollen wirken, aber eine Venenschwäche. Das Blut sackt in die Beine ab und der Druck in den Gefäßen

drückt die Flüssigkeit nach außen ins Gewebe. Das sieht man z. B. an Sockenträndern. Gerade dann sollte man laut Experten aber auf Sport setzen: „Sport sorgt dafür, dass der Kreislauf besser funktioniert und durch das Anspannen der Muskulatur das Blut wieder nach oben transportiert wird. Auch die Lymphgefäße werden angeregt und das Gewebe gestrafft.“ Bei sehr niedrigem Kreislauf kann regelmäßiges Gehen schon viel bewirken.

„Mediziner haben lange nach dem perfekten Medikament gesucht. Es heißt Bewegung.“

GIBT ES MORGEN UND ABENDSPORT-TYPEN?

Ja, die gibt es wirklich. Wie beim Schlaf spricht man von Lerchen und Eulen. Ob man eine Lerche, also eine Morgensportlerin, oder eine Eule, also die Abendsportlerin, ist, kann man nicht ändern. Gegen seinen Biorhythmus zu sporteln wäre falsch: „Es gibt kein besser oder schlechter. Wer gegen sein Gefühl sportelt, wird sich unnötig quälen. Das wäre schade“, so Fritz.

WARUM IST SPORT SO WICHTIG FÜR UNSERE GESUNDHEIT?

Robert Fritz: „Wir suchen in der Medizin seit vielen Jahren nach der Polypille, das wäre ein Medikament gegen Bluthochdruck, hohes Cholesterin, hohen Blutzucker, idealerweise gegen Übergewicht und dann noch gegen Stress. Das wäre das perfekte Medikament. Aber eigentlich haben wir es schon lange, nämlich Bewegung, aber man muss halt was tun.“