

Bewegungsmangel als neue Epidemie

Sport im Verein nimmt zu - Draußenspielen eher ab

(war). Körperliche Bewegung ist für Seele und Körper sehr wichtig. In Zeiten der Corona-Epidemie und zunehmend kälteren Temperaturen, wenn Sportvereine geschlossen sind, wird das alles ein wenig komplizierter. „Sport ist die beste Pille“, sagt Prof. Dr. Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Zeitmanagement, Disziplin und das, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, seien wichtig, um Sport und Bewegung regelmäßig in den Alltag einzubauen.

Rituale wie die abendliche Gymnastik, mit Dehnübungen am besten kombiniert, damit alle Organbereiche angesprochen werden, und das, Bewegung in den Alltag einzubauen, bilden den Anfang, um sich körperlich und geistig fit zu halten. Woll empfiehlt Zähneputzen auf einem Bein, um die Balance zu halten bzw. die Treppe anstatt den Fahrstuhl zu nutzen. 10.000 Schritte täglich zu gehen, empfiehlt der Experte. Er selbst geht dreimal eine halbe Stunde Joggen pro Woche und einmal Tennis spielen. Abends rundet eine viertelstunde Gymnastik das sportliche Programm ab.

Rituale

„Es ist auch wichtig, dass man Sport und Bewegung ritualisiert einbaut und regelmäßig macht, sonst ist das das Erste, was hinten runter fällt und das man vernachlässigt. Es braucht feste Termine im Kalender“, sagt Woll. Bei Erwachsenen liegt das Minimum schon bei einer halben Stunde Sport pro Tag, bei der man ins Schwitzen kommt. Kinder



Bewegung hält fit sowie Körper und Seele auf Trab, ist sich Prof. Dr. Alexander Woll sicher. Foto: Gabi Zachmann, Karlsruher Institut für Technologie

sollten sich eine Stunde am Tag bewegen. Mit Kindern und ihrer motorischen Leistungsfähigkeit befasst sich die Motorik-Modul-Längsschnittstudie (MoMo) mit dem Titel „Körperliche Aktivität, motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit in Deutschland“, die Professor Woll zusammen mit weiteren Wissenschaftlern von der PH Karlsruhe und dem Robert Koch-Institut (RKI) durchgeführt hat.

Sport-Vereine hoch im Kurs

Woll stellt fest: „Die körperliche Alltagsbewegung ist zurückgegangen. Das unorganisierte Draußen-Sport-Treiben wie Fußballspielen auf der Wiese mit Freunden oder auch das Draußen-Spielen hat abgenommen. Das organisierte Spielen im Verein hat eher zugenommen. Durch Corona stellt sich das jedoch ganz anders anders dar, weil ja alles geschlossen ist.“ Kinderturnen zum Beispiel steht

bei Kindern hoch im Kurs. Insgesamt sind 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Laufe der Kindheits- und Jugendphase irgendwann Mitglied in einem Verein, stellt Prof. Dr. Alexander Woll fest. Welche Übungen sollte man seinen Kindern, zum Beispiel im Turnverein, beibringen? „Den Purzelbaum schlagen zu können, halte ich für sehr wichtig. Wichtig ist, dass Kinder Bewegungen lernen und ein großes Bewegungsrepertoire haben. Bei Kindern gilt immer noch: Vielfalt statt einseitiger Wiederholung. Kinderturnen ist ein schönes Beispiel dafür.

Das sichert eigentlich ein breites Spektrum an Fertigkeiten ab“, sagt er. Wie die Ergebnisse seiner Studie bestätigen, sind Kinder im Sportverein auch im Standweitsprung, der exemplarisch für die Kondition und Schnellkraft steht sowie auch im seitlichen Hin- und Hersprin-

gen besser als Kinder, die nicht einem Verein angehören.

Motorische Entwicklung

Schlussfolgernd daraus müsse es gerade Kindern und besonders Mädchen aus sozial schwächeren Familien außerhalb von Corona-Zeiten erleichtert werden, einem Verein beizutreten und auch Sitzzeiten zu verringern. Trotz der Tendenz zu mehr Vereinssport erfüllen lediglich 27,7 Prozent der 6- bis 17-Jährigen die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). 72,3 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden noch dazu mehr unter gesundheitsrelevantem Bewegungsmangel. Als Appell an die Eltern der Kinder gibt Woll diesen mit, nicht zu sehr auf die Noten in den kognitiven Fächern wie Mathematik, Deutsch oder Englisch zu sehen, sondern mehr auch auf die motorische Entwicklung der Kinder zu achten. „Hier werden im Kindes- und Jugendalter lebenslange Grundlagen gelegt!“, betont er.

Elferle aus Dorlach. Heid: Dreifach-Elferle

do wo du
alles rund siehst
stolper ih iwwer
Egge unn Kande
je mehr s had
desto runder
werd s ned
mir sinn an de
Quadrat der Kroises
g'schoiderd
dodemit
war zu rechne
S. Rit

SG Stutensee-Weingarten geht online

Handball-Training der B-Jugend in Corona-Zeiten

(mm). Zunächst saß der Frust tief: die Runde wurde unterbrochen und die Sporthallen wurden geschlossen. Eine Kontaktsportart wie Handball hat derzeit wenig Chancen auf eine Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs.

Doch wie kann man am Ball bleiben, um sich für die Zeit fit zu hal-

ten, wenn die Corona-Beschränkungen wieder zurückgenommen werden? Bei der männlichen B-Jugend erfolgt das Training seit dem erneuten Lockdown virtuell. Jeder Spieler muss zweimal in der Woche eine Laufeinheit absolvieren, die mit Lauf-Apps für den Trainer dokumentiert wird. Darüber hinaus steht jeden Mittwoch das Online-Training

über eine Videokonferenz an, die von Trainer Marvin moderiert wird. Nach einem Theorie-Teil, bei dem z.B. Spielzüge besprochen werden, kommen die Spieler im anschließenden Praxisteil bei zahlreichen Kraftübungen ins Schwitzen. Zwar können ohne Kontakte keine handballspezifischen Fertigkeiten trainiert werden, doch durch die Kombination

aus Ausdauer- und Krafttraining kann zumindest die Grundkondition erhalten werden. Und damit nicht nur die männliche B-Jugend fit bleibt, hat Trainer Marvin für diese Woche eine Challenge in Richtung C-Jugend ausgesprochen: Schafft es die gesamte Mannschaft, dass jeder Spieler innerhalb der nächsten 7 Tage die vorgegebene km-Zahl joggt?

On Air mit dem Seniorenbüro. Heute: Aktiv bleiben mit Alexander Woll und Jelena Bezold

„Übungen sind Gehirnnahrung“

(rist). „Die Nebenwirkungen von der Pille ‚Bewegung‘ nehmen wir doch gern in Kauf“, sagt Alexander Woll, der Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am KIT Karlsruher Institut für Technologie, „es sind körperliche und geistige Gesundheit.“

Er zählt auf: „Muskuläre Fitness, Knochengesundheit und Stoffwechselfähigkeit werden verbessert, Übergewicht, Herzkrankungen, Diabetes Typ 2, verschiedene Krebsarten, Stürze und Knochenbrüche werden reduziert. Die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden steigen und Depressionen und Stress sinken.“ Alexander Woll spricht zusammen mit Doktorandin Jelena Bezold über Bewegung unter der Überschrift „Aktiv bleiben trotz Corona“ im Rahmen des Internet-Angebots „On Air“ des Seniorenbüros und Pflegestützpunkts der Stadt Karlsruhe. 33 Personen haben sich zugeschaltet. Die Teilnehmenden sind etwa zur Hälfte jeweils unter oder über 65 Jahre alt.

Bewegung pro Woche

„Körperliche Inaktivität und ein Mangel an regelmäßiger sportlicher Betätigung werden zunehmend zu einem grundsätzlichen Gesundheitsproblem unserer heutigen Gesellschaft“, zitiert Alexander Woll die WHO, die



Jelena Bezold promoviert am Institut für Sport und Sportwissenschaft.

Foto: kit

Gehen, üben, nicht zu viel sitzen, das verlangsamt die Schwächung des Immunsystems.

Foto: rist



Bis zu 75 Minuten intensiven Sport soll man jede Woche ausüben. Und wie viel haben Sie schon gemacht heute?

Foto: gilaxia/E+/Gettyimages

Weltgesundheitsorganisation der UN. Als körperliche Aktivität werde jegliche körperliche Bewegung eines Menschen im Alltag, beim Transport, in der Freizeit und beim Sport bezeichnet, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird, so Alexander Woll weiter, „150 Minuten moderate körperlicher oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche sind wichtig.“ Als moderat gelte eine leicht anstrengende Bewegung wie schnelles Gehen, als intensiv eine anstrengende wie Joggen. Menschen ab 65 Jahren sollten zusätzlich nicht ununterbrochen sitzen und Gleichgewicht und Muskeln trainieren.

Bewegung hilft

„Durch die Corona-Pandemie sei der Bewegungsradius deut-

lich zurückgegangen“, sagt Alexander Woll. Zum einen würden zwar Parkflächen besser genutzt und es werde mehr spazieren gegangen. Wer jedoch Angst vor Ansteckung habe und zu einer Risikogruppe gehöre, isoliere sich. Dadurch verschlechtere sich die körperliche und seelische Gesundheit und die Lebensqualität nehme ab. Gerade jetzt sei die körperliche Aktivität wichtig, da sie einen positiven Einfluss auf die Faktoren habe, die die Reaktion auf das Corona-Virus beeinflussen. „Sie schützt vor akuten Atemwegkrankungen, verbessere Typ2-Diabetes, Übergewicht und Adipositas, reduziere Ischämien und Thrombosen und erhält die Leistungsfähigkeit des Immunsystems länger aufrecht“, führt Alexander

Woll aus. Wichtig sei also kurz spazieren zu gehen, ein bisschen zuhause zu üben und nicht allzu lange zu sitzen

Bewegung bei Demenz

Jelena Bezold führt aus, dass das Hirnvolumen mit zunehmendem Alter abnehme. Es gebe weltweit immer mehr Demenzerkrankungen. In Deutschland seien derzeit 1,7 Millionen Menschen demenz, bis 2050 würden es 3 Millionen sein. „Körperliche Aktivität ist ein schützender Faktor vor Demenz“, so die Doktorandin weiter. Eine Untersuchung habe ergeben, dass Personen mit Demenzerkrankungen, die in einem demenzspezifischen Programm zu Bewegung angehalten worden waren, bessere körperliche und geistige Fähigkeiten erreichten und im Alltag besser zurecht kamen. „Übungen sind Gehirnnahrung“, sagt Jelena Bezold.



Info

Linkempfehlungen der Referierenden zum Üben:
www.gesund-aktiv-aelterwerden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-3
www.dtb.de/zuhause-trainieren/trainingsvideos/gymwelt-spezial-60-plus/
www.sport.kit.edu/MoMo/482.php