

## Trainings - Nutzen

Wenn Zeit für eine Tätigkeit aufgewendet wird, dann soll diese Tätigkeit auch einen erkennbaren Nutzen bringen. Niemand ist bereit, seine Zeit zu investieren, wenn nichts daraus resultiert. Das gilt für die meisten Aktivitäten im Alltag und so auch für das Training. Der Nutzen muss immer klar und im Vordergrund sein, sonst trainiert man bald nicht mehr. **Wenn es etwas nützt, dann macht man es gerne!** Falls aus dem Training kein erkennbarer Nutzen mehr resultiert oder nicht klar ersichtlich ist, muss etwas geändert werden. Am besten bespricht man sich dann mit seinem Coach.

Es existieren dutzende von unterschiedlichen Trainings-Nutzen, die erzielt werden können, aber nur wenn ein Nutzen klar definiert und auch messbar ist, lohnt sich der persönliche Aufwand. Die Aussagen oder der Wunsch Z.B., „Ich möchte nur ein bisschen fit werden“ oder „Ich brauche einen Ausgleich zu meinem Job“ sind so vage formuliert, dass hier kein klar erkennbarer Nutzen resultiert.

Was heisst denn ein bisschen fit werden? Wie lässt sich das messen, wie ist das definiert? Bin ich ein bisschen fit, wenn ich 100 Meter joggen kann? Oder einen Klimmzug schaffe? Oder 3 Liegestütze hinkriege?

Was heisst Ausgleich? Wie lässt sich da der Nutzen nachvollziehen und prüfen? Durch mehr Leistung bei der Arbeit? Oder etwas mehr Zufriedenheit im Leben? Oder mache ich dann Luftsprünge?

Nachfolgend sind einige sinnvolle und nachvollziehbare Trainings-Nutzen beschrieben. Möglich, dass mehrere Nutzen gleichzeitig angepeilt werden, oder dass sich im Laufe der Zeit ein Nutzen ändert oder ein Neuer dazukommt. Wichtig ist nur, dass man die Übersicht behält und sich den Nutzen immer wieder klar vor Augen hält. Diese Auflistung ist bei weitem nicht komplett. Sie lässt sich beliebig durch persönlich definierten Nutzen ergänzen.

### **Weniger oder keine Rückenschmerzen mehr**

Ca. 80 Prozent aller Rückenbeschwerden lassen sich durch regelmässiges Krafttraining beseitigen. Wichtig hier, wenn die Schmerzen mal verschwunden sind, das Training nicht aufgeben, sondern einen neuen Nutzen suchen!

### **Übergewicht abbauen und schlanker werden**

Es gibt genügend Hinweise dafür, dass geringe oder keine körperliche Aktivität einer der Hauptfaktoren für immer mehr Übergewichtige ist. Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass ein aktiver und sportlicher Lebenswandel dazu beiträgt, Übergewicht zu vermeiden. Insbesondere hilft körperliche Aktivität gegen das typischerweise in mittlerem Alter auftretende Übergewicht.

### **Muskeln aufbauen und Körper formen**

Regelmässige Bewegung und insbesondere Krafttraining führt zu stärkeren Muskeln, Sehnen und Bändern. Mit leistungsfähigen Muskeln haben die anderen Körperorgane als Lieferanten mehr zu tun und werden ebenfalls stärker. Bessere, allgemeine Gesundheit ist die Folge. Zudem sind Muskeln die einzige Körpersubstanz, mit der die Figur geformt werden kann. Mit Fett geht das nicht! Fett setzt sich da an, wo es will.

## **Knochen stärken**

Viele Sportarten erhalten die Knochendichte und verlangsamen den Verlust an Knochenmasse, der üblicherweise mit dem Alter auftritt (Osteoporose).

## **Starkes Herz-Kreislaufsystem und bessere Ausdauer**

Das Risiko eine Herzkrankheit zu bekommen ist für Menschen mit aktivem Lebensstil und angemessener sportlicher Betätigung nur halb so groß wie für Stubenhocker. Auch übergewichtige Menschen, die aktiv sind, haben ein kleineres Risiko an Herzkrankheiten zu erkranken, als diejenigen, die keinerlei Sport treiben. Eine bessere Ausdauer oder ein tieferer Ruhepuls verstärken das Wohlfühl.

## **Blutzucker senken und Diabetes vorbeugen**

Mangelnde Bewegung ist einer der Hauptrisikofaktoren für Typ 2 Diabetes. Bei körperlich sehr aktiven Menschen liegt das Risiko an Diabetes zu erkranken um 33-50 Prozent niedriger. Bei Diabetespatienten wurde gezeigt, dass durch Sport die Blutzuckerwerte unter Kontrolle gehalten werden können.

## **Krebsrisiko verkleinern**

Mäßige bis starke körperliche Aktivität senkt das Risiko an Darm-, Lungen oder Brustkrebs zu erkranken.

## **Stressabbau**

Zahlreiche Studien belegen, dass körperliche Aktivität das psychologische Wohlbefinden, die Art, in der wir mit Stress umgehen, und die Arbeitsweise unseres Gehirns (wie das Treffen von Entscheidungen, Planen und Kurzzeitgedächtnis) verbessert, Angstgefühle verringert und gesunde Schlafmuster fördert. Klinische Studien liefern Beweise dafür, dass Sport zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden kann. Bei älteren Menschen kann körperliche Aktivität helfen, das Risiko von Demenz und Alzheimer zu verringern.

## **Stabilität und Gleichgewicht**

Training verhilft speziell dem älteren Menschen zu mehr Kraft in den Beinen und dadurch zu mehr Stabilität und Gleichgewicht beim gehen. Dadurch verringert sich auch die Angst vor Stürzen. Viele könnten bei zwei- bis dreimaligem Beintraining pro Woche auf ihre Gehhilfen verzichten und wären so wieder viel mobiler.

## **Ein längeres Leben und mehr Lebensqualität**

Man hat herausgefunden, dass regelmässige körperliche Aktivität unser Leben um Jahre verlängern kann, indem das Krankheitsrisiko gemindert wird und auch die Lebensqualität (verbesserte mentale Gesundheit, Flexibilität und Ausdauer) verbessern kann. In der laufenden Forschung wird der körperlichen Aktivität und ihrer Rolle für die Gesundheit wesentlich mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden als in den vergangenen Jahren.

## **Lebensfreude**

Wer Kraft in den Beinen hat, ist mobil - wer eine bessere Ausdauer hat, kann mehr unternehmen - wer sich bücken kann und etwas heben, ist selbständiger - wer fit ist, hat weniger Depressionen und mehr Lebensmut und das alles resultiert garantiert in mehr Lebensfreude. Probiert es aus!