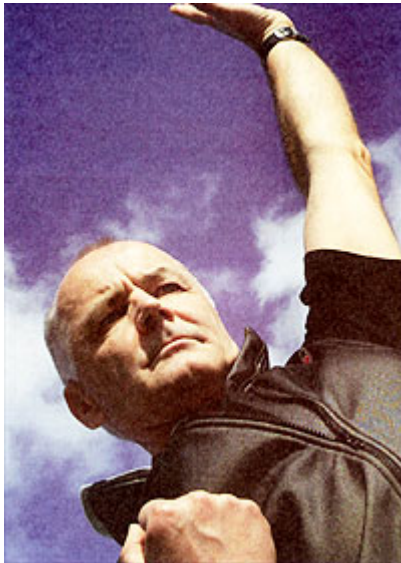


Länger Leben mit mässig betriebenem Ausdauersport

21. Oktober 2001

Quelle: Tages-Anzeiger, 20. Oktober 2001
© Inhalt und Text Sabine Klapper, Ueli Schweizer



Stress führt zu Krankheit. Der Sportlehrer Ueli Schweizer empfiehlt sanftes Ausdauertraining als Gesundheitsmacher. Fit ohne Stress ist sein Motto.

Nacken, Gereiztheit, Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit. Wer kennt das nicht? Die Anforderungen im Beruf steigen. Verlangt wird immer mehr in noch weniger Zeit. Ständige Reizüberflutung durch Computer, Fernsehen, Natel und Verkehr führt zu permanentem Stress. Und der bringt unsere Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht. Hormon-, Immun- und Nervensystem geraten durcheinander. Krankheiten, die im schlimmsten Fall zum Tode führen, sind die Folge.

Übeltäter ist Adrenalin, ein Hormon, das bei psychischem Stress vermehrt produziert wird. Adrenalin provoziert unter anderem eine Verengung der Blutgefässe, es kommt zum Bluthochdruck. Wer mit erhöhtem Adrenalinspiegel ständig unter Spannung steht, wird überdreht und reiht sich in die schlaflose Gesellschaft ein. Wer nicht mehr schlafen kann, obwohl er todmüde ist, erholt sich nicht und geht den Weg in die völlige Erschöpfung. In den vergangenen hundert Jahren hat sich unsere Schlafdauer um fast 1,5 Stunden verkürzt. Wir sind eine müde Gesellschaft.

Vom Dynamiker zum Statiker

Was also tun, wenn die Arbeit nicht aufgeschoben werden kann? "Auf körperliche Symptome eine körperliche Antwort geben", sagt Ueli Schweizer, 49-jähriger eidgenössisch diplomierter Turn- und Sportlehrer der ETH Zürich, einst Leiter des Gut-Trainings an der Klinik Gut in St. Moritz. Der Mensch sei ohnehin ein Dynamiker, doch die Lebensumstände unserer Hochleistungsgesellschaft machen ihn zum Statiker, sagt Schweizer, der auch Spitzensportler betreut und weiss, wie nahe Hochleistung und Erschöpfung beisammenliegen. Bewegung als Rezept - das freilich ist nichts Neues. Trainiert wird jedoch meistens vollkommen falsch, weil das Leistungsprinzip vom Beruf in den Sport übertragen wird. Intensives Training bedeutet nämlich nur eine weitere Belastung für den ohnehin angeschlagenen Organismus. Statt "Training bis zum Umfallen" empfiehlt Schweizer sanftes Ausdauertraining, im "tief intensiven Bereich", bei dem man sich wohl fühlen soll. "Es geht nicht primär um die maximale Leistungsfähigkeit, sondern um die grösstmögliche Gesundheit übers ganze Jahr." "Ich habe mich immer gerne bewegt", sagt Schweizer, Bewegung mache glücklich, sei das Schönste auf der Welt. Er versteht nicht, "warum nicht die ganze Menschheit trainiert". Damit meint er nicht Ultratriathlons und extremen Ausdauersport, der zum Stressabbau ungeeignet ist: "Ich will die Leute nicht abschrecken, sondern involvieren." Der Autodidakt Schweizer - ein "Vielleser, Vielhörer und Vielsprecher" - gibt in Seminaren für die Kader grosser Firmen und an Sportveranstaltungen wie dem Engadin-Skimarathon seine über Jahre gesammelten Erkenntnisse weiter. Mit einfachen Trainingsanweisungen erzielt er erstaunliche Wirkungen. Er sei zwar kein Wissenschaftler, doch seine Thesen würden von der Wissenschaft immer wieder bestätigt: "Viele fühlen sich nach ein paar Wochen wie neu geboren." Wer unter Schlaflosigkeit leide, mache die Erfahrung, dass tief intensives Training am Abend nach der Arbeit auf natürliche Weise ermüde.

Die VTS wird unterstützt durch

SWISSLOS
Sport-Toto-Fonds Kanton Thurgau

Hauptsponsor

 Thurgauer
Kantonalbank

Co-Sponsor

Helsana



Vereinigung Thurgauer Sportverbände



www.vts-tg.ch

45 Minuten täglich

Der Weg in die Ausgeglichenheit ist im Grunde simpel. In den meisten Fällen müssen die Leute erst einmal "heruntergefahren" werden. Der Organismus sei mit Laktat-, Insulin- und Kortisolüberschüssen geradezu "vergiftet". Mit leichtem Ausdauertraining, am besten 45 Minuten täglich, "erreichen wir den grössten gesundheitlichen Nutzen", sagt Schweizer. Die Körperfunktionen normalisieren sich, der Adrenalinpiegel wird gesenkt, das vegetative Nervensystem kommt ins Gleichgewicht, die Bildung von Kapillaren fördert eine bessere Sauerstoffversorgung, der Blutdruck wird gesenkt, das Immun- und Hormonsystem gestärkt und die Hirnfunktion verbessert. Schweizer betont zudem die Wichtigkeit der Produktion des männlichen Hormons Testosteron für unsere Lebensfreude, die durch Ausdauertraining erhöht wird. Testosteron macht agil und vital. Das Prinzip "Fit ohne Stress" befolgen auch viele erfolgreiche Spitzensportler. Bestes Beispiel ist der Skifahrer Hermann Maier, der nach fundierten Trainingsplänen aus der ehemaligen DDR trainiert. Maier verbringt täglich Stunden auf dem Fahrradergometer mit niedriger Intensität, um die Stoffe abzubauen, die den Körper belasten, und so das Regenerationsvermögen zu optimieren. Er hat den Hometrainer bei den Alpinen zu einem "must" gemacht. "Nur wer nicht müde ist, kann mit klarem Kopf volle Leistung bringen", so Schweizer. Ein anderes Beispiel ist der deutsche Radprofi Erik Zabel, Weltranglistenerster, der zu 90 Prozent im tief intensiven Bereich mit weniger als 2 mmol Laktat (Milliliter/Liter Blut) trainiert. Sprinter Zabel ist nach langen Etappen fast immer noch in der Lage, auf den letzten 200 Metern die richtige Entscheidung zu treffen.

Vergiftetes System

Laktat gelte es zu vermeiden, warnt Schweizer. Die Produktion der Milchsäure steigt bei zunehmender Trainingsintensität und kann zum Abbruch der Arbeit führen. Bei Messungen von Gestressten vor Beginn eines Trainings wurden schon Spitzenwerte von 3 bis 5 mmol gemessen, entstanden allein durch psychischen Stress. Wer dauernd mit zu hohen Werten trainiere, vergifte sein System, der Kreislauf werde angegriffen, und der Blutdruck steige. Leichte Bewegung aber baut Laktat ab. Fürs Training empfiehlt Schweizer eine Belastung nicht über 2, am besten bei 1,5 mmol, dann sei auch die Hirnleistung am besten. Für stark Gestresste kann Joggen schon zu schnell sein, "dann ist Spazieren das beste Trainingsmittel, um den Laktatüberschuss abzubauen", so Schweizer. "Wer nur spaziert, kann das in der Mittagspause tun, das geht ohne Zeitverlust." Da kann der Abendspaziergang zum gezielten Training werden. Den anderen, die über Zeitnot klagen, gibt er den Rat, auch mal Nein zu sagen und sich Freiräume zu schaffen. Beim Ausdauertraining sollte es sich um eine dynamische Beanspruchung grosser Muskelgruppen handeln - wie beim Gehen, Wandern, schnellen Gehen, Laufen, Radfahren, Skilanglaufen, Schwimmen oder Bergwandern. Die beste Kontrolle sei das Training mit der Pulsuhr in Verbindung mit Laktattests. Der Puls sollte bei 110 Schlägen/Minute liegen.

Niedrige Intensität - nachhaltige Wirkung

Sanftes Ausdauertraining ohne Stress, oder "Training im tief intensiven Bereich", wie es Ueli Schweizer nennt, hat folgende positive Wirkungen auf unsere Gesundheit. Wir werden:

- Gesünder, weil das Immunsystem gestärkt wird. Immunologische belastungsbedingte Reaktionen spielen aber nicht nur für die Infektabwehr eine Rolle, sondern auch für die Regeneration nach sportlichen Belastungen.
- Gescheiter, weil das zentrale Nervensystem entmüdet wird. Mit 1,5 mmol Laktat während der Belastung verläuft zudem die Hirnleistung am Optimum.
- Glücklicher, weil auch Endorphine, die "Glückshormone", ausgeschüttet werden.
- Potenter, weil das Hormonsystem angeregt wird. Testosteron, das Sexualhormon, das agil und vital macht, kann bei gemässigtem Ausdauertraining bis zu 21 Prozent steigen.
- Ausgeglichener, weil das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst wird und wir besser schlafen können. Nur wer nicht müde ist, kann bei klarem Kopf volle Leistung bringen.
- Langlebiger, denn wer sich viel bewegt, lebt länger. Mit Ausdauertraining könne man 50 Jahre lang 20 bleiben - will Ueli Schweizer gemessen haben.

Die VTS wird unterstützt durch



Hauptsponsor



Co-Sponsor



