

Die Bedeutung von regelmässigem Fitnessstraining auf die Gesundheit

Um konkreter auf die Bedeutung von regelmässigem Fitnessstraining auf unsere Gesundheit einzugehen, stelle ich meinen Beruf kurz vor.

Seit April 2020 bin ich in der Ausbildung als Spezialistin für Gesundheit- und Bewegungsförderung. Dieser Beruf nennt sich auch Gesundheitstrainer, früher war es Fitnessinstructor. Unsere Aufgabe als Trainer ist es, Menschen in Fitnesszentren aber auch als Personaltrainer in ihrem Training zu coachen, so dass sie ihre Ziele erreichen begeistert sind und motiviert bleiben. Dazu gehören auch Lebensstil- und Ernährungsberatung, individuelle Anpassung von Trainingsplänen, Geräte und Übungen vorzeigen, Verkaufsgespräche führen u. v. m.

Ich arbeite in einem Fitnesscenter im Kanton Fribourg, das grösstenteils aus Mitglieder ab 50 Jahren besteht. Natürlich haben wir auch jüngere Menschen, aber mehrheitlich sind es Menschen aus der ersten Kategorie.

Seit fast einem Jahr, also seit Corona, bekomme ich ganz deutlich mit, welche positiven Effekte regelmässiges Fitnessstraining auf den Menschen wirklich hat. Dadurch, dass nun die Fitnessstudios schliessen mussten, zeigen sich die Konsequenzen sehr schnell und innert kürzester Zeit.

Hierzu Beispiele:

- **Personen, die über den Mittag ein kurzes knackiges Training absolvieren:** wenn sie trainieren können, werden sie in dieser Zeit ausgeglichen, können Stress abbauen und regenerieren. Am Nachmittag sind sie also wieder leistungsfähig, obwohl sie keinen Mittagsschlaf hatten
- **Personen, die durch regelmässiges Training ihren Cholesterinwert tief halten konnten:** durch die Schliessung der Centren, werden sie gezwungen, wieder in ärztliche Behandlung zu gehen und Tabletten einzunehmen, weil Bewegungsmangel führt zu Trägheit, Trägheit führt weiter zu schlechter Ernährung und Gewichtszunahme usw. usf.
- **Personen mit Diabetes können durch regelmässiges Training ihre Insulinnempfindlichkeit erhöhen:** es gibt Mitglieder bei uns, die sich kein Insulin mehr spritzen mussten! Durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining wird Herz-Kreislaufsystem angekurbelt aber auch Muskelmasse aufgebaut. Dies wiederum führt zu einem wesentlich besseren Stoffwechselprozess!
- **Personen mit div. Schulter-, Hüft- und Knieproblemen:** durch regelmässige Bewegung werden diese Gelenke durch Stoss- und Zugsbewegungen „geölt“ (→ Gelenksflüssigkeit wird produziert). Ohne Training nimmt die Mobilität schnell ab, die Gelenke werden nicht mehr genährt und daraus folgen Entzündungen, Schmerzen, Einschränkungen in der Mobilität. Solche Personen werden im Alltag massiv eingeschränkt!
- **Personen mit Gewichtsproblemen:** durch regelmässiges Training werden viele Muskeln gleichzeitig trainiert und aufgebaut. Die Muskeln sind der Motor für den Fettabbau. Homeworkouts sind absolut in Ordnung, aber für jemand, der Gewicht verlieren möchte, schwer regulierbar. Das führt zu Demotivation, auch zu Gewichtszunahme, da der Körper alles, was er nicht braucht, abbaut.

So nach dem Motto: use it or lose it (brauche es oder verliere es)! Diese Gewichtszunahme führt weiter zu Depressionen, weil man sich nicht mehr wohl fühlt im Körper

- **Personen mit Depressionen:** durch regelmässiges Training können Personen mit Depressionen durch Ausdauertraining mentalen Stress abbauen. Zusätzlich schüttet der Körper während dem Krafttraining Endorphine ins Blut aus, also Glückshormone. Die Stimmung hebt sich merklich.
- **Personen mit Rückenproblemen:** durch regelmässiges Training wird die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Die Wirbel werden besser gestützt und es kommt zu einer spür- und sichtbar besseren Haltung.
- **Personen mit Bandscheibenvorfällen:** durch Training werden die Muskeln entlang der Wirbelsäule gestärkt und so ihre Stützfunktion wesentlich verbessert. Die Wirbelsäule wird durch Zug- und Stossbewegungen und durch Dehnungen beweglich gehalten. Bei einer Druckbewegung von oben werden die einzelnen Wirbel und Bandscheiben zusammengepresst. Durch die entsprechende Gegenrichtung wird die Wirbelsäule auseinander gezogen. Dehnungen halten die Wirbelsäule elastisch.
- **Personen mit Gleichgewicht- und Koordinationsschwierigkeiten:** durch regelmässiges Koordinationstraining wird das Zusammenspiel von zentralen Nervensystem zur Feinmuskulatur trainiert. Auch bilden sich in den tatsächlich „grauen Gehirnzellen“ neue Synapsen. Dies ist absolut oberstes Gebot bei Personen, die Sturzgefährdet sind und die an Alzheimer leiden!
- **Personen mit verstärktem Krankheitsrisiko:** durch regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining wird der Blutfluss angeregt, durch Schwitzen wird das Lymphsystem „gereinigt“, die erhöhte Zunahme des Sauerstoffs im Blut muss vom Körper abgebaut werden. Jede einzelne Zelle wird stärker mit Sauerstoff versorgt. Wie vorher zu dem erwähnt wurde, kann auch negativer Stress, der sich schädigend auf das System wirkt, viel besser abgebaut werden und stärkt so auch das Immunsystem!

- **Last but not least:** der soziale Aspekt in einem Center zu trainieren, ist, glaube ich, der wichtigste. Menschen, die einsam sind, können sich mit Gleichgesinnten treffen und reden. Dieser psychologische Aspekt steht schlussendlich an erster Stelle und wirkt sich drastisch auf die Gesundheit aus: der Trainierende findet sich in einem sozialen Umfeld wieder, kann reden, was sein Herz belastet. Es geht im einfach „plötzlich“ besser, ist unbelasteter und freier. Körperliche Symptome, Beschwerden nehmen „einfach so“ ab!!
Der Mensch ist und bleibt ein „Herdentier“!

Wie ihr seht, ist die Liste sehr lang. Und ich könnte noch viel mehr aufzählen.

Also warum genau schliesst nun unsere Regierung all das, was die Gesundheit fördert und die Menschen gesundheitlich stärkt?

