

**Ben Baak**

Du kannst dich mal ...  
**gesund bewegen!**

Impulse für einfache und  
wirkungsvolle Aktivitäten  
im Alltag

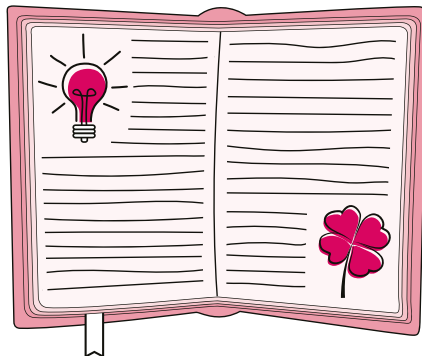
**KVM – DER MEDIZINVERLAG**

# INHALT

<b>1</b>	Vorwort .....	1
<b>2</b>	Bewegung ist ein Lebenswerk .....	3
<b>3</b>	Bewegungsfreiheit .....	7
<b>4</b>	Neu aufstellen .....	11
<b>5</b>	Bewegung – Medizin und Energiequelle.....	15
<b>6</b>	Bewegung im Alltag mit der 3×3 Formel®.....	17
<b>7</b>	Bewegter Start .....	25
<b>8</b>	Bewegungsevent.....	29
<b>9</b>	Bewegungstyp .....	31
<b>10</b>	Bewegungsdrang.....	35
<b>11</b>	Neue Bewegungserfahrungen .....	39
<b>12</b>	Bewegungsglück erzeugen .....	43
<b>13</b>	Gehirnjogging.....	49
<b>14</b>	Gehen ist Hochkultur.....	53
<b>15</b>	Bewegung und Krebs .....	57
<b>16</b>	Bewegung bei Schmerzen.....	61
<b>17</b>	Bewegung bei Rückenschmerzen .....	65
<b>18</b>	Faszien und Bewegung .....	75
<b>19</b>	Bewegung und Schlaf.....	81
<b>20</b>	Bewegung und Körperabwehr .....	85
<b>21</b>	Bewegung für ein Kraftwerk.....	91
<b>22</b>	Schwung für den Kreislauf.....	97
<b>23</b>	Bewegungsmassage für die Bandscheiben.....	103
<b>24</b>	Auf die Knochen .....	107
<b>25</b>	Bewegung trotz Zeitmangel .....	111
<b>26</b>	Dem Stress Beine machen .....	117

**27** Bewegungsform ..... 121  
**28** Zuviel des Guten ..... 127  
**29** Geschmeidig bleiben ..... 133  
**30** Bewegtes Liebesleben ..... 139  
**31** Bewegungszeiten ..... 143  
**32** Bewegungsfrische..... 149  
**33** Bewegung und Verdauung ..... 151  
**34** Bewegung und Altern..... 155  
**35** Bewegung und Gedächtnisverlust ..... 161  
**36** Bewegungserholung..... 165

Literatur ..... 169





# 2

## BEWEGUNG IST EIN LEBENSWERK

**„Wenn allein der Glaube schon Berge versetzt,  
was wird dann erst dein Handeln bewirken?“**

Von der ersten bis zur letzten Minute ist das Leben von Bewegung geprägt. Schon die ersten spürbaren Bewegungen im Mutterleib sind darauf ausgerichtet, den Sprössling zu entwickeln. Auch wenn der Bewegungsumfang am Anfang weniger wahrzunehmen ist, spätestens mit der Geburt wird vieles erlebbarer. Und meist bringt ein Baby das Umfeld und die Eltern erstmal ordentlich in Bewegung.

Die Kleinen werden schnell mobiler und es ist zu sehen, wie sehr es ihnen ein Bedürfnis ist, die Welt zu erobern. Natürlich über Bewegung. Erst etwas unbeholfen durch Zappeln, Fuchteln und Strampeln, dann immer koordinierter. Nach den ersten Drehungen geht es scheinbar immer schneller. Plötzlich wird gerobbt, gesessen, gekrabbelt und irgendwann gelaufen. Aber es ist noch lange nicht Schluss. Schließlich sind da noch das Balancieren, Ballspielen, Tanzen, Springen und die vielen weiteren Bewegungsarten.

Was aber leider von der Eroberung der Welt durch Bewegung im Kindesalter übrigbleibt, ist für viele Menschen im Erwachsenenalter die Eroberung des Büros oder des Wohnzimmers im Sitzen. Unsere Gesellschaft macht uns sitzend. Schon in der Schule müssen die Sechsjährigen verstehen, dass mit der freimütigen Bewegungskultur Schluss ist. Stillsitzen und konzentrieren! Wer's kann, ist das bravere Kind. Mir bereitet das Kummer, denn bereits im ersten Schuljahr verlernen viele Kinder das natürliche Laufen und werden vielfach von diesem Moment an zu-

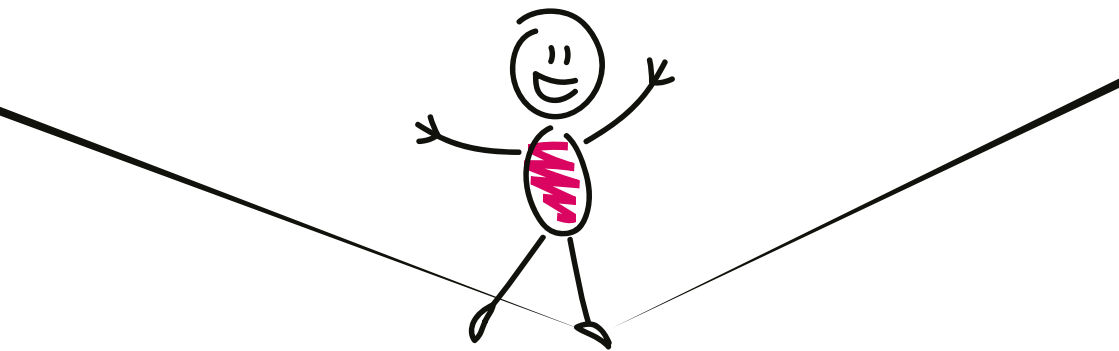
nehmend ihrer Freude an Bewegung beraubt. Denn der gesamte Bewegungs- und Haltungsapparat passt sich der neuen Körperhaltung an. Studien belegen, dass viele Kinder 85 % ihrer Wachzeiten sitzend verbringen (Schools and Staffing Survey [SASS], 2007). Das ist viel zu viel und hat gravierende Folgen für die gesamte Entwicklung. Eltern, die jetzt meinen, beruhigt aufatmen zu können, weil ihr Kind abseits der Schule einen aktiven Lebensstil mit Vereinssport und sonstigen Aktivitäten pflegt, müssen zur Kenntnis nehmen, dass dies leider nicht ausreicht, um die Negativeffekte des Sitzens aufzuwiegen (Biswas et al., 2015). Diese Erkenntnisse treffen gleichermaßen auf Kinder und Erwachsene zu.

Aktuelle Zahlen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) erwarten für den Zeitraum 2020–2030, dass, ausgelöst durch Bewegungsmangel, fast 500 Millionen Menschen weltweit an Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Demenz leiden werden.

Wir müssen ein neues Verständnis für das schädliche Sitzen und die Bedeutung angemessener Bewegung im Alltag schaffen, um unsere Gesundheit besser zu schützen und langfristig zu erhalten. Bewegung muss uns so lange wie möglich, regelmäßig und kontinuierlich begleiten, um uns vital und gesund zu erhalten.

## Kurz zusammengefasst

1. Bewegung ist eine Lebensaufgabe. Erhalte dir die Freude und Leichtigkeit an Bewegung. Sieh in ihr einen starken Begleiter im Alltag, mit dem du deine Lebensqualität fördern und mehr Gesundheit erlangen kannst.
2. Kinder haben am besten vielfältige Bewegungserfahrungen, die mit Spaß verbunden sind. Es gilt, möglichst positive Erfahrungen zu sammeln und damit das Interesse an Bewegung zu erhalten.
3. Menschen, die durch ihr Handeln ein bewegtes Leben von Kindern und Jugendlichen fördern und unterstützen, sind ein Segen, denn es wird vermutlich keinen systematischen Ansatz aus der Politik geben, der ausreichende Bewegung verbindlich in den Alltag unserer Bildungseinrichtungen transportiert.
4. Wo immer du als Eltern, Verantwortliche:r, Erzieher:in oder Lehrkraft die Chance hast, Kindern und Jugendlichen Bewegung im Alltag zu ermöglichen, förderst du die natürliche Entwicklung von jungen Menschen, trägst zu einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit und letztlich zu ihrer langfristigen Gesundheit bei.





# 3

## BEWEGUNGSFREIHEIT

„Deine Energie bestimmt die Qualität deines Lebens,  
deine Gesundheit das Maß an Freiheit.“

Im März 2004 warnte der Vorsitzende der obersten US-Gesundheitsbehörde Richard Carmona, dass die erste Generation heranwachse, die weniger gesund sein und eine geringere Lebenserwartung haben würde als ihre Eltern (Staropoli, 2015). Dies hänge mit der zunehmenden Fettleibigkeit, ungesunden Essgewohnheiten und einer grassierenden körperlichen Inaktivität im Kindesalter zusammen. Die Empfehlungen von wöchentlich 150 Minuten körperlicher Aktivität für Erwachsene werden von 27,5 % der Weltbevölkerung nicht erreicht. Dabei ist ihr Anteil in einkommensstärkeren Ländern sogar doppelt so hoch (36,8 %) wie in einkommenschwächeren (16,2 %). Deutschland steht noch schlechter da! Hier sind es 44 % der Frauen und 40 % der Männer, die sich im Erwachsenenalter zu wenig bewegen. Wer nun glaubt, dass die Jugend aktiver ist, legt falsche Hoffnung auf den Nachwuchs. Bei den 11- bis 17-Jährigen liegt der Anteil unter den Jungen bei 80 %, bei den Mädchen gar bei 88 % (Huber & Shilton, 2016; World Health Organization, 2020). Das ist eine Katastrophe und hat durch die Pandemiejahre noch an Ausmaß gewonnen. Es muss sich etwas ändern.

Es mag für Menschen eine zusätzliche Herausforderung sein, wenn sie nach einem langen, anspruchsvollen und leider unbewegten Tag daran denken, dass sie sich jetzt eigentlich noch bewegen müssten, um wenigstens etwas Ausgleich zu schaffen. Leider ist das die falsche Betrachtung von Bewegung und keine gute Strategie, wie im Folgenden noch erklärt wird.

Wer nach einem langen Tag müde und kaputt ist, Hunger und möglicherweise Kopfschmerzen hat, dürfte naturgemäß ein niedriges Verlan-

gen nach Bewegung spüren. Wer Bewegungsformen wählt, die verschleißend sind, wenig Freude bereiten und möglicherweise mit viel Aufwand verbunden sind, fühlt sich im Allgemeinen nicht sonderlich davon angezogen. Bewegungsfreiheit wird uns aber spätestens dann zu einem Begriff, wenn wir lange Zeit, beispielsweise auf einem Langstreckenflug auf einem Mittelsitz in einer engen Sitzreihe mit stabilen Sitznachbarn, im Sitzen verbringen. Plötzlich wird Bewegung zu einem Bedürfnis. Das zeigt, dass die Einstellung zu Bewegung eine Frage des Ausgangspunkts, des Bewusstseins und des Betrachtungswinkels ist.

Bewegungsfreiheit bedeutet, mit einem längeren Erwartungshorizont mobil, selbstbestimmt und frei zu bleiben, ohne auf die Hilfe einer anderen Person angewiesen zu sein und mit dem Bewusstsein die Fähigkeit zu besitzen, den Alltag bewegt zu gestalten. Orte, Reisen und Erlebnisse zu genießen, die – ohne die Fähigkeit, sich zu bewegen – keine Rolle mehr im Leben spielen würden.

Der persönliche Beitrag für das Fundament der Bewegungsfreiheit ist eine Frage des täglichen Engagements. Weder Medikamente noch kurzfristige Therapieansätze gleichen aus, was über Jahre oder gar Jahrzehnte vernachlässigt wurde. Voraussetzung ist, dass Menschen nicht verdrängen, was unweigerlich kommen wird, dass sie ehrlich zu sich selbst und dann bereit sind, etwas zu verändern. Bewegung ist eben viel mehr, als einen gestählten Körper oder dicke Oberarme zu haben beziehungsweise schwere Gewichte zu heben, möglichst schnell oder möglichst lange mit hohem Tempo rennen zu können.

Bewegung ist der persönliche und im Grunde einfache Beitrag zur Gesundheit, den wir alle leisten können. Darüber hinaus profitieren wir mit mehr Lebensqualität, Selbstbewusstsein, körperlicher sowie geistiger Leistungsfähigkeit.

Mit diesen Schritten kann ein aktiver Lebensstil gelingen:

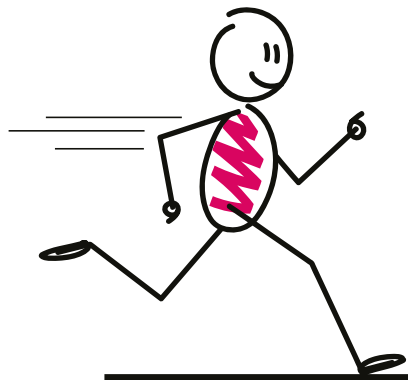
**Verständnis entwickeln:** Bewegung ist Selbstwertschätzung und damit ein liebevoller Umgang mit sich selbst.

**Routinen anlegen:** Bewegungsgewohnheiten brauchen zunächst ein Netzwerk im Gehirn. Es geht darum, der Mensch zu werden, bei dem Bewegung ein täglicher Begleiter ist. Hier können Visua-

lisierungen ebenso helfen wie die Entwicklung konkreter Bewegungsräume (morgens nach dem Aufstehen, zwischendurch auf der Arbeit, abends begleitend zum Unterhaltensprogramm oder vor einer gezielten Erholung usw.). Alle Aktivitäten werden dann Teil eines mentalen Programms, das ein Mensch anlegt.

**Mentale Grenzen ablegen:** Um mehr Bewegung zu leben, sollten hinderliche Glaubenssätze (z. B. „Ich habe keine Zeit“, „Bei mir wirkt das eh nicht“ oder „Das ist doch nur anstrengend und frustrierend“) überwunden werden. Stattdessen ist die Basis für neue Bewegungsgewohnheiten und Verhaltensweisen anzutrainieren. Es entsteht ein Momentum und der Mensch entwickelt die „mental Fähigkeiten“ eines aktiven Lebensstils.

**Freude erleben:** Jetzt heißt es aktiv zu werden, die positiven Bewegungserfahrungen zu erleben und zu konservieren. Dies gelingt, indem gerade zu Beginn neuer Aktivitäten das Prinzip „Unterforderung“ eingehalten wird. Planung/Erwartung und Erlebtes/Empfundenes passen zusammen und so werden die neuronalen Netzwerke im Gehirn zu regelrechten Datenautobahnen ausgebaut. Dies unterstützt die nachhaltige Entwicklung gesunder Bewegungsgewohnheiten ungemain.



## Kurz zusammengefasst

1. Tägliche Bewegung ist keine zusätzliche Belastung, es ist eine Wertschätzung für einen selbst.
2. Wer mit der Erwartung langfristiger Selbstbestimmtheit und Freiheit lebt, der findet in regelmäßiger täglicher Bewegung einen der wichtigsten Verbündeten für die eigenen Lebensziele.
3. Sich im Alltag ausreichend zu bewegen, bedeutet, selbst aktiv mit einer mittel- und langfristigen Perspektive die Gesundheit zu schützen und unmittelbar mit einer höheren Energie im Alltag ausgestattet zu sein.

# 9

## BEWEGUNGSTYP

**„Jeder Mensch ist gemacht für Bewegung,  
aber nicht alle für die gleiche ...“**

Wenn bestimmte Menschen sehr schnell und sichtbar auf ein körperliches Training ansprechen, dann könnte vermutet werden, dass diese Person großen Aufwand betreibt und möglicherweise sogar mit (verbotenen) Substanzen nachhilft. Vor dem Hintergrund meines Wissens über Bewegungstypen bedeutet es aber in erster Linie, dass einige Menschen besser und schneller auf bestimmte Trainingsreize ansprechen.

Ich möchte noch weitergehen: Menschen, die sich im Training häufiger verletzen, die an Sport bisher keine Freude fanden oder die einfach keinen Fortschritt durch ihr Training erzielen, könnten die für sie „falsche Art“ von Bewegung und Sport absolvieren.

Natürlich sind viele Aspekte für ein erfolgreiches und verletzungsfreies Training notwendig, aber die wenigsten Menschen werden sich die Frage gestellt haben, ob sie für eine bestimmte Bewegungsform genetisch günstig oder aber ungünstig veranlagt sind, oder? Stattdessen fällen sie viel eher das Urteil, dass sie grundsätzlich nicht für Bewegung konzipiert sind. Das hingegen ist ein Fehlschluss, der unter Umständen verheerende Folgen hat.

Das Konzept des Bewegungstyps berücksichtigt das Potenzial eines Menschen für Bewegung, das unter anderem auf den Genen, der Physiologie, Biochemie und Biomechanik beruht. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass nicht für jeden Menschen die gleiche Art von Bewegung optimal passen kann.

# BEWEGUNGSTYPEN

Insgesamt gibt es **7 primäre Bewegungstypen**. Zum groben Verständnis und für einen ersten Eindruck lassen sich die Bewegungstypen nach folgenden Kategorien gliedern:

Typ-Nr.	Kategorie	Bezeichnung*
I	Ausprägung für Beweglichkeit	Schlangen-Typ
II	Ausprägung für Schnelligkeit	Kolibri-Typ
III	Ausprägung für Kraft	Stier-Typ
IV	Ausprägung für Ausdauer	Pferde-Typ
V	Ausprägung für Koordination und Anpassungsfähigkeit der Steuerung im Sinne einer hohen Lernfähigkeit	Adler-Typ
VI	Ausprägung für Gemeinschaft	Pinguin-Typ
VII	Besondere Ausprägung für Athletik	Puma-Typ

\*: persönliche Assoziationen mit der Tierwelt, um die verschiedenen Typen zu veranschaulichen.

Ich habe in hunderten Analysen noch nie eine Ausprägung isoliert stehen sehen. Die Auswertung ist komplex und bedarf der Hilfe internationaler Labore. Das Vorgehen ist einzigartig und die Auswertung ein Ergebnis meiner Forschung. Modernste wissenschaftliche Analyse wird mit altem Wissen verbunden.

*Schau dich um!* Würdest du einer kleinen zierlichen Person die gleiche Sportart empfehlen wie dem großgewachsenen Muskelpaket? Nein, würdest du ziemlich sicher nicht und dafür brauchst du nicht einmal über Detailwissen zur Sportart zu verfügen.

Unabhängig von seinen individuellen Voraussetzungen kann aber jeder Mensch von einem beliebigen Training profitieren und sich daran anpassen. Allerdings könnte dafür größerer Aufwand nötig sein, und ein höheres Verletzungsrisiko wäre wahrscheinlich damit verbunden – ebenso wie

größere Überwindung und eine ausgeprägtere Frustrationstoleranz. Da viele Menschen ihre Kräfte schon in den Alltagsbelastungen verbrauchen, bleibt ihnen nur wenig Energie im Bereich Bewegung. Umso wichtiger ist, dass wir unsere spezifischen Ausprägungen für körperliche Belastungen kennen. Leider ist dieses Wissen abseits des Profisports, wo man von Talenten spricht, im Grunde nicht auf der Tagesordnung.

Zu jedem Menschen gehören eine oder mehrere Ausprägungen von Bewegungstypen. Damit stehen jedem spezifische und besondere Fähigkeiten für Bewegung zur Verfügung, die jeweils einmalig sind! Unser Bewegungspotenzial sollten wir nicht ungenutzt lassen, geschweige denn unterdrücken! Auch gilt es, negative Bewegungserfahrungen, die du möglicherweise in deiner Kindheit in der Schule erlebt hast, nicht dein weiteres Leben dominieren zu lassen. Neue und positive Bewegungserfahrungen zu erleben, ist die Devise! Denn wenn dir etwas Freude bereitet, dann bleibst du wahrscheinlich am Ball. Nicht für jeden ist klassisches Joggen die richtige Form von Sport oder Krafttraining der heilige Gral zu körperlicher Fitness. Um dir den Zugang zu positiven Erlebnissen bei Bewegung zu öffnen, hier ein paar Hinweise, die dich deinem Bewegungstyp näherbringen können.

## WELCHER BEWEGUNGSTYP BIST DU?

- *Bist du eher ein Mensch, der hohe Bewegungsumfänge, beispielsweise in Form von Läufen, absolvieren kann? Der gut auf Ausdauer anspricht? Wenn du wieder mit Ausdauertraining beginnen würdest, könntest du dann schnell deine Kondition verbessern?*

In diesem Fall könntest du über eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit verfügen und gute kardiovaskuläre, d. h. Herz-Kreislauf-Eigenschaften haben. Diese finden sich oft bei Bewegungstyp I und IV. Trifft dies auf dich zu, dann sind größere Belastungsumfänge bei moderater Intensität für dich besser zu kompensieren. Teilweise kann auch Bewegungstyp VII diese Fähigkeiten abrufen, obwohl andere Fähigkeiten ihn dominieren.

- *Sprichst du zügig auf Muskeltraining an? Wachsen deine Muskeln bei Krafttraining sichtbar schnell? Kannst du zügig mit schwereren Gewichten trainieren und Übungen korrekt ausführen?*

Dann könntest du Bewegungstyp III oder VII sein (Stier- oder Puma-Typ). Beide zeichnen sich durch eine gute Anlage für Kraft aus. Auch aufgrund der Genetik könnten die Muskeln dieser Menschen schneller und besser wachsen.

- *Bist du flink, agil und wendig? Hast du schon früher in der Schule zu den Schnellsten gehört? Liegen dir eher kurze Distanzen oder Belastungsdauern?* Dann könntest du Bewegungstyp II sein, der Kolibri. Die Fähigkeit und Ausprägung für höhere Bewegungsgeschwindigkeiten und Schnellkraft sind diesem Bewegungstyp in die Wiege gelegt. Kein Trainingsfleiß der Welt kann einen clever und ideal trainierenden Bewegungstyp II schlagen. Das gilt vornehmlich für Schnelligkeit.

Vielleicht hast Du jetzt eine bessere Idee, welche Ausprägungen und Vorzüge in dir angelegt sein könnten, und kannst damit erste Schritte in die Wege leiten. Vor allem dürfte dir bewusster sein, dass es vollkommen in Ordnung ist, wenn eine bestimmte Art von Sport nicht zu dir passt, obwohl sie bei anderen so gut zu funktionieren scheint. Orientiere dich nicht an anderen, sondern finde deine persönliche Art von Bewegung. Es gibt sie auf jeden Fall!

## Kurz zusammengefasst

1. Absolut jeder Mensch ist für Bewegung geschaffen.
2. Die Art und Weise, in der sich ein Mensch am besten bewegt, kann allerdings sehr unterschiedlich sein.
3. Allein die Beobachtung für bestimmte Vorlieben und schnelle Anpassung kann einem eine Idee geben, welche Eigenschaften in einem schlummern.
4. Der Mensch verfügt über die Fähigkeit, sich an viele Umweltzustände anzupassen. Das gilt auch für Bewegung. Es dauert dann möglicherweise nur länger, ist aufwendiger und birgt unter Umständen ein höheres Verletzungsrisiko.
5. Die exakte Bestimmung des Bewegungstyps beinhaltet eine aufwendige und komplexe Analyse von aktuell 19 verschiedenen Messparameter durch unterschiedliche Labore.



# 10

## BEWEGUNGSDRANG

**„Unsere Gesellschaft macht sich sitzend. Es müssen nur lange genug die natürlichen Bedürfnisse unterdrückt werden!“**

Das Verlangen nach Bewegung ist dem Menschen genetisch eingepflanzelt. Viele der lebensnotwendigen Körperfunktionen können ohne angemessene Bewegung nur unzureichend ineinandergreifen. Die Folgen sind Schmerzen, Unwohlsein, Leistungsverluste und Krankheiten. Sie bleiben bei Weitem nicht nur als körperliche Beschwerden bestehen, sondern beeinträchtigen den gesamten Organismus. Ein Beispiel aus dem Alltag ist die Verdauung. Der Verdauungstrakt des Menschen ist auf Bewegung angewiesen, um gut zu funktionieren (Peristaltik). Einschränkungen durch einen unbewegten Alltag stehen unmittelbar mit Unwohlsein und – damit verbunden – eingeschränkter Funktion in Zusammenhang.

Nicht zuletzt die Nahrungsbeschaffung war lange Zeit eine große körperliche Herausforderung, die oft ein hohes Maß an Bewegung abverlangte. Bis in die heutige Zeit haben sich die Gene des Menschen wenig verändert, sehr wohl aber seine Lebensgewohnheiten. Die Jagd nach Nahrung wird allenfalls noch dann zur körperlichen Herausforderung, wenn wir um Sonderposten und Schnäppchen ringen. Ansonsten kommen wir an üppige, hochkalorische Nahrungsmittel, ohne den Finger krumm machen zu müssen. Auch die Flucht vor Fressfeinden ist in der modernen Gesellschaft nicht mehr an der Tagesordnung. Ein gefahrloses Leben also? So ist es nicht! Die Risiken stecken heute genau in dem Mangel an Aktivität und die durch Bewegungsmangel ausgelösten Killer tragen einen Schafpelz. Eben das macht es gefährlich, weil das Risiko vielen Menschen nicht bewusst ist oder weit weg zu sein scheint. Gesundheit-

liche Einschränkungen sind aber vorprogrammiert, wenn Menschen ihr Bewegungsmaß zu gering halten, was leider auf den Großteil der Gesellschaft zutrifft.

Der Bewegungsdrang ist in jedem Menschen angelegt. Heutzutage unterdrücken wir aber die Bedürfnisse nach Bewegung und „trainieren“ uns an, immobil zu sein. Entscheidungen, morgens noch länger im Bett zu bleiben, das Auto statt des Fahrrads zu nehmen oder den Parkplatz so nah wie möglich am Einkaufszentrum zu suchen, sind eine Geisteshaltung – eine bewusste Entscheidung des Kopfes, es sich einfach und bequem zu machen. Was früher vielleicht noch sinnvoll war, um bei Nahrungsmangel Energie zu sparen, ist bei dem heutigen Überangebot eine Einladung für überflüssige Pfunde und abnehmende körperliche Belastbarkeit. Diese gefährliche Grundhaltung für Bequemlichkeit im Alltag ist unbedingt zu hinterfragen. Wenn das Bewusstsein dafür wieder geschärft ist und die daraus resultierenden Gefahren für die Gesundheit ernst genommen werden, ist es eine logische Konsequenz, die vielfältigen und kleinen Bewegungsangebote im Alltag mit Freude anzunehmen. Schließlich sind sie eine einfache und wirkungsvolle Wertschätzung für einen selbst.

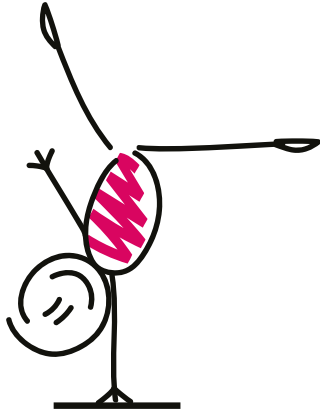
Gewohnheit formt. Der ständige Verzicht auf Bewegung verdrängt das Verlangen nach Aktivität. Er schläfert diese Bedürfnisse ein und zwingt den Körper in ein neues Verhaltensmuster. Zusätzlich tragen dazu die viel zu häufig konsumierten krank- und dickmachenden Nahrungsmittel bei. Es ist naheliegend, dass es einem Menschen mit 5, 10, 20 oder mehr Kilogramm Übergewicht schwerfällt, sich für Bewegung zu begeistern, oder? Derjenige ist bei der kleinsten körperlichen Herausforderung schnell überfordert, weil er immer weniger Ressourcen hat, um adäquat reagieren zu können. Kein schönes Gefühl für das Ego, und so entscheidet der Kopf, solche Situationen zukünftig lieber zu vermeiden, und setzt damit einen Teufelskreislauf in Gang.

Trainierte Körper aber bewegen sich leichter und mit größerer Freude. Davon können wir wahrscheinlich alle berichten, wenn wir nach einer Verletzung oder langen Bewegungspause sportlich wieder aktiv wurden. Die Erinnerungen an die damalige Leistungsfähigkeit kommen hoch, auch wenn die aktuellen Empfindungen nur wenig mit dem einstigen

Niveau zu tun haben – eine wichtige Erkenntnis. Denn der Körper warnt vor Überlastung, lädt aber herzlich dazu ein, mit neuer Regelmäßigkeit zur früheren Bewegungsfähigkeit zurückzufinden. Das kann ich mit Gewissheit schreiben und dir damit Mut für alle deine Bewegungsvorhaben zusprechen.

## Kurz zusammengefasst

1. Der Wunsch nach Ruhe und Bequemlichkeit liegt in jedem Menschen. Es ist in Ordnung, ihm Raum zu geben, wenn es ein ausgewogenes Verhältnis zu Bewegung gibt.
2. Allein unser Verhalten lässt den natürlichen Bewegungsdrang verkümmern. Es liegt an jedem Menschen selbst, diese überlebenswichtige Verbindung zu sich selbst und den Bedürfnissen nach Bewegung zu pflegen.
3. Selbst wenn nach einer längeren Bewegungspause die alten Bestleistungen weit entfernt liegen und ein Neustart nicht immer mit den schönsten Gefühlen einhergeht, ist angemessene Bewegung immer ein Geschenk für den eigenen Organismus. Sei stark und stelle dein Ego zurück. Schaffe durch Bewegung Ressourcen und stärke dich, ohne nach Rekorden zu streben.



# 11

## NEUE BEWEGUNGS- ERFAHRUNGEN

„Deine Vergangenheit darf nicht deine Zukunft dominieren. Das gilt auch für Bewegung.“

Nicht alle Erinnerungen aus unserer Vergangenheit sind rühmlich und positiv. Manches schmerzt und wird daher lieber verdrängt. Das trifft bei einigen Menschen auf Bewegung zu. Der Schulsport und die damit verbundenen Erfahrungen können schlecht gewesen sein und sich hartnäckig eingebrannt haben. Für niemanden ist es schön, die Ergebnisse oder Ziele nicht zu erreichen, die man sich selbst vorgenommen hat. Genauso wenig gefällt es, häufig zuletzt gewählt, selten im Spiel einbezogen worden zu sein oder sich bei manchen Disziplinen in der Gruppe blamiert zu haben oder gar bloßgestellt worden zu sein (auch wenn das nur der persönliche Eindruck gewesen sein kann).

### *Schulsport hat aus meiner Sicht drei Aufgaben:*

1. Ausgleich für die viel zu umfangreiche Inaktivität zu bieten,
2. Kinder zu verbinden und sie im Team agieren zu lassen,
3. positive Bewegungserfahrungen entstehen zu lassen, damit Interesse zu fördern und einen persönlichen Fortschritt an den eigenen Leistungen zu ermöglichen (und nicht anhand starrer Leistungsziele, die für alle gleichermaßen gelten).

Würden diese Aspekte beherzigt, dann hätten viele Menschen viel bessere Erinnerungen. Halb so wild, denkst du vielleicht, weil du Spaß am Schulsport hattest und annimmst, dass dies Teil der Vergangenheit ist – so wie bei anderen die Zahnsperre oder Brille.

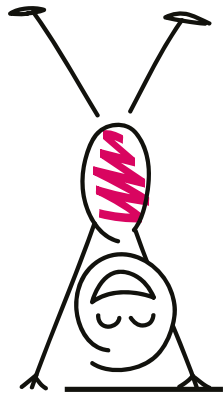
Leider bestimmt bei den meisten Menschen die Vergangenheit das Handeln der Gegenwart und Zukunft stärker, als es gut wäre. Die ehemals schlechten Erfahrungen führen dazu, dass Gelegenheiten für Sport oder Bewegung eher ausgelassen werden, statt in ihnen eine Form der Verbindung und Überwindung alter Wunden zu sehen. Aber wie viel Macht möchtest du tatsächlich anderen Menschen über dein Leben geben? Bist du wirklich bereit, deine Vergangenheit über deine Zukunft, deine Gesundheit und dein Leben bestimmen zu lassen? Und glaub mir, es muss sich dabei nicht um ein ausgeprägtes Trauma handeln. Es gibt viele Menschen, die ihre Bedürfnisse, Ideen und Vorhaben aus Furcht vor Ablehnung durch andere für sich behalten und lieber zurückstecken.

In Bezug auf Bewegung besteht immer die Chance für neue, schöne Erfahrungen! Es gibt für jeden Menschen Bewegungsformen und Aktivitäten, die besser passen und Freude machen – versprochen. So wie ich es in Auszügen im Kapitel „Bewegungstyp“ über die individuellen Voraussetzungen und Eigenschaften von Menschen für Bewegung beschreibe (s. S. 33 f.).

Es gibt größere und kleinere, dünnere und stabilere, schnellere und ausdauernde, flexiblere und stärkere Menschen und für jeden gibt es passende Bewegungsangebote. Allein, zu zweit oder in der Gruppe lassen sich Erlebnisse kreieren, die gar nichts mit der Vergangenheit und dafür umso mehr mit einem selbst und der Gegenwart zu tun haben. Also freue dich darauf, diesen Lebensbereich zu erobern und zu gestalten ...

## Kurz zusammengefasst

1. Solltest du in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen mit Sport und Bewegung gemacht haben, hat das nichts mehr mit deiner Gegenwart oder Zukunft zu tun.
2. Jede schlechte Erfahrung kann durch viele gute Erfahrungen „gelöscht“ werden. Schaffe dir neue positive Bewegungserlebnisse!
3. Gib niemandem die Macht über deine Gefühle. Das gilt auch für Bewegung. Sie ist viel zu wertvoll für dein persönliches Glück.
4. Lass dich inspirieren! Es gibt keine Einschränkungen für Bewegung. Davon können wir uns eindrucksvoll im World-Wide-Web überzeugen.
5. Für jeden Menschen gibt es passende Sport- und Bewegungsangebote, die nichts mit Schulsport oder früheren, weniger erfreulichen sportlichen Aktivitäten zu tun haben.





# 27

## BEWEGUNGSFORM

**„Nur weil nach einer Joggingrunde noch keine sichtbaren Veränderungen im Spiegel zu sehen sind, war die Einheit dennoch nicht wirkungslos. Guck mal weiter oben, da sieht man wenigstens schon die roten Wangen ...“**

Gibt es beim Blick in den Spiegel Körperzonen, die dir nicht gefallen? Wenn nein, dann möchte ich dir gratulieren. Du hast ein sehr gutes Selbstbewusstsein, denn es sind meist die eigenen Erwartungen, die uns bei der körpereigenen „Schnitzeljagd“ immer wieder (p)fündig werden lassen. Deshalb vorab meine Botschaft an dich: Die Schönheitsideale, die in vielen Medien und Plattformen verbreitet werden, haben nichts mit Gesundheit, oft nicht einmal mit Ästhetik zu tun. Starkes Übergewicht hingegen, aber auch ein deutlich zu niedriges Körpergewicht sind eine Belastung für den Organismus. In beiden Fällen spielt eine ausgewogene und vollwertige Ernährung eine wichtige Rolle und Betroffene brauchen unter Umständen eine verantwortungsvolle und professionelle Begleitung.

Zwar ist bei Über- oder Untergewicht Ernährung von zentraler Bedeutung, doch mit Bewegung steht ein kleiner Bruder an ihrer Seite. Abhängig von den Zielen nimmt der Einfluss von Bewegung deutlich zu, wenn es darum geht, Muskeln aufzubauen, um den Körper zu straffen. Viele Menschen möchten sich in ihrem Körper wohler fühlen, indem sie ein paar überflüssige Pfunde loswerden oder sich mehr Muskeln wünschen. Es ist eine schöne Nachricht, dass Bewegung das kann und dass ein solches Training, angemessen durchgeführt, der Gesundheit zuträglich ist.

### *Was ist im Kontext der Körperformung wichtig?*

Zum einen, dass wir uns in der heutigen Zeit bis auf wenige Vollzeitsportler:innen kaum so viel bewegen können, wie wir durch den Verzehr falscher Nahrungsmittel an überschüssigen Kalorien aufzunehmen in der Lage sind. Selbst wenn sich ein Mensch sportlich engagiert, hat eine angemessene Ernährung einen hohen Stellenwert. Andernfalls könnte sich trotz Sport die Form verschlechtern.

Wer beispielsweise abnehmen möchte, sollte sich während des Trainings unnötige Energie- und Mineraldrinks sparen. Sie enthalten oft Zucker oder Zuckersubstitute, die für die Fettverbrennung hinderlich sind. Besonders wichtig ist es, tagsüber die Sitzzeiten, die den Stoffwechsel lähmen, zu reduzieren. Untersuchungen zeigen, dass der Körper ohne gezielten Sport, aber aus einem aktiven Alltag heraus den Energieumsatz deutlich steigern kann (Kotz & Levine, 2005; Levine, 2004, 2007).

Der Körper kann bei höheren Intensitäten Fett verbrennen und tut dies in der Regel schon in den ersten Minuten der Bewegung. Beachte, dass der prozentuale Anteil der Fettverbrennung bei niedrigen Intensitäten höher ist. Das liegt an der Verbrennung von Fetten, also an der Energiebereitstellung im Organismus. Absolut betrachtet kann bei hohen Intensitäten die Fettverbrennung höher sein, insbesondere bei Belastungen von sehr langer Dauer. Es liegt außerdem nahe, dass nach einer Belastung der Körper die Energiespeicher wieder füllen möchte und sich dazu an den „langsamen Brennstoffen“, sprich: Fetten, bedient. Bei starken Energiedefiziten nach intensiven Trainingseinheiten sollte darauf geachtet werden, dass das Verlangen nach Nahrung nicht zum Griff nach Snacks mit Zucker verführt.

Mit Beginn einer Belastung nutzt der Körper alle Energiebereitstellungsmöglichkeiten. Konkret heißt das, dass Kohlenhydrate und Fette beim Aktivitätsstart zur Energiegewinnung genutzt werden. Also gute Nachrichten für alle, die immer geglaubt haben, dass die ersten 20 oder 30 Minuten ihrer Bewegungseinheit gar nicht auf ihr Ziel der Gewichtsreduktion einzahlen, weil sie vorher kein Fett verbrennen würden. Allerdings kann der jeweilige Anteil prozentual schwanken, was bedeutet, dass sein Beitrag im Laufe der körperlichen Aktivität unterschiedlich wichtig ist.

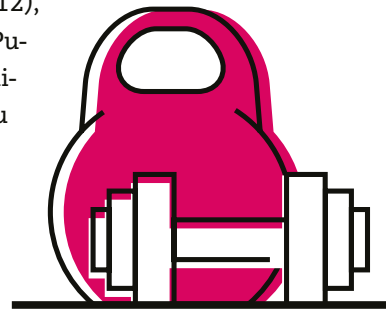
Jedem Menschen, der abnehmen möchte, empfehle ich, auf Kraftübungen zurückzugreifen. Muskulatur verbrennt mehr Energie, selbst bei körperlicher Ruhe. Gleichzeitig kann während des Sports mehr Energie verbrannt und das Risiko des oft beschriebenen Jo-Jo-Effekts so verringert werden.

## 27.1 MUSKELAUFBAU

Widmen wir uns dem Muskelaufbau, mit dem wir einen ganzen Werkzeugkoffer zur Modellierung und Formgebung für unseren Körper erhalten. Schön, dass Krafttraining längst keine Domäne des Bühnensports Bodybuilding ist, sondern sich in allen Altersgruppen und Gesellschaftsteilen etabliert hat! Das ist besonders vor dem Hintergrund des wertvollen Beitrags zur Gesundheit zu sehen.

Jeder Mensch kann Muskeln aufbauen und das bis ins hohe Alter. Dies gilt für Menschen über 60 Jahre (Mayer et al., 2011) ebenso wie über 75 Jahre (Grgic et al., 2020) im Allgemeinen und für Gebrechliche fortgeschrittenen Alters im Speziellen (Lopez et al., 2018). Die Art und Weise kann aufgrund persönlicher Vorlieben sehr unterschiedlich sein. Das gilt auch für die Anpassungsfähigkeit, die in Teilen genetisch geprägt ist. Muskeltraining ist nicht nur aus ästhetischer Sicht bei vielen Menschen beliebt, sondern wegen des gesundheitlichen Nutzens von hoher Relevanz.

Die Sorge mancher Frauen, Kraftsport vermännliche ihr Erscheinungsbild, ist meist unbegründet. Zwar zeigen neuere Studien, dass beide Geschlechter gleichermaßen schnell einen Muskelaufbau erzielen können (Smith & Mittendorfer, 2012), doch bleiben die absoluten Zuwächse nach der Pubertät bei Frauen geringer (Abe, 2003). Der natürliche Muskelanteil bei Frauen liegt im Vergleich zu Männern bei etwa 60 %. Für das weibliche Geschlecht gilt als Faustformel, dass sie im Laufe ihres Lebens dopingfrei etwa 9 bis 12 kg Muskeln aufbauen können. Das entspricht etwa der Hälfte des Aufbaupotenzials gegenüber dem

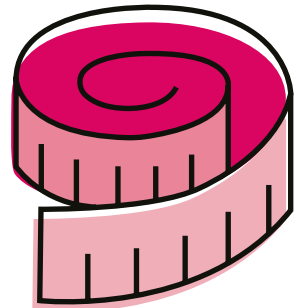


## > Exkurs – Bewegungsumfang und -intensität

Es kann sein, dass du dir die Eigenschaften für nachhaltige Bewegung noch aneignen musst. Es geht darum, dass du dir zunutze machst, dass dein Alltag beinahe zur Hälfte aus Gewohnheiten besteht, d. h. vielfach aus unbewussten Handlungen, die du verinnerlicht und automatisiert hast. Du kannst daher deinen Autopiloten, dein Denken und das damit verbundene Handeln auf diese Bewegungsroutinen programmieren. Es ist dann weniger Disziplin als eingefleischtes Muster.

Es beginnt damit, dass du zu Beginn deine Verhaltensmuster auf dein Vorhaben adaptierst, sprich: dir bestimmte Zeitfenster blockst, ein Verlangen in dir schürst, Motive entstehen lässt, Hürden beseitigst und dich vielleicht sogar bewusst unterforderst.

Stell dir vor, dass du dich mit deinem Vorhaben für Bewegung und Sport von deiner gewohnten und perfekten Autobahn entfernst, um auf einen holprigen Feldweg abzubiegen. Du weißt nicht, wo du auskommst und was dich auf dem Weg erwartet. Du beobachtest nur, dass es ungewohnt und fremd ist und der vorherige Weg doch viel vertrauter und einfacher erschien. Wenn du dich allerdings entschließt, diesen neuen Weg weiter zu beschreiten, dann wird nach einigen Tagen deines neuen Verhaltens aus dem Trampelpfad eine Straße und mit der Zeit eine neue perfekt ausgebaute Autobahn. Das ist, vereinfacht beschrieben, das ganze Geheimnis der Veränderung. *(In meinem Buch „Rendezvous mit dem Schweinehund“ geht es genau darum, die richtigen Motive und Verhaltensweise mit hilfreichen Emotionen und Gedanken zu kombinieren, um die persönlichen Hebel auf Erfolg zu bewegen [Baak, 2020]).*



## Appell !

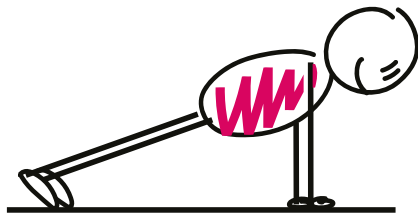
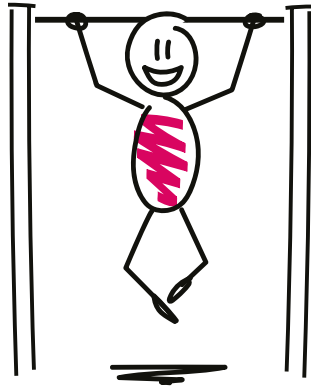
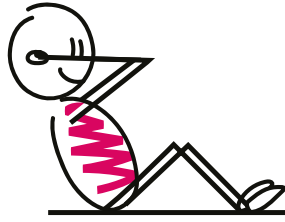
Ein hilfreicher, ja vielleicht sogar heilsamer Gedanke, um einen aktiveren Lebenswandel anzustreben und dem Image des Couchpotatos abzuschwören, ist, sich zu vergegenwärtigen, dass der eigene Charakter immer das Ergebnis der eigenen Gewohnheiten ist.

Mit anderen Worten: Die vielen kleinen Bequemlichkeiten des Alltags formen das Herzstück deiner Persönlichkeit. Und jetzt die Frage: Was willst du sein und wie willst du dich selbst sehen oder wirken?

Dynamisch und aktiv oder faul und bequem? Ehrgeizig und engagiert oder träge und abgeschlagen? Passt deine Vorstellung von deinem Selbstbild zu deinem täglichen Handeln oder möchtest du etwas ändern?

## Kurz zusammengefasst

1. Für die meisten Fitness- und Gesundheitsziele reichen täglich 20 Minuten gezielte Bewegung. Diese Zeit kann jeder Mensch aufbringen.
2. Häufigkeit schlägt immer Dauer. Lieber öfter und täglich aktiv sein als selten und umfangreich.
3. Wer täglich seine Bewegungseinheiten abhält, muss nicht ständig planen oder entscheiden, an welchen Tagen Sport stattfinden soll. Das ist eine starke Entlastung für den Kopf und optimal zur Gewohnheitsbildung.
4. Es macht keinen Sinn, Bewegungsvorhaben und Gesundheitsziele mit einer umfassenden Trainingsplanung zu verkomplizieren. Lieber einfach in der Zeit bewegen und den Alltag aktiver gestalten.



# 32

## BEWEGUNGSFRISCHE

„Was klingt für dich schöner: aussitzen, sitzenbleiben, sitzengelassen werden? Oder: Luftsprünge, Rummkugeln, Freudentanz? Mach was draus!“

### *Akku leer? Müde oder sogar platt?*

Ausruhen und Relaxen sind dann oft die ersten Gedanken und so landen viele Menschen am Ende eines anspruchsvollen Tages auf der Couch. Ich kann das verstehen ... Aber gut ist es trotzdem nicht, vor allem dann nicht, wenn über den Tag schon viel gesessen wurde und Bewegungsflaute herrschte. Häufig kommt es vor, dass Menschen, die sich vom Sitzen am Schreibtisch während der Arbeit müde fühlen, in der Mittagspause mit Sitzen am Mittagstisch weitermachen. Der Blick auf diesen Satz verrät es schon: Da ist zu viel Sitzen drin.

Wer sich bewusst macht, dass Müdigkeit oft ein Resultat anspruchsvoller kognitiver Aufgaben und einseitiger einschläfernder Körperhaltungen ist, bei denen der Körper auf das Abstellgleis verfrachtet wurde, kann nachvollziehen, dass dabei der Kreislauf in die Knie geht und die Sauerstoffaufnahme abnimmt. Auch ein Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeitssymptome bis hin zu Kopfschmerzen verstärken oder gar auslösen.

In Bewegung zu kommen ist Trumpf, um den diversen Prozessen, die Anteil an der körpereigenen Schlummerfunktion haben, den Wind aus den Segeln zu nehmen. Keine Sorge, du brauchst jetzt nicht das Fitnessstudio oder das Joggingoutfit. Es genügt, aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen – z. B., um das Fenster zu öffnen und frische Luft reinzulassen oder dir ein Glas Wasser zu holen. Wer mehr braucht, der setzt auf ein paar Minuten Bewegung mit gesteigerter Intensität und nutzt vielleicht einen 3-Minuten-Impuls aus der 3×3-Formel®.