Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 4

Artikel: Gesundverhalten, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Autor: Meusel, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992814

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Beitrag für den Breitensportler

Gesundverhalten, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Heinz Meusel

Gesundheit ist ein äusserst wertvolles Gut. Wenn Leute nach dem Wichtigsten im Leben gefragt werden, so lautet die Antwort zur Mehrheit: gute Gesundheit. In der künstlichen Lebensweise der Moderne muss man Gesundheit erwerben oder ihr Sorge tragen. In der Jugend und ersten Erwachsenenzeit denkt man leider oft zu wenig an Spätfolgen gewisser Untaten, die man seinem Körper zufügt. Gesundheit ist etwas Umfassendes, zu dem verschiedene Faktoren beitragen. Sport und Bewegung ist nur eine Komponente. Unser Autor, Prof. H. Meusel, bekannter Sportwissenschaftler und Publizist, gibt eine Übersicht. (Al)

Die meisten Einschränkungen unseres Wohlbefindens und unserer Leistungsfähigkeit gehen weniger auf unvermeidbare schicksalhafte Ereignisse und Entwicklungen zurück als vielmehr auf falsches Verhalten. Wir gehen nämlich mit unserem Auto rücksichtsvoller um als mit unserem Körper und beuten ihn aus, als hätten wir davon noch einige im Keller in Reserve. Dabei herrschen Unkenntnis, Nachlässigkeit, Imponiergehabe und die Einstellung vor: «Der Doktor wird's schon richten.»
Erst allmählich verändert sich das Gesundheitsbewusstsein, zeigt sich in einzelnen Ansätzen eine Abkehr von selbstzerstörerischen Verhaltensmustern. Dabei kann schon die Berücksichtigung einiger einfacher Verhaltensregeln eine bedeutsame Wende zu mehr Wohlbefinden und besserer Erhaltung der Leistungsfähigkeit herbeiführen. Hierzu gehören neben der regelmässigen körperlichen Aktivität insbesondere

- Verzicht auf Nikotin- und Alkoholmissbrauch
- mässige und gesunde Ernährung
- Beachtung grundlegender Massnahmen der Körperhygiene
- vernünftiges Bewegungsverhalten im Alltag
- regelmässiger und ausreichender Schlaf
- aktive Erholung und wirksame Urlaubsgestaltung
- positive Lebenseinstellung und lebenslanges Lernen.

Auch andere Massnahmen sind im allgemeinen Bewusstsein: Sauna, Massage und andere physiotherapeutische Anwendungen, Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training und Massnahmen der Stressbewältigung. Es fehlt aber oft an der für eine sinnvolle Anwendung erforderlichen Kenntnis und Einübung.

Körpererfahrung und Wohlbefinden

Vernünftiger Freizeitsport hilft uns, den Körper und sein Verhalten in den verschiedenartigsten Situationen zu erleben, seine Reaktionen kennen und verstehen zu lernen, die Erfahrungen aus diesen Lernprozessen sinnvoll auf den Alltag zu übertragen und für ein körpergerechtes Verhalten, eine ökonomische Lebensbewältigung und die Verbesserung unseres Wohlbefindens einzusetzen. Wer Sport treibt, muss sich auf die *Bedürfnisse und Möglichkeiten seines Körpers* ständig neu einstellen, ob beim Aufwärmen, beim Erlernen einer Bewegung oder in der Ausführung einer Sportart. Man kann nicht rücksichtslos über den Körper verfügen und ihn zu etwas zwingen, sondern muss ihn beobachten, auf ihn hören und aus seinen Reaktionen Schlüsse ziehen. Man lernt ihn anatomisch näher kennen und bildet sich aus der Erfahrung eine Vorstellung von Bau und Funktion. Man nimmt ihn in Bewegung und Haltung wahr, vermag Bewegungen und Haltungen zu unterscheiden und zu steuern. Man erlebt den Zusammenhang von körperlicher Belastung, Herzarbeit und Pulsfrequenz, ist in der Lage, die verschiedenen Intensitäten körperlicher Aktivität an der Veränderung der Atmung und des Schweissaustritts zu unterscheiden. Man erfährt aber nicht nur physiologische Reaktionen, sondern begegnet ständig auch der *engen Verflechtung der Persönlichkeit und ihres Befindens mit den körperlichen Zuständen:* Anspannung und Entspannung, Widerstand und Überwindung, Freude an der lustvollen rhythmischen und beherrschten Bewegung, innere Spannung bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts, die angenehme Gelöstheit in der leichten körperlichen Ermüdung und das Glücksgefühl aus dem Gelingen einer für schwierig gehaltenen Bewegung.
Der sensible Sportler wird *neuer Qualitäten an seiner Umwelt* gewahr: durch seine motorische Aktivität, die bessere Ausbildung von Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Kraft wird ihm seine nähere Umgebung verfügbarer, die Erledigung der Alltagsgeschäfte geschieht eher beiläufig und wird nicht als Last empfunden, der tägliche Lebensraum und die sozialen Aktivitäten haben einen weiteren Radius.

Wenn man schwören könnte,
dass die Stufen
heute höher sind als früher,
wird es höchste Zeit,
den Kreislauf auf Trab zu bringen.

Aus: Heinz Meusel, Sport ab 40.

Sport als Naturerlebnis

Die Umwelt ist für den Sportler reicher an Farben: er begegnet noch der Natur als einer ursprünglichen Welt unmittelbaren Erlebens: Als Jogger und Wanderer kennt man die Natur in allen Jahreszeiten, man erfährt als Schwimmer die Frische beim Eintauchen in das kühle Wasser und das lösende Schweben mit der Aufhebung seiner Schwerkraft. Hitze und Kälte, Regen und Schnee sind dem Freizeitsportler nicht lästige Erscheinungen einer unwirtlichen Natur, sondern angenommener Bestandteil seiner vielfältigen Erfahrungswelt. Er sucht nicht die normierte bequeme, für ihn zurechtgestutzte Umgebung, sondern jene Natur, von der man sich immer neu herausgefordert fühlt, der man sich immer wieder anpassen muss, um daraus jeweils andere und neue Empfindungen, Erfahrungen und Erlebnisse mitzunehmen.

Die Neuorientierung des Freizeit- und Gesundheitssports steht aber erst am Anfang. Sie stellt neben die sportliche Leistungssteigerung und die Befriedigung gesellschaftlicher Bedürfnisse gleichberechtigt die *Vermittlung vielseitiger Körpererfahrung und eines vernünftigen Gesundheitsbewusstseins.* Sie gibt nicht nur die Möglichkeit, dem Sport selbst neue interessante Aspekte abzugewinnen, ihn für breitere Kreise weniger Begabter attraktiver zu gestalten. Darüber hinaus bietet sie den Ansatz dafür, auch mit zunehmendem Alter unsere Lebensqualität auf einem höheren Niveau zu erhalten. In der praktischen Umsetzung dieser Möglichkeiten befinden wir uns allerdings noch in den Anfängen.

Sport als Naturerlebnis, OL als Beispiel.

Rauchen, Gesundheit und Sport

Nikotin ist ein Nerven- und Gefässgift. Es verschlechtert die Ökonomie des Kreislaufs, fördert Arteriosklerose, erhöht den Blutdruck, stört die Blutversorgung der Haut, kann schwere Durchblutungsstörungen verursachen und den Herzinfarkt auslösen. Nicht weniger gravierend ist die Schädigung der Atemwege durch die in den Verbrennungsgasen enthaltenen Stoffe, wie Teere und Kohlenmonoxyd. Entzündungen der Atemwege führen bei langjährigen Rauchern meist zu einer chronischen Bronchitis und zu gefährlichen Spätfolgen, wie Lungenblähung (Emphysem), bei der es zu irreversibler Zerstörung von Lungengeweben kommt. Rauchen vermindert die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu absorbieren, obwohl der Herzmuskel mehr Sauerstoff braucht. Sofern im Organismus bereits Sauerstoffmangel besteht, wie z.B. bei einer Verengung der Koronargefässe, kann es durch Rauchen zu einer akuten Gefährdung – auch für den Passivraucher *(Schmidt* 1985) – kommen.

Die Aufnahme eines Ausdauertrainings erleichtert die Einstellung des Rauchens. *Morgan* u.a. (1976) befragten 83 Personen über 21 Jahre, die ein Lauftraining aufgenommen hatten. 35 von ihnen waren zu jenem Zeitpunkt Raucher. Nur drei davon rauchten noch zur Zeit der Befragung, hatten ihr tägliches Quantum jedoch eingeschränkt. Die Autoren weisen darauf hin, dass dies eine höhere Erfolgsquote sei als sie bei den üblichen Raucher-Entwöhnungsprogrammen erzielt werde. Gesundheit, besseres Aussehen und erhöhte Leistungsfähigkeit sind ein lohnendes Ziel. Wer das Rauchen einstellt, kann das Risiko eines tödlichen Herzinfarktes auf die Hälfte und weniger reduzieren *(Abb. 1).* Bei sportlicher Betätigung zeigen *Raucher deutlich niedrigere Leistungen als Nichtraucher.*

Die Leistungen werden vor allem durch die Bronchitis der Raucher negativ beeinflusst. So stellte *Lang* (1971, 1765) fest, dass auch bei vergleichbarem Trainingsprogramm die Leistungen der Raucher im Langlauf niedriger sind als die Leistungen der Nichtraucher. *Haas* u.a. (1970) untersuchten 83 Langläufer zwischen 55 und 87 Jahren beim 5000-m-Lauf in Bad Brückenau. Die 74 Nichtraucher zeigten mit einer mittleren Laufzeit von 24,92 Min. deutlich bessere Leistungen als die 9 Raucher mit einer mittleren Laufzeit von 31,89 Min.

Alkohol – ein Problem der Menge

Wie im Erwachsenenalter überhaupt ist beim gesunden Menschen auch im höheren Alter nichts gegen massvollen Alkoholgenuss einzuwenden. Die Bewertung des Alkoholkonsums ist eine Frage der Dosierung. Einerseits kann zuviel Alkohol zur Gefahr für die körperliche und seelische Gesundheit werden, andererseits kann er Spannungen

lösen, Stress abbauen helfen, das Wohlbefinden erhöhen, die Geselligkeit fördern und auch Einschlafstörungen beheben. Für den älteren Menschen ist ein Glas Wein am Abend unbedenklich.
Unter Alkoholmissbrauch versteht man den gelegentlichen oder häufigeren übermässigen Genuss alkoholischer Getränke, der zum Rauschzustand und zum Verlust der Selbstkontrolle führt. Chronischer Alkoholmissbrauch schädigt Leber, Magen, Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und Nerven-System.
Darüber hinaus kann regelmässiger Alkoholgenuss zu Übergewicht führen:
1 g Alkohol liefert nämlich 7,1 kcal, also mehr als 1 g Kohlenhydrat (etwa 4 kcal). ½ l Bier hat 135 kcal (564 J.), ¼ l Weisswein 100 kcal (418 J.).
Alkohol vermindert die Leistungsfähigkeit – im Sport erhöht er darüber hinaus das Unfallrisiko. Die Leistungsfähigkeit wird dadurch eingeschränkt, dass er den Sauerstofftransport zu den Zellen stört. Normalerweise, das heisst ohne Anwesenheit von Alkohol, verlässt der Sauerstoff im Gewebe das Hämoglobin und gelangt mit Hilfe der Enzyme zu den Zellen. Alkohol kann die Enzyme über viele Stunden immobilisieren, so dass der Sauerstofftransport zu den Zellen behindert wird. Es kommt zu Sauerstoffmangel im Gehirn und Muskelgewebe (*Cooper* 1986, 168). Alkohol hat deswegen einschläfernde Wirkung und ermüdet den Körper.

Ernährung und Körperpflege

Der Stoffwechsel, das heisst der Verbrauch der mit der Nahrung zugeführten Energie, vollzieht sich zu einem hohen Prozentsatz in der Muskulatur. Mit dem Alter nimmt jedoch die Muskelmasse in der Regel ab, auch wird weniger Energie verbraucht.
Der 50jährige hat höchstens noch einen Kalorienbedarf von 90 Prozent des 20jährigen, der 65jährige von 75 Prozent. Bei Zufuhr einer gleichbleibenden Nahrungsmenge muss es also im Alter zu Übergewicht kommen. Übergewicht stört aber nicht nur den Schönheitssinn, es macht krank und verkürzt die Lebenserwartung: 20 kg Übergewicht verringern die Lebenserwartung um mindestens 5 Jahre. Übergewichtige leiden häufiger an Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefässe, Diabetes, Gicht, Leber- und Gallenleiden. Übergewicht bedeutet mehr Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und der unteren Gliedmassen, Bewegungsbehinderung, Muskelschwäche und vermehrte Gelenkabnutzung. Sie erleiden eher Komplikationen bei chirurgischen Eingriffen. Normalgewichtige Personen verfügen dagegen über eine grössere körperliche Leistungsfähigkeit, höhere Widerstandskraft, geringeres Unfall- und Erkrankungsrisiko und haben weniger psychische Komplikationen.
Über die Möglichkeiten, durch Sport Übergewicht abzubauen, herrschen oft falsche Vorstellungen. Am ehesten helfen dabei die Ausdauersportarten. Aber auch hier ist der Energiebedarf relativ gering. So verbraucht der normale Skilangläufer nach *Halhuber* (1971, 35) bei einer Geschwindigkeit von 6 km/Std. nur 594 kcal (2487 J.) und bei 7,5 km/Std. nur 648 kcal (2713 J.). Daraus wird deutlich: Übergewicht lässt sich durch sportliche Betätigung langfristig nur reduzieren, wenn man zugleich die Nahrungszufuhr herabsetzt. Dies wird sichtbar, wenn man bedenkt, dass man für ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte (280 kcal) eine Stunde intensiv Gymnastik treiben und für eine Portion Pommes frites (300 kcal) eine Stunde

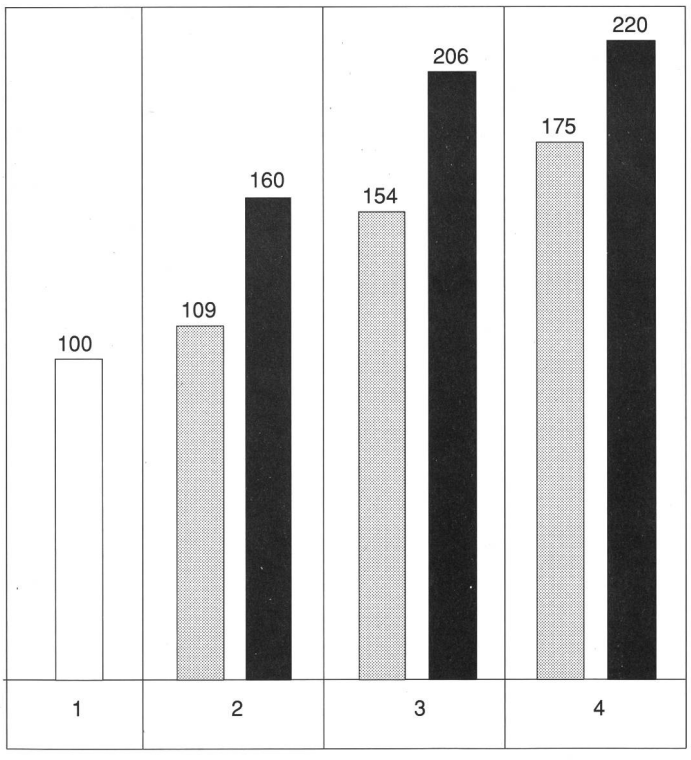


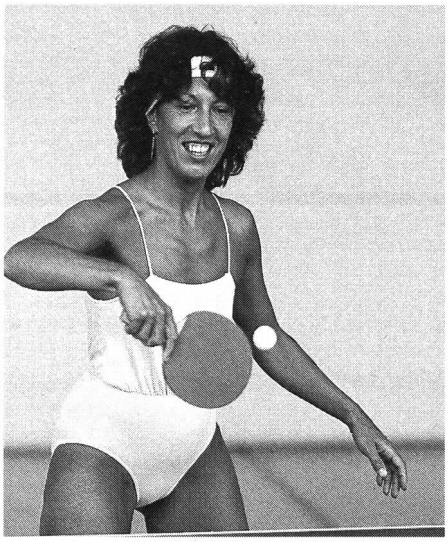
Abb. 1: Einfluss des Zigarettenrauchens auf die Sterblichkeit an Herzinfarkt bei 50- bis 70jährigen Männern (Strauzenberg 1982, 52).
Gruppe 1: Nichtraucher = 100 Prozent der Sterblichkeitsrate.
Gruppe 2–4: punktierte Säule weniger als 20 Zigaretten/Tag; schwarze Säule 20 und mehr Zigaretten/Tag.
Gruppe 2: Häufigkeit der tödlichen Infarkte im Vergleich zu den Nichtrauchern bei Männern, die vor 10 Jahren das Rauchen eingestellt hatten.
Gruppe 3: Häufigkeit der tödlichen Infarkte bei Männern, die das Rauchen ein bis zehn Jahre vorher eingestellt hatten.
Gruppe 4: Männer, die bis zu ihrem Tod geraucht hatten.

Direktoriales Jogging. Links Heinz Keller, Direktor ESSM, rechts Prof. August Kirsch, Deutsches Institut für Sportwissenschaft, Köln.

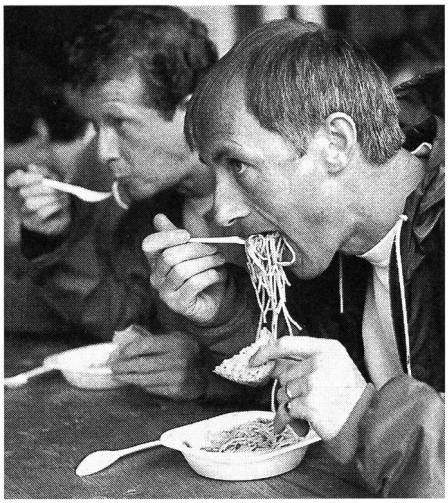
stramm marschieren muss. Um eine Tafel Schokolade (555 kcal) «zu verarbeiten», kann man zum Beispiel zwischen 2 Stunden Kegeln und einer Stunde Kraulschwimmen wählen.
Im übrigen gelten zur Gesunderhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit die allgemeinen Regeln richtiger Ernährung. Dabei sollte sich die Kost der jeweiligen Lebensweise und den individuellen physiologischen Besonderheiten anpassen *(Platt* 1985).
Der gesunde Freizeitsportler braucht auch im Alter keinen ausgeklügelten Diätfahrplan, sondern eine schmackhafte, abwechslungsreiche und vernünftig zubereitete Kost. Sie enthält in ausgewogener Menge Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse, sorgt für eine optimale Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen und bietet eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Bei vermehrter Schweissabgabe im Sport reicht es in der Regel aus, Mineralwasser zu trinken. Lediglich bei Neigung zu Muskelkrämpfen können zusätzlich Salztabletten hilfreich sein.
Es ist selbstverständlich, dass zum sportlich gestalteten Alltag auch eine genügende Körperpflege gehört und ausreichend Schlaf. Man muss sich in seiner Haut wohl fühlen. Besondere Bedeutung kommt der Fusspflege zu. Ausserdem spielt die zunehmende sitzende Haltung bei den immer häufiger auftretenden Rückenbeschwerden eine grosse Rolle.

Bewegungsverhalten im Alltag

Beschwerden, wie Schmerzen im Rükken, in Schulter und Nacken bei Sport, Garten- und Hausarbeit, sind oft weniger Zeichen eines natürlichen Alternsprozesses als Hinweis auf mangelnde Bewegung und fehlendes körperliches Training. Durch Bewegungsmangel bildet sich die Muskulatur zurück, die Koordination verschlechtert sich, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf lässt nach. Hier kann nur regelmässige und vielseitige Bewegung abhelfen. Die körperliche Belastung sollte man nicht auf einen oder wenige Zeitpunkte in der Woche konzentrieren, sondern möglichst gleichmässig verteilen. Ein umfangreiches Trainingsprogramm am Wochenende, Gewalttouren zu Fuss oder auf dem Fahrrad bringen dem Ungeübten nur körperliche Überbelastung und Verdruss.
Auch die Alltagsbelastung gehorcht den Gesetzen sportlichen Trainings: mehrmalige kürzere körperliche Betätigung in der Woche mit massvoller bis mittlerer Belastung bringt für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden mehr als das Summieren auf einen Tag. Wer täglich öfter über mehrere Etagen die Treppe benutzt, braucht sich nicht in schlechter Luft im Fahrstuhl zu drängeln, nimmt



frischer und aufgeräumter am Schreibtisch Platz. Man hat aber auch mehr Spass am Wochenendsport, weil man schon eine gewisse Vorbereitung auf die sportliche Belastung mitbringt. Das gleiche gilt für saisonal verstärkt anfallende Arbeit in Haus und Garten: Über mehrere Tage verteilt wirkt sie als Ausgleich und aktive Erholung, massiert auf ein Wochenende kann sie schnell zu Überlastungserscheinungen führen. Berufliche und Alltagsarbeit bringen langfristig oft einseitige körperliche Belastungen mit entsprechenden Abnutzungserscheinungen. Das Argument «Ich brauche keinen Sport, ich habe Haus und Garten» ist falsch.



Regelmässigkeit ist wichtiger als Rekorde

Richtiges Bewegungsverhalten und körperliche Aktivität dürfen nicht nur eine Episode bleiben. Auch kann Sport, den man in der Jugend betrieben hat, nicht die Folgen späteren Bewegungsmangels kompensieren. Selbst der Leistungssportler braucht nach Einstellen des Wettkampfsports körperliche Aktivität zur Gesunderhaltung. Höhere körperliche Leistungsfähigkeit lässt sich nämlich nicht über Jahre konservieren. Sie bildet sich bei körperlicher Inaktivität rasch zurück. Selbst das lange und intensive Training von Olympiateilnehmern bildet im Alter keinen Vorteil mehr, wenn es nicht in eine lebenslange Freizeitsportaktivität übergeführt wird. Hat man das Training durch eine grössere Reise oder Krankheit unterbrechen müssen, dann wird man, besonders wenn die Trainingspause mit Bettruhe verbunden war, seine Leistungsfähigkeit von einem niedrigeren Niveau ausgehend wieder aufbauen. Um ein zu rapides Absinken der körperlichen Leistungsfähigkeit zu vermeiden, geht man heute in manchen Kliniken schon dazu über, durch sehr einfache und leichte Übungen eine sogenannte belebte oder aktive Bettruhe einzuführen. Solche Übungen aktivieren den Stoffwechsel, vertiefen die Atmung, verbessern die Durchblutung, beugen Thrombosen vor und verlangsamen die Rückbildung der Muskulatur *(Strauzenberg* 1982, 177 f.).
Der Ehrgeiz des Alterssportlers sollte sich also weniger auf hohe Leistungen als auf eine hohe Kontinuität und Vielseitigkeit körperlicher Aktivität richten. Das erreichte Leistungsniveau zu erhalten, hat für den Älteren den gleichen Stellenwert wie für den Jugendlichen die Leistungssteigerung.

Positive Lebenseinstellung und lebenslanges Lernen

Mit dem Alltag, dem Beruf und mit dem Leben überhaupt fertig zu werden heisst, sich ihren Anforderungen immer wieder stellen, sie annehmen und erfüllen. Wohl fühlt sich, wer ihnen gewachsen ist, mit ihnen zurechtkommt, aus ihrer Bewältigung Erfolgserlebnisse und Selbstsicherheit gewinnt. Misserfolg, Überforderung und Versagenserfahrungen rufen Enttäuschung, Angst und Depressionen hervor. Die Anforderungen der Gesellschaft an den Menschen verändern und differenzieren sich immer schneller. Wer nicht die nötige Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit mitbringt, fühlt sich schnell an den Rand gedrückt, ausgeschlossen und als Versager. Mit immer neuen Lebensbedingungen – auch nach dem Ausscheiden aus der Arbeitswelt – fertig zu werden, heisst aber lebenslang lernen.
Gesundverhalten und Wohlbefinden haben nämlich körperliche, seelische *und* soziale Aspekte. ■

Literatur beim Verfasser.

Anschrift des Verfassers:
Prof. Dr. H. Meusel
Auf der Platt 8
6304 Lollar-Salzböden