

## Sport für Führungskräfte

# Hauptsache bewegen!

Sport vermittelt ein gutes Körpergefühl, macht den Kopf frei für neue Ideen, entspannt und macht Spaß. Dass fitte Menschen auch im Job leistungsfähiger sind, ist längst kein Geheimnis mehr. Ob Sport jedoch immer gesund ist, steht auf einem anderen Blatt.

Christian Dahl ist Architekt, seit vier Jahren selbstständig. Das Büro läuft gut, die Auftragsbücher sind voll. Letztes Jahr konnte er sogar drei Mitarbeiter einstellen. 50 bis 60 Stunden arbeitet er in der Woche, nimmt sich oft noch Pläne oder Papierkram mit nach Hause. Im Sommerhalbjahr, wenn es abends noch hell ist, vor allem aber am Wochenende, geht der 38-Jährige manchmal laufen oder trifft sich mit Kumpels zum Radfahren. Dann geht es ein paar Stunden quer durch den Taunus. „Ich bin völlig aus der Übung“, seufzt er. „Vor ein paar Jahren haben wir das ganz regelmäßig gemacht. Da hatte ich mehr Kondition. Aber man wird ja auch nicht jünger“, setzt er fast entschuldigend hinzu. Jetzt plagt ihn das schlechte Gewissen, wenn er wieder keinen Sport getrieben hat. Und wenn er welchen macht, plagen ihn Seitenstechen und Muskelkater. „Ich finde Sport als Ausgleich schon wichtig. Ich kann dabei gut abschalten. Außerdem ist es ja gesund.“

### Die Gleichung „Sport ist gesund“ geht nicht auf

Doch zumindest was den letzten Punkt angeht, kommen die Experten zu einem erstaunlichen Schluss: Wer Sport treibt, lebt nicht unbedingt gesünder. Tatsächlich kann man auch ohne Sport vollkommen gesund leben. Für Untrainierte kann das ungewohnte, heftige Sporteln am Wochenende sogar gesundheitsschädlich sein. „Weekend Warrior“ heißen sie im Jargon der Sportmediziner – Wochenendkrieger, die nur einmal in der Woche Sport treiben, dann aber exzessiv, als wollten sie in ein paar Stunden alles aufholen. Sie schneiden in der Sterblichkeitsstatistik deutlich schlechter ab als Menschen, die sich nur ein bisschen bewegen, dafür aber regelmäßig.

Die Zeitschrift ZEIT Wissen zitiert in ihrer Ausgabe 6/2007 den amerikanischen Sportphysiologen Cris Slentz: „Mäßige Bewegung ist die beste Art, bestimmte Blutwerte zu senken, die mit einem höheren Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes zusammenhängen. Mit intensiverem Training gelingt das nicht so gut.“

Wie bei so vielem im Leben gilt denn auch für den Sport: Auf die richtige Dosis kommt es an. Wer wirklich etwas für seine Gesundheit tun möchte, der lässt es langsam angehen. Ohne Schinderei und schlechtes Gewissen.

### Das richtige Maß

Um herauszufinden, wie viel Sport für einen persönlich das richtige Maß ist, gibt es mehrere Möglichkeiten. Die eine setzt einen Besuch bei einem Arzt, vorzugsweise einem Sportmediziner, voraus.

Der macht einen Check-up: Wie sieht es mit dem Blutdruck aus, gibt es irgendwelche Risikofaktoren? Verkabelt auf einem Ergometer werden allerlei Werte ermittelt und daraus eine Empfehlung abgeleitet. Auch in jedem guten Fitness-Studio wird vor der ersten Trainingsstunde eine eingehende Beratung, oft auch durch Mediziner, angeboten und ein auf die persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten hin ausgerichtetes Trainingsprogramm zusammengestellt. Dieser Aufwand lohnt sich, wenn man sich an die Empfehlungen des Arztes hält und nicht doch hochmotiviert einfach drauflostrainiert – und damit des Guten zu viel tut. Eine andere Möglichkeit, auch ohne Labortests und EKG die richtige, gesunde Sportdosis zu ermitteln, ist das Hineinhören in den eigenen Körper. Das klingt banal, ist jedoch die wohl wirkungsvollste und einfachste Lösung. Ganz besonders sollte man beim Joggen auf die Atmung achten. Eine Faustregel besagt: Alle drei bis vier Schritte einmal ein- und alle drei bis vier Schritte ausatmen. Man sollte sich beim Laufen noch locker unterhalten können, nicht ins Schnaufen geraten oder gar Seitenstechen bekommen. Bei Untrainierten kann das heißen, dass schon nach wenigen Minuten das Limit erreicht ist.

Wer unsicher ist oder einer Risikogruppe angehört, sollte zur Sicherheit auf jeden Fall einen Gesundheitscheck beim Arzt machen lassen. Sinnvoll ist auch eine regelmäßige Überprüfung der Fitness durch einen Experten – es muss ja nicht gleich der „Personal Trainer“ sein.

Entscheidend für den positiven Gesundheitseffekt ist auf jeden Fall, dass man sich regelmäßig und mit Freude bewegt – und nicht nur einmal in der Woche zwischen zwei Terminen das Sportprogramm abhettelt. Denn: Stress und Gesundheit passen bekanntlich nicht zusammen.

### 1.500 Kalorien pro Woche

Wer den inneren Schweinehund nicht bezwingen kann oder wirklich höchstens einmal wöchentlich ausreichend Zeit für ein – gemäßigtes! – Fitnessprogramm findet, braucht sich nicht zu grämen. Vorausgesetzt, er nutzt

alle Möglichkeiten des Alltags aus, um sich zu bewegen. Rund 1.500 Kalorien pro Woche sollte man durch Bewegung zusätzlich verbrennen – das senkt nach Angaben des Tübinger Sportarztes Andreas Nieß, im Gegensatz zum „Nichtstun“, das Sterblichkeitsrisiko um 20 bis 30 Prozent. Diesen Effekt kann man mit Sport erreichen – aber eben auch mit Treppensteigen, Radfahren, dem Spaziergang in der Mittagspause, beim Einkaufeschleppen, Spielen mit den Kindern oder bei der Gartenarbeit. Vielleicht bietet es sich auch an, einer Betriebssportgruppe beizutreten. Positiver Nebeneffekt: Der innere Schweinehund bekommt auf diese Weise regelmäßig sanften Druck – schließlich will man den Mitarbeitern ja mit gutem Beispiel vorangehen. ■

Stefanie Richter, [redaktion@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:redaktion@arbeit-und-gesundheit.de)

### Gesundheit ist ihr Geld wert

Die Investition in gesundheitliche Maßnahmen rechnet sich – denn nur gesunde Führungskräfte sind leistungsfähig. Einen Anbieter für Gesundheitschecks finden Sie beispielsweise über Ihre Krankenkasse. Häufig haben aber auch größere Unternehmen Verträge mit Beraterfirmen abgeschlossen, die einen speziell auf Manager zugeschnittenen medizinischen Check-up im Angebot haben. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Betriebsarzt oder Vorgesetzten. Sportmediziner und Orthopäden sind ebenfalls geeignete Ansprechpartner für diese Gesundheitsleistung.

### Lesetipps

- **ZEIT Wissen 6/2007:** Das Titelthema widmet sich der Frage, wie gesund Sport wirklich ist. Zu beziehen über den ZEIT-Leserservice, Telefonnummer: 01805 5252909 (14 Cent/Minute aus dem Festnetz der Telekom), Preis: 5 Euro + Porto
- U. Pollmer, S. Warmuth, G. Frank: **Lexikon der Fitness-Irrtümer** Verlag Piper, Preis: 9,95 Euro
- **Kalorienrechner** Einen Rechner, welche Tätigkeit wie viele Kalorien verbraucht, finden Sie unter der Internetadresse [www.kalorien.de/kalorien/kalorienverbrauch\\_fuer\\_aktivitaeten.html](http://www.kalorien.de/kalorien/kalorienverbrauch_fuer_aktivitaeten.html)
- **Online-Lernprogramm** „Rückentraining mit dem inneren Schweinehund“, [www.vbg.de](http://www.vbg.de) >Suche: Rückentraining