



SPORT

In Bewegung bleiben

Pädagogik

Sportstunde? Ohne mich!

Kampfsport

Konfliktvermeidung als Ziel

Covid-Genesene

Mit angezogener Handbremse



Antje Findekleer
E-Mail: findekleer@spektrum.de

Liebe Lesende,
in den letzten zwei Jahren wurde vieles im Leben auf den Kopf gestellt. Dazu zählte auch die sportliche Aktivität: Arbeiten im Homeoffice reduzierte tägliche Wege, Hallensport war zeitweise nur eingeschränkt oder gar nicht möglich – oder wurde aus eigenem Antrieb eingestellt, um das Risiko einer Infektion zu begrenzen. Und auch wenn dafür Spaziergehen, Joggen oder Radfahren – alles, was draußen möglich war – plötzlich höher im Kurs standen, so bewegen sich doch viele immer noch zu wenig. Oder suchen nun nach der Pause Alternativen zu ihren früheren Aktivitäten. Denn Bewegung, das ist klar, ist wichtig, um langfristig gesund zu bleiben – ganz unabhängig von Sars-CoV-2.

Eine motivierende Lektüre wünscht Ihnen

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 31.10.2022

Folgen Sie uns:



CHEFREDAKTION: Dr. Daniel Lingenhöhl (v.i.S.d.P.)

REDAKTIONSLEITUNG: Alina Schadwinkel (Digital),
Hartwig Hanser (Print)

CREATIVE DIRECTOR: Marc Grove

LAYOUT: Oliver Gabriel, Marina Männle

SCHLUSSREDAKTION: Christina Meyberg (Ltg.),
Sigrid Spies, Katharina Werle

BILDREDAKTION: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

REDAKTION: Antje Findekleer, Dr. Michaela Maya-Mrschtik

VERLAG: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,
Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600,

Fax: 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114,

USt-IdNr.: DE229038528

GESCHÄFTSLEITUNG: Markus Bossle

ASSISTENZ GESCHÄFTSLEITUNG: Stefanie Lacher

MARKETING UND VERTRIEB: Annette Baumbusch (Ltg.),
Michaela Knappe (Digital)

LESER- UND BESTELLSERVICE: Helga Emmerich, Sabine Häusser,
Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.de

BEZUGSPREIS: Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer

ANZEIGEN: Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an anzeigen@spektrum.de.

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2022 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

SEITE
04

BEWEGUNG
Finden Sie die Sportart,
die zu Ihnen passt

HALFPOINT / GETTY IMAGES / ISTOCK



SEITE
39

LEBENSDAUER
Wie viele Schritte
am Tag sind optimal?



UN SPLASH / ZACK MINNER

SKELETT
»Der Knochen braucht mechanische
Belastung«

SEITE
42



YURI ARCURI / GETTY IMAGES / ISTOCK

SPORTERNÄHRUNG
Essen für Sieger

SEITE
49



JACOB LUND / GETTY IMAGES / ISTOCK

- 04 BEWEGUNG
Finden Sie die Sportart, die zu Ihnen passt
- 15 KAMPFSPORT
»Konflikte zu meiden, ist die höchste Stufe«
- 24 BESSER VORSORGEN
Was passiert beim sportärztlichen Check?
- 28 GENESUNG
»Sport nach Covid ist wie mit
angezogener Handbremse«
- 34 SPAZIERENGEHEN
Einfach mal raus!
- 39 LEBENSDAUER
Wie viele Schritte am Tag sind optimal?
- 42 SKELETT
»Der Knochen braucht mechanische
Belastung«
- 49 SPORTERNÄHRUNG
Essen für Sieger
- 55 PÄDAGOGIK
Sportstunde? Ohne mich!
- 66 VIRTUELLE REALITÄT
»Sport in VR kann das reale Training
nicht ersetzen«

BEWEGUNG

FINDEN SIE DIE SPORTART, **DIE ZU IHNEN PASST**

von Annika Röcker

Ja, Sport ist gesund – aber nicht jede Sportart für jeden Menschen. Lesen Sie hier, was zu beachten ist, damit man seinem Körper wirklich etwas Gutes tut.

Mehr Sport treiben« ist ein Vorsatz, den viele Menschen hegen. Bloß: welchen? Nicht jeder ist für Laufen, Schwimmen oder Radeln zu begeistern – unter Umständen ist das auch nicht unbedingt gesund für ihn oder sie. Zum Glück gibt es noch viel mehr Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Zu vielen Sportarten haben Wissenschaft und Sportmedizin bereits Untersuchungen durchgeführt, Mythen entlarvt und aufschlussreiche Erkenntnisse gewonnen: So hat es tatsächlich einen tieferen Sinn, beim Walking »am Stock« zu gehen. Auch die seit Langem von Yogatreibenden verbreitete Behauptung, dass ihr Hobby gegen Stress hilft, hat sich in Studien bewahrheitet. Und wenn es Ihnen eher um den Spieltrieb geht – auch

dann hat der Sport etwas Passendes im Angebot. Im Folgenden finden Sie zehn Möglichkeiten, die für Ihre Bedürfnisse passende Sportart zu finden.

Laufen ist gesund, belastet aber Knochen und Gelenke

Die natürlichste Form der Fortbewegung ist Gehen – und Laufen. Denn wenn Ge-



Annika Röcker ist promovierte Biochemikerin und Autorin.

BARTEKSEWCZYK / GETTY IMAGES / ISTOCK

fahr droht, muss man schnell sein. Unsere Anatomie, etwa Füße, Becken, Wirbelsäule, und unser Gleichgewichtssinn sind eigentlich perfekt an das Laufen angepasst. Außerdem haben wir einen erheblichen Vorteil gegenüber Tieren wie Antilope und Gepard, der uns zu Langstreckenläufern macht: Wir können über die Haut schwitzen und überhitzen darum nicht. Als wir noch als Nomaden lebten, legten wir täglich ungefähr eine Marathonstrecke (etwa 42 Kilometer) zurück. »Das entspricht der evolutionär angepassten Laufstrecke für einen normalen Menschen«, sagte Sportmediziner und Buchautor Christoph Raschka dem »Focus«. Trotzdem ist Laufen heutzutage nicht für jeden die richtige Bewegungsform.

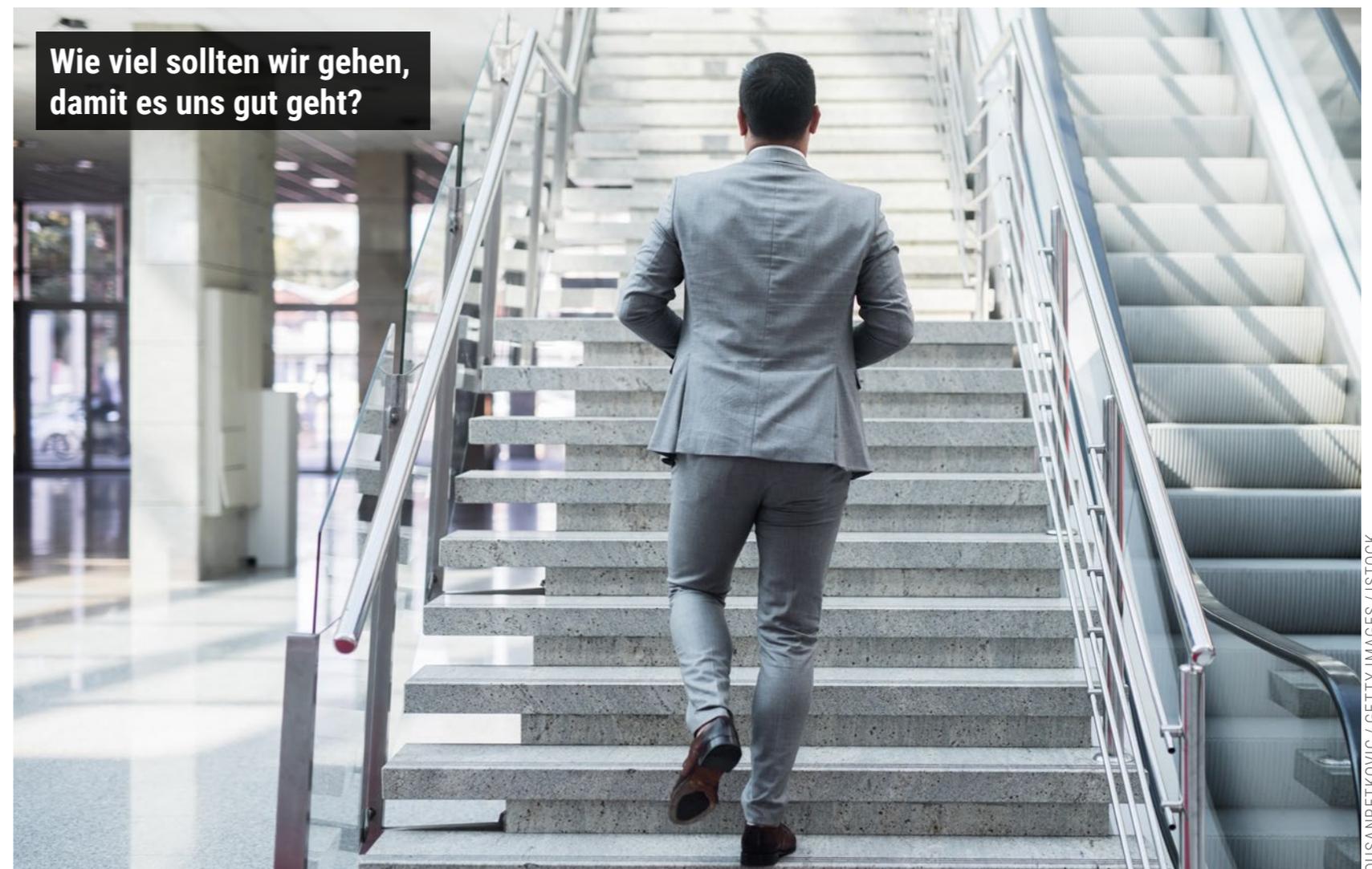
Bei Übergewicht und Gelenkbeschwerden empfehlen Sportmediziner eher Walking, Schwimmen oder Radfahren. Sofern sie nicht überhandnimmt, hat die hohe Belastung aber auch positive Effekte: Ein Team um Juan Del Coso von der Universidad Camilo José Cela in Madrid fand heraus, dass die Läuferinnen und Läufer in seiner Studie deutlich steifere und damit stabilere Knochen hatten als nicht laufende Probanden. In diesem Fall

gilt offenbar das Prinzip »Viel hilft viel«: So war die Knochendichte von Marathonläufern noch höher als die von Halbmarathon- oder Zehn-Kilometer-Läufern. Trotzdem sollte man nicht übertreiben. Fehl- oder Überbelastung kann zu Problemen wie dem »Läuferknie« oder einem Übertrainingssyndrom führen. Für Menschen, die das Laufen auf Grund einer Kniegelenksarthrose aufgeben müssen,

könnte ein Cross-Trainer eine Alternative sein: Die elliptischen, vom Gerät geführten Bewegungen erlauben ein Lauftraining ohne Stoßbelastungen.

Gehen tut auch Menschen mit Gelenkproblemen gut

So wie wir es im Alltag praktizieren, ist Gehen zwar keine Sportart, aber eine gesunde Form der Fortbewegung. Die WHO



Wie viel sollten wir gehen, damit es uns gut geht?



NORDIC WALKING | Effektiv und schonend zugleich.

empfiehlt, täglich 10 000 Schritte zu tun. Dieser Wert beruht allerdings nicht auf wissenschaftlichen Studien, sondern wurde von einer japanischen Schrittzählerfirma willkürlich festgelegt. Bis heute streiten Ärzte und Forscher darüber, welche Schrittzahl die gesündeste ist. Ein Team von der Harvard Medical School will herausgefunden haben, dass schon ungefähr 4400 Schritte pro Tag das

Sterberisiko von älteren Damen in den USA erheblich gesenkt hatten. Andere Forscher halten selbst 10 000 Schritte am Tag für zu wenig. Mindestens 15 000 müssten es sein, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht vorzubeugen, sagt ein Team der University of Warwick. Gleich, welcher Zahl man Glauben schenkt: Wir gehen zu wenig. Laut einer Studie der Stanford University, bei der

Forscher weltweit Daten von Schrittzählern auswerteten, legt jeder Mensch im Schnitt 4961 Schritte am Tag zurück. Das sind, je nach Körpergröße, um die drei Kilometer. Büroangestellte, die mit dem Auto zur Arbeit fahren, kommen aber häufig nur auf 2000 bis 3000 Schritte. Eigentlich ist aber weniger die Schrittzahl als das Tempo entscheidend. Um Herz und Kreislauf etwas Gutes zu tun, sollte man ruhig einmal außer Atem und ins Schwitzen kommen; dann ist Gehen durchaus Sport. Walking kann zum Beispiel die Beweglichkeit von Menschen, die unter Rheuma oder Arthrose leiden, verbessern. Der schonende Sport versorgt die Knorpel mit Gelenkflüssigkeit und kann die Beschwerden lindern.

Ein echter Fatburner: Nordic Walking

Wanderer und Skilangläufer gehen schon seit Jahrzehnten »am Stock«. Laut der International Nordic Walking Federation (INWA) war die finnische Sportlehrerin Leena Jääskeläinen die Erste, die ihren Schülern beim schnellen Gehen Stöcke in die Hände drückte und feststellte, dass diese Art der Bewegung ein ideales Ganzkörpertraining ist. Heute weiß man, dass