

Keine Zeit und trotzdem fit (WDR 5 „Leonardo“)

Anmod: Schluss mit dem schlechten Gewissen! Geht es um die Gesundheit, muss niemand nach einem langen Arbeitstag ins Sportstudio hetzen. Man kann sich beim Sport zurück halten, wenn man sich im Alltag mehr bewegt. Wie das geht, zeigt Dorothea Brummerloh in diesem Beitrag. Sie hat das Minutentraining des Gesundheitstrainers Gert von Kunhardt ausprobiert, der „Erfrischen statt erschöpfen“ empfiehlt.

---

*Atmo/Blende: Wecker klingelt...*

Autorin: Der Wecker klingelt und verschlafen reibe ich mir die Augen. Eigentlich ist alles so wie immer. Aber nein, ab heute wird doch alles anders. Ich will fit werden. Nach dem zeitraubenden Besuch eines Sportstudio und den Kauf teurer Laufschuhe für einen 1 Monatigen Joggingversuch, werde ich es mit dem Minutentraining versuchen. Mehr Bewegung im Alltag. Für etwas anderes habe ich einfach keine Zeit.

*Kunhardt: Keine Zeit ist die häufigste Ausrede von solchen, die sich eigentlich bewegen müssten. Deswegen haben wir gemeint, dass ein Angebot so geartet sein muss, dass man keine zusätzliche Zeit in Anspruch nehmen muss, um sich fit zu halten. Das Minutentraining ist eben immer nur Minuten weise aktiv, geht aber in der Summe durch den Tag dann doch auf 20 Minuten. Wenn sie beim Telefonieren aufstehen statt zu sitzen, wenn sie ihr Auto 5 Plätze weiter parken als direkt vor dem Eingang, dann summiert sich das durch den Tag.*

Autorin: Gesundheitstrainer Gerd von Kunhardt rät, gleich morgens im Bett anzufangen. Als erstes recke ich mich gründlich, schiebe den rechten Arm noch oben und gleichzeitig das linke Bein nach unten und umgekehrt. Ok, irgendwie fühle ich mich zwar noch nicht fitter, aber das kann ja noch werden – im Badezimmer, meinem nächsten Trainingsraum.

*Blende/Atmo: Duschen, Zähne putzen...*

Autorin: Geduscht wird ab sofort aktiv, das heißt Arme weit nach oben strecken. Beim Abtrocknen ziehe ich nicht das Handtuch über meinen Rücken, sondern der Rücken rubbelt am festgehaltenen Handtuch. Auch das Zähne putzen ist eine sportliche Herausforderung. Ich stehe in Skiabfahrtshocke vor meinem Waschbecken, spanne dabei Bauch und Po an und versuche mir die Zähne zu putzen. Es gelingt ganz gut, zieht aber etwas in den Oberschenkeln. Und das soll gesund sein?

*Kunhardt: Es kommt darauf an, Stoffwechselaktivität im Körper auszulösen und da ist ganz egal wie sie das machen. Das können sie natürlich machen mit einem Dauerlauf, das können sie machen mit Rad fahren. Das können sie aber auch dadurch machen, dass sie in den Keller gehen und eine Flasche Sprudel die Treppe hoch tragen, das können sie dadurch machen, dass sie sich den Schlüssel zu werfen und der andere muss ihn fangen und so spielerisch durch den ganzen Tag seinen Körper in Bewegung bringt.*

Autorin: Beim Frühstück verzichte ich dann auf all zu heftige Bewegungen und genieße in Ruhe meinen Kaffee. Und prompt meldet sich mein Gewissen. Bringt diese einbeinige Fönen oder aktiv duschen wirklich etwas? Zum Glück fällt mir ein, dass ich darüber gerade etwas in einer Zeitung gelesen habe. Sportwissenschaftler haben herausgefunden, dass es egal ist, was man macht, man muss es nur regelmäßig über einen längeren Zeitraum machen. Und das macht man nur, wenn nur wenn es Spaß macht. Na ja, lustig war es bisher und schon ist das schlechte Gewissen verflogen. Ach verflixt, schon wieder so spät, ab ins Auto (Blende/Atmo) und los. Auch hier kann man nebenbei etwas für seine Gesundheit tun, sagt die Sportlehrerin Marlen von Kunhardt.

*Marlen: Ich spanne meine Gesäßmuskeln an – linke Seite, rechte Seite, linke Seite, rechte Seite und wenn ich aussteige, bin ich wirklich erfrischt und nicht verspannt, wie wenn ich nur still gesessen hätte.*

Autorin: Im Büro angekommen, meide ich natürlich den Fahrstuhl und springe betont locker die Treppen rauf in den vierten Stock. Damit ich nicht immer nur in einer Position am Schreibtisch hocke, wird die Stuhlhöhe ab und an variiert. Und auch das Klingeln des Telefons bekommt eine ganz neue Bedeutung.

*Kunhardt: Das Telefonklingeln ist das Zeichen aufzustehen und wenn ich aufstehe, habe ich über 200 Muskeln aktiviert. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Wirbelsäule kann sich mal entspannen.*

Autorin: Und auch der Papierkorb dümpelt nicht mehr länger ein trostloses Dasein unter dem Tisch, sondern wird zum Sportgerät. Aufrecht sitzend, klemme ich ihn zwischen meine Füße und hebe ihn mit ausgestreckten Beinen nach oben. Dabei ziehe ich den Bauchnabel nach innen, wenn ich es nicht gerade vergesse. Nach der Arbeit geht es noch schnell in den Supermarkt (Blende/Atmo). Die obligatorische Schlange vor mir an der Kasse ist ab jetzt keine Zeitverschwendung mehr- dank der Venenpumpe.

*Kunhardt: Wenn sie einfach mal die rechte Fußspitze anziehen, merken sie einen Zug auf der Wade und wechseln sie jetzt das Bein, ist es auf dem linken Bein und wenn sie das im Wechsel vor und zurück machen, haben sie eine Venenpumpe, eine hochwertige Übung um den Kreislauf anzukurbeln.*

Autorin: Bis jetzt habe ich noch nicht einmal geschwitzt und kann gar nicht glauben, dass alles so einfach sein soll. Und da ist der Pferdefuss auch schon: Ganz ohne Ausdauertraining oder Andauertraining wie Gert von Kunhardt das nennt, geht es nicht.

*Kunhardt: Da kommen wir nicht darum herum. Ohne ein Andauertraining von einer ¼ Stunde kriegt das Herz nicht die Impulse, um selber wachsen zu können. Also eine Herz- Kreislauf- Prophylaxe ist nur möglich, mit einem andauernden Training. Das muss aber nicht mehr so anstrengend sein, wie es bisher gelehrt wurden ist.*

Autorin: Die Gesundheitstrainer empfehlen das so genannte „Joggeln“.

*Gert: Joggeln ist einfach die herunter gebrochene Form des Joggens. Das hat den Vorteil, dass die Schwierigkeit 10 oder 20 Minuten durchzuhalten ganz gering sind.*

*Marlen: Es ist ein langsames, bummelndes Laufen. Bei diesem Laufen könnte man sich gut unterhalten, ohne dass man dabei ins Schwitzen kommt. Ich rolle praktisch meine Füße ab, ich setze mit der Ferse auf. Viel weniger Druck auf den Gelenken entsteht, wenn man mit der Ferse aufsetzt und abrollt und die Schultern locker lassen, sogar die Arme herunterhängen wie einen nassen Lappen- also richtig durchgelockert komme ich nach Hause und hab so das Gefühl, wo soll ich das Klavier hintragen.*

Autorin: Na ja, ein Klavier hätte ich nicht wegtragen können. Aber wohl fühle ich mich schon und Zufriedenheit macht sich auf meinem Gesicht breit. Der bewegte Tag neigt sich zum Ende. Vor dem Zubettgehen recke und strecke mich noch einmal und finde, dass das Minutentraining ganz praktisch. Allerdings stellt sich mir die Frage, wie lange ich das wohl durchhalte.