

Vortrag in der Liederhalle mit Andreas Bredekamp

Muskeltraining für mehr Gesundheit

„Sport ist gesund und hält fit“. Diesen Satz hat bestimmt jeder schon einmal in seinem Leben gehört. „Welche Art von Training ist wichtiger, um möglichst lange fit zu bleiben? Muskeltraining oder Herz-Kreislauf-Training?“ Diese Frage haben sich bisher sicher nur sehr wenige gestellt. Die Antwort auf diese Frage gab Andreas Bredekamp,

Das Stuttgarter Netzwerk der gesundheitsorientierten Sportstudios, hatte kürzlich in Kooperation mit der Württembergischen Versicherung zu einem Vortrag mit Andreas Bredekamp in die Liederhalle eingeladen. Stephan Vorländer, Inhaber des Sportstudios fit & funny begrüßte im Namen aller Studios im Netzwerk die über 1.200 Besucher im Hegelsaal.

Bredekamp stellte die Frage, ob Muskeltraining oder Herz-Kreislauf-Training wichtiger sei, um möglichst lange fit zu bleiben, an den Anfang seines Vortrags. Üblicherweise lautet die Antwort auf dieses Frage - das Herz-Kreislauf-Training. Bredekamp machte aber mit nur einem Satz deutlich, dass vielmehr das Muskeltraining die richtige Antwort ist. „Wenn der Muskel keine Leistung einfordert, ist das Herz ohne Arbeit“, so der Sportwissenschaftler. Und noch deutlicher: Wer mangels Kraft nicht mehr aufstehen kann, kann auch für sein Herz nichts mehr tun.

Dies gelte in unserer heutigen, bewegungsarmen Zeit nicht nur für ältere Menschen, sondern sogar schon für Kinder. „Kinder, die heute sechs Jahre alt sind, werden nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft die erste Generation sein, die das Alter ihrer Eltern nicht mehr erreichen“, hielt Bredekamp fest. Tatsache sei, dass es heute immer mehr dicke Menschen gebe. Tatsache sei aber auch, dass der jüngste Altersdiabetiker heute gerade mal drei Jahre alt sei, machte der Referent die Entwicklung deutlich.

„Eltern werden in Zukunft ih-

ren Kindern beibringen müssen, wie wichtig es ist, etwas für seine Gesundheit zu tun“, erklärte der Referent. In dem Zusammenhang wies er darauf hin, dass ein trainierter 75-Jähriger leistungsfähiger sei wie ein untrainierter 30-Jähriger. Auch dafür gibt es wissenschaftliche Studien. „Muskeltraining ist der beste Schutz vor dem Altwerden“, fasste der Sportwissenschaftler zusammen.

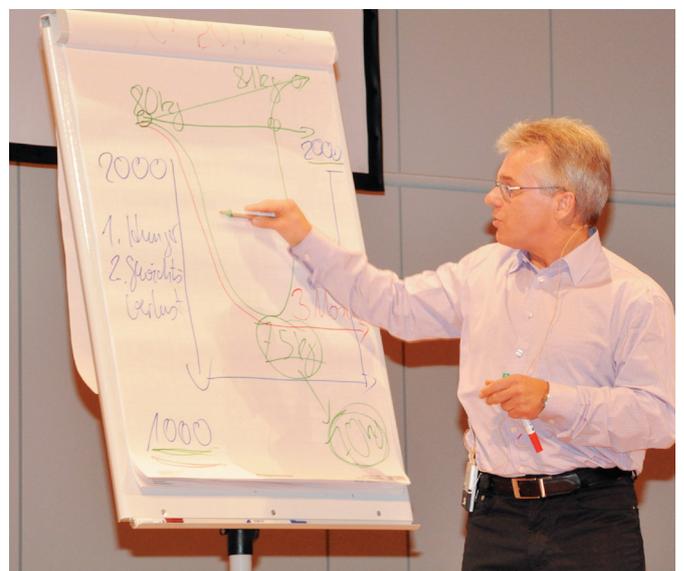
Beim Training würden zwei Prinzipien gelten - das der Superkompensation und das der steigenden Belastung. Das Prinzip der Superkompensation besagt, dass zwischen dem Training ausreichende Erholungsphasen eingelegt werden müssen. Erst wenn sich der Körper vollständig von der Belastung erholt habe, stelle sich der Trainingseffekt ein. Verstreiche zu viel Zeit zwischen den Trainingseinheiten werde man keine Steigerung erzielen. Zu viel Training sei noch schlimmer, denn dadurch werde die Ermüdung noch verstärkt.

Die Ernährung sei nicht ursächlich für das Übergewicht, griff Bredekamp das nächste Thema auf. „Wir werden dicker, weil wir uns immer weniger bewegen“. Mit einer Diät lasse sich das Körpergewicht nicht reduzieren. Bei einer Diät verliere man zwar an Gewicht, aber nur wenig Fett. Tatsächlich haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass in einer Woche im menschlichen Körper nicht mehr als ein Kilogramm Fett abgebaut werden kann. Wer also bei einer Diät in der Woche fünf Kilo verliert, ver-

Sportwissenschaftler und ehemaliger Spitzensportler bei seinem Vortrag „Der sichere Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität“ in der Liederhalle. Die Antwort war verblüffend und gleichzeitig absolut nachvollziehbar und sie machte deutlich, dass Gesundheit absolut kein Zufall ist.

liert nicht fünf Kilo Fett. „Er verliert vier Kilo Muskelmasse und Wasser und ist damit fatter als zuvor“, hielt Bredekamp fest. Dass der Körper so reagiere, sei aus der Evolution bedingt. Im Winter

Bewegung. Auch Stress sei ein Ergebnis der Evolution. Er sei nötig gewesen, um vor dem Löwen flüchten zu können. Der Löwe stelle heute für den Menschen kein Problem mehr dar. Vielmehr seien häu-



Andreas Bredekamp machte mit wenigen Strichen deutlich, dass Diäten nichts anderes als Dickmacher sind

habe der Mensch früher, um zu überleben, Muskelmasse abbauen müssen. Muskeln verbrauchen viel Energie und da es im Winter weniger zu essen gab, seien Muskeln eher unerwünscht gewesen. Als im Frühjahr dann wieder die Jagdsaison begann, habe der Mensch seine Muskulatur wieder aufgebaut. „Eine Diät funktioniert nicht, weil wir danach nicht auf die Jagd gehen sondern zum Kühlschrank“, erklärt Bredekamp. Nur Muskeltraining könne hier Abhilfe schaffen. Und auch gegen Stress hilft

fig Ängste, die nicht ad hoc zu lösen sind, der Stressauslöser. Die Folge heißt Burnout-Syndrom. Früher sei der Stress bei der Flucht vor dem Löwen ganz automatisch abgebaut worden, so Bredekamp. Bewegung und Muskeltraining sind also logischerweise auch heutzutage die beste Möglichkeit, um Stress abzubauen. Bredekamps Fazit: Wer sich fit und gesund fühlen möchte und das ein Leben lang, muss sich bewegen. Wie das mit sehr geringem Zeitaufwand geht, darüber informiert Sie gerne das Fachpersonal im