

## **SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN**

„Viel hilft viel, aber wenig hilft gar nichts“, glauben die meisten. – Aber ist das wirklich so?

Seitdem am 17. März 2020 aufgrund der Corona Krise NRW-weit das Training in Gesundheitszentren und Fitnessstudios bis auf Weiteres verboten wurde, stehen auch unsere Kunden vor der Frage, was mache ich jetzt.

Besonders diejenigen, die regelmäßig aufgrund von orthopädischen Problemstellungen trainiert haben, haben nun keine Möglichkeit mehr gegen ihre Beschwerden aktiv etwas zu tun. Die „Berliner Morgenpost“ titelte 2018 „Drei Viertel aller Berufstätigen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen“ (Quelle: Gesundheitsreport der DAK). Aber auch andere Krankheitsbilder wie Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedürfen sportlichen Ausgleich.

Die landläufige Meinung ist ja oft die, dass ein paar Übungen nicht helfen und daher oft unterlassen werden. Aber ist das wirklich so?

Es ist wissenschaftlich belegt, dass der Slogan „Viel hilft viel“ ein Mythos ist. Bereits ein 10 bis 15-minütiges Training hilft nicht nur die Beweglichkeit zu verbessern, sondern es reduziert nachweislich Beschwerden im Bewegungsapparat, erhöht die Herzkreislauftätigkeit und erhält die Kraftfähigkeit. Dabei ist darauf zu achten, dass die Intensität so hoch gewählt wird, dass es nicht möglich ist unendlich viele Wiederholungen der einzelnen Übungen zu machen.

Aus diesem Grund geben wir aktuell ihnen die Möglichkeit sich Anregungen über unsere Kurzvideos zu holen, wie Sie Ihren Körper in der soma.fit-freien Zeit weiterhin trainieren können. Selbst bei einer kurzen Trainingseinheit geben wir den Körper ein Signal, dass seine Leistungsfähigkeit eingefordert, der Grundumsatz erhöht und die Muskelmasse gesteigert wird, so Dr. Birgit Hildebrandt, Fachärztin für Innere Medizin und Klinikleiterin des Helios Prevention Centers.

Jedoch gilt bei dieser geringen Belastungsdauer, dass die Häufigkeit deutlich erhöht werden muss. Dementsprechend sollte man bei diesen kurzen Einheiten eher 5mal in der Woche trainieren. Wünscht man sich allerdings eine Gewichtsreduktion, größeren Aufbau der Muskelmasse oder auch einen höheren Effekt auf das Herz-Kreislauftraining, dann kommt man nicht über eine Verlängerung der Trainingseinheit mit entsprechender Reduktion der Trainingshäufigkeit umhin.

Je nach Zielstellung sollten wir uns aktuell vielleicht einfach täglich ein bisschen bewegen, um dann ohne großen Leistungsabfall wieder in unseren normalen Trainingsalltag starten zu können.

Nina & Christian Kache