



Folge 36

FIT IN DEN FRÜHLING – TIPPS FÜR EINSTEIGER*INNEN UND WIEDEREINSTEIGER*INNEN

04.03.2021

Martin Hammerl

Moderator

Sebastian Schuman

Physiotherapeut im OptimaMed Gesundheitsressort Bad St. Leonhard

www.optimamed-badstleonhard.at

Martin Hammerl

Wenn es langsam in den Frühling geht und der Schnee dahin schmilzt nach einem doch stellenweise sehr kalten Winter heuer, dann schmelzen auch die Ausreden mit dahin. Nämlich die Ausreden keine Bewegung oder keinen Sport zu machen. Wir bringen Sie heute fit in den Frühling. Wir sprechen heute bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“ über den Einstieg in den Sport, also welche Schritte notwendig für wirkliche Anfängerinnen und Anfänger sind, was uns gut tut, warum es überhaupt

wichtig ist Sport zu machen und wir haben auch die wichtigsten Infos für Sie, wenn Sie nach langer Pause mal wieder die Motivation packt und Sie wieder in den Sport einsteigen möchten. Ich bin Martin Hammerl, mein Gesprächspartner dazu heute Physiotherapeut Sebastian Schumann aus dem OptimaMed Gesundheitsressort Bad St. Leonhard über Skype zugeschaltet. Guten Tag Herr Schuman!

Sebastian Schuman

Hallo, grüß Gott!

Martin Hammerl

Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen. Herr Schumann, Sie sind ja sportlich nehme ich an. Wie war das bei Ihnen persönlich? Was war Ihre allererste Sportart?

Sebastian Schuman

Meine allererste Sportart hat mit fünf Jahren begonnen und war Fußball. Bis zu meinem 25. Lebensjahr gab es eigentlich nur hauptsächlich diese Sportart. Ich komme ursprünglich aus Deutschland und da kommt man in diese Sportart vom Opa und Papa direkt hinein. Ich habe aber nebenbei immer Basketball, Volleyball und Handball gespielt. Also alle Ballsportarten haben mich eigentlich schon immer interessiert, weil die haben mir einfach Spaß gemacht. Ich habe selber knapp 15 Jahre im Fitnessstudio verbracht. Aktuell ist es natürlich ein bisschen anders. Von der Arbeit her ist natürlich die Zeit doch begrenzter als das früher vielleicht mal in der Schule oder während der Ausbildung war und jetzt aktuell marschiere und gehe ich sehr viel, ich mache ein Faszientraining zu Hause und auch teilweise Yoga, um mich zu entspannen, um den Stress abzubauen und um einfach abschalten zu können.



Warum wir so oft daran scheitern, Sport zu betreiben (02:15)

Martin Hammerl

Das heißt, Sie können heute nicht nur aus beruflicher Sicht, sondern auch aus privater Sicht über Sport sprechen. Das ist natürlich ein großer Vorteil. Sport und Bewegung sind gut für uns, ich glaube daran zweifeln wirklich nur die allerwenigsten Menschen. Warum scheitern wir dann wirklich so oft daran Sport zu treiben? Sind wir heutzutage einfach zu faul oder ist das irgendwo anders zu erklären?

Sebastian Schuman

Ja und nein. Früher haben sich die Menschen sicher mehr bewegt. Das liegt aber auch daran, weil sie eigentlich keine andere Wahl hatten. Die Wahl heute haben wir natürlich mit dem Auto, mit einem Roller, mit irgendeinem anderen Elektromobilgerät. Ich kann mich heute so schnell und so komfortabel fortbewegen, ohne dass ich mich direkt bewegen muss. Das ist in mancher Hinsicht ein Vorteil, aber in mancher auch ein großer Nachteil und ich glaube auch, dass wir heutzutage ein Stück weit fauler geworden sind, weil wir diese Möglichkeiten, diese Gadgets haben und sie auch regelmäßig nutzen. Ein großes Thema ist natürlich auch, dass man viele Dinge oft falsch angeht. Man startet viel zu ehrgeizig, hat kein richtiges Ziel, startet mit der falschen Sportart. Die Kunst ist es eigentlich am Ball zu bleiben, vor allem mit einer Sportart oder einer Bewegung, die Spaß macht und man muss sich ein klares Ziel definieren und dieses Ziel muss SMART sein und da gibt es eigentlich eine gute Faustregel. Ich glaube die ist für jeden sehr interessant zu hören und die Faustregel setzt sich eben aus diesem Wort SMART zusammen. Aus dem Buchstaben S wie spezifisch. Das heißt, ich möchte laufen gehen,

aber nicht nur ich möchte laufen gehen, sondern ich möchte fünf Kilometer laufen gehen. Ich muss mir ein spezifisches Ziel setzen. Es muss messbar sein. Ich möchte Kniebeuge machen und zwar 20 Stück schaffen. Es muss attraktiv sein. Das Ziel sollte motivierend sein, der Gedanke an das Ziel sollte mich beflügeln. Das R steht für realistisch, das heißt ich kann nicht sagen, dass ich in einer Woche fünf Kilo abnehmen möchte. Das wird sehr schwer möglich sein, aber gesünder und besser ist es, wenn ich die fünf Kilo in einem Monat abnehme. Das ist realistisch und der letzte Buchstabe, das T, steht für terminiert. Ich muss mir eine Deadline für mein Ziel setzen. Bis wann möchte ich was erreicht haben und dann habe ich eigentlich ein klares definiertes Ziel.

Folgen von zu wenig Bewegung (04:43)

Martin Hammerl

Vielleicht noch gleich zur Abschreckung unter Anführungszeichen. Sie sind ja Physiotherapeut. Was sind denn typische Probleme von Menschen, die keine oder zu wenig Bewegung betreiben? Ich kann mich erinnern, wir haben schon einmal im Podcast miteinander über Rückenschmerzen gesprochen, über Rückenprobleme. Ich nehme mal an, das ist da sicher ein großes Thema zum Beispiel?

Sebastian Schuman

Die wichtigsten Themen oder bedeutendsten Themen sind Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer, Osteoporose, Bandscheibenvorfälle, Herzkrankheiten, Gelenkerkrankungen. Das sind die wichtigsten und häufigsten Themen und natürlich durch gewisse Gelenkerkrankungen habe ich dann auch Rückenbeschwerden, weil sich die Sprunggelenkthematik, Kniethematik oder Hüftthematik auf meine



Wirbelsäule, auf meinen Rücken, auf meine Muskulatur auswirkt.

First Steps (05:41)

Martin Hammerl

Wir haben jetzt schon über diese ersten Schritte gesprochen, über SMART, mit dem man sich gut Ziele setzen kann. Was sollten sonst meine ersten Schritte sein, wenn ich jetzt vorhabe Sport und Bewegung in mein Leben zu integrieren? Was fällt Ihnen da noch ein als Sportler und als Physiotherapeut?

Sebastian Schuman

Einfach kleine Dinge im Alltag besser integrieren. Anstatt der Rolltreppe nehme ich die normale Treppe, ich versuche am Tag einfach laut der Verordnung der WHO einfach einmal 10.000 Schritte am Tag zu machen oder ich gehe mehr spazieren statt mich jeden Tag ins Café zu setzen. Also eigentlich so kleine alltägliche Sachen, die mich beweglicher machen. Da kommt auch die Motivation dazu, denn ich muss mich natürlich diesbezüglich motivieren können.

Tipps für die Motivationssteigerung (06:33)

Martin Hammerl

Da sind wir gleich bei einem guten Punkt – der innere Schweinehund. Gibt es einige Tricks, wie wir den am besten unter Kontrolle bringen?

Sebastian Schuman

Wichtig ist, dass ich etwas mache, was mir auch Spaß macht. Natürlich weiß ich das vielleicht nicht immer am Anfang. Aus diesem Grund sollte ich vielleicht verschiedene Dinge

ausprobieren, aber der Faktor Spaß ist eigentlich ganz ein wichtiger Faktor und den kann ich vielleicht noch verbessern, vergrößern, wenn ich einen Sport, eine Bewegung mit der richtigen Musik mache oder ich mache vielleicht die Bewegung mit einem Freund oder einer Freundin oder einem Bekannten, das man eine Bewegung zusammenmacht und schon habe ich einfach mehr Spaß bei der Sache und dann führt es auch dazu, dass ich es wahrscheinlich öfter mache. Es gibt vielleicht auch eine kleine Belohnung in welcher Form auch immer. Ich kann zum Beispiel sagen, für jedes Mal sportliche Aktivität gebe ich in meine Kasse zwei Euro hinein und wenn sich das einmal irgendwann summiert hat und auf einmal 50 Euro drinnen sind, dann gönne ich mir einmal etwas Schönes dafür. Ich brauche einfach einen Anreiz.

Innovative Hilfsmittel (07:50)

Martin Hammerl

Gibt es vielleicht Apps oder andere Spielereien, die da helfen könnten? Haben Sie da irgendwelche Erfahrungen damit, wo Sie sagen, dass verwende ich gerne in dem Punkt?

Sebastian Schuman

Ja, es gibt einige Apps und jeden Tag immer mehr Apps. Vor allem jetzt in dieser ganzen Corona Lockdown-Phase sind die Sachen doch von vielen regelmäßiger und häufiger genutzt worden bzw. angesehen worden. Ob es dann tatsächlich genutzt wurde ist die andere Frage. Aber es gibt sehr viele Apps in diese Richtung, die aber Großteils mit irgendeinem Abo verbunden sind und dementsprechend Geld kosten. Ein positiver Aspekt bei der Sache ist auf jeden Fall, dass man gute Anweisungen für die richtige Durchführung bekommt, wenn man sich mit Übung, Bewegung



wenig auseinandersetzt. Da erhalte ich eine Anweisung, wie ich die Bewegung richtig ausführe, wie ich am besten atmen sollte und wie ich mich bei der Übung richtig verhalten sollte. Ein weiteres gutes Gadget ist jetzt keine App, aber es ist eine Sportuhr. Eine Sportuhr ist vielleicht nicht so aussagekräftig, das sind jetzt Werte, die nicht zu 100 Prozent genau sind, aber sie kommen doch schon sehr nah an die Realität heran. Ob es jetzt einen Puls anzeigt, ob es Schritte anzeigt oder auch vielleicht einen Inaktivitätstracker hat, wenn ich zu viel sitze oder zu viel liege, dass mich die Uhr erinnert, dass ich mich bewegen soll oder dass ich aufstehen soll und Schritte machen soll. Aktuell ist jetzt das Peloton-Bike oft in der Fernsehwerbung zu sehen. Das ist sicher keine schlechte Geschichte. Es ist sehr teuer, aber die Geschichte an sich ist interessant, weil es die Leute im Wohnzimmer nutzen können. Sie können es im Wohnzimmer nutzen und an Spinning-Kursen teilnehmen mit einem Live-Trainer oder im Stream mit einem Trainer und sich mit Leuten direkt auch auseinandersetzen und zum Beispiel mit anderen Nutzern wetteifern, aber das sind nur ein paar Beispiele. Ich habe zum Beispiel auch gesehen, dass es jetzt einen Spiegel in Körpergröße gibt, in dem ich in 3D einen Trainer sehe, der mir Übungen vorführt. Es gibt viele Sachen, aber dementsprechend kosten die Sachen auch viel Geld und man sollte immer abwägen, was wichtig für mich ist. Da sind wir wieder bei diesen ganzen SMART-Regeln. Was ist mein Ziel? Ist es sinnvoll so viel Geld auszugeben oder sollte ich vielleicht mit einem kleineren Ziel starten?

Geeignete Sportarten für Anfänger*innen (10:31)

Martin Hammerl

Kommen wir einmal zu konkreten Sport- und Bewegungsarten. Was halten Sie denn besonders für Anfängerinnen und Anfänger geeignet? Womit ist der Einstieg ins sportliche Leben vielleicht ein bisschen leichter als mit anderen Sportarten?

Sebastian Schuman

Ich denke, dass für jeden ein einfacher Einstieg wäre, dass man spazieren geht. Das ist glaube ich einmal ein ganz guter Anfang. In weiterer Folge eventuell marschieren, schneller intensiver, vielleicht andere Strecken mit ein bisschen Höhe und Tiefe dabei und danach vielleicht Nordic Walking. Nordic Walking ist effektiv und gelenkschonend. Radfahren ist an sich ein idealer Ausdauersport für Einsteiger. Beim Schwimmen trainiere ich recht viele Muskelgruppen und das ist auch schonend für die Gelenke. Jogging an sich auch. Es ist recht unkompliziert, man kann es überall machen, es ist ein sehr gutes Ausdauertraining, aber dort muss man trotzdem immer wieder abwägen. Zum Joggen sollte ich natürlich vernünftige Schuhe haben, die auf meinen Fuß, auf meine Laufbewegungen passen und es ist natürlich nicht für jeden hundertprozentig geeignet, eben wenn ich Sprunggelenksprobleme habe, Fußfehlstellungen oder Knie- und Hüftprobleme. Das muss man vorher abklären.

Martin Hammerl

Wenn ich ein starkes Übergewicht habe, ist Joggen zum Beginn wahrscheinlich auch nicht zu empfehlen?



Sebastian Schuman

Es ist nicht optimal. Dann hätten wir auch noch Yoga. Das ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining mit Entspannung und auch Pilates. Das ist eine Ganzkörperkräftigung bzw. eine Kräftigung für Körper und Geist. Was vielleicht Sinn ergeben würde ist, dass man vorher einen Check beim Hausarzt, beim Sportarzt oder beim Orthopäden macht, je nachdem was ich für ein Körpertyp bin, was ich für Probleme habe, was vielleicht zu mir passen könnte oder nicht. Da kann ich absprechen, welche Sportarten für mich dann am Ende schon rausfallen würden, weil ich eventuell Raucher bin, weil ich Übergewicht habe, weil ich Bluthochdruck oder Beschwerden mit den Gelenken habe. Dann kann ich das schon differenzieren und vielleicht nicht gleich mit der falschen Sportart anfangen.

Ungeeignete Sportarten für Anfänger*innen (12:49)

Martin Hammerl

Gibt es so etwas wie eine falsche Sportart, wo man allgemein sagen kann, dass das für Anfängerinnen und Anfänger nicht geeignet ist? Also wenn wir wirklich von Extremsportarten einmal absehen, wo es auf der Hand liegt, aber gibt es da irgendetwas, wo ich auch bei den normalen Sportarten vielleicht eher nicht damit einsteigen sollte?

Sebastian Schuman

Ja, es gibt auf jeden Fall Sportarten, die komplex sind, komplex von Techniken her, von gewissen Bewegungsabläufen und die auch Erfahrung benötigen. Das ist zum Beispiel das Rudern, das Sportklettern, ich nehme auch das Skifahren oder auch das Tennisspielen her. Natürlich kann ich jetzt sagen, dass ich einen Tennisschläger hernehme, gegen den

Ball dagegen habe und dann habe ich schon das gemacht, was ich machen sollte, aber so ist es nicht. Ich muss schauen wie ich mich zum Ball bewege, wie ich meine Hand mit dem Schläger zum Ball hindrehe, also es ist doch komplexer und aus Spaß einmal mit einem Tennisschläger zu spielen ist sicher nicht das Problem, aber wenn ich es richtig machen möchte, gehört dann doch schon ein Erlernen dieser Sportart irgendwo dazu und das trifft für alle anderen Sportarten, die ich jetzt aufgezählt habe, auch zu. Es gibt natürlich noch viel mehr Sportarten.

Martin Hammerl

Ich glaube da kann man auch durchaus unter Führungszeichen Sachen kaputt machen, wenn man da nicht aufpasst bei solchen Bewegungsabläufen oder?

Sebastian Schuman

Ja, auf jeden Fall. Nehmen wir einmal die Ballsportarten her. Bei Ballsportarten habe ich viel mit Stopp- und Drehbewegungen zu tun, mit schnellen Richtungswechseln, mit großen Krafteinwirkungen wie zum Beispiel beim Fußball. Gegen einen Fußball hat vermutlich auch schon jeder getreten, ob Mann, ob Frau, ob alt, ob jung. Auch Handball und Basketball, das sind alles Sportarten, wo ich natürlich ein höheres Verletzungsrisiko durch diese Bewegungen habe. Aber auch beim Laufen. Ein falsches Gangbild oder ein falsches Laufverhalten kann mir natürlich auch schaden, wenn ich nicht aufpasse. Von daher ist es vielleicht auch gut zu ergänzen, dass ich vor dem Sport an sich immer mit einer richtigen guten Erwärmung anfangen und genauso auch zum Ende ein gutes Ausbewegen oder Abwärmen. Also dass ich nicht abrupt anfangen, abrupt aufhören, sondern dass ich eine gute Einbewegung und



eine gute Ausbewegung habe und im Anschluss nachher natürlich die Ruhe und die Regeneration.

Kraftsport für Anfänger*innen? (15:22)

Martin Hammerl

Wir haben jetzt vor allem schon viel über Ausdauersport gesprochen. Wie sieht das eigentlich mit Kraftsport aus, wenn ich jetzt klassisch an das Fitnessstudio denke. Ist das für Anfänger geeignet? Ist das vielleicht eine Ergänzung? Wie sieht das aus physiotherapeutischer Sicht aus?

Sebastian Schuman

Da kommt es auch wieder darauf an, was mein Ziel ist. Wer beides zusammen ausführen will, was durchaus möglich ist und was eigentlich auch der Großteil im Fitnessstudio macht, aber da muss man eine Priorität setzen. Jemand, der vorrangig Muskeln aufbauen möchte, sollte zuerst Kraftübungen machen und wer seine Ausdauer verbessern will, sollte das Ausdauertraining voranstellen. Wenn man genug Zeit hat, ist es natürlich gut beide Trainingseinheiten voneinander zu trennen. Es ist natürlich möglich, nur ich sollte das Erwärmen und das Dehnen dazu machen. Es ist schon wichtig, dass ich das dann richtig kombiniere und nicht in irgendeinem Takt mache, der vielleicht gar nicht zusammenpasst.

Wie viel Bewegung ist notwendig? (16:36)

Martin Hammerl

Wenn wir jetzt rein vom Pensum her sprechen, wie viel Bewegung in der Woche sollte es wirk-

lich sein? Vielleicht auch gerade für Anfängerinnen und Anfänger. Womit beginnen die am besten?

Sebastian Schuman

Unabhängig vom Alter, vom Geschlecht und von Risikofaktoren sollte jeder Mensch ca. 2000 Kilokalorien pro Woche in Bewegung setzen. Das muss nicht in Form von Sport sein, das kann auch eine normale Bewegung sein wie zum Beispiel spazieren gehen, marschieren gehen. Das heißt, ich nehme da einmal 30 Minuten gehen, marschieren pro Tag als Minimum, als Richtlinie her. Mehr ist immer gut, weniger ist auch gut, wenn ich was mache. Wenn ich am Anfang mit 15 Minuten starte, dann starte ich mit 15 Minuten, wenn nicht mehr geht, aber wichtiger ist, dass ich 15 Minuten mache, bevor ich null Minuten mache.

Ruhephasen (17:35)

Martin Hammerl

Die Ruhephasen haben wir auch schon erwähnt, die Regeneration. Was passiert da im Körper und wie lange fällt so eine Ruhepause am besten aus?

Sebastian Schuman

Regelmäßige Bewegung und regelmäßiger Sport sind wichtig. Vor allem Einsteiger sollten ausreichende Erholungsphasen in ihrem Trainingsplan einbauen, damit sich der Körper regenerieren, aber auch für weitere Anstrengungen gut wappnen kann. Der gesamte Körper muss sich anpassen. Das heißt, Muskeln, Sehnen, Bänder müssen sich nach längerer Inaktivität erst wieder an die Belastung gewöhnen, damit keine Verletzungen passieren. Das Herz-Kreislauf-System muss sich anpassen. Man merkt nachher eh, dass der Körper ir-



gendwann ein Schmerzsignal sendet. Meistens bis zu 24 Stunden nach dem Training, das ich merke, dass mir die Sehnen oder Gelenke wehtun und das sollte man nicht ignorieren. Aber vielleicht als Faustregel kann man sich hernehmen, nach dem intensiven Ausdauertraining, zum Beispiel nach dem Joggen oder Radfahren sollte die Pause rund 36 Stunden betragen und nach einem intensiven Muskeltraining sollte die Pause sogar noch ein bisschen länger sein, also 48 bis 72 Stunden, damit der Körper wieder zu guter Kraft kommt.

Positive Auswirkungen von Sport (18:45)

Martin Hammerl

Jetzt machen wir den Leuten einmal Lust auf den Sport, indem wir darauf einen Blick werfen, was der Sport für positive Auswirkungen tatsächlich hat. Was passiert im Körper, wenn wir anfangen regelmäßig uns zu bewegen, regelmäßig Sport zu treiben? Vielleicht nach einem Tag, nach einer Woche, falls man davon sprechen kann? Wie ist das über eine längere Sicht gesehen?

Sebastian Schuman

Da werde ich ein bisschen abschweifen. Ein Tag ist wie kein Tag, also anhand von einem Tag das zu beurteilen ist schwierig. Natürlich ist es super, wenn ich mir schon einmal irgendwo einen Tag hernehme und ich werde am Ende merken, dass es mir gut getan hat, dass ich mich wohl gefühlt habe, dass ich gut durchatmen konnte. Das sind kleine Faktoren, die machen sich jetzt nicht groß bemerkbar, aber wenn ich jetzt das Thema nach einer Woche Training hernehme, auf die Ausdauer bezogen, dann ist eigentlich schon recht viel passiert, wenn man eine Woche regelmäßig trainiert. Mit jedem Training setze ich einen Reiz

in meinem Körper, der dazu auffordert, auch das Trainingspensum anzupassen. Das Herz-Kreislauf-System wird sich verbessern, wenn man Ausdauertraining macht und dadurch hat man natürlich auch mehr Puste und kann noch mehr Kilometer zurücklegen. Das merkt man nach einer Woche natürlich schon mehr im Gegensatz zu einem Tag und bei den Muskeln auch. Die Kraft der Muskeln steigt nach einer Woche. Für Muskelwachstum an sich ist es natürlich noch zu früh, aber die Muskelfasern vernetzen sich durch Sport viel besser und das steigert die Kraft und Koordination und nach einem Monat passiert dann doch schon deutlich mehr. Wenn ich einen Monat durchhalte und regelmäßig trainiere, dann merke ich natürlich auch schon deutlichere Erfolge. Das Herz-Kreislauf-System läuft auf jeden Fall effektiver. Wenn man am Anfang des Monats nicht mal einen Kilometer ohne Pause durchrennen konnte, kann ich eventuell nach diesen vier Wochen schon fünf Kilometer ohne Schnappatmung laufen. Das ist sicher möglich, wenn ich dranbleibe, wenn ich das regelmäßig mache und auf die Muskeln bezogen steigert sich die Kraft natürlich. Der Kraftzuwachs verstärkt sich durch die verbesserte Kondition der einzelnen Muskelfasern und dadurch habe ich eine schnellere Reaktion der Muskeln sowie eine verbesserte Leistung und Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen in den Muskeln selbst und je nach Training steigt der Muskelwachstum an.

Martin Hammerl

Ich frage auch deswegen, weil ich habe oft das Gefühl bei Sportanfängern und -anfängerinnen, dass die enttäuscht sind, wenn da nicht nach zweimal Training schon Welten passiert sind mehr oder weniger.



Sebastian Schuman

Das ist genau der Faktor, dass wir da viel zu verwöhnt sind. Gewisse Sachen kann man schnell erreichen, andere Sachen nicht und beim Sport gibt es kein schnelles Ziel, bei der Gesundheit gibt es kein schnelles Ziel, beim Abnehmen gibt es kein schnelles Ziel, außer ich mache alle Sachen sehr brutal, aber die sind nie nachhaltig. Daher ein Ziel langsam setzen, langsam angehen und dann kann ich es natürlich auch nachhaltig weiter verbessern oder immer weiter verbessern, aber nicht kurzfristig.

Pensum steigern (22:24)

Martin Hammerl

Gehen wir davon aus, dass ich jetzt mit Sport begonnen habe, gut drinnen bin, alles gut funktioniert – woran merke ich dann, dass ich eventuell das Pensum steigern sollte, dass mein Körper bereit für mehr ist? Was gibt es für Signale?

Sebastian Schuman

Da würde ich die ganz einfachen Signale hernehmen. Wenn man auf seinen Körper richtig hört, dann wird man erkennen, dass ich gewisse Bewegungsübungen leichter schaffe oder dass sie freier gehen oder dass ich mich lockerer bewegen kann. Man merkt, dass man mehr Puste beim Ausdauertraining hat, dass die Atmung verbessert ist und auch, dass man sich kraftvoller fühlt, dass man mehr Energie hat. Wenn man auf die Sachen hört, dann merkt man schon was sich verändert oder dass man mehr machen kann oder dass man vielleicht auch weniger machen muss. Was dann auch noch ein Thema ist, ist dass man sich optimale Trainingsreize setzen muss und auch immer verschiedene Trainingsreize, damit man nicht stehen bleibt. Das heißt, einen

Satz wiederholen, eine Wiederholung vergrößern, also mehr Wiederholungen durchführen, das Gewicht vielleicht erhöhen oder vielleicht das Gewicht heruntersetzen und dafür mehr Wiederholungen machen, eine andere Strecke wählen, eine andere Geschwindigkeit. Wenn ich sage ich laufe heute einen Kilometer und ich laufe in zwei Wochen den gleichen Kilometer auf der gleichen Strecke, merke ich natürlich einen totalen Unterschied. Die Strecke laufe ich viel leichter, die Strecke laufe ich ohne Probleme und ich laufe dann vielleicht auch schon drei Kilometer ohne Probleme. Man sollte daher auf die kleinen Sachen im Körper achten und dann kann man selber natürlich schon abschätzen, weil man dann merkt, dass man noch 500 Meter mehr schafft oder dass man noch zwei Kilometer mehr schafft, weil die Atmung es zulässt und weil die Ausdauer es zulässt. Man sollte nicht zu kompliziert denken bei den Themen.

Unterschied zu Wiedereinsteiger*innen (24:11)

Martin Hammerl

Kommen wir nun von den wirklichen Anfängerinnen und Anfängern zu den Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteigern beim Sport, also wenn Sie sich nach vielleicht jahrelanger Abstinenz denken, dass man einmal wieder Sport machen möchte. Herr Schuman, was ist da vielleicht wirklich der Unterschied zu den Menschen, die wirklich noch nie Sport gemacht haben, vom Körper hergesehen?

Sebastian Schuman

Ich würde schon sagen, dass man sich ein bisschen leichter tut beim Wiedereinstieg. Nicht jetzt leichter, indem es mir leichter fällt, aber die Bewegungsabläufe und Techniken



sind an sich eigentlich schon im Gehirn verankert oder gespeichert. Zum Beispiel beim Krafttraining profitiere ich schon davon, da sich Muskeln an frühere Leistungen erinnern und nach einer Pause wieder zur Höchstform auflaufen könnten. Ich würde schon sagen, dass man sich als Wiedereinsteiger leichter tun kann als ein kompletter Neueinsteiger.

Gibt es eine Grundfitness? (25:10)

Martin Hammerl

Gibt es sowas wie eine Grundfitness, die erhalten bleibt oder fange ich da dann wieder bei null oder halt wenig an?

Sebastian Schuman

Da gibt es schon auch eine zeitliche Begrenzung, aber es kommt immer darauf an wie weit oder wie lange ich wirklich raus bin. Wenn man krank ist, ist der Körper überlastet und nach zwei bis drei Wochen beginnt er an realer Kraft und Muskelmasse zu verlieren. Wenn ich nicht krank bin und ich die Möglichkeit habe mich weiter zu bewegen und leichte Übungen durchzuführen, kann es sogar drei bis fünf Wochen dauern, bis ich wirklich vom Fitness verlieren Thema überhaupt spreche. Wenn ich einen Blick auf mehrere Studien richte, die sich jetzt direkt auf Leistungssportler beziehen, zeigen die auf, dass selbst nach einem Monat ohne Workout, keine nennenswerten Veränderungen in der Muskelkraft festzustellen sind. Aber natürlich merke ich schon irgendwo, da sind wir wieder bei dem Thema Laufen, wenn ich natürlich kontinuierlich dranbleibe und einen Kilometer laufe und dann später fünf Kilometer schaffe und ich laufe dann drei Monate nicht, dann fallen mir die fünf Kilometer natürlich schon wieder schwerer, aber der Einstieg,

wenn ich es natürlich dann regelmäßig gemacht habe, fällt mir dann doch sicher ein bisschen leichter.

Alte Sportart weiterführen? (26:37)

Martin Hammerl

Wenn ich jetzt wieder in den Sport einsteige, vielleicht wirklich nach längerer Pause, wäre es da vernünftig mich zunächst einmal an meine alte Sportart zu halten? Es klingt aktuell gerade so, weil diese Bewegungsmuster, wie sie sagen, noch im Kopf abgespeichert sind.

Sebastian Schuman

Auf jeden Fall. Wenn der Sport vor allem Spaß gemacht hat, dann kann ich den genauso weitermachen. Wenn die alte Sportart gepasst hat, mache ich weiter, das ist völlig okay, aber ich mache auch nichts falsch, wenn ich das vielleicht noch mit zwei, drei anderen Sportarten kombinieren oder vielleicht mit einer neuen Sportart beginne, die ich vielleicht nicht kenne, die mir aber auch wieder viel bringt für meinen Körper, dann mache ich sicher auch nichts falsch.

Wiedereinstieg nach Krankheit (27:26)

Martin Hammerl

Wenn ich jetzt tatsächlich krank war und vier Wochen Pause habe, sollte ich da schon zum Arzt gehen, bevor ich wieder Sport treibe oder ist das erst nach einem längeren Zeitraum notwendig?



Sebastian Schuman

Was ist krank? Wenn ich jetzt eine Grippe hatte oder einen grippalen Infekt und zwei Wochen gelegen bin, dann werde ich wahrscheinlich wieder ein, zwei Wochen brauchen, um in diesen normalen Rhythmus hineinzukommen. Da ist es nicht notwendig, wenn ich nicht irgendwelche stärkeren Symptome habe, die auftreten und mir Probleme bereiten. Aber natürlich bei längeren Themen, wenn ich jetzt von drei Monaten oder sechs Monaten spreche und ich habe irgendwelche Begleiterscheinungen noch dazu, dann sollte ich das natürlich kontrollieren lassen.

Martin Hammerl

Herr Schuman, wir haben heute viel über Sport gesprochen, über den Wiedereinstieg, über ganz neu anfangen damit. Was ist Ihre Botschaft als passionierter Sportler und Physiotherapeut an alle Leute, die darüber nachdenken jetzt mit dem Sport anzufangen? Was möchten Sie denen ausrichten?

Sebastian Schuman

Wenn man jetzt die Punkte von uns zusammenfasst, dann haben wir davon eigentlich schon eine Menge gesagt. Einfach täglich anfangen sich zu bewegen, in welcher Form auch immer, ob es jetzt das Spazieren ist, ob es jetzt Bewegung zu Hause ist, ob es ein Training zu Hause ist, ganz egal, aber eine Bewegung regelmäßig durchzuführen, dranbleiben, nicht nur für zwei Wochen, sondern kontinuierlich über einen längeren Zeitraum und mir das Ziel setzen, was möchte ich erreichen, bis wann möchte ich das erreichen und vor allem an dem was ich mache Spaß zu haben und dann verliere ich eigentlich auch meine Motivation nicht.

Martin Hammerl

Dann wünschen wir an dieser Stelle allen Menschen, die überlegen mit dem Sport anzufangen oder wieder einzusteigen, alles Gute. Ich sage vielen Dank an Sebastian Schuman für das Gespräch und für die Motivationshilfe hoffentlich für viele Menschen. Danke noch einmal, dass Sie sich die Zeit genommen haben und bleiben Sie gesund!

Sebastian Schuman

Sehr gerne!