



Jeder kann fit sein, wenn er will [?]

Aus: Udo Pollmer, Susanne Warmuth, Gunter Frank: „Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung“ Seite 141 - 143 PIPER 2003

Fitness [I] ist ein ziemlich schwammiger Begriff. Ursprünglich meinte das (englische) Wort die **Lebenstauglichkeit**, die alle Fähigkeiten eines Lebewesens umfasst. Im Deutschen wurde Fitness schnell auf körperliche Merkmale reduziert.

Inzwischen gilt sie manchen Wissenschaftlern sogar als Maß für körperliche Gesundheit:

Schließlich soll das Infarktrisiko um so niedriger sein, je länger einer auf dem Laufband rennen kann. (siehe *Herzgesundheit: Sport schützt das Herz*, S. 199 -205)

Schlussfolgerung: Man muss die Leute zum Sporttreiben anhalten, damit möglichst viele möglichst schnell möglichst fit werden und den Krankenkassen nicht zur Last fallen.

Aufstrebende Jungdynamiker wiederum betrachten Fitness als Symbol des Erfolgs: Anerkennung findet in diesen Kreisen nur, wer außer einer 60-Stunden-Arbeitswoche noch mindestens 3 Abende im Fitnessstudio und einen Marathonlauf im Monat vorweisen kann.

Dahinter steckt die beliebte Business-Philosophie: „Wer will, der kann, und wenn du dazu gehören willst, musst du“. (siehe *Positives Denken: durch positives Denken kann man jedes Ziel erreichen*, S. 309-311).

Von diesem **fragwürdigen Leistungsterror** lassen sich sogar Menschen in den Sportdress zwingen, die sich eigentlich etwas Schöneres für ihre Freizeit vorstellen können.

Beiden Vorstellungen von Fitness liegt der gleiche Denkfehler zugrunde:

Sie tun so, als sei Fitness eine feste Größe, die mit angemessenem Aufwand von jedem erreicht werden kann. Doch es gibt keine Definition, die festlegt, ab wie viel Kilometer Waldlauf oder ab wie viel Kilogramm gestemmt Gewicht jemand als fit anzusehen ist. Ganz zu schweigen davon, ob diese imaginäre Grenze zwischen „fit“ und „unfit“ bei jedem Menschen durch die gleiche Maßzahl gekennzeichnet ist.

Ein kanadisches Forscherteam hat in vielen Studien – häufig auch mit ein- und zweieiigen Zwillingen – Faktoren untersucht, die für Gesundheit und Fitness als wichtig erachtet werden, zum Beispiel Herzgröße, Lungenfunktion, maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max), maximale aerobe Kapazität, Blutfette, Fettverteilung im Körper oder das Verhältnis von Fett- zu Kohlenhydratverbrennung in verschiedenen Situationen.

Die Wissenschaftler wollten herausfinden, welche Faktoren erblich sind und welche von der Umwelt oder dem persönlichen Lebensstil beeinflusst werden.

Besonders aufschlussreich sind jene Studien, die sich mit der Wirkung von intensivem Training auf die Fitness von Personen befassen, die man neudeutsch als „**Couch Potatoes**“ [„Bewegungsmuffel“, II] bezeichnen würde.



Also genau die Zielgruppe, die auch die Verfechter von „**mehr Fitness ist mehr Gesundheit**“ im Auge haben.

Die Forscher wählten aus über 100 Kandidaten 24 Twins [Zwillinge] aus, die sich als ausgesprochene Bewegungsmuffel geoutet und in ihrem ganzen Leben noch nie viel Sport getrieben hatten.

Wenn überhaupt, dann sollte ihnen ein anspruchsvolles Übungsprogramm eine deutliche Fitness-Steigerung bringen.

Die Teilnehmer strampelten anfangs 4x, später 5x pro Woche eine geschlagene [$\frac{3}{4}$ h] Dreiviertelstunde auf dem Fahrradergometer. Dabei begannen sie jeweils mit 60 % der maximalen Herzfrequenz und steigerten sich bis auf 85 %.

Nach 5 Monaten bestimmte man bei allen die Fitness und verglich sie mit den Werten, die vor Trainingsbeginn ermittelt worden waren.

Als **Fitnessmaß** benutzten die Wissenschaftler $VO_2\text{max}$ [die Maximale Sauerstoffaufnahme, III] und die maximale aerobe Kapazität [III], das heißt, die Menge Arbeit, die in 90 (!) anstrengenden Minuten auf dem Fahrradergometer geleistet wurde.

Ergebnis: Im Schnitt hatten die Probanden ihre $VO_2\text{max}$ [III] um 30 % und ihre maximale aerobe Kapazität [Ausdauer III] um 50 % gesteigert. Das ist ziemlich beachtlich.

Doch das Interessante war nicht der Durchschnitt, sondern die Spanne, also die individuellen Unterschiede.

Während manche Teilnehmer ihre Werte trotz des 5-monatigen wahrhaft intensiven Trainings kaum verbessert hatten, war es anderen gelungen, ihre Leistung annähernd zu verdoppeln.

Demnach spielt die **individuelle Veranlagung** die entscheidende Rolle und nicht so sehr das persönliche „Wollen, wenn es um die Frage der Trainierbarkeit geht.

Das bestätigen auch andere Studien, die die gleiche Arbeitsgruppe mit Zwillingen durchführte:

Eineiige Zwillinge, die bekanntlich genetisch identisch sind, erreichen jeweils ähnliche Steigerungsraten. Wenn man jedoch **Zwillingspaare** mit anderen **Zwillingspaaren** vergleicht, beobachtet man dieselben Spannen wie beim Vergleich von Einzelpersonen.

Diese Erkenntnisse sollten Gesundheitspolitikern, Sportlehrern und Trainern gleichermaßen zu denken geben.

Claude Bouchard, der wissenschaftliche Leiter der erwähnten Studien, mahnt denn auch:

„Es ist nicht nur wichtig anzuerkennen, dass die Reaktionen auf regelmäßige körperliche Aktivität individuell sehr unterschiedlich ausfallen, die Forschungsergebnisse legen auch nahe, dass es in der Bevölkerung Menschen gibt, die darauf überhaupt nicht ansprechen (Non-Responder). die genetische Veranlagung kann für Fitness-Unterschiede bis zum Drei- oder gar Zehnfachen sorgen, wenn man Low- und High-Responder vergleicht, die das gleiche Trainingsprogramm absolviert haben.“

Man muss kein Hellseher sein, um zu ahnen, dass sich die **Menschen, bei denen auch intensives Training kein mehr an Fitness bringt**, in anderen Studien logischerweise in der Gruppe der „Unsportlichen“ sammeln. Also genau bei denjenigen, die es nach landläufiger Auffassung am nötigsten hätten, ihren Hintern zu bewegen.

Zwar gibt es – wie die Studien zeigen – auch unter den Unsportlichen einige, die trainierbar wären, genauso wie auch der eine oder andere „unmusikalische“ Zeitgenosse gut und gerne Klavierspielen lernen könnte.

Aber: Wer trotz Fitnessstraining unsportlich bleibt, der ist nicht am fehlenden Willen gescheitert, sondern daran, dass ihm die Natur dieses Talent nicht mit auf den Weg gab.

So macht auch Klavier- oder Lateinunterricht nicht aus jedem einen guten Musiker oder einen glühenden Humanisten. Nur wer die Voraussetzungen mitbringt und zugleich das Interesse, ja die kindliche Freude daran, wird das große Ziel erreichen.

Und zur Freude an etwas – egal ob Aerobic, Klaviersonaten oder Ovid-Gedichte – lassen sich Menschen nun mal nicht zwingen.

„No sports, just whisky
and cigars“



Sir Winston Leonard Spencer-Churchill
(1874-1965)

Britischer Staatsmann. Von 1940 bis 1945 und von 1951 bis 1955 Premierminister.
Führte Großbritannien durch den II. Weltkrieg. Hatte mehrere Regierungsämter bekleidet,
unter anderem das des Ersten Lords der Admiralität, des Innen- und des Finanzministers.
Autor politischer und historischer Werke. 1953 den Nobelpreis für Literatur

Text:

Udo Pollmer, Susanne Warmuth, Gunter Frank: „Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung“ Seite 141 - 143 PIPER 2003

Quellen:

[1] G. Lortie et al.: „Responses of Maximal Aerobic Power and Capacity to Aerobic Training“ International Journal of Sports Medicine 1984/5/S. 232 ff.

[2] Claude Bouchard et al.: „Genetics of Aerobic and Anaerobic Performances“ Exercise and sports Sciences Reviews 1992/20/S. 27 ff.

[3] Claude Bouchard: „Heredity and health-related fitness“ Physical Activity and Fitness Research Digest 1993, No. 4. In: www.fitness.gov/activity/activity7/herdity/heredity.html.

Ergänzungen:

[I] Unter Fitness wird im Allgemeinen körperliches und oft auch geistiges Wohlbefinden verstanden. Fitness drückt das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Der Begriff ist insofern ungenau, als er als Modebegriff nicht klar definierbar ist und von verschiedenen Personen und Interessengruppen unterschiedlich interpretiert wird. Quelle: Internet

engl. fit: gesund, in Form, passend, richtig, geeignet, qualifiziert, tauglich, befähigt, einsatzfähig, fesch, angebracht, angemessen

[II] Couch-Potato (aus dem US-amerikanischen Slang) ist das Klischee einer Person, die einen Großteil ihrer Freizeit auf einem Sofa oder einem Sessel mit Fernsehen, Junk Food essen und Bier trinken verbringt. Der Begriff hat eine negative Konnotation. Zu diesem Klischee gehört auch, dass Couch-Potatoes übergewichtig und von insgesamt ungepflegter Erscheinung sind. Als Beispiel gilt die US-Zeichentrickfigur Homer Simpson aus der Serie Die Simpsons. Quelle: Internet

Couch-Potato Bild: Aus: <http://www.bigisthenewsmall.com/2012/08/07/couch-potato-to-entrepreneur/>

[III] Paul Haber (b.1944): „Leitfaden zur medizinischen Trainingsberatung – Von der Rehabilitation bis zum Leistungssport“ 1.1.4. Sauerstoffverbrauch: Seite 4 f; 2.1.1. Aerobe Ausdauer: Seite 114-118. SPRINGER 2001, „Lungenfunktion und Spiroergometrie-Interpretationen und Befunderstellung“ SPRINGER 2004, „Internistische Sportmedizin II „ Eigenverlag 1994 u. „Internistische Sportmedizin I –Allgemeine Grundlagen der medizinischen Trainingslehre“ Eigenverlag 1995

[Meine Ergänzungen] Dr.med. Alois Dengg, Hollenzen 100, A-6290 Mayrhofen, www.draloisdengg.at