

# Fit - Komm mit - Ausreden

Text: Mag. Günter Schagerl, Foto: ASKÖ-Fit

„Ich bin auch nicht als Sportler auf die Welt gekommen. Mich hat ein Freund bzw. die Freundin dazugebracht“. So erleben die meisten den Beginn ihrer „Fitness- und Sportlerkarriere“. Gründe für sportliche Aktivität gibt es genug. Aber viele der rund 60 % sportlich inaktiver Menschen in Österreich haben noch Gegenargumente, obwohl sie im Innersten ihres Herzens schon ahnen. „Ohne Bewegung wird es nicht gehen.“ Diese bräuchten nur mehr eine kleine Hilfe der bereits aktiven Vorbilder. Daher wollen wir diese „Gesundheitsförderer“ ansprechen, ersuchen und unterstützen, ihre Bekannten mit einem persönlichen Gespräch zu einem richtigen Start zu motivieren. *Fit – Komm mit!* Für das Gespräch und zum Schmunzeln: 24 gefundene Ausreden und entsprechende Antworten. Das Ziel: Gesund aktiv – Aktiv gesund. Weitere Infos auf der Homepage unter [www.askoe.or.at](http://www.askoe.or.at) oder den Info-Kupon auf Seite 14 faxen oder einsenden.

„*Fit - Komm mit*“ – ohne Ausred’!

„**Ich habe leider keine Zeit. Arbeit, Familie, Haus und Garten brauchen mich so sehr ....**“ Es gibt genug Menschen ohne frei verfügbare Zeit. Oft ist aber der angegebene Zeitmangel eine billige Ausrede, um nicht sportlich aktiv zu werden. 1-2 Stunden Sport pro Woche in einer netten Gruppe sollten doch möglich sein. *Fit - Komm mit.*

„**Ich bin viel zu müde für Sport.**“ Wer 15 Minuten nach Beginn einer leichten Aktivität immer noch müde ist, sollte stoppen und sich passiv erholen. Ansonsten ist die aktive Erholung vorzuziehen

„**Für Sport bin ich schon zu alt.**“ „Wer rastet der rostet“. Auch im hohen Alter ist man noch trainierbar.

Allerdings ist ein medizinischer Check (Belastungs-EKG) anzuraten. Zu empfehlen sind nur Bewegungsformen, die den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System kontrolliert belasten (z.B. Ergometerfahren) und die Sturzgefahr gering halten.

„**Gesundheitliche Gründe verbieten mir sportliche Aktivität.**“ Es gibt gesundheitliche Gründe für ein Sportverbot. Ein Mindestmaß an Bewegung ist jedoch fast immer möglich und notwendig. Art und Ausmaß sollten allerdings unbedingt mit ihrem Arzt entschieden werden. Wichtig: Keine Übertreibungen!

„**Ich finde kein geeignetes Sportangebot für mich.**“ Über 20.000 Vereine mit Sportangeboten in ganz Österreich, Fitnesscenter, Gesundheitshotels und die größte Sportarena der Welt - die Natur - bieten zusätzlich viele Sportmöglichkeiten.

„**Sport gibt mir nichts und macht mir keinen Spaß.**“ Wer macht schon gerne Sport ohne persönliche Erfolgserlebnisse? *Fit - Komm mit* will diese vermitteln. Wahrscheinlich der wichtigste Schritt dazu ist der geeignete Partner für den Einstieg. Er hat die gleichen Ziele und ist selbst an einem regelmäßigen Sporttermin interessiert. Eine nette Gruppe bringt dazu noch Abwechslung.



**„Heute nicht, morgen fange ich an.“** Morgen fang ich tatsächlich an, weil der Sporttermin mit dem Partner schon fixiert ist.

**„Sport ist für jene, die zu viel Freizeit haben und nichts arbeiten müssen.“** Sportliche Aktivitäten betreiben jene regelmäßig - alleine, mit einem Freund oder in der Gruppe - die den Wert und die Chancen der Bewegung schon persönlich erlebt haben. Der wichtigste Schritt ist aber der erste, er muß Erfolgserlebnisse bieten.

**„Sport ist alleine fad, ich habe niemanden der mich motiviert.“** Ein Sportfreund oder eine Sportfreundin motiviert oft, sportlich aktiv zu werden und regelmäßig etwas zu tun. Wer dann die vielen positiven Wirkungen selbst spürt und erlebt hat, wird dabei bleiben. Daher: *Fit - Komm mit* dem Partner.

**„Ich mache genug Bewegung, in der Arbeit und zu Hause.“** Neben den vielen sitzend Berufstätigen gibt es auch viele Menschen, die eine schwere körperliche Arbeit ausüben. Bestimmte sportliche Aktivitäten, wie z.B. Schwimmen, haben eine erholende und ausgleichende Wirkung, speziell auf den Bewegungsapparat.

**„Die Verletzungsgefahr beim Sport ist mir zu groß.“** Eine gewisse Verletzungsgefahr ist beim Sport immer gegeben. Das Leben ist lebensgefährlich. Natürlich bestimmt die Auswahl der Sportart (Fußball, Ski!) aber vor allem die „Dosis“ ob ein Medikament zu Gift wird. Daher: *Fit - Komm mit* Köpfchen.

**„Sport ist mir zu anstrengend, mir geht schnell die Luft aus.“** Beim gesundheitsorientierten Ausdauertraining sollte man noch problemlos reden können. Mäßig, aber regelmäßig. Laufen ohne Schnaufen. Ein sportmedizinischer Check gibt genauere Hinweise über die optimale Belastungshöhe. Weitere Infos unter [www.askoe.or.at](http://www.askoe.or.at). *Fit - Komm mit*.

**„No sports, der Fitnesswahn geht mir auf die Nerven!“** Trends sind immer diskussionswürdig und kritisch zu hinterfragen. Auf Churchills „no sports“ hören dennoch immer weniger Menschen, weil sie spüren, dass Bewegungsmangel körperlich und geistig lähmt. Bewegung ist eine biologische Notwendigkeit.

**„Sport? Nein Danke. Ich mag keinen Muskelkater.“** Muskelkater ist Zeichen einer Überforderung des Bindegewebes. Muskelkater tritt vor allem nach ungewohnten Bewegungsformen auf und ist Zeichen

der Untrainiertheit oder des Übertrainings. Bei regelmäßigem Training gibt es kaum Muskelkater.

**„Beim Sport schwitzt man.“** Beim Sport muss man nicht immer schwitzen, damit er sinnvoll ist. Schwitzen dient der Temperaturregulation. Gleichzeitig werden mit dem Schweiß Schadstoffe ausgeschieden. Nach der Körperhygiene fühlt man sich wie neugeboren.

**„Beim Sport leidet meine Frisur.“** Die „Pfleger“ der inneren Organe wie Herz und Lunge ist mindestens genauso wichtig wie die Frisur. Oder? Daher: *Fit - Komm mit*.

**„Ich habe keine Ausrüstung.“** Die funktionstüchtige Ausrüstung ist eine Voraussetzung für die Sportausübung. Eine profunde Beratung vor dem Kauf spart Ärger. Vielleicht weiß der Sportpartner, wo man gut beraten wird.

**„Ich bin zu ungeschickt, ich will mich nicht blamieren.“** Die Geschicklichkeit ist trainierbar, einfache Techniken oft rasch erlernbar. Niemand blamiert sich, wenn er die ersten Schritte wagt. Empfehlung: Beratung durch einen Sportexperten über den Trainingsaufbau und die ersten Schritte mit einem einfühlsamen Partner.

**„Jetzt nicht, ich habe zu viel gegessen!“** Verdauungsarbeit belastet das Herz und behindert die Atmung. Nur leicht bewegen, nicht belasten!

**„Der Trainer ist inkompetent und unsympathisch.“** Der Trainer ist inkompetent und unsympathisch. Das ist ein Grund, das Angebot gemeinsam mit dem Sportpartner zu wechseln. *Fit - Komm mit*. Wir gehen wo anders hin.

**„Das Wetter ist zu heiß, zu schwül, zu regnerisch, zu kalt, zu windig, zu eisig.“** Wenn das Wetter wirklich zu gefährlichen Situationen führen kann - wird einfach das Sportprogramm geändert. Der Fixtermin in der Woche mit dem Sportpartner wird nicht abgesagt.

**„Heute freut mich gar nichts.“** Oft vergeht die Bewegungsunlust in den ersten 15 Minuten. Daher: Ausprobieren! *Fit - Komm mit*.

**„Ich habe zu viele andere Interessen (Fernsehen, Theater, Sprachkurs etc. ...).“** Wer viele Interessen hat, kommt leicht in einen Terminkonflikt. Bewegung ist genauso wichtig.!

„**Ich gebs ja zu, ich bin einfach faul.**“ Wenn man will, gibt es immer einen Grund sich vor dem Sport zu drücken. Allerdings wird es schwieriger, wenn ein fixer Termin mit einem Sportfreund abgesagt werden muss und die Gruppe wartet. Daher: **Fit - Komm mit.**

## „Fit - Komm mit“ – Wirkungen

Alle positiven körperlichen, seelischen und sozialen Wirkungen regelmäßiger Bewegung spürt man leider nicht. Risikofaktoren werden ab- und Schutzfaktoren für die Gesundheit aufgebaut. Und zwar:

### **Herz-Kreislauf**

- Ökonomisierung der Herz-Kreislauffunktion (z.B. niedrigerer Puls bei gleicher Belastung)
- Beitrag zur Blutdrucknormalisierung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Verbesserung der arteriellen und venösen Durchblutung
- Beiträge zur Arteriosklerosevorbeugung
- Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall und Schaufensterkrankheit
- bessere Gehirndurchblutung

### **Atmung**

- Zunahme des Lungenvolumens
- Verbesserte Sauerstoffversorgung bei verminderter Atmungsarbeit
- Risiko für Erkältungskrankheiten sinkt

### **Verdauung und Stoffwechsel**

- Positive Veränderungen im Bereich des Harnsäure-, Triglycerid-, Cholesterin- und Blutzuckerstoffwechsels
- Gewichtsregulation
- Anregung der Darmtätigkeit
- Geringeres Gallensteinrisiko

### **Bewegungsapparat**

- Bessere Stützfunktion durch die Muskulatur
- Höhere Knochendichte
- Rückenproblemen, Haltungsschwächen und Überlastungsschäden wird entgegengewirkt (Arthroseprävention)
- Erhöhung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke

### **Nervensystem**

- Bessere Koordinationsfähigkeit und Bewältigung des Alltags
- Verbesserte Erholungsfähigkeit
- Steigende Schlafqualität

- Verringerung von Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit
- Gesteigerte Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit
- Stressabbau und gesteigerte Stresstoleranz

### **Immunsystem**

- Aufbau von Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten
- Unterstützung der Vorbeugung mancher Krebsformen (Brust-, Darmkrebs)

### **Hormonsystem**

- Steigerung der Insulinwirksamkeit
- Verringerung der Ausschüttung von Stresshormonen

### **Seelischer Nutzen**

- Gesteigertes Selbstwertgefühl
- Minderung von Spannungen und Ängsten
- Positivere Stimmung

### **Sozialer Nutzen**

- Neue FreundInnen, neue Kontakte
- Erhalten der Mobilität und Selbständigkeit im Alter


### **Gesamt**

- Erhöhte Leistungs- und Erholungsfähigkeit
- Verzögerung der Alterungsprozesse

## „Fit - Komm mit“ - Interessenten

die sich und andere aktivieren wollen, fordern mit dem Info-Kupon auf Seite 14 Informationen über den Ablauf der Aktion an.

### Autor

Mag. Günter Schagerl, Leiter der Abteilung für Fitness/ Gesundheitsförderung der ASKÖ-Bundesorganisation, Sportwissenschaftler, Fachbereich: Prävention und Gesundheitsförderung, E-Mail: guenter.schagerl@askoe.or.at 

**TUNTURI®**  
THE MOTOR – *it's you.*