«Körperliche Betätigung macht auch stresstoleranter»

Wenn es kalt wird, bleiben die Menschen mehr zu Hause – und im Corona-Winter erst recht. Weil sie sich dadurch viel weniger bewegen, machen sich Physiotherapeuten Sorgen. Urs Keiser sagt, warum

Pia Wertheimer

Sie malen hinsichtlich der sportlichen Aktivität der Schweizer in den kommenden Monaten ein düsteres Bild. Warum?
Im Winter sind die Menschen grundsätzlich weniger aktiv als in den Sommermonaten. Die Pandemie verstärkt diese Untätigkeit.
Wir befinden uns im Slowdown und nicht, wie im Frühling, im Lockdown. Das müsste Sie als Physiotherapeut doch freuen.
Der Lockdown war in der Schweiz keine Ausgangssperre. Obwohl es hiess, «bleiben Sie zu Hause», profitierten die Leute vom Frühling und Sommer. Sie betätigten sich an der frischen Luft, wanderten,

Urs Keiser (52) arbeitet als Physiotherapeut in Sarnen und ist ein Bewegungsmensch

begannen zu joggen oder Velo zu fahren. Nun haben die Behörden das Leben zwar nicht so stark heruntergefahren wie damals. Trotzdem wird sich die Situation punkto Bewegung im Vergleich zum Lockdown markant verschlechtern. Es entsteht jetzt quasi eine unheilige Allianz, die unsere Gesundheit gefährdet.
Wie meinen Sie das?
Der Aufruf zum Homeoffice, die Angst vor der Ansteckung, die Quarantänen und Isolationen kommen zum nasskalten Wetter hinzu, sodass sich die Menschen noch weniger bewegen werden als im Winter üblich.
Bereitet Ihnen das Sorgen?
Ja, vor allem im Sinne der Gesamtgesundheit. Zwar befanden wir uns nie in einer vergleichbaren Situation. Trotzdem ist zu erwarten, dass der Bewegungsmangel seinen Preis haben wird.
Auch wenn dies nur wenige Monate so sein wird?
Ja.
Eine italienische Studie hat gezeigt, dass sich Kinder während der Pandemie täglich zwei Stunden weniger bewegen als sonst. Eine andere, dass Erwachsene zurzeit durchschnittlich nicht nur fünf, sondern ganze acht Stunden am Tag sitzen. Mit welchen Folgen müssen wir rechnen?
Mit einigen. Denn mangelnde Bewegung wirkt sich auf den gesamten Menschen aus. Auf seinen Körper, aber auch auf seinen psychischen Zustand. Wir brauchen Bewegung, um gesund zu bleiben, aber auch um glücklich zu sein.
Was heisst das konkret?
Bewegung führt für viele Menschen zur simplen Befähigung, alltägliche Dinge zu meistern – es geht zum Beispiel um Selbstständigkeit, die wiederum Lebensumstände prägen kann.
Wie meinen Sie das?
Denken Sie an einen Senior, der noch in den geliebten eigenen vier Wänden leben kann, weil er mobil genug ist. Weil er noch selber in die Dusche steigen kann. Kommt ihm diese Fähigkeit abhanden, weil er sich jetzt kaum noch bewegt, kann das heissen, dass er in ein Pflegeheim umziehen muss. Es geht aber nicht nur um Senioren.
Bewegungsmangel beeinträchtigt uns alle?
Genau. Hinlänglich bekannt sind die negativen Konsequenzen auf das Herz-Kreislauf-System oder das drohende Übergewicht. Training fördert aber beispielsweise auch die Knochendichte, was besonders bei Frauen ein wichtiger Aspekt ist. Körperliche Betätigung macht Menschen aber auch stresstoleranter. Das ist in einer gesellschaftlich und wirtschaftlich angespannten Situation, wie wir sie durchleben, besonders gefragt.
Sie sagen, Bewegung mache den Menschen auch glücklich.
Ja, denn nur immer in der eigenen Stube zu hocken, führt zu Stimmungstiefs oder Depressionen – gerade in der dunklen Jahreszeit. Das hat mit den fehlenden Glückshormonen wie Dopamin, Serotonin oder Endorphin zu tun. Sie werden vermehrt produziert, wenn der Körper aktiv ist. Es muss dabei nicht ein Training im hochintensiven Bereich sein. Eine mittlere Intensität reicht schon – etwa dann, wenn ein Mensch das Gefühl hat, seinen inneren Schweinehund überwinden zu müssen.
Das klingt nach einer kurzfristigen Lösung.
Das erhellende Gefühl hält immerhin einige Stunden an. Dabei muss es aber nicht bleiben.
Sondern?
Zwar schüttet das Gehirn bei einer Anstrengung Hormone wie Dopamin oder Serotonin nur in bestimmten Regionen aus. Trainiert ein Mensch regelmässig, erhöht sich die Ausschüttung dieser Hormone dauerhaft und in mehreren Regionen des Gehirns. Das führt nachhaltig zu einem zufriedeneren oder gar glücklicheren Dasein.

Bereits ein Training mit mittlerer Intensität reicht für eine Portion Glückshormone Foto: Imago-Images

«Bleiben Sie in Bewegung!»

Die Corona-Massnahmen haben die körperliche Aktivität der Menschen weltweit reduziert. **Wir gehen weniger, sitzen mehr und halten uns seltener an der Sonne auf.** Auch die Ernährung hat sich in Zeiten von Homeoffice, Quarantäne und Isolation verändert: Die Zahl der Mahlzeiten steigt, denn im Heimbüro snacken die Leute öfter. Zudem haben Wissenschaftler festgestellt, dass der Proteinkonsum gesunken ist. In einer jüngst publizierten Studie zeigen Forscher nun auf: **Auch wenn die körperliche Aktivität nur über kurze Zeit hinweg reduziert wird, führt dies zum Verlust von Muskelmasse und der physischen Funktionalität.** Insbesondere bei älteren Menschen, also der grossen Risikogruppe, wenn es um Corona geht. Für die Studienautoren steht deshalb fest, dass der Aufruf «Bleiben Sie zu Hause» zu kurz greift. Um eine gesundheitliche «Post-Covid-Krise» zu verhindern, müsse er mit der Aufforderung «bleiben Sie in Bewegung!» ergänzt werden. Und mit dem Hinweis, proteinreicher zu essen und **falls nötig ergänzend Kreatin, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D zu sich zu nehmen**. (pia)

Das hält Sie in Schwung – 4 Tipps, wie Sie während des Corona-Winters auch im Homeoffice zu genügend Bewegung kommen

Tanzen Sie durch die Stube!

Musik beschwingt – auch den Geist. Zwischen zwei Videositzungen lässt es sich wunderbar durch die Wohnung tanzen. **«Bacardi Feeling», «Footloose», «Walking on Sunshine», «T.N.T.» oder «Great Balls of Fire» – ganz egal, worauf man gerade Lust hat.** Hauptsache, die Beats reissen Sie aus dem Sofa oder dem Bürostuhl. Sie können nicht tanzen? Diese Ausrede gilt nicht, schliesslich gibt es bei Ihren eigenen Moves keine vorgegebene Schrittfolge. Auch wenn es ulkig aussieht – es schaut Ihnen niemand zu. Also geniessen Sie die Ausgelassenheit und holen Sie sich die Portion gute Laune. **Aber auch im Sitzen kann Sie Musik in Schwung bringen.** Einige Beispiele dafür liefert das Zürcher Unispital auf dem Youtube-Kanal «Do-Health Gruuve».

Seien Sie ineffizient!

Sie müssen derzeit keinen Schritt vor die Tür setzen, um ins Büro zu gelangen. Deshalb ist es wichtig, die körperliche Aktivität auf den ganzen Tag zu verteilen. **Kurze, aber häufigere Workouts sind besser als ein einziges, intensives Training am Morgen oder am Abend.** Das heisst: Ineffizienz kann hinsichtlich Bewegung durchaus positiv sein. **Schalten Sie zwischendurch den Kopf aus, nutzen Sie dafür Ihre Beine!** Holen Sie etwa die Zeitung und die Post nicht beim selben Gang zum Briefkasten, sondern gönnen Sie sich den Weg zweimal. Und kommt auch noch der Paketbote, gern noch ein drittes Mal. Dasselbe gilt für das Glas Wasser, den Kafi und das Zvieri, oder was auch immer Sie sich von der Küche ins Homeoffice holen.

Integrieren Sie die Bewegung in den Alltag!

Für Merel Sonderegger, Physiotherapeutin an der Schulthess-Klinik, ist in der aktuellen Situation klar: **«Die Bewegung muss in den individuellen, neuen Alltag integriert werden – dort, wo sie reinpasst. Nur das ist nachhaltig.»** Zudem seien realistische Ziele wichtig. Das motiviert zusätzlich. Und so kostet Sie die Bewegung im Homeoffice nicht einmal zusätzliche Zeit: Halten Sie Sitzungen mit Kopfhörern und stretchend ab. Oder tigern Sie während der virtuellen Besprechung durch die Wohnung. **Ein Vorsatz könnte sein, bis zum Ende des Videomeetings in Bewegung zu bleiben.** Das lässt sich steigern. Ist etwa bei einer Sitzung Ihre Meinung nicht gefragt und heisst es nur Zuhören: Ab auf den Hometrainer!

Fordern Sie Ihre Freunde heraus!

Halten Sie sich fit, indem Sie Ihre Freunde oder Ihren Partner herausfordern und einen Einsatz vereinbaren. **Ihre Covid-Challenge könnte lauten: Täglich 6000 Schritte absolvieren, viermal die Woche eine Einheit Krafttraining oder eine Lektion Yoga.** Einen grossen Fundus an kostenlosen Videoanleitungen dazu gibt es auf Youtube (etwa bei Fitness Blender oder Brett Larkin Yoga) und bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung. Schiessen Sie nach jeder Einheit ein Beweisfoto oder lichten Sie die gemessene Anzahl Schritte ab und schicken Sie das Bild Ihren Mitspielern. **Wer kneift, schuldet dem anderen den Einsatz.** Beispielsweise ein Nachtessen, eine Kafi-Lieferung ins Homeoffice oder einmal den Haushalt erledigen.