

FIT TROTZ LOCKDOWN – MACHEN SIE MIT BEIM MEHRWÖCHIGEN TRAININGSPROGRAMM

Sabrina Auber
Die Tochter braucht viel Zeit

Vollzeitbeschäftigt als Verwaltungsangestellte bei der Ulmer Handwerkskammer – Arbeit ist die 33-jährige Sabrina Auber also gewohnt. Trotzdem hat sie bis vor einem Jahr nebenher „viel Sport“ gemacht, wie sie sagt: Training im Fitness-Studio, Kurse... Aber nun ist sie Vollzeit-Mama und versucht, wenigstens einmal in der Woche eine Stunde Kanga-Training unterzubringen. „Dabei macht man Fitnessübungen und das Baby ist im Tragetuch direkt dabei“, erklärt sie. Das hilft etwas, aber es reiche nicht, um ihre Kondition zu trainieren. Und schon gar nicht, um ihre Nacken und Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Sie hofft, dass das Training der Uni Ulm sie motiviert, wieder regelmäßiger Sport zu machen: „Ich brauche etwas Druck.“ us



Sabrina Auber trainiert mit ihrer einjährigen Tochter. Foto: Lars Schwerdtfeger



Sein Team hat das Training für die kommenden Wochen entwickelt: Prof. Jürgen Steinacker

Foto: Matthias Kessler

Stephanie Müller
Schwimmen fehlt sehr

Zum einen war es der Winter, der Stephanie Müller vom Sport trennen abhielt. „Es ist früh dunkel und zudem kalt.“ Zum anderen fehlt der 49-Jährigen das Schwimmbaden im Donaubaad. Denn neben dem Joggen, geht sie normalerweise noch zweimal in der Woche zum Schwimmen: „Aber das fällt wegen Corona ja weg“, sagt sie bedauernd. Sie fühle sich total unfit und habe auch zugenommen. Noch schlimmer: „Ich habe Rückenschmerzen.“ Vom Training in den kommenden Wochen erhofft sich eine bessere Kondition und einen Motivationsschub, um auch danach allein weiter zu machen. us



Stephanie Müller will wieder motiviert sein. Foto: Lars Schwerdtfeger

Karlheinz Vollrath
Das Ziel: Um den Bodensee radeln

Der Bauch von Karlheinz Vollrath ist langsam vor sich hin gewachsen. Nicht erst seit Beginn der Pandemie. Schon vorher, sagt der 60-Jährige. Sport kam in seinem Alltag einfach nicht mehr vor. „Ich war ein richtiger Couch-Potato.“ Ein Weckruf waren „enorme Rückenbeschwerden“. Seitdem mache er Rehasport, trainiere ein bis zweimal die Woche auf dem Hometrainer und gehe mit Frau und Hund spazieren. Aber



Karlheinz Vollrath beim Check.

das reicht dem Energiegeräte-Elektroniker nicht. „Der Bauch muss weg, und ich will meine Kondition aufbauen.“ 15 Kilo will er abnehmen. Sein großes Ziel: „Im Sommer mit meiner Tochter um den Bodensee radeln.“ Von dem Programm der Uni-Sportmedizin erwartet er Unterstützung und Motivation, seine Ziele zu erreichen. us

„Die Corona-Wampe ist hässlich und gefährlich“

Gesundheit Prof. Jürgen Steinacker von der Uni Ulm über die Bedeutung von Sport gerade in Zeiten einer Pandemie: Abwehrkräfte werden gefördert. Von Ulrike Schleicher

Gesund bleiben will jeder. Ist davon die Rede, meinen die meisten inzwischen erst einmal, dass sie vom Coronavirus verschont bleiben. Auch die politisch Verantwortlichen, die Hygiene- und Verhaltensregeln für den Alltag aufstellen, haben dieses Ziel im Fokus: Von Prävention im Sinne einer gesunden Lebensführung spricht niemand. Sportstätten, Fitnessstudios und Schwimmbäder sind seit Monaten geschlossen. Selbst Bewegung an der

frischen Luft wird immer wieder kritisiert, weil sich zu viele Menschen an einem Ort einfinden könnten. Dabei haben Forscher erst jetzt wieder darauf hingewiesen, dass eine Übertragung des Virus an der frischen Luft so gut wie niemals geschieht. Also ist es die richtige Strategie, wenn die Volksgesundheit keinen Stellenwert in der Bekämpfung einer Pandemie einnehmen?

Prof. Jürgen Steinacker, Ärztlicher Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin der Uni Ulm, ist ganz und gar nicht dieser Meinung: „Es ist enorm wichtig, dass Menschen aktiv sind.“ Das gelte für alte Menschen, für die das Wegfallen des Rehasports seit geraumer Zeit katastrophale Folgen habe. Es gel-

te für Kinder und Jugendliche, die zunehmend Zeit vor den Bildschirmen verbringen, psychisch krank würden, an Gewicht zulegen und denen nicht „zuletzt ihre Lebenschancen genommen werden“, sagt Steinacker. Und betroffenen seien natürlich Erwachsene, die inzwischen ihre Verträge in den Fitness-Studios und Vereinen gekündigt haben, antriebslos sind und über Gewichtszunahme klagen. Steinacker sieht das mit Sorge: „Eine Corona-Wampe ist nicht nur hässlich: Sie ist auch gefährlich.“

Dabei braucht es gar nicht so viel Zeit, um sich fit zu halten, sagt der Mediziner. Und alles, was man tut, nützt auch: Treppen steigen statt Aufzug fahren, mit dem Rad oder zu Fuß zur Arbeit und zum Einkaufen gehen, einen Spaziergang in der Mittagspause machen. Gut sind die berühmten 10 000 Schritte pro Tag: „Das sind etwa sechs Kilometer“, sagt Steinacker.

„Regelmäßige Bewegung hat positive Effekte auf den Körper und den Geist.“

Prof. Jürgen Steinacker
Leiter der Universitäts-Sportmedizin

„Komm mit ins gesunde Boot“

Projekt Das Credo von Prof. Jürgen Steinacker lautet: Präventionskonzepte dürften sich nicht an Risiken orientieren, sondern müssten den Fokus auf das Positive richten. Das hat sich etwa auch bei seinem Programm „Komm mit in das gesunde Boot“ bewährt. Es richtet sich an Grundschüler und wurde mit Unterstützung der Baden-Württemberg-Stiftung mittlerweile an 650 Schulen in Baden-Württemberg umgesetzt. „Wir können Kindern zeigen, wie viel Spaß Bewegung und gesundes Leben macht“, sagt Steinacker. In der Pandemie sei es wegen geschlossener Schulen leider ins Stocken geraten.



Fit trotz Lockdown

Mehrwöchiges Trainingsprojekt für Freizeitsportler

Machen Sie mit!

Fit trotz Lockdown – unter diesem Motto startet die SÜDWEST PRESSE ein mehrwöchiges Trainingsprojekt in Zusammenarbeit mit der Sektion für Sport- und Rehabilitationsmedizin der Uni Ulm mit fünf Probanden im Alter von 30 bis 60 Jahre (siehe links und rechts). Sie haben genug vom faulen Herumliegen und wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Alle sind ausgesprochene Freizeitsportler. Von Null fängt niemand an: Das

ist wichtig, denn wir wollen, dass jeder, der will das Training mitmachen kann, sich dabei aber nicht überfordert. Ziel ist aber natürlich eine Leistungssteigerung in puncto Ausdauer und Muskelaufbau. Und gesunde Ernährung ist auch nicht falsch. Das Team der Sportmedizin unter Prof. Jürgen Steinacker hat das Trainingsprogramm entwickelt. Für den Muskelaufbau braucht man außer einer Matte, zwei Wasserflaschen, einem Stuhl und eine Treppe nichts. Für die

Ausdauer gibt es eine Anleitung zum Intervalltraining. Die Sportarten sind egal: Joggen, Radfahren, Nordic Walking oder Inline-Skating. Wechseln ist erlaubt. Die SÜDWEST PRESSE wird die Probanden über die Wochen hinweg begleiten und ergänzend in der Printausgabe und Online über die Themen Gesundheit und Sport berichten. Dann: viel Spaß und viel Erfolg! us Videos und Anleitung zum Training „Fit trotz Lockdown“ unter: swp.de/fittritzlockdown

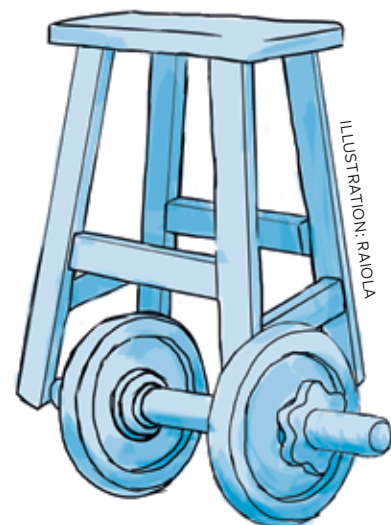
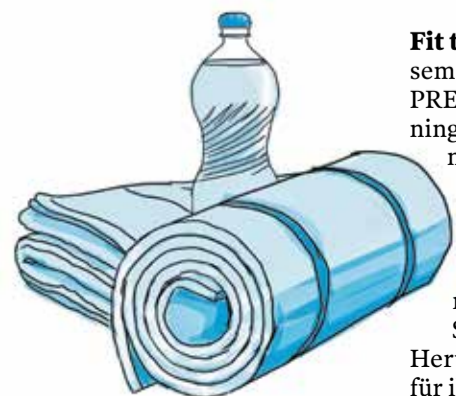


ILLUSTRATION: RAIOLA



Constantin Diesch

Das Start-up frisst Energie und Zeit

Beruflich erfolgreich, beim Sport hapert es jedoch. Dabei kommt er eigentlich vom Fach: Constantin Diesch ist Physiotherapeut und hat Medizintechnik studiert. Früher ging er Surfen, Snowboarden und spielte Tennis. „Heute reicht es nur noch unregelmäßig für Klimmzüge, Liegestützen und Rad fahren.“ Denn der 32-Jährige hat sich 2018 selbstständig gemacht. Bei „Equil“, wie sein Start-up heißt, geht es um Tools für eine gesunde Körperhaltung, die Rücken- und Nackenschmerzen verhindert. Nun müsse er selbst darauf achten, meint er und freut sich auf das Trainingsprogramm, das vor ihm liegt. „Ich bin froh, dass ich mitmachen kann.“ us



Constantin Diesch hat wenig Zeit. Foto: Lars Schwerdtfeger

Sven Brosette

Endlich raus aus dem Tief

Sport ist zum Fremdwort für Sven Brosette geworden, sagt er. Früher sei Laufen sein Lieblingssport gewesen – auch, weil er dann an der frischen Luft war. Heutzutage könnte er in den Keller zur sportlichen Betätigung – da steht ein Stepper. Aber weder der Keller noch der Stepper sind attraktiv. Also lässt er es bleiben und zwischen der Arbeit als kaufmännischer Leiter und seiner Familie mit zwei Kindern (zwei und fünf Jahre) ist eine „Wampe“ gewachsen, wie der 41-Jährige unverblümt sagt. Die müsse weg und her müsse eine bessere Ausdauer, denn er komme schnell „ins Schnaufen“. Durch das Training, so hofft er, wird Sport wieder einen festen Platz in seinem Leben bekommen. us



Sven Brosette: Es muss besser werden. Foto: Lars Schwerdtfeger