

Kolumne Fenster zur Kraft

Die Pflicht des Alterns

von Dr. med. Marco Caimi

Die Lebenserwartung nimmt in unseren Breitengraden pro Jahrzehnt um ein Jahr zu. Alt werden ist aber nicht nur ein Privileg, sondern auch mit Pflichten verbunden. Wie wir altern ist in erster Linie keine Frage des Schicksals oder der Genetik, sondern vor allem des Eigenrespekts und der Selbstwartung.

Die meisten Alterungsprozesse haben mit einem bis vor kurzem komplett unterschätzten Organ zu tun: der Skelettmuskulatur. Ob es sich um Cholesterin- oder Zuckerwerte, um Knochendichte oder Wärmeregulation, um Körperfettanteil oder erhöhte Sturzfrequenz handelt – all diese Parameter sind direkt mit der Muskulatur verbunden. Und dennoch habe ich noch in den 80er-Jahren während des gesamten Medizinstudiums lediglich sieben Stunden Vorlesung über dieses Thema gehört.

Inzwischen sind die Alterungsphänomene bekannt und spätestens die Generation der Babyboomer sollte verstanden haben, dass wir nicht zwangsläufig an Krücken gehen, einen Rollator vor uns her schieben oder unseren Kindern zur Last fallen müssen. Es ist die Pflicht eines jeden, das Muskelkapital so zu pflegen wie die persönliche Altersvorsorge. Wenn unsere Gesellschaft dies nicht bald erkennt, wird auf die Euro- die ökonomisch betrachtet nicht minder heftige Gerontokrise folgen.

Warum bewegen sich manche Kinder gerne? Warum entwickeln sich andere zu Bewegungsmuffeln? Prof. Dr. med. Urs Eiholzer, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, erklärt, warum das keine Glückssache ist.

Prof. Eiholzer, Sie leiten das Pädiatrisch-Endokrinologische Zentrum in Zürich. In Ihren Forschungen beschreiben Sie zwei «Chancenfenster», die in der Förderung kindlicher Entwicklung nicht verpasst werden sollten. Welche sind das?

Das erste Fenster ist das «Koordinationsfenster», das von der Geburt bis zum Alter von zehn Jahren offen steht. Das zweite nennen wir das «Kraftfenster», das sich etwas später öffnet und wahrscheinlich mit dem Beginn der Pubertät wieder schließt. Wir denken, dass das optimale Ausnutzen dieser beiden Chancenfenster die höchste Wahrscheinlichkeit ergibt, später koordinativ und kraftmäßig optimal gerüstet zu sein.

Könnten Sie das genauer beschreiben?

Ob Laufen, Springen, Klettern: Koordinative Fähigkeiten und Bewegungskompetenz fallen nicht vom Himmel – sie müssen erlernt werden. Die ideale Zeit dafür bezeichnen wir als Koordinationsfenster. In den ersten Lebensjahren ist die Hirnentwicklung noch nicht abgeschlossen. Nervenfasern, die häufig gebraucht werden, können zu «Datenautobahnen» ausgebaut werden, auf denen Nervensignale beschleunigt unterwegs sind. Das funktioniert über neue Verschaltungen zwischen den Nervenzellen sowie über eine Verstärkung der Isolationschicht der Fasern. Diese Formbarkeit – die



Foto: Michael Ingenweyen

Hirplastizität – ist die Voraussetzung, dass Kinder komplexe Bewegungen erlernen können. Umgekehrt gilt: Nur wenn Kinder stets neue, schwierigere Bewegungen ausprobieren und üben können, entstehen neue Verschaltungen und Isolationschichten. Gut entwickelte ko-

ordinative Fähigkeiten führen nicht nur allgemein zu mehr Freude an sportlicher Betätigung und körperlicher Leistungsfähigkeit. Sie sind auch wichtig für die Entwicklung von Wahrnehmung, Sprache, Emotion, Sozialverhalten, Intelligenz – sprich sie beeinflussen die ganze Persönlichkeitsentwicklung positiv.

Und das «Kraftfenster»?

Das «normale Leben» reicht für eine normale Entwicklung von Bewegung und Kraft nicht aus. Vor allem ältere Kinder bewegen sich praktisch nur noch auf dem Schulweg oder im Rahmen sportlicher Betätigung. Wir konnten in mehreren Studien zeigen, dass Krafttraining im Kindesalter bis zur Pubertät nicht nur die Kraft, sondern gleichzeitig die Lust auf Bewegung fördert. Das wiederum steigert die Kraft zusätzlich und führt zu noch

mehr Bewegungslust – eine positive Rückkopplung.

Daher fordern Sie «Sport statt Latein» ...

In einem neuen Bildungsideal müsste sportliche Betätigung zur zentralen Aufgabe werden. Krafttraining ist einfach die Trainingsform, bei der mit wenig Zeitaufwand ein maximaler Effekt für die Muskulatur entsteht. Krafttraining für Kinder und Jugendliche ist allerdings deutlich betreuungsintensiver als für Erwachsene. Ihre koordinative Entwicklung ist noch lange nicht auf dem Stand eines Erwachsenen. Außerdem kennen und respektieren sie ihre Grenzen viel weniger. Daher haben wir das «Entwicklungsorientierte Muskeltraining» – kurz EOM – entwickelt. Es nimmt nicht nur auf Alter und allgemeine Entwicklung, sondern insbesondere auf die koordinative Entwicklung Rücksicht.

Wie wichtig ist es, Krafttraining in der Gesellschaft zu verankern?

Die Muskulatur ist eines der wichtigsten Organsysteme. Solange wir in einer Welt leben, in der sie nicht automatisch gebraucht wird, müssen wir Sorge dafür tragen, dass schon Kinder ihre Muskeln und damit ihre Kraft trainieren. Sonst führt das für das Individuum zur Katastrophe.

Das vollständige Interview lesen Sie unter: www.kieser-training.de



Prof. Dr. med. Urs Eiholzer
«Kraft für Kids»
Kinder brauchen Bewegung»
PEZZ in Kooperation mit Almada Verlag
Zürich 2011
ISBN 978-3-909095-02-5

Prof. Dr. med. Urs Eiholzer ist Facharzt FMH für Kinder- und Jugendmedizin und lehrt an der Universität Zürich. 1987 gründete er das Pädiatrisch-Endokrinologische Zentrum Zürich (PEZZ), eines der führenden europäischen Institute für pädiatrische Endokrinologie.

Mit Kieser Training leichter durchs Leben

Schauspieler Florian Odendahl steht in der ZDF-Kultserie «SoKo 5113» als Gerichtsmediziner «Dr. Weissenböck» vor der Kamera. Kieser Training hilft ihm, körperlich fit zu bleiben.

Herr Odendahl, wie kamen Sie zur Schauspielerei?

Als kleiner Bub habe ich mehrmals wöchentlich das Sofa gesattelt und bin mit meinen Helden aus «Rauchende Colts» und «Bonanza» durch den wilden Westen geritten. Ich wollte unbedingt Cowboy werden. Diesen Berufswunsch haben mir meine Eltern schnell ausgedreht, mich aber mit einem Paar Cowboystiefeln bedacht, um das mich meine Mitstreiter in der Vorschule sehr beneidet haben (lacht). Vom Ramersdorfer Hilfs-Sheriff zum ausgebildeten Schauspieler war es dennoch ein langer Weg. In der Schule ein Gedicht vorzutragen, hat mir schon Tage vorher Übelkeit bereitet. Wenn schon nicht auf der Bühne oder vor der Kamera, dann vielleicht dahinter? So dachte ich mit 15 Jahren an eine Ausbildung zum Kameramann. Die gab's damals nur in Berlin und das war einfach nicht drin. Mit Anfang 20 habe ich gemerkt, dass mich mein Job in der Versicherung nicht ausfüllt. Ich nahm Schauspielunterricht und habe an zwei Laienbühnen Theater gespielt. Im Anschluss war mir klar: Das will ich machen. Kündigung!

In der Münchner SoKo spielen Sie den Gerichtsmediziner «Dr. Weissenböck». Wie gut kennen Sie sich aus mit dem menschlichen Körper?

Mir ist klar, dass wir unter normalen Umständen zwei Arme, zwei Beine und einen Kopf haben. In manchen Köpfen spielt sich mehr, in anderen weniger ab. Das war's auch schon. Ich beneide und bewundere Mediziner um ihr Wissen und Können. Wenn ich ein neues Drehbuch in die Hand bekomme, recherchiere ich selbstverständlich und jage medizinische Fachausdrücke durchs Internet. Aber letzten Endes habe ich keine Ahnung und spreche, was der Autor schreibt.

Wie wichtig ist körperliche Fitness in Ihrem Job?

Eine gewisse Grundfitness ist in meinem Beruf sehr von Vorteil. Beim Drehen ist das Warten zwischen den Takes nicht zu unterschätzen. Es gibt Situationen, in denen man schon «drehfertig» vor der Kamera steht, während der Kameramann z. B. noch auf das Vorbeiziehen einer Wolke oder die richtige Lichtstimmung war-



Foto: Kaveh Kasravi

tet. Dann darf man nicht wegdriiften – muss auf das «Bitte» des Regisseurs 100-prozentig da sein. Eine trainierte Muskulatur hilft, in den Pausen nicht abzuschlaffen. Grundsätzlich geht man leichter durchs Leben – ganz einfach.

Wie kamen Sie zu Kieser Training?

Vor einigen Jahren hatte ich beginnende HWS-Beschwerden. «Eine Muskelschwäche», wie mein Arzt es

formulierte, ich solle mal was tun! Ein Freund, ebenfalls Mediziner, schwärmte von Kieser Training, das ich bis dahin nur vom «Hörensagen» kannte. Umgehend habe ich ein Probetraining vereinbart. Was mir sofort auffiel war die professionelle Beratung, die auf meine Beschwerden abgestimmt war.

Hat sich durch das Training etwas verändert?

Die HWS-Beschwerden sind weg! Ich fühle mich fitter, kräftiger. Seit ich mit Kieser Training begonnen habe, jogge ich auch regelmäßig. Leider gibt es auch Phasen, in denen ich nicht trainiere. Hier wirkt das Training ca. zwei Wochen nach. Beginne ich dann wieder zu trainieren, kann ich nahtlos ansetzen. Andernfalls muss ich die Gewichte reduzieren.

Welche Übung gefällt Ihnen am besten?

E3 – die brennt so herrlich in den Schultern.

Und welche Maschine mögen Sie weniger?

A3 und A4 – dieses Rumsitzen!

Muskelspiel

Beantworten Sie die folgende Frage und gewinnen Sie eines von drei Büchern (s. u.).

Wie viel Prozent weniger Sauerstoff braucht ein trainiertes Herz im Vergleich zu einem untrainierten?

Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort «Muskelspiel» bis zum 31.03.2012 an reflex@kieser-training.com. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Erscheinungstermin: 1. Juni 2012

Zu bestellen bei:
Äquilibrium Seminare AG
martin.gfeller@aequilibrium.ch

Das vollständige Interview lesen Sie unter: www.kieser-training.de