

Warum Bewegung allein nicht reicht

Gesundheitskompass: Peiner Experten zeigen, wie Training und Durchhaltevermögen wirken

VON JARLA SCHOTE

Kreis Peine. Vor allem in den Wintermonaten fällt es vielen Menschen schwer, aktiv zu bleiben. Dunkle Tage und kaltes Wetter mindern oft die Motivation. Dabei ist regelmäßige Bewegung besonders wichtig, betont zum Beispiel die Gesundheitskasse AOK: Sie stärkt Muskeln, Gelenke, Herz, Kreislauf und Immunsystem.

Auch kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied bewirken. Frank Bärwald, Leiter des Easyfitness-Studios in Vöhrum rät, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren - etwa durch Spaziergänge oder Treppensteigen und vor allem weniger Zeit vor dem Fernseher zu verbringen.

Physiotherapeutin Nedia Böse vom Peiner Physiofit erklärt, dass es einen wichtigen Unterschied zwischen Bewegung und Belastung gebe. „Belastung ist entscheidend, um fit zu bleiben - besonders im Alter. Unser Körper ist für Beanspruchung gebaut“, betont sie.

Spazieren gehen allein reiche oft nicht aus. Ihre Empfehlung: Krafttraining mit Gewichten - jedoch ohne den Körper zu überlasten. Schon eine halbe Stunde intensives Training könne sehr effektiv sein.

Im Physiofit-Studio Peine wird das Training digital unterstützt. Eine App zeichnet die Fortschritte auf und zeigt, welche Leistungssteigerungen erreicht wurden.

Zudem motiviert ein Punktsystem: Wer regelmäßig trainiert, steigt im Status von Holz über Bronze und Silber bis hin zu Gold oder Platin. Viele Mitglieder streben nach den höheren Stufen. Die App schafft laut Böse „spielerische Motivation und hilft, dranzubleiben“.

Auch Frank Bärwald weiß, wie wichtig Motivation ist: „Gemeinsam ist alles leichter durchzuziehen - der eine zieht den anderen mit.“ Feste Trainingstage und Trainingspartner würden helfen, kontinuierlich am Ball zu bleiben.

Wie wirkungsvoll Motivation, Training und Durchhaltevermögen zusammenspielen können, zeigen Mitglieder des Easyfitness-Studios in Vöhrum.

Marco Correra, 35 Jahre alt, hat innerhalb von vier Monaten 26 Kilogramm abgenommen - neben seinem Beruf als Marktleiter bei Rewe in Braunschweig. „Selbst die einfachsten Dinge wie Schuhe binden waren für mich schwierig“, erzählt er.

Seine Freundin, die bereits im Fitnessstudio angemeldet war, habe ihn erfolgreich motiviert, selbst aktiv zu werden.

Am Anfang habe er schnell Erfolge gesehen, was ihn zusätzlich angespornt habe. Heute macht Correra vor allem Ausdauer- und Krafttraining, das auf Fettverbrennung ausgelegt ist - viele Wiederholungen, aber wenig Gewicht.

Dieses Training hat ihm nicht nur beim Abnehmen geholfen, sondern auch sein Selbstwertgefühl gesteigert. Er verfolgt das Motto: „Wenn ich etwas mache, dann richtig.“

Die 36-jährige Lina Hüter, erlitt nach einem schweren Unfall einen Rücken- und Wirbelbruch, zudem wurde ihre Bandscheibe in Mitleidenschaft gezogen. Doch anstatt aufzugeben, fand sie im Sport neue Motivation. Bereits vor dem Unfall war sie sportlich aktiv, doch seither trainiert sie mit noch größerem Ehrgeiz. Ihr Fokus liegt auf Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers, um im Alltag mobiler zu bleiben. Im Falle einer erneuten Operation will sie vorbereitet sein. „Ich denke dabei an meine Zukunft und meine Gesundheit“, sagt sie.

Auch Catylin Neldner, 16 Jahre alt, trainiere regelmäßig im EasyFitness in Vöhrum. Sie absolviere dort auch ihr Jahrespraktikum im Rahmen der Fachoberschule im Bereich Wirtschaft.

Ein Probetraining in einem Fitness-Studio könne helfen, individuell herausfinden, ob das Training den eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen entspreche.

Neben Bewegung und Belastung spielt auch die Ernährung eine entscheidende Rolle. „Die Ernährung macht 60 bis 70 Prozent aus“, betont Frank Bärwald. **Süßigkeiten** sollten möglichst **vermieden** werden, Medjool-Datteln seien beispielsweise eine gute Alternative zum Süßen.

Für ein starkes Immunsystem seien zudem **Vitamin D3, K2** und **Magnesium** wichtig, viele Menschen in Deutschland würden gerade im Winter einen Mangel daran haben.

Auch Nedia Böse hebt hervor: „**Proteine** haben die höchste Priorität.“ Sie empfiehlt rund zwei Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht täglich - unabhängig davon, ob man trainiert oder nicht. Proteine seien nicht nur für den Muskelaufbau wichtig, sondern auch für Haut, Haare, Nägel und das Immunsystem.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel **Obst und Gemüse** sowie **bewusste Kalorienzufuhr** sei entscheidend. „Eine Tüte Chips hat viele Kalorien, macht aber nicht satt“, warnt die Peiner Physiotherapeutin. Stattdessen sollte man auf nährstoffreiche Le-



Physiotherapeutin Nedia Böse vom Physiofit erklärt eine der Übungen gegen Probleme in der Lendenwirbelsäule. FOTO: PRIVAT

bensmittel setzen, die Energie liefern und lange sättigen.

Bewegung wirke sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern auch auf die Psyche. Regelmäßige Aktivität könne Stress abbauen, die Stimmung heben und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Fazit

„Bewegung allein reicht nicht aus“, betont Böse. „Ein Postbote, der jeden Tag mit dem Rad unterwegs ist, kann trotzdem keine Tour de France fahren.“ Nur wer Bewegung, gezielte Belastung, Motivation und gesunde Ernährung miteinander kombiniere, bleibe dauerhaft fit - körperlich wie mental.

GUTES TUN FÜR MENSCHEN

Seit 1964 setzt sich der von der Peiner Allgemeinen Zeitung getragene Verein für Menschen im Landkreis Peine ein, die unverschuldet in Not geraten sind.

Jeder
gespendete Euro
kommt direkt an -
ohne Verwaltungskosten.

Mit Aktionen wie dem traditionellen Erbsensuppenverkauf oder der Weihnachtsfeier an Heiligabend bringt der Verein Hilfe und Gemeinschaft zu denen, die sie brauchen.

Spenden sind steuerlich absetzbar und werden regelmäßig geprüft.

► Unterstützen Sie unsere Aktion:
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
IBAN DE09 2595 0130 0002 7110 00

Danke für Ihre Unterstützung.

Ihr Landrat Henning Heiß,
Bürgermeister Klaus Saemann,
Chefredakteur der PAZ Michael Lieb
und Wirtschaftsprüfer Franz Hartmann
Vorstand des Vereins
„Keiner soll einsam sein e. V.“

**KEINER
SOLLEINSAM
SEIN KEINER
SOLLEINSAM
SEIN**