

Fitness-Check

# Die Antwort auf Stress ist Bewegung



**Die kalorienreichen Festtage hängen wie immer lange nach. Ein guter Zeitpunkt, seine Fitness zu überprüfen. Denn regelmäßige Bewegung senkt das persönliche Herzinfarkt-Risiko um 60 Prozent.**

**W**eihnachtsbraten und Silvesterschmaus – die kalorienreichen Feiertage liegen vielen Menschen lange schwer im Magen. Und wenn's zwickt, sind die guten Vorsätze oft nicht weit, heuer bewusst fitter und gesünder durchs Jahr zu marschieren. Doch wie stellt man das am besten an? Was gilt es überhaupt beim Fitness-Check zu beachten?

Prinzipiell sollte jeder, der über 35 Jahre alt ist und die vergangenen Jahre keinen Sport gemacht hat, sich von einem Arzt untersuchen lassen, rät der Sportarzt und Unfallchirurg Christian Gäbler, der in Wien die Sportordination ([www.sportordination.com](http://www.sportordination.com))

leitet: „Vor allem wenn Risikofaktoren bestehen wie Übergewicht, Rauchen, Herzprobleme, hoher Cholesterinspiegel.“ Optimal wäre eine sportärztliche Untersuchung. „Da wird untersucht, ob das Herz der Belastung gewachsen ist.“ Bei so einer Untersuchung werden aber auch die Leistungsbereiche mittels Laktatanalyse exakt bestimmt.

Eine deutsche Studie aus dem vergangenen Jahr habe gezeigt, dass 60 Prozent der Manager in Deutschland übergewichtig sind. „Jeder dritte hat Bluthochdruck – und die meisten wissen das gar nicht“, sagt Gäbler. Vielfach verhalten sich stressgeplagte Menschen auch falsch. „Unsere derzeitige Antwort auf Stress ist

nicht adäquat“, sagt Gäbler. „Wir gehen fort, trinken ein Bier oder zappen durchs Fernsehprogramm“. Evolutionstechnisch sah die Antwort auf Stress jedoch anders aus: „Entweder haben wir uns der Stresssituation, der Gefahr, gestellt und gekämpft – oder wir sind davongelaufen. Aber in beiden Fällen war die Antwort auf Stress Bewegung – und nicht Alkohol oder der Fernseher.“

## Sport als Lebenselixier

Zum Anfangen mit Sport ist es nie zu spät. „Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass Sport und Bewegung die Lebenserwartung und Lebensqualität signifikant steigern“, betont der Sportarzt.

Einsteiger sollten einfach durch Ausprobieren herausfinden, welche Sportart zu ihnen passt. „Wenn man lange nichts gemacht hat und übergewichtig ist, sollte man zuerst mit gelenkschonenden Sportarten wie Radfahren,

Schwimmen, Walken, Rudern oder auf einem Crosstrainer beginnen.“

Ob Anfänger oder Hobbysportler: Dreimal die Woche Sport oder Bewegung für mindestens 30 Minuten bewirkt viel: „Durch regelmäßige Bewegung kann man sein persönliches Herzinfarkt-Risiko um 60 Prozent senken, das Krebsrisiko um 50 Prozent und das Schlaganfallrisiko um 40 Prozent“, sagt Gäbler. „Und das muss jetzt kein Mega-Sportprogramm sein. Da geht es nur darum, dass man etwas Ausdauersportmäßiges macht.“ Warum das wichtig ist? „Weil durch Ausdauersport vor allem zuerst das Bauchfett abgebaut wird, das entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die ein Verursacher von Diabetes und Arteriosklerose sind“, sagt der Sportmediziner. „Dadurch leben auch Ausdauersportler, die generell ein paar Kilo zu viel haben, statistisch deutlich länger als dünne Nichtsportler.“



Beigestellt, Colourbox.de



Durch regelmäßige Bewegung kann man sein persönliches Herzinfarkt-Risiko um 60 Prozent senken.

**Christian Gäbler**  
Sportarzt und Leiter Sportordination

## Gesundheit

### Fitnessstest und Leistungsdiagnostik

Bei einem Fitness-Check abseits der sportmedizinischen Untersuchung werden vier Dinge evaluiert: Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Viele Fitnesscenter bieten einen Fitness-Check bei Mitgliedschaft als Einstieg gratis an. Für Hobby-Athleten, die ihre Leistungsgrenzen ausloten wollen, bietet sich eine Leistungsdiagnostik an. Im Unterschied zum Fitness-Check werden hier eine ärztliche Untersuchung und ein Leistungstest mit Laktatanalyse durchgeführt. Je nachdem, wie ausführlich Untersuchung und Belastungstest (am Laufband oder Hometrainer) sind und ob auch Trainingsempfehlungen im Paket sind, kostet eine Leistungsdiagnostik zwischen 150 und 300 €.

## Training

### Das richtige Wohlfühltempo

Die meisten Anfänger trainieren mit viel zu hoher Pulsfrequenz. Daher sollte man unbedingt einen Pulsmesser verwenden. Sportarzt Christian Gäbler rät, dass man anfangs nur im „Gesundheitsbereich“ trainieren sollte. Das ist im Pulsbereich, der bei 50 bis 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegt. Diese ist zwar bei jedem unterschiedlich, als Faustregel für die maximale Herzfrequenz gilt aber bei Männern 220 minus Lebensalter, bei Frauen 226 minus Alter. Um seine Form zu überprüfen, sollte man ein Trainingstagebuch führen und Strecke, Witterung, Zeit, Puls und Befinden notieren. Hat man z. B. beim Laufen eine „Hausrunde“, kann man seinen Trainingsfortschritt vergleichen.

## Gadget

### Huawei Ascend Mate 7 – Riesiger Vorzeige-Bolide

Der chinesische Hersteller Huawei ist bekannt für seine hochwertigen Geräte, die vom Aussehen immer ein wenig an Apples iPhones erinnern. Mit dem Ascend Mate 7 geht das Unternehmen nun neue Wege. Und größere. Während normalerweise bei 5,7 Zoll die Schmerzgrenze bei Phablets erreicht ist, bietet das Huawei-Smartphone eine Bildschirmdiagonale von satten sechs Zoll.

Dennoch, statt klobig und überdimensional zu wirken, liegt das Gerät gut in der Hand und der Bildschirm bietet zudem eine satte Auflösung. Auch bei der Ausstattung geizt Huawei nicht. So bringt das 185 Gramm schwere Gerät einen über drei Tage ausdauernden

4100-mAh-Akku mit. Der Arbeitsspeicher von 16 Gigabyte kann via MicroSD-Karte aufgestockt werden.

Auf der Rückseite findet sich unter der 13-Megapixel-Kamera auch noch ein Fingerprint-Scanner. Bis zu fünf Abdrücke kann dieser verarbeiten und liegt in puncto Geschwindigkeit auf Augenhöhe mit dem im iPhone 5S verbauten Scanner. Jedoch der Platz ist ein wenig unglücklich gewählt. Hier zeigen Samsung und Apple vor, wie es besser wäre – direkt auf der Vorderseite. Alle persönlichen Daten können zudem in einem virtuellen Safe abgelegt werden. Der Fingerabdruck wird zum Schlüssel. Erfrischend ist das überarbeitete



Größer dürfte das Ascend Mate von Huawei aber nicht sein. Huawei

Interface. Die Oberfläche wirkt aufgeräumt und übersichtlich. Vorbei sind die Zeiten niedlicher und überladener Hintergründe. Das Ascend Mate 7 zeigt, dass Huawei erwachsen geworden ist. Bei der Preisgestaltung bleibt sich der Hersteller aber treu. Denn das Smartphone ist trotz seiner hochwertigen Ausstattung für knapp 430 € erhältlich.

Dieses Produkt wurde dem Wirtschaftsblatt von Huawei zur Verfügung gestellt.