

Vorteile des Fitness – Trainings

Statistische untermauerte Untersuchungen aus den USA

Übersetzung & Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der IRSA
The Association of Quality Clubs, 132 Brookline Av. Boston, MA, SA
Aus: Bodylife – Fachzeitschrift für die Fitnessbranche.

Inhalt

1. Länger Leben
2. Verhütung oder Behandlung spez. Krankheiten
3. Vorteile für Frauen
4. Psychologischer Nutzen
5. Der Nutzen für die über 40 Jährigen
6. Der Nutzen für Kinder

Die Vorteile des Fitness-Trainings

„Gute Gesundheit“, schrieb Izaak Walton, „ist eine Gnade, die für Geld nicht zu kaufen ist.“ Zu Walton's Zeit mag das gestimmt haben. Heute aber stimmt diese Aussage zum Glück nicht mehr.

Gesundheit und Fitness haben Depot – Wert. Zur Erhaltung des sich Fit- und Wohlfühlens ist regelmässiges Training, bewusste Ernährung und wohlwollendes umgehen mit sich und der Umwelt erforderlich.

Fitness ist Philosophie und Lebeneinstellung. Daher führt Fitnessstraining hin zu mehr Lebensqualität in unterschiedlichsten Lebensabschnitten und Bereichen.

Gewichts – und Herzkreislauftraining verbessert Ihre Figur, die mentale Fitness, führt zu positiver Lebenseinstellung und die Qualität des Erlebens steigt.

Warum Gewichtstraining im Fitness Studio so wichtig ist?

In den 4 Millionen Jahren Entwicklung mussten wir zum Lebensunterhalt stets körperliche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Reaktion und Gewandtheit einsetzen. Diese Anforderungen werden im heutigen Lebenskampf kaum oder nicht mehr benötigt. Dieses Jahrhundert scheint die Absage an den bisher benötigten Körper zu sein.

Die Muskeln die uns halten sollten, werden nur noch in kleinem Ausmass oder einseitig benötigt. Das Herz/Kreislaufsystem wird minimal in Betrieb gehalten.

Wie sollen da unsere Organe mit Blut und Nährstoffen versorgt werden, in einem kaum noch gebrauchten System? Und wie sollen Muskeln und Knochensubstanz aufgebaut werden, wenn keine regelmässigen Reize gesetzt werden? Inaktivität führt zu Fetten-, Krankheitsanfälligen- und psychisch labilen und schnell überlasteten Zeitgenossen.

Angepasstes regelmässiges Muskeltraining ist die Körperhygiene die sowohl das Kreislaufsystem wie die Stützmuskulatur in Funktionsbereitschaft hält.

Länger Leben

Das Training kann zuerst und vor allem Ihr Leben qualitativ und quantitativ verbessern.

Eine Stunde Training = 2 stunden Lebenszeit:

In seiner Studie über Absolventen der Harvard University (begonnen 1962 und 1986 im New England Journal of Medicine veröffentlicht) schätzt Dr. Ralph Paffenbarger, dass die Lebenserwartung eines 40jährigen für jede Stunde Training um 1,95 Stunden gesteigert werden kann (2,47 bei einem 70 jährigen). Paffenbarger, Professor an der Stanford University School of Medicine, beobachtete 16'936 Männer im Alter von 35-74 Jahren. Die Probanden mit einem Trainingsenergieverbrauch von 2000 Kalorien oder mehr pro Woche hatten eine um 28% geringere allgemeine Todesrate als die weniger aktiven.

Ein wenig Schweiss kann viel bewirken:

Die Forscher am Institute for Aerobics Research in Dallas beobachteten 13'6000 Männer und 3'120 Frauen acht Jahre lang. Ergebnis: die mit der geringsten Fitness hatten die höchsten Sterblichkeitsraten. Der stärkste Rückgang an Todesfällen aus allen Ursachen ergab sich zwischen der geringsten und der zweit geringsten Fitnesskategorie. Selbst nach Bereinigung der Daten für rauchen, Cholesterinspiegel und Alter zeigten sich Mangel an Fitness als signifikanter Risikofaktor für allgemeine Todesursachen.

Fitness bekämpft Krankheiten:

„Körperliche Untätigkeit ist mit einer Anzahl gesundheitlicher Verfallserscheinungen in Verbindung gebracht worden“ wurde kürzlich in einem angesehenen Ärztejournal berichtet, nämlich „Herzkrankheiten, Bluthochdruck, nicht insulinabhängige Diabetes, Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) und Fettleibigkeit“. Man könne heutzutage davon ausgehen, dass regelmässiges Training diese krankhaften Erscheinungen verhüte oder zumindest das Risiko einer Erkrankung vermindere. Auch auf die positiven Auswirkungen des Trainings auf das psychische Wohlbefinden wurde hingewiesen.

Verhütung oder Behandlung spezifischer Krankheiten

Training kann helfen, die folgenden gesundheitlichen Risiken zu vermeiden oder zu behandeln:

Herzleiden

Ein Mittel gegen Herzbeschwerden:

Schon mässiges Training verringert die Gefahr, einem Infarkt zu erliegen. Das ergibt sich aus einer Studie von Dr. Arthur Leon von der University of Minnesota. Dabei wurden 12'138 Männer mit höherem Infarktrisiko 10 Jahre lang beobachtet. Ergebnis: die Wahrscheinlichkeit eines tödlichen Infarktes war bei Männern mittleren Alters, die sich 15-45 Minuten täglich körperlich leicht betätigten, um ein Drittel geringer als bei den Inaktiven.

Die Framingham-Studie:

Hier wurden 5'000 Bürger der Stadt Framingham, Massachusetts, 25 Jahren lang beobachtet, körperliche Inaktivität ergab sich als einer der Risikofaktoren für Herzerkrankungen.

Das Überleben eines Infarktes:

Trainierte können einen Infarkt besser überleben. Inaktive Menschen haben ein 1,5-2mal grösseres Infarktrisiko als Aktive, Ihr Risiko, unmittelbar nach einem Infarkt zu sterben, sind dreifach grösser.

Die Auswirkungen verstärkter Aktivität:

Einer Universitäts- Studie zufolge wurden 17 bis 20 Jahre lang die Auswirkung des Freizeitsports bei über 3'000 Eisenbahnarbeitern beobachtet. Bei den Inaktiven (die weniger als 250 Kalorien pro Woche bei Freizeitaktivitäten verbrauchten) war das Infarktrisiko 30-40% grösser als bei denen, die es auf 1'000-2'000 Kalorien pro Woche brachten.

Training und Cholesterin:

Training kann die Blutkonzentration von Lipoprotein (HDL) steigern, was zur Verringerung des Infarktrisikos beitragen soll. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Stanford University New England. Dabei ging es um 155 Männer mit 20-60% Übergewicht und die frage, wie sich bei Ihnen der HDL- Spiegel durch Diät und Training erhöhen liesse. Sowohl Diät als auch massives Training waren gleich wirksam bei der Steigerung des HDL-Spiegels und der Verringerung des Infarkt Risikos.

Gewichtstraining kontrolliert den Cholesterinspiegel:

Wissenschaftler stellten fest, dass bei den Teilnehmern an einem achtwöchigen Gewichtstrainingsprogramm das „gute“ HDL-Cholesterin um 14% angestiegen, das schädliche LDL – Cholesterin dagegen um 8% abgesunken war.

Die Risiken der Stubenhocker:

Eine Studie, die die University of North Carolina an 2'802 Frauen und 3'106 Männern zwischen 30 und 69 Jahren durchgeführt hat, ergab: Inaktive Menschen haben im Vergleich zu aktiven ein dreifach höheres Infarkttrisiko. Die Studie zeigte weiter, dass eine geringere Fitness mit einer höheren Anfälligkeit für Herzleiden verbunden ist.

Bewegungsmangel ist schlimmer als Rauchen:

Folgender Befund beruht auf einer zweijährigen Auswertung von 43 verschiedenen Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Herzkrankheiten und Bewegungsmangel befassten: Inaktive Menschen sind fast doppelt so anfällig für Herzleiden wie sehr aktive und Bewegungsmangel bedroht die Gesundheit des Herzens mehr als Rauchen, Cholesterin und Stress.

Je fitter, desto besser:

Eine Studie an 17'337 Personen am weltweit angesehenen Institut for Aerobic Research in Dalls befand: Männer mit sehr geringen Fitnessaktivitäten starben dreimal so häufig an Herzleiden wie solche mit mässigen Fitnessaktivitäten, bei Frauen betrug der Unterschied 73%.

Wirken Sie den Erbfaktoren entgegen:

Herzleiden haben weniger mit Genetik und mehr mit regelmässigem Training zu tun. Über acht Jahre wurden 3'106 gesunde Männer zwischen 30 und 69 Jahren beobachtet. Trotz unterschiedlicher genetischer Voraussetzungen war die Wahrscheinlichkeit eines tödlichen Herzleidens bei den am wenigsten fitten um 3,2-mal höher als bei den fittesten. Der Schluss: hohe aerobe Fitness kann das Infarkttrisiko senken.

KREBS

Verringertes Darmkrebsrisiko:

Bei Menschen mit körperlicher Beschäftigung wurde ein deutlich geringeres Darmkrebsrisiko festgestellt als bei Büromenschen. Eine Studie an 1,1 Millionen schwedischen Männern, die sich über 19 Jahre erstreckte, schätzte das Darmkrebsrisiko bei Männern mit sitzender Tätigkeit 1,3 mal höher ein als bei denen mit körperlicher Arbeit. Eine zweite, durchgeführt 1986, setzte den Risikofaktor auf 1,6 und bemerkte, dass die Häufigkeit von Darmkrebs mit der inaktiven Natur der Beschäftigung zunahm.

Leichter Leben mit Krebs:

Amerikanische Forscher stellten fest, dass Krebspatienten, des einen Trainings Programms befolgten, verbesserte Fitness und bessere Verträglichkeit für die Chemotherapie zeigten.

Ein Drittel des Risikos:

Auch im Tierversuch hat man beweisen, dass die Gefahr, an Krebs zu erkranken, mit steigender Aktivität abnimmt. Man injiziert Ratten eine krebserregende Substanz und liess sie dann auf einem Trainingsrad spielen.

Diese Ratten entwickelten ein Drittel weniger Krebs als die Vergleichsgruppe, die die gleiche Injektion, aber keine Bewegungsmöglichkeit erhalten hatten.

GLAUKOM (Grüner Star)

Regelmässiges Körpertraining kann das Glaukomrisiko senken. Der Augenspezialist Dr. Michael Passo setzte 10 inaktive Patienten, alle Glaukomgefährdet, auf ein dreimonatiges Trainingsprogramm. Danach war der Augendruck der Patienten um 20 – 25% gesunken – ein Ergebnis, das laut Passo dem anderer Therapieverfahren entspricht. Das Absinken des Augendrucks nach dem Training stellte Passo auch bei Probanden fest, bei denen kein Glaukomrisiko bestand.

NIERENLEIDEN

Dr. James Wasco von der Universität Massachusetts schrieb in einer Fachzeitschrift:

„Selbst Dialyse-Patienten können durch medizinisch überwachtes Training das Risiko bestimmter Komplikationen senken.“

Diabetes

Wie in der Fachzeitschrift „Prävention“ nachzulesen war, unterstütze Training die Diabetes-Therapie, da es das Gewebe empfindlicher auf Insulin reagieren lasse, sodass der Blutzuckerspiegel näher am Normalwert bleibt. Es wurde festgestellt, dass Insulinabhängige Diabetiker sich vor dem Training untersuchen und während des Programms überwachen lassen sollten, um jedes Risiko auszuschliessen. Auch sollten sie vor jedem Training die Insulindosis herabsetzen und während längerer Trainingseinheiten kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

ERKÄLTUNGEN UND GRIPPE

Eine Studie deutet darauf hin, dass regelmässiges Training die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen stärken kann. In diese Studie mussten 37 Männer dreimal wöchentlich je 20-40 Minuten Radfahren. Man stellte fest, dass nach Abschluss der 12wöchigen Trainingsperiode der Immunoglobulin-A-Gehalt im Speichel anstieg, wobei es sich dabei um Antikörper gegen Infektionen der oberen Atemwege handelt. Eine weitere Studie wurde von Forschern während der winterlichen Grippezeit durchgeführt. Dabei wurden 40 leicht übergewichtige, körperlich inaktive Frauen in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe konnte während dieser Zeit lesen oder fernsehen. Die Erkältungssymptome bei der inaktiven Gruppe hielten durchschnittlich 3mal länger an als bei der aktiven Gruppe.

ÜBERGEWICHT

Diäten halten allein genügt nicht:

Eine Auswertung wissenschaftlicher Daten ergab, dass Training plus Diät das beste Mittel zum abnehmen ist, und dass kalorienarme Ernährung allein Übergewicht nicht signifikant abbaut.

Mehr Kalorien verbrennen:

Das Training lässt Sie mehr Kalorien verbrennen – auch während Sie nicht trainieren. Physiologen führten eine Untersuchung durch die ergab, dass, je länger man trainiert, desto länger der Stoffwechsel auf Touren bleibt und desto länger werden auch nach Trainings ende noch Kalorien verbrannt. Der zusätzliche Energieverbrauch in der Erholungsphase nach 60 Minuten Radfahren entsprach weiteren 17 Minuten Radfahren.

Behalten Sie die Muskeln, verlieren Sie das Fett:

1988 erschien eine Studie in der festgestellt wurde, dass Training den Fettabbau fördert, während die Muskeln erhalten bleiben. In der Studie wurden Gewichtsverluste und Lipidprofile von Personen verglichen, die entweder ein Trainingsprogramm oder eine Diät mit verringerter Kalorienaufnahme durchmachten. Nach einem Jahr zeigte sich, dass die Diät – Gruppe Gesamtgewicht, Fettgewicht und fettfreies Körpergewicht verlor, die Trainierenden dagegen nur Gesamtgewicht und Fettgewicht, aber kein fettfreies Körpergewicht. Die Verluste an Gesamtgewicht und Fettgewicht waren in beiden Gruppen ähnlich.

Vorteile für Frauen

Krebsverhütung

Eine Untersuchung an über 5'000 Frauen ergab, dass bei sportlichen Frauen das Risiko von Brust- und Gebärmutterkrebs um die Hälfte, das Diabetesrisiko um zwei Drittel verringert ist. Die inaktiven Frauen hatten Ausserdem ein um 45% höheres Vorkommen gutartiger Tumore in den Fortpflanzungsorganen als regelmässig trainierende Frauen.

Verhütung von Brustkrebs:

Eine Studie der Harvard University stellte fest, dass inaktive Frauen das doppelte Brustkrebsrisiko und das 2,5fache Unterleibskrebsrisiko haben wie sportliche Frauen.