

„Gerade jetzt sollten wir gesünder leben“

Fit fürs Leben: Der Sport- und Ernährungsexperte Andreas Hagedorn erklärt, warum es gerade jetzt wichtig ist, auf sich zu achten / SZ/BZ-Serie (1)

Von unserem Redakteur
Jürgen Wegner

Bewegung, Ernährung und gesunde Lebensführung – selten so bedeutend wie in diesen Zeiten. Vor allem deshalb, weil sich dadurch das Immunsystem deutlich stärken lässt. Deshalb startet heute die SZ/BZ-Serie „Fit fürs Leben“. Andreas Hagedorn, Sport- und Ernährungsexperte aus der Sportwelt des VfL Sindelfingen, gibt zweimal pro Woche Tipps und verrät Tricks, wie Sie langfristig profitieren.

Wir sind derzeit dazu aufgerufen, zu Hause zu bleiben. Wieso tut uns das nicht gut?

Andreas Hagedorn: „Ganz einfach: Weil der Mensch auf Bewegung ausgelegt ist, sich aber viel zu wenig bewegt. Im Durchschnitt war man vor 50 Jahren zwischen 12 und 13 Kilometer pro Tag unterwegs, schon vor Corona waren es nur noch 800 bis 900 Meter. Das schon war nicht gut, und jetzt ist es noch schwieriger geworden.“

Wo ist das Problem?

Andreas Hagedorn: „Es gibt viele Auswirkungen. Das Herz bringt weniger Leistung, es kommt schneller zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, die Muskulatur wird schwach, Gelenke rosten sprichwörtlich ein. Das alles wirkt sich auf den Alltag aus. Es kommt schneller zu Arthrosen und damit zu Schmerzen. Der Bewegungsmangel schlägt sich auch auf die Stimmung nieder – auf den Punkt gebracht: Es geht einem nicht so gut, wie es möglich wäre.“

Wie kann ich dem entgegenwirken?

Andreas Hagedorn: „Ich empfehle, gerade in Zeiten von Corona noch mehr auf eine gesunde Lebensführung zu achten. Das ist meiner Meinung nach neben den Hygiene-Maßnahmen und sozialer Distanz der nächste Schlüsselfaktor, damit wir schnell durch die Krise kommen.“

Man sollte sich intensiver damit beschäftigen, was man täglich tut

Zum Thema Bewegung: Was kann ich denn zu Hause machen?

Andreas Hagedorn: „Übungsvideos gibt es im Internet ja schon sehr viele, aber da gibt es natürlich qualitative Unterschiede. Wir sind gerade dabei, für unsere Kunden Übungsprogramme aufzunehmen. Ebenso können unsere Mitglieder uns per Mail kontaktieren, dass wir ihnen mit unserer Trainings-App einen individuellen Trainings-



Kleine Fitnessgeräte sind gute Begleiter. Viel geht aber auch ohne.

Bild: Wegner

plan für zuhause erstellen.“

Was ist denn wichtiger: Bewegung oder Ernährung?

Andreas Hagedorn: „Man sollte sich generell ein bisschen intensiver damit beschäftigen, was man täglich tut im Vergleich zu dem, was gelegentlich passiert. Sport treibt man im Normalfall zwei- bis dreimal pro Woche, Sportler um die vier- bis fünfmal. Dem stehen aber pro Woche durchschnittlich 28 bis 30 Mahlzeiten gegenüber – Snacks ausgenommen. Alleine die Häufigkeit der Mahlzeiten zeigt, dass jeder hier einen wichtigen Ansatzpunkt hat.“

Wer darf sich bei der neuen SZ/BZ-Serie angesprochen fühlen?

Andreas Hagedorn: „Im Prinzip jeder, der sein Verhalten ändern möchte, vielleicht auch vertiefen, damit eine gesündere Lebensweise auch langfristig normal wird. Die Serie soll ein Begleiter sein, der hilft, bei der Stange zu bleiben.“

Veränderung hat auch mit Überwindung zu tun. Wird das irgendwann leichter?

Andreas Hagedorn: „In der Literatur gibt es unterschiedliche Ansätze. Die einen meinen, dass ein gezieltes Verhalten nach sechs Wochen zur Gewohnheit wird, andere sprechen von 66 Tagen. Grundsätzlich sollte man mit der Zeit eine positivere Einstellung entwickeln.“

Kälte kann für die Gesundheit unheimlich förderlich sein

Gibt es weitere Faktoren außer Ernährung und Bewegung, die innerhalb der Serie angesprochen werden?

Andreas Hagedorn: „Stress, Schlaf, Darmgesundheit, aber auch bewusste Kälteanwendungen wirken sich auf den Menschen aus und dürfen deshalb nicht außer acht gelassen werden.“

Was gilt es denn beim Schlaf zu beachten? Der kommt automatisch und endet mit dem Aufwachen.

Andreas Hagedorn: „Es gibt durchaus Faktoren, die dazu führen, dass ich besser schlafe. Ich werde kein Versprechen geben, aber Grundbedingungen erklären, damit die Wahrscheinlichkeit für einen gesunden Schlaf steigt.“

Das Thema Kälte klingt dagegen ein bisschen schräg.

Andreas Hagedorn: „Nicht wirklich: Seit der Fußball-Nationalspieler Per Mertesacker in einem Interview den legendären Satz gesagt hat, dass er jetzt erst einmal in die Eistonne muss, ist es in der Breite angekommen. Kälte spielt nicht nur für den Leistungssport eine Rolle. Die Regeneration oder hormonelle Prozesse, die das Immunsystem stabilisieren, werden angekurbelt. Schlicht: Kälte kann für die Gesundheit unheimlich förderlich sein und ist deshalb ebenfalls ein ziemlich interessantes Feld.“



Frisch und gesund: ganz wichtig. Bild: Wegner



Schlaf wirkt Wunder. Bild: Antonioguilem/Adobe Stock

Zur Serie

Kunden der Sportwelt des VfL Sindelfingen können sich über eine App einen Trainingsplan für zu Hause erstellen lassen. Dafür reicht eine Anfrage per Mail an info@sportwelt-sindelfingen.de.

Andreas Hagedorn, 40 Jahre und Studioleiter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abo-Möglichkeiten finden Sie auf www.szbz.de/abo.



Syla kommt zum VfL zurück

Fußball: Der VfL Sindelfingen vermeldet die nächsten Neuzugänge

Zu Hause ist es doch am schönsten: Nach seinen Stationen Calcio Leinfelden-Echterdingen und SV Böblingen kehrt Endrit Syla (links mit Marcel Pross) zum VfL Sindelfingen zurück. Zwischen 2015 und 2018 stand Endrit Syla bereits 70 Mal für die Blau-Weißen in der Fußball-Verbandsliga auf dem Platz. Die Verantwortlichen des VfL und Roberto Klug freuen sich, dass Endrit Syla sich für den VfL Sindelfingen entschieden hat. „Seine Spielstärke, Technik und Torgefähr werden uns sehr guttun“, kommentiert der Cheftrainer der kommenden Saison. Außer-

dem verstärkt der 24-jährige Flügelflitzer Fabian Schneider von den SF Gechingen die Offensivabteilung ab Sommer. „Ein sehr schneller Spieler mit Zug zum Tor, wir sind froh, einen sehr talentierten Spieler aus der Region gewonnen zu haben.“ VfL-Coach Roberto Klug kennt beide Spieler aus gemeinsamen Zeiten beim VfL Sindelfingen und den Sportfreunden Gechingen. „Ich habe ihre Entwicklung in den letzten Jahren sehr genau verfolgt und freue mich, mit ihnen in der kommenden Saison zusammenzuarbeiten.“

– phi – / Bild: photostampe/A

„Ostern muss eine Entscheidung fallen“

Motocross: Das ADAC MX Masters Mitte Juli auf dem Holzgerlinger Schützenbührling steht auf der Kippe

Von unserem Mitarbeiter
Thomas Oberdorfer

Die Internationale Deutsche Motocross-Meisterschaft sollte in diesem Jahr ursprünglich in acht Rennen ausgetragen werden. Gestern nun reduzierte sich die Serie auf sieben Veranstaltungen, der im Juni geplante Lauf in Aichwald ist abgesetzt. Darauf einigten sich der Veranstalter MSC Aichwald und der ADAC. Offen ist derzeit, ob der KfV Kalteneck sein für 11. und 12. Juli geplantes Rennen auf dem Schützenbührling durchführen wird.

Die Corona-Pandemie verschont keine Sportart, auch nicht das Motocross. Die Internationale Deutsche Motocross-Meisterschaft, das ADAC MX Masters, sollte am kommenden Wochenende in Fürstlich Drehna beginnen. Dieser Termin wurde vor einigen Wochen abgesagt, das Rennen findet nach dem überarbeiteten Zeitplan am 5. und 6. September statt. Komplett abgesagt ist die Veranstaltung in Aichwald, die für den 20. und 21. Juni terminiert war.

Wochenlange Vorlaufzeit

Der KfV benötigt bis spätestens Anfang Juni Planungssicherheit darüber, ob das Rennen durchgeführt wird. Die Präparierung der Strecke, der Zeltaufbau, die Werbung, die Organisation des Speises- und Getränkeinkaufs, der Ticketverkauf, all das benötigt eine wochenlange Vorlaufzeit. „Wir müssen uns spätestens nach Ostern zusammensetzen und eine Entscheidung treffen“, sagt Swen Blümer, der zum Vorsitzenden des KfV Kalteneck gewählt wurde.

Blümer steht in engem Kontakt zu Dieter Porsch, Leiter Motorradsport des ADAC. Sie diskutierten auch über mögliche Ausweichtermine für das Juli-Wochenende. Ein freies Wochenende steht allerdings angesichts des proppevollen Veranstaltungskalenders im Motocross mit der Weltmeister-



Ob die Motoren im Juli auf dem Schützenbührling röhren, ist offen.

Bild: Oberdorfer

schaft, der Europameisterschaft und der deutschen Meisterschaft nicht zur Verfügung. Sven Blümer: „Es wurden ja schon einige Rennen in den Herbst verschoben, da ist nichts mehr frei.“ In den November zu rücken, diese Frage stellt sich für Sven Blümer nicht. „Da kommen keine Zuschauer, das funktioniert nicht.“

Der KfV Kalteneck hat schon im vergangenen Jahr mit den Planungen begonnen. Der Verein hat ein Zelt angemietet, er hat Bands unter Vertrag genommen, hat Verträge mit einer Sicherheitsfirma geschlossen, die Miete von Toilettenanlagen vereinbart, ebenso Bauzäune und ein Notstromaggregat bestellt. Die Ausgaben für die

einzelnen Punkte belaufen sich aktuell auf insgesamt etwa 25 000 Euro. Der KfV Kalteneck hat auch vor diesem Hintergrund ein großes Interesse, die Veranstaltung durchzuführen. „Das Rennen ist notwendig für die Finanzierung des Vereins. Darüber finanzieren wir unseren Jugendbereich und den Trainingsbetrieb“, sagt Robert Maurer. Er betont aber auch, dass der KfV ein Jahr ohne ein Rennen finanziell überstehen könne. Derzeit laufen Sanierungen am Vereinsheim „Ludlenbad“, die dringend notwendig sind. Etwa 10 000 Euro an Kosten veranschlagt Maurer, diese Arbeiten würden in jedem Fall zu Ende geführt, ob eine Veranstaltung stattfindet oder nicht.