

SERIE
**Erfolgreich
bewegen**

HEFT 9/2014:
Fitness zählt ...

HEFT 10/2014:
Bewegung –
mehr als Kraft
und Ausdauer

HEFT 11/2014:
Training verste-
hen und erleben



Fitness zählt ...

Fitness ist in aller Munde – wer möchte nicht fit sein? Was aber macht Fitness wirklich aus, und wer ist wirklich fit? Auch wenn die Fragen nicht immer einfach zu beantworten sind, steht eines sicher fest: Das Körpergewicht hat zunächst einmal reichlich wenig zu tun mit der Frage: „Fit oder unfit?“

„Die meisten Menschen denken, man könne es jemandem ansehen, wie fit, aktiv und gesund er ist. Aber das stimmt nicht! Fitte und gesunde Menschen gibt es in jeder Größe und mit jeder Körperform“, so der Wissenschaftler Steven Blair vom berühmten Cooper-Institut für Bewegungsforschung in Dallas, USA.

Fitness ist mehr als Ausdauer

Körperliche Fitness ist definiert als die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Die Sportwissenschaftler Prof. Dr. Wolfgang Buskies und Wend-Uwe Boeckh-Behrens beschreiben zudem **6 Elemente** als gesundheitsorientierte Fitnessfaktoren: Ausdauer, Muskelaufbau, opti-

male Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, aber auch Entspannungsfähigkeit und eine optimale Körperzusammensetzung. **Was macht fit?** Sind es die Gene – oder doch das regelmäßige körperliche Training? Der Anteil der Gene lässt sich nicht genau angeben, wird aber sicherlich in der Regel überschätzt. Sportmediziner wie Prof. Dr. Herbert Löllgen gehen von einem **Anteil der Gene an der Fitness** von 10 bis maximal 40 Prozent aus – wohl eher 10! Also: ohne regelmäßiges Training auch keine Fitness.

Fitness kann man messen

Zur genauen Ermittlung der individuellen Fitness stehen der Sportmedizin **Belas-**

Nur etwa
10 %
machen die
Gene aus

tungsuntersuchungen mittels Laufband oder Fahrradergometer zur Verfügung. Gemessen werden unter anderem in relativ aufwendigen technischen Untersuchungen die maximal erzielte Leistung in Watt sowie die maximale Sauerstoffaufnahme. Da lässt sich das Körpergewicht schon einfacher bestimmen: Einmal auf die Körperwaage stellen und das Ergebnis liegt vor.

Körpergewicht allein ist allerdings bekanntermaßen kein guter Berater: Das Gesamtkörpergewicht setzt sich schließlich aus Fettmasse und fettfreier Masse zusammen; die fettfreie Masse wiederum besteht aus Organen, Knochen, Wasser und eben Muskulatur. Muskulatur hat eine höhere Dichte als Fettgewebe, so dass jemand mit viel Muskulatur mitunter mehr auf die Waage bringt als jemand mit einer großen Fettmasse. Zudem ist Fett nicht gleich Fett: Die Körperwaage kann nicht unterscheiden zwischen dem stoffwechselaktiveren Fettgewebe (**viszerales Fett**), das sich im Inneren des Bauchraumes um die Organe ablagert, und dem weniger problematischen Fettgewebe unmittelbar unter der Haut (**subkutanes Fett**).

Schlank oder fit – was zählt?

Unzählige wissenschaftliche Studien sind in den letzten Jahren zu genau dieser Fragestellung erfolgt – untersucht worden sind sowohl Menschen ohne wie auch mit Diabetes. Selten so viel Einigkeit in der Medizin: Eine mäßige bis gute Fitness reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verlängert das Leben. Das gilt sowohl für schlanke wie auch für übergewichtige Menschen. Dabei entscheidet **die gute Fitness** viel mehr über eine günstigere Prognose als die Frage des Körpergewichtes.

Was bleibt als Fazit?

Zweifelsfrei kann man das Körpergewicht einfacher messen als die Fitness. Fitness aber verbessert Ihre Lebensqualität und Gesundheit – egal ob Sie schlank oder übergewichtig sind. Die Fitness zu optimieren, ist wichtiger als der ständige Blick auf die Körperwaage. ❖

Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden
// Bismarckstraße 43 // 32427 Minden //
Tel. 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de
// Internet: www.diabetes-minden.de



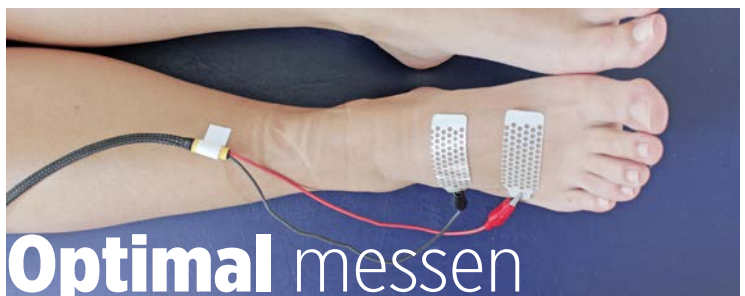
Schlechte Berater

Das Körpergewicht oder auch der **Body-Mass-Index (BMI)** beschreiben die Körperzusammensetzung und auch das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko unzureichend. Insbesondere trainingsbedingte Verbesserungen der Körperzusammensetzung können mit der Körperwaage bzw. mit der Berechnung des BMI nicht erfasst werden.



Besser messen

Der **Taillenumfang** spielt eine größere Rolle für die Gesundheit als der Body-Mass-Index (BMI). Er gilt als indirektes Maß für das stoffwechselaktive Fettgewebe im Bauchraum, das **Viszeralfett**. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhöht ab einem Taillenumfang von **80 cm** (Frauen) und **94 cm** (Männer), deutlich erhöht ab 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer). Der Taillenumfang wird gemessen auf Höhe der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und der Oberkante des Hüftknochens (entspricht in der Regel **Bauchnabelhöhe**). Körperliches Training führt u. a. zu einem Abbau vom ungünstigen viszeralem Fettgewebe; der Taillenumfang nimmt ab.



Optimal messen

Die **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)** erlaubt eine genaue Bestimmung der Körperzusammensetzung. Für die Messung wird ein schwacher, für den Menschen nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Gewichtsveränderungen durch Muskulatur und/oder Fettmasse lassen sich unterscheiden. Dadurch eignet sich die Methode optimal dazu, sowohl Effekte eines regelmäßigen Trainings wie auch diätetischer Maßnahmen aufzuzeigen.