Sport im Gesundheitsstudio

Im Trend: Training im Studio

In Deutschland sind mehr Menschen Mitglied in einem Gesundheits- oder Fitnessstudio als in Fußballvereinen. Der Trend geht noch mehr in Richtung der Studios. Für Menschen, die Diabetes haben, gibt es besonders interessante Angebote.

Gesundheits- und Fitnessstudios sind heute Teil der modernen Sportkultur. Laut einer aktuellen Analyse waren im Jahr 2012 ca. 7,5 Mio. Menschen Mitglied eines Fitnessstudios in Deutschland. Verglichen mit Fußball, dem deutschen Volkssport: *Nur* 6,8 Mio. sind Mitglied in einem Fußballverein in Deutschland.
Gesundheits- und Fitnessstudios werden immer beliebter. Wie aber finden Diabetiker das richtige Studio? Und was ist beim Training zu beachten?

Fitness wichtiger als Gewicht!

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit oder ohne Diabetes mit einer mäßigen bis guten Fitness länger und natürlich auch besser leben. Dabei ist die Frage, ob man ein paar Kilogramm mehr auf die Waage bringt oder nicht, zunächst nicht so entscheidend – Hauptsache, die Fitness stimmt! Sicher ist: Sich regelmäßig körperlich zu bewegen und anzustrengen, sorgt für mehr Fitness. Genetische Grundlagen spielen eine untergeordnete Rolle – der Anteil liegt in einem Bereich von wahrscheinlich 10 bis 40 Prozent.

Egal ob schlank oder ein paar Kilo zu viel: Länger und besser lebt derjenige, der körperlich fit ist. Das zeigen Studien.

Foto: fotolia

Aber wann bin ich fit?

Wie kann man Fitness definieren? Der Sportwissenschaftler Prof. Theo Stemper aus Wuppertal definiert den Begriff wie folgt: *„Fitness ist ein durch Training, bewusste Ernährung und gesunde Lebensführung bewusst angestrebter psychophysischer Leistungszustand. Er ermöglicht es dem Menschen, auf Anforderungen der Umwelt angemessen reagieren zu können und das, was er sich an Handlungen vornimmt, ohne Komplikationen auszuführen."*

Will man den Grad der Fitness in der Sportmedizin genau messen, erfolgt dies im Rahmen spezieller Belastungsuntersuchungen (Laufband oder Fahrradergometer) mit Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme.

Da Menschen mit unterschiedlichen Zielsetzungen sich bewegen und trainieren, ist es grundsätzlich sinnvoll, ein gesundheitsorientiertes von einem sportorientierten Fitnesstraining abzugrenzen *(Tabelle Seite 34)*. Geht es um die Gesundheit, steht natürlich die gesundheitsorientierte Fitness im Fokus des Trainings.

Das gesundheitsorientierte Training

Voraussetzung für ein erfolgreiches Training ist zweifelsfrei Freude und Spaß an der jeweiligen Bewegungsform. Gesundheitsorientierte Programme fördern idealerweise

die *sensomotorischen Hauptbeanspruchungsformen*: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Bewegungsprogramme sollten daher Elemente aller genannten Beanspruchungsformen in unterschiedlicher Gewichtung beinhalten – in Abhängigkeit von den physischen, psychomentalen und natürlich gesundheitlichen Voraussetzungen des Trainierenden! Grundsätzlich sollte das Spektrum von Bewegungsangeboten möglichst breit sein – von der Hockergymnastik bis zum Gerätetraining.

» Zum Standard eines Gesundheitsstudios gehören Eingangsgespräch und Eingangsuntersuchung.

Gesundheitsstudios bieten vieles – Bewegung im Gesundheitsstudio kann dabei viel mehr sein als nur Kraft- und Ausdauertraining. Zum Standard eines modernen Gesundheitsstudios zählen heute Programme für ein gezieltes Beweglichkeits- und Koordinationstraining, innovative Bewegungskonzepte wie *Zumba* oder *Step-Aerobic* sowie eine Vielzahl von Entspannungsangeboten.

Was muss ich beachten?

Für ein Training im Gesundheitsstudio gelten die gleichen Empfehlungen wie für ein Training außerhalb eines Studios. Je nachdem, welche Medikamente Sie nehmen, kann durch den Sport im Studio ein Risiko für Unterzuckerungen (Hypoglykämien) entstehen. Also sollte jeder Diabetiker über sein individuelles Risiko informiert sein und Unterzuckerungen vorbeugen können. Das Führen eines Sporttagebuchs hilft gerade am Anfang.

Haben Sie Diabetes-Folgen?

Wer diabetesbedingte Begleit- und Folgeerkrankungen hat, muss dies bei der Erstellung von Sport- und Bewegungsprogrammen berücksichtigen. Prinzipiell ist eine gezielte *(sport-)*medizinische Untersuchung vor *(Wieder-)*Aufnahme körperlicher Aktivität immer sinnvoll; dies gilt für jeden – egal ob mit oder ohne Diabetes.

Zum Facharzt, wenn …

Nach einer Leitlinie der *Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)* ist eine fachärztliche Untersuchung nötig, wenn:

- die Diabetesdauer über 10 Jahre oder das Lebensalter über 35 Jahre liegt,
- eine diabetesbedingte Folgeerkrankung bereits vorliegt,
- ein Typ-2-Diabetes vorliegt.

Unbedingt zu empfehlen ist es, im Vorfeld eines geplanten Trainings mit seinem Hausarzt oder dem Diabetologen/Diabetesteam zu sprechen. Eine Vorlage für eine Sporttauglichkeitsbescheinigung gibt es zum Herunterladen auf der Homepage der *Arbeitsgemeinschaft Diabetes & Sport* der DDG: *www.diabetes-sport.de*.

Zum Standard eines Gesundheitsstudios gehören ein Eingangsgespräch und eine Eingangsuntersuchung mit einem qualifizierten Trainer. Im Interesse der eigenen Sicherheit sollte der Trainer über relevante Begleiterkrankungen und ein eventuell bestehendes Hypoglykämierisiko informiert sein.

Richtig Kraft und Ausdauer trainieren

Sowohl Ausdauer- wie Krafttraining allein verbessern die Stoffwechselkontrolle. Bei einem kombinierten Training scheint der Nutzen allerdings am größten zu sein. Wie sieht es aber mit der Sicher-

Gesundheits- und sportorientierte Fitness

gesundheitsorientierte Fitness	sportorientierte Fitness
aerobe Ausdauer	anaerobe Ausdauer
Kraftausdauer und Muskelaufbau	Schnellkraft, Explosivkraft, Maximalkraft, Reaktivkraft
optimale Beweglichkeit	Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer
allgemeine Koordinationsfähigkeit	maximale Beweglichkeit
Entspannungsfähigkeit	spezielle Koordinationsfähigkeit
gesunde Ernährung	sportartspezifische Techniken
optimale Körperzusammensetzung	

mod. nach Buskies und Boeckh-Behrens: Fitness-Gesundheits-Training, Rowolth 2009

Fotos: fotolia

Foto: Milon

Viele Gesundheitsstudios haben moderne Kraft- und Ausdauer-Zirkelgeräte (hier: Milon-Kraftausdauerzirkel). So ist einfaches und effizientes Kraft- und Ausdauertraining möglich.

heit eines Kraft- und Ausdauertrainings bei Diabetikern aus? Im Einzelfall entscheidet natürlich immer die individuelle Gesundheitsuntersuchung über die Sporttauglichkeit für ein Kraftausdauertraining; grundsätzlich kann man aber sagen, dass unter Beachtung individueller Risikokonstellationen und Trainingsempfehlungen ein *Kraftausdauertraining* für Diabetiker als sicher einzustufen ist.

Krafttraining ist nicht gleich Krafttraining *(Abbildung unten)*: GesundheitsorientiertesKrafttraining soll nach der *Kraftausdauermethode* oder der *Muskelaufbaumethode* erfolgen. Um ein potentielles Risiko für Komplikationen im Rahmen eines Krafttrainings zu minimieren, gilt es, die *Pressatmung* beim Training zu vermeiden.

Pressatmung vermeiden

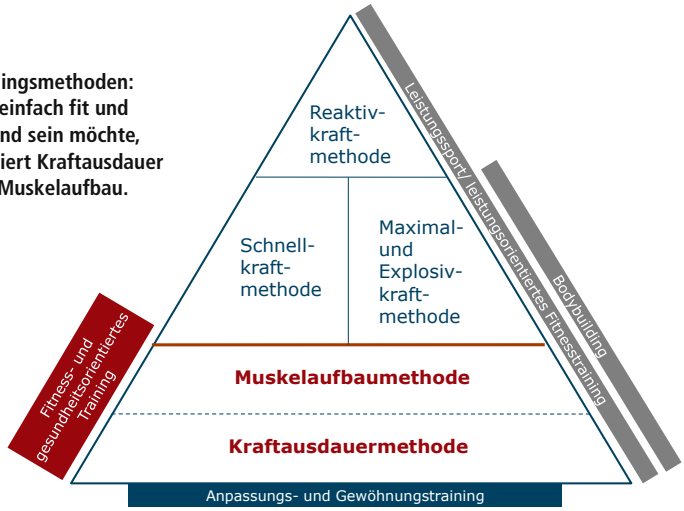
Bei der Pressatmung verhindert man die Ausatmung durch Verschluss der Atemwege im Kehlkopf. Die Pressatmung führt äußerlich zu einem stauungsbedingten Anschwellen der Kopfvenen und einer Rötung des Gesichts. Bezogen auf den Kreislauf kann es in erster Linie zu kritischen Blutdruckanstiegen kommen, die man natürlich vermeiden möchte.

Pressatmung kann man verhindern durch Meiden von Maximalkraftübungen und statischen Belastungen. Dynamische *(bewegende)* Muskelbewegungen mit niedrigeren Gewichten lassen sich in der Regel ohne Pressatmung durchführen. Ferner sollte man auch bei nicht maximalen Belastungen immer auf eine bewusste Kontrolle der Atmung achten: Ausatmen in der Belastungsphase und Einatmen in der Entspannungsphase.

» Verhindern Sie Pressatmung – so vermeiden Sie potentielle Risiken beim Krafttraining.

Moderne Zirkel

Viele Gesundheitsstudios haben moderne Kraft- und Ausdauer-Zirkelgeräte; sie ermöglichen einfaches und zeiteffizientes, chipkartengesteuertes Krafttraining, verbunden mit Ausdauertraining. Aufgrund der feinen Einstellungsmöglichkeiten eignen sich die Geräte gut für Anfänger.



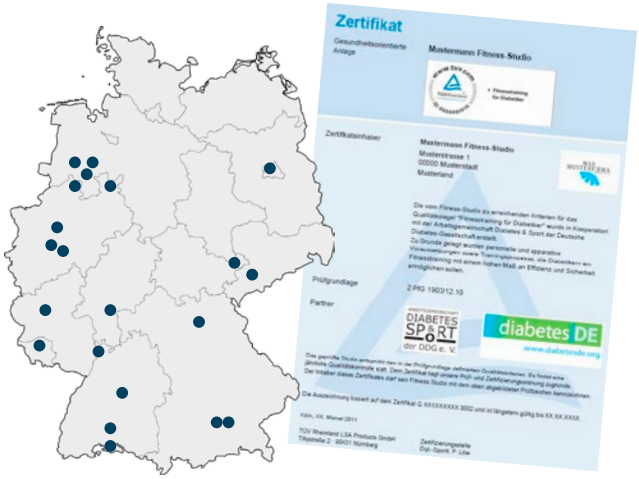
Trainingsmethoden: Wer einfach fit und gesund sein möchte, trainiert Kraftausdauer und Muskelaufbau.

Trainingsprinzipien: mod. nach Laube; in Hüter-Becker, Dölken: Biomechanik, Bewegungslehre, Leistungsphysiologie Trainingslehre, Thieme 2005

Erforderliche Trainingsfrequenz, -intensität und -dauer für ein erfolgreiches Training richten sich unter anderem nach dem persönlichen Trainings- und Gesundheitszustand des Trainierenden. Pauschale Empfehlungen helfen selten weiter. Prinzipiell gilt aber:

2- bis 3-mal pro Woche

Ein Training sollte an mindestens 2 bis 3 Tagen in der Woche durchgeführt werden.



Vorteile von Gesundheitsstudios

Training im Gesundheitsstudio bietet **viele Vorteile:**

- abwechslungsreiche Bewegungsangebote als Einzel- oder Gruppentraining
- Bewegungsangebote für Jung und Alt
- innovative Bewegungskonzepte wie Zumba, Pilates
- spezifische Bewegungsangebote (z. B. Präventions- und Rehabilitationskurse)
- Training aller sensomotorischen Beanspruchungsformen
- Training unter qualifizierter Anleitung
- Training fast unabhängig von Zeit und Witterung
- Basis für soziale Kontakte
- Angebote wie Ernährungsberatung und Wellness

Leistung hat allerdings ihren Preis. Die **monatlichen Mitgliedsbeiträge** – je nach Angebot und Ausstattung des Studios – bewegen sich zwischen 35 und 85 Euro.

Die Trainingsprinzipien

- trainingswirksamer Reiz
- Belastungssteigerung
- Individualisierung und altersgemäße Belastung
- Kontinuität der Belastung
- Belastungsfolge
- variierende Belastung
- Gestaltung von Belastung und Erholung

Zu einem erfolgreichen Training gehört auf jeden Fall auch eine gezielte Trainingssteuerung *(Info-Kasten)*. Verfolge ich die richtigen Trainingsprinzipien? Soll ich mit oder ohne Gerät trainieren? Kraft- und/oder Ausdauertraining, moderat oder intensiv? Richtiges und effektives Trainieren muss man lernen – und dazu stehen in Gesundheitsstudios qualifizierte Trainer zur Verfügung, deren Unterstützung man unbedingt in Anspruch nehmen sollte.

Diabetiker haben besonderes Anforderungsprofil

Viele Gesundheitsstudios sind prinzipiell in der Lage, abwechslungsreiche Sport- und Bewegungsprogramme für Diabetiker anzubieten, die dem besonderen Anforderungsprofil unter sporttherapeutischen und -medizinischen Aspekten gerecht werden. Leider ist es aber oft weder Betroffenen noch Fachpersonal möglich, sich bei dem zunehmenden Angebot am Gesundheits- und Fitnessmarkt unter Qualitätsgesichtspunkten zu orientieren.

Zum Discount-Anbieter?

Dies gilt nicht nur vor dem Hintergrund von auf den Markt drängenden Discount- und Billiganbietern. Das Angebot zwischen Billiganbietern und qualitativ hochwertigen Fitnessanlagen unterscheidet sich nicht nur im Preis, sondern in der Regel auch in den angebotenen Dienstleistungen und Qualitätsmerkmalen. Bei der Suche nach dem richtigen Gesundheitsstudio können die folgenden Fragen hilfreich sein:

Qualität im Studio erkennen

- Arbeiten medizinisch und sporttherapeutisch ausreichend qualifizierte Trainer (u. a. Physiotherapeuten, Übungsleiter Rehasport) im Fitnessstudio?
- Gibt es ein individuelles Eingangsgespräch und einen Fitnesstest?
- Gibt es speziell gesundheitsorientierte Kurse?
- Wie viele und welche Kraft- und Ausdauergeräte gibt es?
- Gibt es einen Mattenbereich mit ausreichend Platz für Dehn- und Kräftigungsübungen?
- Ist das Studio für Erste-Hilfe-Maßnahmen gerüstet?
- Stimmt die Hygiene?

„Fitness-Training für Diabetiker"

Um speziell Diabetiker bei der qualitätsgerichteten Auswahl eines Studios zu unterstützen, hat die *Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport* der DDG zusammen mit *diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe* und dem *TÜV Rheinland* Kriterien für ein Gütesiegel „Fitness-Training für Diabetiker" erstellt *(siehe links)*.

Zertifiziert vom TÜV

Der TÜV Rheinland ist eine unabhängige Institution, die große Erfahrung in der Zertifizierung von Fitness- und Gesundheitsstudios hat und bereits seit Jahren unterschiedliche Gütesiegel für Fitness-

Foto: fotolia

Ausdauer- und Krafttraining allein verbessern den Stoffwechsel; ein kombiniertes Training scheint am effektivsten zu sein. Entspannungsangebote gehören in Gesundheitsstudios dazu.

studios vergibt: Krafttraining geeignet, Rückentraining geeignet, Kardiotraining geeignet, gesundheitsorientiert. Für Fitnessstudios besteht der Vorteil des Siegels darin, sich als qualitativ hochwertige Fitnessanlage mit guten personellen, apparativen und strukturellen Voraussetzungen positiv abgrenzen zu können von weniger qualifizierten Anbietern.

Kriterien für das Gütesiegel

Das Gütesiegel „Fitness-Training für Diabetiker“ ist ein Zusatzmodul. Grundvoraussetzung für den Erwerb des Zusatzmoduls ist die bereits erfolgte allgemeine Zertifizierung des Gesundheitsstudios durch den TÜV Rheinland. Bei der Festlegung der Kriterien ist sehr viel Wert auf eine gute diabetesspezifische Qualifikation der Trainer in den Gesundheitsstudios gelegt worden.

24 zertifizierte Studios

Deutschlandweit sind 24 Gesundheitsstudios zertifiziert *(Punkte auf der Landkarte links)* – ein Anfang ist gemacht. Es finden sich zahlreiche Studios im Zertifizierungsprozess, so dass eine flächendeckende Umsetzung des Projektes sicherlich gelingen wird. Eine **Übersicht zertifizierter Studios** findet sich auf der Homepage der AG Diabetes & Sport: *www.diabetes-sport.de*

Das Fazit

Qualifizierte Gesundheitsstudios sind mit ihren vielfältigen und interessanten Angeboten im Bereich von Bewegung und Wellness für Diabetiker aller Altersgruppen eine lohnenswerte Adresse, um Gesundheit und Fitness zu verbessern. ■

Kontakt

Dr. med. Meinolf Behrens
Arzt für Innere Medizin, Sport- und Ernährungsmedizin
Diabetologe DDG
Diabeteszentrum Minden
E-Mail: mb@diabetes-minden.de