



Dies wird wohl erst einmal jeder Sportler bejahen. Doch ist Sport in jeder Art und Form immer Trumpf? Dieser Frage möchte ich anhand der Grafik von Gelastin Sport mal etwas tiefer auf den Grund gehen.

Die sieben Punkte über Sport und seine Wirkungen finde ich gut gewählt. Und sicherlich hat sich jeder von uns schon einmal die eine oder andere Frage selber gestellt oder wurde mit dieser konfrontiert.

Doch bevor ich die einzelnen Punkte angehe noch etwas zu solchen Grafiken und den Statistiken, die sich dahinter verbergen.

Wir Menschen fassen gerne alles in Zahlen und Prozentwerte. Dies dient uns zur besseren Orientierung. Doch jede These und jede Statistik hat immer einen bestimmten Blickwinkel. Betrachtet man nun die Sachlage aus einem anderen Blickwinkel kann das Ergebnis ein völlig anderes sein. Ich will damit sagen, dass Statistiken sicherlich gut sind, man sie aber nicht für die einzige Wahrheit halten sollte.



Sport ist Trumpf



Sport ist Trumpf



Sport ist Trumpf



Punkt #1



der Grafik



„Verlängert Sport die Lebenserwartung?“



SPORT IST TRUMPF

Wie Sport Dein Leben verändern kann

#1 VERLÄNGERT SPORT DIE LEBENSERWARTUNG?

+1,8 Jahre Sport pro Woche
 +4,2 Jahre Sport pro Woche
 +3,4 Jahre Sport pro Woche
 1,25 h Sport pro Woche
 5,0 h Sport pro Woche
 2,0 h Sport pro Woche

#2 WIEVIEL MENSCHEN KEINEN SPORT?

1 53% ZEITMANGEL
 2 46% ZU LANGE WEGE
 3 25% KRANKHEIT & UNBEWEGT
 4 23% FEHLENDE MOTIVATION

#3 WIE HÄUFIG TRÄT ERGEBNISSEZUSATZ RUF?

57% Bei Krampfen
 68% Bei Gelenks- und Muskelschmerzen
 71% Bei Bluthochdruck

HÄUFIGSTES SYMPTOM:

PLATZ 1 30% Bei 10 Mio. Anwohnern pro Jahr an durchschnittlich 2,4 mal pro Jahr zum Arzt.
 Bei 10 Mio. Anwohnern pro Jahr an durchschnittlich 2,4 mal pro Jahr zum Arzt.
 Bei 10 Mio. Anwohnern pro Jahr an durchschnittlich 2,4 mal pro Jahr zum Arzt.

#4 WIE LIEGT DAS REICHTE OBST & GEMÜSE IM SPORT?

AVOCADO: Die gesunde Fettsäure & Vitamin E helfen, das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu senken. Avocado ist reich an Kalium, was die Blutzuckerwerte senkt und die Verdauung fördert.
 BROKKOLI: Das Gemüse, das am häufigsten für Krebsprävention empfohlen wird. Brokkoli enthält Vitamin C, Vitamin K und Kalium. Er ist auch reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern.

#5 SCHÜTZT SPORT VOR DIABETES?

A KRAFT: 2,5 Stunden Kraftsport pro Woche senkt das Risiko um 34%.
B AUSDAUER: 2,5 Stunden Ausdauersport pro Woche senkt das Risiko um 52%.
C KRAFT & AUSDAUER: 5,0 Stunden Kraft- & Ausdauersport pro Woche senkt das Risiko um 59%.

#6 KANN SPORT GEGEN RAUCHER HELFEN?

Ohne Sport schafft es **1 von 12,8 Personen** mit dem Rauchen dauerhaft aufzuhören.
 Mit Sport schafft es **1 von 4 Personen** mit dem Rauchen dauerhaft aufzuhören.

90% der Sportler hören innerhalb von 10 Jahren auf zu rauchen.
 10% der Sportler hören innerhalb von 10 Jahren auf zu rauchen.

#7 HABEN SPORTLER WENIGER RAUCHERDECKEL?

Raucher, die Sportler sind:
 18% weniger Zigaretten pro Tag.
 21% weniger Zigaretten pro Tag.
 16% weniger Zigaretten pro Tag.
 21% weniger Zigaretten pro Tag.

3 WEITERE WICHTIGE FAKTEN ZUM SPORT

FAKT 1: Wer regelmäßig Sport treibt, hat ein 30% geringeres Risiko, an Herz-Kreislauferkrankungen zu sterben.
FAKT 2: Wer regelmäßig Sport treibt, hat ein 50% geringeres Risiko, an Diabetes zu erkranken.
FAKT 3: Wer regelmäßig Sport treibt, hat ein 50% geringeres Risiko, an Krebs zu erkranken.

5 WICHTIGE MOTIVATIONSTIPPS IM SPORT

- Setze dir realistische Ziele und schreibe diese nach und nach auf.
- Finde ein Sportprogramm und behalte dich nach dem Abschluss der ersten Woche.
- Teile deine Ziele mit Freunden oder Familie, die dich unterstützen können.
- Vermeide es, dich zu überfordern. Beginne mit kleinen Schritten und steigere dich dann schrittweise an.
- Denke daran, dass Sport nicht nur um das Aussehen geht, sondern auch um die Gesundheit und das Wohlbefinden.

GELASTIN sport
 www.gelastin-sport.de
 www.facebook.com/gelastin-sport

zeigt auf wie viel länger wir



leben können, wenn wir sportlich aktiv sind. Es ist sicherlich richtig, dass der Sport positive Wirkungen auf unseren Körper hat. Wir pflegen quasi die „Maschine“ Körper und können so theoretisch die Haltbarkeit verlängern. Wir alle kennen es von Dingen unseres Alltags wie unserem Auto oder der Waschmaschine. Natürlich hilft Pflege bei der Haltbarkeit aber sie ist noch keine Garantie für eine lange Lebensdauer. Zu viele andere Einflüsse wirken auf unseren Körper.

Dies fängt bei unserer Umwelt bzw. Gesellschaft an. Die Statistik sieht bestimmt in verschiedenen Ländern unterschiedlich aus. Ebenso würde sich in meinen Augen eine Aufspaltung in Gesellschaftsschichten lohnen. Prominente Gegenbeispiele zu der Statistik wären zum Beispiel Altkanzler Schmidt oder Johannes Heesters. Beide hatten mit Sport nichts am Hut und haben auch sonst keine ungesunden Freuden des Lebens gemieden. Doch ihr Alter ist/war wohl weit höher als das Durchschnittsalter in Deutschland.

Meine Quintessenz: Sport kann sich positiv auf unseren Körper und unsere Lebenserwartung auswirken ist aber keine Garantie für ein längeres Leben.

Punkt #2 der Grafik „*Warum machen Menschen keinen Sport?*“ beinhaltet mit Sicherheit vier der häufigsten Ausreden. Die Prozentwerte lassen wir hier mal außer Acht.

Wenn wir Menschen uns einer Aufgabe gegenüber sehen, die uns schwer vorkommt, suchen wir sehr gerne nach geeigneten Ausreden, um der Aufgabe zu entgehen. So natürlich auch wenn es darum geht sportlich aktiv zu werden. Gerade der dritte Punkt Krankheit und Übergewicht schreit ja gerade danach endlich Sport zu treiben.

Hinter all diesen Ausreden steckt in meinen Augen immer der sogenannte innere Schweinehund und die Einsicht der Notwendigkeit.

Wenn uns ein Arzt, die gerade von älteren Personen immer noch als Götter im weißen Kittel wahrgenommen werden, sagt: „Sie müssen unbedingt Sport treiben!“ haben wir auf einmal eine Notwendigkeit. Wenn wir aber zuvor zehn Mal beim Treppensteigen in den 2.Stock aufgrund von Atemnot Halt machen müssen sehen wir noch keine Notwendigkeit.

Sich selber davon zu überzeugen Sport zu treiben und die positiven Effekte für einen zu nutzen ist der schwierigste Punkt.

Punkt #3 „*Wie häufig treten Gelenkschmerzen auf?*“ kann ich beim Thema Sport ist Trumpf nicht so ganz nachvollziehen.

Ja Gelenkschmerzen sind die häufigsten Ursachen für Arztbesuche und neben den hier angeführten Knieschmerzen sicherlich auch Rückenprobleme. Aber wo ist hier der Bezug zum Sport. Eine Statistik wie man durch Sport gezielt gegen diese Probleme ankämpfen kann wäre wohl thematisch sinnvoller.

Hier mache ich einen Sprung und beziehe **Punkt #7** „*Haben Sportler weniger Beschwerden?*“ gleich mit ein. Dass sich Sport bei den einzelnen Punkten der Grafik positiv auswirken kann, will und kann ich nicht anzweifeln. Interessant wird es aber erst wenn man die Fragen hinter den einzelnen Statistiken stellt. Warum haben Sportler weniger Gelenk- und Rückenschmerzen, warum schlafen Sportler besser, warum haben Sportler weniger Herz-Kreislaufkrankungen usw.! Hier würde man dann erfahren welcher Sport präventiv und therapeutisch für Gelenkschmerzen und Rückenprobleme eingesetzt werden kann.

Punkt #4 „*Was ist das beste Gemüse und Obst?*“ ist ein Paradebeispiel für den Unsinn einer Statistik.

Ja Avocado und Brokkoli haben die benannten Eigenschaften. Aber sind sie deswegen die Besten? Sicherlich nein!

Je nachdem was man braucht und was es bewirken soll, gibt es Obst und Gemüse, das im Einzelfall besser ist als die Avocado und der Brokkoli.

Punkt #5 und #6 „*Schützt Sport vor Diabetes?*“ und „*Kann Sport gegen Rauchen helfen?*“ sind in meinen Augen Thesen die man nicht braucht.

Klar kann Sport im gewissen Maße vor Diabetes schützen, dann aber auch nur vor Diabetes Typ 2, der



meistens aufgrund von Bewegungsmangel und falscher Ernährung entsteht.

Aber mal ehrlich wer würde denn mit dem Sport beginnen, um sein Diabetes Risiko zu verringern? Ebenso fragwürdig ist ob jemand mit dem Sport anfängt, um das Rauchen aufzuhören. Klar merkt man, wenn man Sport treibt umso mehr wie schlecht rauchen ist. Und so könnte der Drang das Rauchen aufzuhören zunehmen. Aber Rauchen ist eine Sucht und muss in erster Linie durch den Verstand bekämpft werden.

Die drei aufgeführten Fakten zum Sport mögen richtig sein, aber ob sie nun besonders wichtig sind bezweifle ich einfach mal.

Fakt 1: Bei Menschen im höheren Alter ist das Verletzungsrisiko bei sportlichen Aktivitäten genau so hoch wie bei jungen Menschen.

Meine Überlegungen zu Fakt 1: Welche Sportarten machen denn junge und welche machen alte Menschen? Wie viel Prozent älterer Menschen betreibt Sport und wie viel Prozent jüngerer Menschen betreibt Sport? Wenn man sich diese Frage nur mal in seinem Bekannten- und Verwandtenkreis beantwortet wird der Fakt 1 gar nicht mehr so faktisch.

Fakt 2: 6 Minuten Powertraining für Muskelkraft und Ausdauer haben den selben Effekt wie 6 Stunden gemütliche Bewegung.

Meine Überlegung zu Fakt 2: Ok also wenn ich 3 Minuten Krafttraining mache und 3 Minuten laufen passiert das gleiche in meinem Körper wie wenn ich 6 Stunden gemütlich Rad fahre! Dann mache ich so einiges falsch! Oder ich verstehe den Fakt 2 falsch.

Fakt 3: Forscher errechneten dass regelmäßiger Sport das Demenzrisiko um bis zu 37% senkt.

Meine Überlegungen zu Fakt 3: Klasse endlich haben Forscher herausgefunden was Demenz auslöst und wir können etwas dagegen tun ;-).

Super finde ich den Punkt „5 wichtige Motivationstipps im Sport“.

- Setze dir realistische Ziele und steigere diese nach und nach.
- Führe ein Sporttagebuch und belohne dich nach dem Erreichen der sportlichen Ziele.
- Tritt einem Verein oder einer Sportgruppe bei, denn feste Termine und wartende Sportkameraden motivieren zusätzlich.
- Training soll Spaß machen! Einmal aussetzen ist kein Problem. Vergib dir Fehler!
- Kämpfe gegen den inneren Schweinehund an! Mach dir klar, dass du etwas anderes willst als er. Starte genau in dem Moment, wenn er am lautesten wird – ohne zu überlegen.

Sich ein Ziel zu setzen, wie mehr oder überhaupt Sport zu treiben, ist sehr einfach. Dieses Ziel dann auch zu erreichen und vielleicht sogar zu erweitern hingegen sehr schwer. Step by Step sollte die Devise lauten. Wir alle kennen den Druck, wenn ein Berg von Arbeit vor uns liegt. Teilen wir den Berg aber in viele kleinere Berge auf und setzen uns feste Zeiten an denen wir die Berge bearbeiten ist die Sachlage viel einfacher für uns. So sollten wir auch das Projekt Sport beginnen oder betreiben. Nicht zu viel wollen, weil wir uns dann oft überfordern und die Motivation schnell schwindet.

In diese Sinne hoffe ich, dass alle Leser dieses Artikel die gesetzten Ziele mit viel Spaß erreichen.

Wer noch etwas mehr über Sport und seine Wirkung in Bezug auf die in der Grafik aufgeführten Themen wissen möchte kann gerne noch meinen [Newstext in den AC Fitness News](#) lesen.

Mit sportlichen Grüßen



Ralf Gier

Die Infografik wurde uns freundlicherweise von Gelastin Sport zur Verfügung gestellt.

