

## Wissenschaft

BEWEGUNG ALS GESUNDHEITSAKTOR

sen Menschen leiden an Arthrose, die es ihnen verbietet, längere Zeit auf den Beinen zu sein», schreibt sie in einer Stellungnahme. Viel besser sei fachkundiges Training an geeigneten Geräten, bei denen das Gewicht abgestützt werden kann. So können die Molligen ihren schweren Körper vorsichtig in Bewegung zu bringen.

Wichtig ist es für Anfänger, ihre Grundkondition mit Sportarten aufzubauen, die buchstäblich nicht ins Gewicht fallen: Velofahren, Schwimmen, Rudern oder allenfalls Langlaufen und Inline-Skating. Denn Muskeln, Knochen und Gelenke eines Übergewichtigen müssen ein Vielfaches der Energie aushalten. Wer zu schnell zu viel macht, riskiert Bänderrisse und Muskelzerrungen. Auch die Stoffwechselorgane, vor allem das Herz, müssen durch das grössere Gewicht mehr leisten.

Der Anfang ist für alle schwer, für Pummelige jedoch besonders. «Der sanfte Einstieg ist ganz entscheidend», sagt Valentin Belz, der Aqua-Fit-Verantwortliche bei Ryffel Running. «Erfolgslebnisse müssen möglichst früh einsetzen, ein sanftes Bewegungsprogramm im Wasser eignet sich dazu natürlich ideal!»

Für Thomas Moos brachte ein Aushang im Fitnesscenter die Lösung: «Für Übergewichtige, Unsportliche, Rekonvaleszente, Sehbehinderte, Workaholics, Raucher, (Früh-)Pensionierte» priest Gabor Szirtz – ein Urgestein der Basler Laufszene, der selbst nicht mit Modelmassen prunkt – den Anfängerkurs seines Lauftreffs an. Moos war kein Sportneuling, doch sein Gewicht war nach oben geschossen, als er mit der Kampfsportart Kendo aufgehört hatte. In einer Gruppe mit anderen Unfiten zu trainieren, traute er sich über zu.

Es begann harmlos: fünf Minuten joggen, eine Minute spazieren – korrekt nach der goldenen Regel, zuerst die Häufigkeit der Trainings zu erhöhen, dann die Dauer und erst zum Schluss die Intensität. «Trotzdem kam ich beim ersten Kurs kaum mit», erinnert sich Moos, während er in gemächlichem Tempo am Rhein entlang joggt. Beim zweiten Kurs ging es schon besser, seither läuft er regelmässig. Ganz nach dem Motto «lieber sportlich als dünn» ringt Thomas Moos heute nur unwesentlich weniger Gewicht auf. Seine Leibesmitte ist noch immer gemütlich vorgeföhlt. Aber die Kilos bestehen nun mehr aus Muskeln als aus Fett. Das Atmen fällt dem Asthmatiker leichter. Heute leitet er selber die gesamte Gruppe von Szirtz' «laufftreff.ch».

Es muss aber nicht immer Jogging sein. Bei der Auswahl der Sportart gilt das Lustprinzip: Was für Sport habe ich früher gern gemacht, was wollte ich schon immer einmal ausprobieren? Wichtig ist, dass die Bewegung so alltäglich wird wie das Zähneputzen. Das fällt in der Gruppe und mit festen Trainingsterminen am leichtesten. Hier bieten sich die modernen und sanften Sportarten an wie Walking, Nordic Walking oder Aqua-Fit. «Aqua-Fit ist das geeignete Ausdauer- und aufbautraining für Übergewichtige schlechthin», betont Valentin Belz bei Ryffel Running. Und auch Nordic Walking übermässig zu strapazieren. Und sogar im Fitnesscenter sind Pummelige nicht fehl am Platz: Sie können bei Low-Impact-Gymnastik oder Aerobic-Kursen mit Anfänger mitmachen.

## Wenig Sportangebote für Übergewichtige

Nach niederschwellige Aktivitäten werden jedoch selten explizit für XXL-Sportler angeboten. Eine Studentengruppe der Hochschule für Pädagogik und Soziale Arbeit beider Basel durchforstete für eine Semesterarbeit das Angebot in der Region Basel. Sie entdeckten zwar einige Bewegungsprojekte und Diätcamps für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Doch für stark übergewichtige Erwachsene war die Ausbeute mager. Viele der Lektionen in Aqua-



Einfacher für Übergewichtige ist es, Sportarten zu wählen, bei denen das Körpergewicht eine untergeordnete Rolle spielt.

Fit, Yoga oder Walking fanden zudem für Berufstätige zu ungeeigneten Zeiten statt. Mangelhaft, so das Urteil der Studenten.

Es gibt lobenswerte Ausnahmen: Die Schwimmschule Knechtli in Basel bietet abendliche Aqua-Fit-Kurse für Übergewichtige an, wo sie unter ihresgleichen trainieren können. Das Schneider Training in Flammatt (FR) öffnet sporadisch seine Türen für Dicke ausserhalb der regulären Öffnungszeiten. In Frauenfeld existiert ein Sportverein für Übergewichtige, der Turnen, Volleyball, Wassergymnastik und Nordic Walking anbietet. Ende letzten Jahres zählte er 51 Mitglieder. Aber eine zentrale Stelle, die solche Angebote vermittelt, gibt es nicht: auf der Website der Schweizerischen Adipositas-Stiftung ([www.sapsplus.ch](http://www.sapsplus.ch)) finden sich einige wenige Hinweise. Und auch Sportbekleidung in grossen Grössen ist nicht leicht zu finden. Bei vielen Sportgeschäften, bei denen die Basler Studenten angefragt hatten, hiess es: «nur bis XL», oder «muss per Internet bestellt werden». Einschlägige Online-Shops gibt es nur in Deutschland.

Der Einstieg in den Sport wird Menschen mit extra Pfunden nicht gerade leicht gemacht. Selbsthilfe ist gefragt: In vielen Lauftreffs organisieren sich langsame Gruppen, einige der sportwilligen Übergewichtigen aus dem Basler Studentenprojekt stellten selbst eine Schwimmgruppe auf die Beine. Andere Mollige bringen den Mut auf, sich trotz Pölsterchen und Bauchspeck unter die Dünnen zu mischen. Ryffel Running bietet zwar keine Jogging-Kurse extra für Übergewichtige an, ihre Nordic Walking- und Running-Kurse für Einsteiger sind aber auch für sie machbar. «In unseren Kursen haben wir viele Teilnehmer mit Übergewicht», sagt Belz.

Hauptsache ist, dass der Spass nicht auf der Strecke bleibt. «Wir wollen alle Kursteilnehmer und somit auch die Übergewichtigen zu mehr Bewegung mit Freude animieren», sagt Belz. Neue Ziele fördern die Motivation: auch Fettleibige können eine Aqua-Fit-See- oder Walking-Event, einen Walking-Event oder einen kurzen Volkslauf oder gar Triathlon bestreiten. Wer sich erst einmal vom sesshaften zum sportlichen Übergewichtigen gemausert hat, dem muss kein Ziel zu hoch sein: Thomas Moos will dieses Jahr seinen ersten Halbmarathon bestreiten. ■

\*Beate Kittl ist Biologin und freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Basel.