

Expertentipp

Fitnesstrainer Lukas vom Hove (Der Kootsch) gibt Tipps

So geht's fit und gesund durch den Winter

Von Lukas vom Hove

Die Covid-19-Pandemie hat in den vergangenen drei Jahren das Thema Gesundheit wieder ganz oben auf die Agenda gerückt. Abstands- und Hygieneregeln, reduzierte Kontakte und das Tragen von Masken haben uns im besten Fall nicht nur vor Corona geschützt, sondern auch vor anderen Infektionskrankheiten. Viele Menschen merken nun, dass sie sich besonders häufig einen Infekt einfangen. Das Immunsystem hat einiges wieder aufzuholen. Aber: Corona ist auch noch da und der Winter hat gerade erst angefangen.

Darum ist es besonders wichtig, das Immunsystem so gut wie möglich zu unterstützen. Neben gesunder Ernährung, ausreichendem Schlaf und der Vermeidung von übermäßigem Stress spielt Sport eine ganz zentrale Rolle. Denn körperliche Anstrengung wirkt sich direkt auf das Immunsystem aus. Während des Trainings schüttet der Körper zunächst Adrenalin aus. Das Hormon bewirkt, dass das Immunsystem stärker aktiviert wird. Die Konzentration an Abwehrzellen und Proteinen, die uns schützen, steigt im Blut. Gleichzeitig wird durch den erhöhten Herzschlag während des Trainings das Blut schneller durch den Körper gepumpt. Fazit: Die Killerzellen erreichen schneller ihren Einsatzort und bekämpfen schädliche Erreger, bevor sich diese

überhaupt im Körper vermehren können. Nach der körperlichen Anstrengung sinkt die Konzentration der Immunzellen im Blut wieder. Um einen langfristigen positiven Effekt auf das Immunsystem zu erreichen, ist die regelmäßige körperliche Belastung entscheidend. Als ideal gelten zwei bis drei Sporteinheiten pro Woche. Wichtig ist, dass man Überbelastung vermeidet. Nicht nur, weil dann das Verletzungsrisiko steigt, sondern auch, weil das Immunsystem sogar zeitweise unterdrückt werden kann, wenn wir weit über das Ziel hinausschießen. Ein Anzeichen dafür ist zum Beispiel, dass wir noch Tage nach dem Training mit schweren Muskeln und Gliedern zu kämpfen haben. Grundsätzlich ist es wichtig, dem Körper nach der Anstrengung ausreichend Zeit für die Regeneration zu geben - egal, ob wir Ziele im Kraft- oder Ausdauersport verfolgen oder das Immunsystem stärken wollen. „Viel hilft viel“ ist beim Training nicht die richtige Maxime. Stattdessen kommt es darauf an, das richtige Verhältnis von Belastung und Erholung zu finden - und zwar sowohl innerhalb eines Trainings als auch zwischen einzelnen Trainingseinheiten. Wer zudem Fitnessziele verfolgt, wie zum Beispiel die Verbesserung der Ausdauer, Muskelaufbau und Körperstraf-

fung, sollte außerdem darauf achten, dass die Belastung langsam gesteigert wird und das Training nicht immer gleich ausfällt, sondern variiert. Der perfekte Trainingsplan hängt von vielen Variablen ab, wie zum Beispiel Alter, Vorerfahrung, gegebenenfalls Krankheiten, aber auch den Trainingszielen. Ein professioneller Trainer hilft dabei, einen effektiven Trainingsplan zu erstellen, der diese individuellen Punkte genauso berücksichtigt wie die allgemeinen Trainingsprinzipien. Ein guter Trainer lässt sich daran erkennen, dass er dementsprechend eine umfassende Beratung anbietet, bevor das erste Training startet und nicht für mehrere Wochen ein einziger Trainingsplan schreibt, sondern diesen idealerweise zu jedem einzelnen Training anpasst. Letztendlich lässt sich all-gemeingültig sagen: Erfolg hat der, der dran bleibt! Und der sich realistische Ziele setzt. „Hau-ruck“-Aktionen wie die Crash-Diät mit Trainingsplan für die perfekte Bikinifigur in drei Tagen

funktionieren nicht. Sie bewirken oft das Gegenteil von dem, was man erreichen wollte und wir ärgern uns über den Jojo-Effekt, Überlastung und wachsendes Immunsystem. In diesem Sinne: Bleiben Sie fit und gesund! Und nehmen Sie sich für das neue Jahr doch vor, bereits jetzt an den Sommer zu denken und etwas für Ihre Fitness, das eigene Wohlbefinden, Ihr Immunsystem und die Bikinifigur zu tun: nämlich regelmäßig Sport zu treiben!



Lukas vom Hove hat zum 1.1.2023 den Familienbetrieb „Der Kootsch“ in Billerbeck übernommen. Bereits seit siebeneinhalb Jahren ist er ausgebildeter Trainer und hilft Kunden, ihre individuellen Fitnessziele zu erreichen.

Foto: vom Hove

Pflege & Betreuung

präsentiert von



Darfelder Str. 44 • Billerbeck • Tel.: 0 25 43 / 23 810

Ist Deutschland zu einem Mangelland gekommen?

Was ist eigentlich mit dem Arbeitsmarkt in unserem Land los? Es fehlen Fachkräfte an allen Ecken und Enden: Es mangelt an Lehrern, Sozialarbeitern, Erziehern, Ärzten, Pflegekräften, Busfahrern, Monteuren, IT-Spezialisten, Köchen, Restaurantfachkräften usw. Die Liste ließe sich beliebig fortführen. Wie konnte es dazu kommen? Liegt es an der schlechten Bezahlung? Sind es die belasteten Rahmenbedingungen? Fehlt es an einer mangelnden Wertschätzung? Ist Deutschland für Arbeitskräfte aus dem Ausland nicht sonderlich attraktiv? Fehlt es an einer gezielten Willkommenskultur? Was tut der Staat und seine Behörden, um diesem Mangel entgegen zu wirken? Bei weitem nicht genug. Neoliberale vertreten sogar die Auffassung, dass der Staat hier nicht regulierend eingreifen dürfe, da der Markt die Dinge schon regelt. Nun fehlt es aber nicht nur an Fachkräften aller Art, sondern auch an über 330 gängigen Medikamenten in unseren Apotheken. Der Präsident der Bundesärztekammer, Klaus Reinhard, regte kürzlich allen Ernstes an, „Flohmärkte für Medikamente“ ins Leben zu rufen. Angesichts der aktuellen Infektionswelle und wachsender Arzneimittelknappheit helfe nur Solidarität, so der Arztboss. Dabei kennen wir inzwischen die Gründe, die für die Mängel im Gesundheitswesen verantwortlich

sind. Ausschließlich ökonomische Überlegungen haben in den vergangenen Jahrzehnten dazu geführt, dass die Medikamentenproduktion nach China und Indien verlagert wurde. In Deutschland existiert keine einzige Produktionsstätte für die Herstellung von Antibiotika mehr. Ein unglaublicher Zustand! Schließlich geht es hier um die Daseinsfürsorge von Millionen von Menschen. Hat die Politik das aus dem Blick verloren? Der Angriffskrieg Putins auf die Ukraine und die damit verbundenen Folgen haben die politische Debatte im zu Ende gehenden Jahr klar dominiert. Es gibt aber noch eine Vielzahl weiterer Probleme, die der Bevölkerung auf den Nägeln brennen. Wer das nicht erkennt, treibt die Menschen in die Hände rechter Rattenfänger. Das wollen wir doch alle nicht.



Dr. Alfred Knierim Geschäftsführer Seniorenstift Baumberge GmbH Knierim@seniorenstift-baumberge.de

Mach 2023 zu Deinem Jahr!
Erreiche Deine Ziele noch schneller!
Raus aus der Komfortzone!
DER KOOTSCH
Fitness- und Personaltraining

- 10 + 3 Karte: 95€
- 3-Monats-Abo: 39€/Monat*
- Personal Training 5er Karte: 250€

Alle Angebote gültig bis 31.01.2023

Beratung, Körperanalyse, effiziente Kurse, zu jedem Training ein neuer Plan.
www.fitness-derkootsch.de
lukas@der-kootsch.de *für Neukunden