

Buchvorstellung

Der tägliche Athlet

Von Leon Brudy

Einführung zum Thema

„Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden“.

So lassen das Bundesministerium für Gesundheit und das Robert-Koch-Institut – die beiden zentralen Organe auf dem Gebiet der Gesundheitsüberwachung und -prävention in Deutschland – offiziell verlauten. Was das konkret bedeutet, wissen die meisten Menschen: Sport und Bewegung im Alltag sind gesund. Genaue und simple Leitlinien gibt es ebenfalls: 150 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Woche im aeroben und muskelkräftigenden Bereich werden von nationalen und internationalen Gesundheitsbehörden empfohlen. Dazu kommen dann noch die allbekanntesten 10.000 Schritte pro Tag¹.

Soweit die Theorie. In der Praxis sieht es jedoch ganz anders aus. In den USA sind jährlich 250.000 Todesfälle – fast ein Viertel aller durch chronische Erkrankungen bedingten Todesfälle – mangelnder körperlicher Aktivität zuzuschreiben. In Deutschland geht das Bundesministerium für Gesundheit davon aus, dass jährlich fast 7.000 Männer zwischen 40 und 69 Jahren vorzeitig sterben, einfach weil sie sich nicht genug bewegen. Global gesehen schafft es fast ein Drittel aller Menschen nicht, die Minimalvorgaben an täglicher Bewegung der Weltgesundheitsorganisation zu erreichen. Unter Erwachsenen in westlichen Nationen wie den USA oder Europa sind es teilweise sogar fast die Hälfte aller Menschen. In Anbetracht dieser Zahlen kann davon gesprochen werden, dass neben der Covid-19-Pandemie, die nach wie vor unser aktuelles Leben prägt und beeinträchtigt, eine „stille Pandemie“ körperlicher Inaktivität seit einigen Jahren um sich greift und mehr und größere Teile unserer Weltbevölkerung erfasst^{2,3}.

Während sich unser Leben in vielen Bereichen durch den immensen medi-

zischen, technologischen und wirtschaftlichen Fortschritt über das letzte Jahrhundert entwickelt und verbessert hat, machen wir mit zunehmendem Wohlstand und zunehmender Entwicklung große Rückschritte, wenn es darum geht, uns zu bewegen und körperlich aktiv zu sein. Aus Jägern und Sammlern sind Couch-Potatos geworden.

Regelmäßiger Sport – eine echte Allzweckwaffe

Dabei sind regelmäßiger Sport und körperliche Bewegung eine echte Allzweckwaffe: Sie verringern das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen, Darmkrebs, Diabetes Mellitus Typ II, senken den Blutdruck und Arthrosebeschwerden, und wirken Angst und Depressionen entgegen. Dazu erhöht regelmäßige körperliche Aktivität nachweislich die Lebenserwartung, die Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter, die Knochendichte im Kindes- und Jugendalter, die Kontrolle des Körpergewichts, sowie das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität. In anderen Worten, es gibt kaum etwas rund um unseren Körper, dem nicht mit regelmäßigem Sport und körperlicher Aktivität vorgebeugt oder positiv entgegengewirkt werden kann. Ein aktiver Lebensstil ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben.

Nichtsdestotrotz haben der Sport und die tägliche Bewegung mit zunehmendem Voranschreiten des Erwachsenenalters weniger und weniger Platz in unserem hektischen Alltag.

Die aktive Teilnahme an regelmäßigen sportlichen Aktivitäten sinkt unter Männern kontinuierlich mit zunehmendem Alter von über 52 % bei den 20- bis 29-jährigen bis unter 30 % bei den 70- bis 79-jährigen. Bei Frauen liegt der Anteil noch deutlich geringer. Von etwa 40 % bei den 20-bis 29-Jährigen bis auf ca. 22% der 70- bis 79-Jährigen. Dieses Muster erkennen wir genauso bei chronisch kranken Patienten, auch solchen mit angeborenem Herzfehler: mit zunehmendem

Al-
ter
wer-
den
diese
Patien-
ten
träger
und
weni-
ger
sportlich.
Während Kin-
Jugendliche, die
in einer Studie
am Deutschen Herzzentrum München
begleitet wurden, recht aktiv sind, fallen
erwachsene Patienten mit angeborenem
Herzfehler weit zurück und kommen
nicht einmal annähernd an 150 Minuten
pro Woche^{4,5}.

Wie schaffen wir es, aktiver, sportlicher, gesünder zu leben?

Unter Sport- und Gesundheitswissenschaftlern gibt es die Redewendung: »If exercise was a pill, it would be the single most widely prescribed medicine in the world«. Frei übersetzt: Wäre Sport ein verschreibungspflichtiges Medikament, er wäre aufgrund seiner Effektivität ein absoluter Bestseller.

Dem ist leider nicht der Fall. Statt mit einem Rezept vom Arzt und einer kleinen Pille, die wir einwerfen können, geht es in der Gesundheitsforschung deshalb seit Jahren um die Gretchenfrage: Wie schaffen wir es, Menschen aktiv werden und bleiben zu lassen? Was ist der Schlüssel zu mehr Aktivität, mehr Sport, und damit zu einem gesünderen und längeren Leben? Dabei wird unser Leben gerne in vier Bereiche aufgeteilt, um in diesen nach Möglichkeiten für mehr Aktivität zu suchen. (1) Im Beruf oder in der Schule, (2) bei der Fortbewegung, (3) in der Freizeit, und (4) Zuhause⁶. Im Büro oder in der Schule



sind Stehtische und eine bewegte Pause beliebte Ansatzpunkte, genauso wie das regelmäßige Unterbrechen von langem notwendigem Sitzen, beispielsweise alle 30 Minuten für 3 Minuten. In der Fortbewegung gibt es ebenfalls gute Ideen: aktives Pendeln mit dem Fahrrad oder zu Fuß, Treppensteigen statt Aufzug, in der Bahn bewusst einen Steh- statt Sitzplatz wählen, oder einfach mal eine Haltestelle früher aussteigen und zumindest einen Teil des Weges zu Fuß zurücklegen. Außerhalb von Schule und Beruf weiß die Gesundheitsforschung mittlerweile sehr genau über den positiven Effekt von Grünanlagen und Parks in unmittelbarer Nähe Bescheid, sowie um die Wichtigkeit zu einem einfachen Naturzugang. Der positive Effekt von Grünanlagen, Parks und einfachem Naturzugang ist gut dokumentiert.

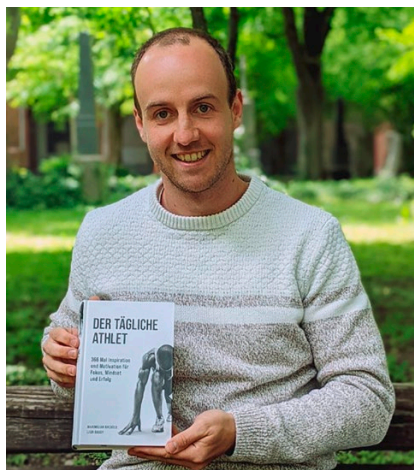
Betrachtet man nun die Entwicklung zu mehr und mehr Inaktivität, sowie die immer neu aufkommenden Fragen, wie wir als Gesellschaft auch in Zeiten einer akuten Pandemie der oben genannten »stillen Pandemie« entgegenwirken können, so stellen wir fest, dass wir weiterhin vor immens großen Herausforderungen stehen.

Regelmäßigkeit als Schlüssel

Während die Empfehlungen noch bis Anfang der 1990er Jahre auf ein mindestens dreimal pro Woche ausgeübtes spezielles gesundheitsorientiertes Fitness-Training abzielten, wird seitdem ein besonderes Gewicht auf die mögliche Akkumulation alltäglicher körperlicher Aktivitäten gelegt. In anderen Worten: regelmäßige, tägliche Bewegung, integriert in den Alltag, ist wirkungsvoller und nachhaltiger als einzelne Trainingseinheiten. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg.

Laut dem Bundesministerium für Gesundheit liegt in Deutschland die Verantwortung für die Förderung von gesundheitsförderlichen Bewegungsaktivitäten primär bei den Ländern. Je mehr man sich jedoch mit Verhaltensforschung im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität und Sport beschäftigt, desto offensichtlicher wird: Das größte Potential zur Veränderung liegt bei uns selbst.

Bund und Länder können viele Leitlinien und Rahmenbedingungen schaffen. Die Umsetzung liegt in der Verantwortung



eines jeden selbst. Der Schlüssel liegt jedoch in der Hand eines jeden einzelnen von uns. Denn die Grundlage unserer regelmäßigen Handlungen liegt in unseren Gewohnheiten. Unsere Gewohnheiten wiederum sind all die kleinen Entscheidungen, die wir - bewusst oder unbewusst - über den Tag treffen. Treppe oder Aufzug? Apfel oder Croissant? Sport nach einem langen Arbeitstag, oder ab auf die Couch? All diese Entscheidungen, die wir treffen und beeinflussen, prägen und bestimmen unser Leben. Den Ursprung haben diese Entscheidungen in unserem Kopf. Dabei spielen unsere Denkweise und unsere Überzeugungen - neudeutsch gerne Mindset genannt - die entscheidende Rolle.

Tägliche Inspirationen zu gesünderen Gewohnheiten

Mit dem täglichen Athleten haben mein Co-Autor Maximilian Breböck und ich ein Buch verfasst, dem wir zutrauen, genau an dieser Stelle anzusetzen. »Der tägliche Athlet – 366 Mal Inspiration und Motivation für Fokus, Mindset, und Erfolg« möchte den Leser auf eine Reise durch ein ganzes Jahr mitnehmen und dabei helfen, mit inspirierenden Zitaten, motivierenden Geschichten und einem Blick hinter die Mindset-Kulissen erfolgreicher Menschen aus vielen verschiedenen Lebensbereichen sich als Mensch und als Sportler weiterzuentwickeln.

Wir alle wissen, wie wichtig und gesund gezieltes Training, gute Ernährung sowie ausreichend Schlaf und Regeneration für uns sind. Der entscheidende Einfluss unserer Psyche auf unseren Erfolg wird uns dagegen oft erst dann bewusst, wenn wir mit Motivationsproblemen zu kämp-

fen haben, keine Lust auf Sport und Bewegung haben, oder andere mentale Baustellen entdecken, vor denen es sich nicht einfach weglaufen lässt. Genau wie wir unseren Körper mit Nährstoffen versorgen, müssen wir auch unseren Geist richtig ernähren.

Vom 1. Januar bis zum 31. Dezember finden die Leser auf jeder Seite pro Kalendertag jeweils ein Zitat, lernen seinen Verfasser besser kennen und erfahren, wie sie das Zitat in ihrem Leben konkret anwenden können. Das Format mit einer Seite pro Tag lädt dazu ein, die zuvor beschriebenen Regelmäßigkeiten und Gewohnheiten aufzubauen, und so schließlich ein aktiveres und gesünderes Leben zu führen.

Dabei richtet sich »Der tägliche Athlet« nicht nur an leidenschaftliche Athleten. Es gibt keine Trennlinie zwischen Sport und Leben. Im Gegenteil: Aus der Vogelperspektive betrachtet, wirkt der Sport wie eine einzige große Metapher für unsere menschliche Existenz. Man muss kein Sportler sein, um sich von diesem Buch motivieren und anregen zu lassen. Schon Bill Bowerman, ein legendärer Leichtathletik-Coach und Unternehmer aus den USA, stellte ganz richtig fest: »Wenn du einen Körper hast, bist du auch ein Athlet«. Die 366* Zitate (wir gehen von einem Schaltjahr aus) sind vier Kategorien zugeordnet, die jedem aus dem eigenen Leben vertraut sind. Aufbruch, Wettkampf, Entwicklung, und über den Tellerrand. Die Zitate stammen aus völlig unterschiedlichen Bereichen. Dichter und Denker wie Aristoteles, Friedrich Nietzsche oder Leo Tolstoi kommen ebenso zu Wort wie Nelson Mandela, Anne Frank oder Mutter Teresa. Dazu natürlich Legenden des Sports wie Muhammad Ali, Pelé oder Emil Zatopek, Seite an Seite mit Tennisstar Naomi Osaka, Weitsprung-Olympiasiegerin Malaika Mihambo oder Turnikone Simone Biles. Jeweils Mitte Januar (Winter), Mitte April (Frühling), Mitte Juli (Sommer) und Mitte Oktober (Herbst) haben wir zudem eine Seite mit Challenges eingefügt. Herausforderungen, die dem Leser helfen, vom Theoretiker zum Praktiker zu werden. Jede der vier Seiten besteht aus jeweils drei Aufgaben – eine für den Körper, eine für den Geist und eine für die Interaktion mit den Mitmenschen. Daraus ergeben sich insgesamt zwölf Challenges – für jeden Monat des Jahres eine.

Ist das auch etwas für Patienten mit Herzfehler?

An dieser Stelle fragt sich der ein oder andere sicherlich, ob »Der tägliche Athlet« auch etwas für Patienten mit angeborenem Herzfehler ist. Schließlich handelt es sich beim HERZKIND e.V. um einen Verein für Menschen und Familien rund um dieses Thema. Als täglicher Begleiter für jegliche Art von Sportler und solche, die es noch werden wollen, handelt es sich um ein Trainingsbuch für unseren Geist, unser Mindset und unsere Gewohnheiten. Es geht um Geschichten von Menschen, die mit den unterschiedlichsten Herausforderungen in ihrem Leben zu kämpfen hatten. Es geht nicht um Lauf- oder Trainingspläne, sondern vielmehr um neue Impulse, Anstöße, Denkweisen, oder Inspirationen. Nicht nur für den Sport und die tägliche Bewegung. Sondern insgesamt für ein gesundes und erfülltes Leben. Als zusätzliches Highlight haben wir einige Gastautoren mit an Bord, so zum Beispiel Ski-Star Maria Höfl-Riesch, Rodel-Olympiasieger Felix Loch, Sportmoderator Norbert König, oder Elmar Sprink – Triathlet mit Spenderherz. Dazu noch Geschichten wie die von Shawn White, US-amerikanischer Profi-Snowboarder und selbst Patient mit Fallot-Tetralogie.

»Der tägliche Athlet« ist ein Buch von Menschen, die Bewegung und Sport lieben. Wir Autoren sehen uns als Teil einer großen Sportfamilie, in der jeder und jedes Mitglied auf seine Weise einzigartig und besonders ist. Unser Wunsch war es, ein Buch zu schreiben, das die Mitglieder dieser Gemeinschaft durch ein Jahr, ein Jahrzehnt oder ein ganzes Leben begleitet. Deshalb gibt es auf die eingangs gestellte Frage auch nur eine logische Antwort. Ja, auch Patienten mit angeborenem Herzfehler, ihre Familien und Angehörigen möchten wir mit dem täglichen Athleten für ein aktiveres und sportlicheres Leben begeistern!

Über das Buch

„Der tägliche Athlet – 366 Mal Inspiration und Motivation für Fokus, Mindset, und Erfolg“

Seitenzahl der Print-Ausgabe: 432 Seiten
Herausgeber:

Finanzbuchverlag (23. März 2021)

ISBN-13: 978-3959724258

Referenzen

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-1462.
2. Kohl HW, 3rd, Craig CL, Lambert EV, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet.* 2012;380(9838):294-305.
3. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* 2012;380(9838):219-229.
4. Brudy L, Hock J, Häcker AL, et al. Children with Congenital Heart Disease Are Active but Need to Keep Moving: A Cross-Sectional Study Using Wrist-Worn Physical Activity Trackers. *J Pediatr.* 2020;217:13-19.
5. Brudy L, Meyer M, Garcia-Cuenillas L, et al. Objective Physical Activity Assessment in Clinical Congenital Heart Disease Research: A Systematic Review on Study Quality, Methodology, and Outcomes. *Cardiology.* 2021;146(2):240-252.
6. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100(2):126-131.

Über die Autoren

Leon Brudy ist Sport- und Gesundheitswissenschaftler, leidenschaftlicher Sportler, und begeistert von den Themen mentale Stärke, Mindset, und dem lebenslangen Lernen.

Nach Studium in den USA und Deutschland forscht er nun im Bereich körperliche Aktivität bei Patienten mit angeborenem Herzfehler. Sport ist für ihn nicht nur Ausgleich, sondern Lebensweise und der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben.

Weitere Informationen und Kontakt zu Leon Brudy unter www.lbrudy.com.

Maximilian Breböck arbeitete nach seinem Studium einige Jahre als Angestellter im Sportbusiness.

Mit Monaco Sports und KAM on! gründete er zwei Unternehmen mit Sportbezug. Er schreibt als Kolumnist, Autor und Blogger über Themen aus den Bereichen persönliche Entwicklung und lebenslanges Lernen. Private Leidenschaften sind Lesen, Reisen sowie jegliche Art von Sport, besonders aber Pádel-Tennis.

Weitere Informationen und Kontakt zu Maximilian Breböck unter <https://maximilian-breboeck.com/>

