



TRIATHLON – EINE GESUNDE ENTSCHEIDUNG

In unserer Gesellschaft arbeiten immer mehr Menschen in sitzenden Berufen oder fahren mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln von A nach B. Logischerweise ist es bequemer, den Fahrstuhl zu benutzen als die Treppe. Der Alltag ist oft so hektisch und ausgefüllt, dass keine Zeit zum Kochen bleibt, und man sich deshalb halt nebenbei noch schnell einen Döner oder Hamburger einverleibt. Die Folgen dieses stressigen und bewegungsarmen Lebens sind eher schleichend und unbemerkt. So gewöhnt man sich langsam an die Kurzatmigkeit und schiebt sie auf den Abbau im Alter. Müde sinkt man abends auf die Couch und verwöhnt Kopf und Bauch noch mit ein paar Leckereien. Irgendwie muss man sich ja etwas Gutes tun. So sammeln sich die Kilos an, und bis auf den Austausch der Garderobe nimmt das Leben seinen Lauf. Dieser Zustand kann sich über Jahre etablieren, wir bauen mehr und mehr Muskulatur ab, aber dafür gefährliche Fettpolster auf. Irgendwann, vielleicht mehr zufällig, stellt der Arzt einen erhöhten Blutdruck fest, oder die Gelenke schmerzen ...

Wenn du deinen Arzt oder deine Ärztin nach den gesündesten Sportarten fragst, werden Schwimmen, Radfahren und Laufen sicher als Erste oben auf der Hitliste genannt. Die Kombination dieser drei Sportarten kann man also durchaus als „Superhit“ bezeichnen.

Es gibt mehr als drei gute Gründe, Triathlon zu betreiben, nicht nur, weil Schwimmen, Radfahren und Laufen Spaß machen oder die Teilnahme an einen solchen Wettkampf eine tolle Herausforderung ist.

Die positiven Folgen für den eigenen Körper und für die Psyche sind vielfältig, und die gesundheitsfördernden Aspekte werden mit zunehmendem Alter immer interessanter. In Deutschland gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit rund 40 (!) Prozent immer noch zu den häufigsten Todesursachen. Männer sind dabei prozentual stärker betroffen als Frauen. Dafür verantwortlich ist häufig ein ungesunder Lebenswandel. Zu den Risikofaktoren gehören:

- **Rauchen**

- **Regelmäßiger Alkoholgenuss**
- **Übergewicht**
- **Schlechte Ernährung**
- **Bewegungsmangel**
- **Stress**
- **Bluthochdruck**
- **Hohe Cholesterin-Gesamt- und LDL-Werte**
- **Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 1 und 2)**

Die verschiedenen Faktoren können zu einer Artherosklerose (Gefäßverengung durch Ablagerungen, früher oft „Arterienverkalkung“ genannt) führen, sie zählt zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entwickelt sich über Jahre oder Jahrzehnte hinweg. Das Gefährliche daran: Wir spüren lange nichts davon. Sowohl ein zu hoher Blutdruck (über 130/90 mmHg) als auch zu hohe Cholesterinspiegel (Gesamt- und LDL-Werte) bleiben häufig lange Zeit unentdeckt, deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig vom Arzt durchchecken zu lassen. Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin stehen meistens in engem Zusammenhang mit einem eher passiven Lebensstil und einer ungesunden Ernährung, beide - vor allem in Kombination - sind dann häufig auch für Übergewicht verantwortlich. Natürlich können auch genetische Faktoren dabei eine Rolle spielen, laut neueren Studien ist das aber eher selten der Fall. Bewegung hilft dem Körper nicht nur, gesund zu werden und zu bleiben, sie wirkt auch dem Alterungsprozess entgegen.

WARUM IST SPORT SO GESUND, UND WAS PASSIERT DABEI EIGENTLICH IN UNSEREM KÖRPER?

Damit wir uns überhaupt bewegen und leben können, ist unser Körper mit 656 Muskeln ausgestattet. Vieles in unserem Körper geschieht mithilfe der Muskulatur von ganz allein. Unser Herz schlägt, wir atmen, der Darm kontrahiert, oder wir bekommen plötzlich eine Gänsehaut. Ohne unsere Muskeln wäre uns nichts möglich, wir könnten nicht einmal lächeln. Unsere Muskulatur kann aber noch vieles mehr, als uns „nur“ zu bewegen.

Die dänische Medizinerin Bente Pedersen entdeckte 2007 hormonähnliche Botenstoffe, die sogenannten Myokine, sie werden in Muskelzellen hergestellt und freigesetzt. Sie sind verantwortlich für vielfältige und wichtige Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Mittlerweile weiß man, dass es über 600 dieser Eiweißbausteine gibt, die aber längst noch nicht alle erforscht sind.

Die Wissenschaftlerin hat die Muskulatur zu Recht als „das größte Stoffwechselorgan unseres Körpers“ bezeichnet. Ohne jetzt zu detailliert auf die einzelnen Myokine einzugehen, möchte ich dir doch aufzeigen, welche wichtigen Auswirkungen eine gut trainierte Muskulatur auf unseren Körper hat. Die im Muskel produzierten Myokine, deren Anzahl nach sportlicher Betätigung nachweislich deutlich erhöht ist, bewirken unterschiedliche Prozesse:

- **Verbesserter Fettstoffwechsel und Fettabbau**
Sie kurbeln den Fettstoffwechsel an und fördern den Fettabbau, das heißt, sie helfen beim Abnehmen. Der veränderte Fettstoffwechsel hilft auch, die gespeicherten hellen Fettzellen in wärmeproduzierende braune Fettzellen umzuwandeln.
- **Positiver Einfluss auf chronische Erkrankungen**
Da sie die Bildung von Abwehrzellen anregen, haben sie auch eine entzündungshemmende Wirkung. Das wirkt sich sehr positiv auf chronische Erkrankungen aus.
- **Blutdrucksenkend und gefäßschützend**
Sie fördern die Bildung der Mitochondrien (unserer „Energiekraftwerke“ im Zellinneren), die mithilfe von Sauerstoff Zucker in Energie umwandeln. Auch die Faserstruktur der Muskulatur verbessert sich. Sie wird stärker durchblutet, da sich die Blutgefäße verzweigen und dadurch eine bessere Versorgung gewährleistet wird. Das wirkt auch entspannend auf die Gefäßwände, was wiederum einen direkten Einfluss auf unser Gefäßsystem hat: Die Gefäßwände bleiben oder werden wieder elastischer und stabiler. Dadurch können sich die Blutdruckwerte wieder verringern.
- **Positive Wirkung gegen Osteoporose („Knochenschwund“)**
Sie fördern die Neubildung von Knochensubstanz und verbessern deren Stabilität und Dichte, was vor allem für Frauen in und nach den Wechseljahren wichtig ist. Denn infolge der in dieser Zeit immer stärker herabgesetzten Östrogenproduktion („Östrogenmangel“)

vergrößert sich das Risiko, dass sich die Knochenstruktur verändert und die Knochen an Dichte und Stabilität, das heißt an Bruchfestigkeit, verlieren.

- **Schützt vor Diabetes Typ 2 und verbessert eine bereits bestehende Erkrankung**

Infolge des aktivierten Stoffwechsels reagieren die Zellen besser auf das Insulin; die Arbeit der Bauchspeicheldrüse wird unterstützt und einer Insulinresistenz entgegengewirkt.

- **Verdauungsprobleme**

Sportliche Bewegung regt die Darmtätigkeit an, und damit verbunden verbessert sie auch die Durchblutung der Verdauungsorgane. Dies wiederum optimiert die Stoffwechselforgänge, und durch die Intensivierung der Darmbewegungen (Darmperistaltik) funktionieren die Verdauungsvorgänge besser.

- **Vorbeugung gegen Demenz**

Auch das Gehirn profitiert von den aktivierten Stoffwechselprozessen und der verbesserten Durchblutung. Zudem bewirken auch die verschiedenen Außenreize und die veränderten Körperpositionen eine stetige Anpassung und Aktivierung. So werden neue Synapsen („Schaltkreise“) im Gehirn gebildet, und auch das Gleichgewichtsorgan wird konstant weitertrainiert - auch das wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Spezifische Myokine fördern den Aufbau und die Vernetzung der Nervenzellen.

- **Gegen Depressionen**

Mittlerweile sind Sport und Bewegung auch ein fester Bestandteil der Behandlung psychischer Erkrankungen, wie etwa Depressionen. Zum einen haben die Botenstoffe („Neurotransmitter“), die von den zuständigen Myokinen gebildet werden, einen positiven Einfluss auf unsere Seele, zum anderen bewirken das Licht und die Sonne auch die Bildung von Vitamin D in der Haut, das tut der Psyche ebenfalls gut. Von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit ist auch der Aufenthalt im Freien, in der Natur, er heilt und löst die seelische Anspannung.

- **Gegen Stress und dessen Folgen**

Moderates Ausdauertraining wirkt auch präventiv gegen Stress-Erkrankungen und deren Folgen (etwa Burn-out). Die Bewegung lässt einen innerlich entspannen, man geht auf Distanz zu seinen