

In Bewegung bleiben lohnt sich mehrfach

ISM-Hochschullehrer unterstreicht die Bedeutung von Muskelaufbau

Köln, 16.05.2023. Mit dem Beginn des Frühlings erhalten Figur und Fitness wieder mehr Aufmerksamkeit. Mehr Bewegung verhilft nicht nur zu einer optimierten Sommerfigur, sondern ist laut der WHO auch ein wesentlicher Baustein bei der Gesundheitsprävention; besonders wenn es darum geht, den schädlichen Auswirkungen des Sitzens entgegenzuwirken. Sportwissenschaftler und Professor Dr. Niels Nagel von der International School of Management (ISM) verweist auf die Bedeutung einer gesundheitsorientierten Fitnessroutine und weshalb das Muskeltraining dabei eine zentrale Rolle spielt.

Der moderne Büromensch verbringt die meiste Zeit sitzend vor dem Computer. Dabei zählen längere Phasen körperlicher Inaktivität nicht nur zu den Risikofaktoren für Herzkrankungen, Krebs und Diabetes. Diese können auch zu Rückenproblemen, Konzentrationsschwäche oder psychischen Problemen führen. Neben Einbußen in der individuellen Lebensqualität sind die negativen Folgen mangelnder körperlicher Aktivität auch volkswirtschaftlich darstellbar. So schätzte beispielsweise eine 2019 im European Journal of Public Health veröffentlichte Studie die jährlichen Gesundheitskosten als Folge von körperlicher Inaktivität in der Europäischen Union auf rund 80,4 Milliarden Euro.

Wer körperlich aktiv ist, kann dagegen das Risiko für volkswirtschaftliche Krankheiten vermindern, erklärt Hochschullehrer Prof. Dr. Niels Nagel von der International School of Management (ISM): „Wenn es um ein gesundes Maß an Aktivität geht, sollte man sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsbehörde orientieren.“ Konkret empfahl die WHO Erwachsenen pro Woche 150 bis 300 Minuten moderate körperliche Aktivität oder 75 bis 150 Minuten schweisstreibende körperliche Aktivität. Nach Aussage des Sportwissenschaftlers darf dieses Maß auch ausgedehnt werden, um die präventiven Effekte zu stärken: „Dies ist insbesondere dann angebracht, wenn der Alltag lange Zeiten körperlicher Inaktivität enthält. Zusätzlich sollte an zwei Tagen pro Woche muskelkräftigendes Training für alle größeren Muskeln durchgeführt werden.“

Muskelaufbau zentral für die Gesundheit

Das Muskeltraining sei von enormer Bedeutung, sowohl für die gesundheitliche Prävention, als auch wenn es um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gehe, erklärt Nagel: „Zahlreiche Studien belegen den gesundheitlichen Nutzen von Krafttraining,“ so der ISM-Hochschullehrer. Die Muskelkräftigung könne beispielsweise dabei helfen, dem altersbedingten Abbau der Muskulatur

vorzubeugen und deren Leistungsfähigkeit zu steigern, damit uns im Alltag vieles leichter fällt. Und zwar nicht nur was das Tragen von schweren Lasten oder Treppensteigen betrifft, sondern auch, um geistige Aufgaben besser zu bewältigen und bestimmte Schmerzen zu mildern. „Den vollen, optimalen gesundheitlichen Nutzen erfährt man dabei in der Kombination mit Herz-Kreislauftraining, betont Nagel.“

Für eine gesunde Gewichtsreduktion zählen weitere Faktoren

Für einen gesunden, schlanken Körper spielen neben der körperlichen Aktivität auch gesunde Ernährung, die Vermeidung von Stress usw. eine Rolle. „Dabei ist die absolute Gewichtsreduktion nicht das Maß aller Dinge,“ betont Nagel, „viel wichtiger ist die Zusammensetzung des Körpers hinsichtlich anteiliger Muskulatur und Fettmasse.“ Deshalb sollte in erster Linie die Muskulatur erhalten und überschüssiges Fett reduziert werden. „Eine gesunde Ernährungsumstellung, wie z.B. die Reduktion eines hohen Kohlenhydratanteils, funktioniert am besten in Kombination mit einem Fitnesstraining,“ empfiehlt der ISM-Hochschullehrer.

Auch kurze und häufige Trainingseinheiten meistens erfolgsversprechend

Doch wie lässt sich mehr Bewegung am besten in den manchmal hektischen Alltag unterbringen? „Ich persönlich bevorzuge kurze Trainingseinheiten mehrmals pro Woche. Einerseits, weil sich diese besser in den Arbeitstag integrieren lassen, andererseits um die Inaktivitätszeiten regelmäßig zu unterbrechen,“ sagt der ISM-Professor Nagel über seine eigene Strategie: „Konkret empfehle ich zumindest zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche. Die Muskeln dürfen dabei gerne ein bisschen brennen. In Kombination dazu lassen sich Herz-Kreislauftrainings im unteren Intensitätsbereich drei bis vier Mal pro Woche gut unterbringen, zum Beispiel durch einen zügigen Spaziergang am Abend. Allerdings sollte man bei allen gut gemeinten Ratschlägen wissen: Jeder Mensch reagiert individuell auf Training. Daher ist es wichtig, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Nur so lässt sich feststellen, was und wieviel mir, wann gut tut. Falls die ersehnten Fortschritte dennoch ausbleiben, sollte man sich am besten durch ausgebildete Trainer beraten lassen.“

Bild1: Der promovierte Sportwissenschaftler **Professor Dr. Niels Nagel** unterrichtet International Sports Management an der International School of Management (ISM). Neben seiner Tätigkeit als Hochschullehrer engagiert er sich als Geschäftsführer des Deutschen Industrieverbands für Fitness und Gesundheit e.V. Seine Forschungsinteressen sind Nachhaltigkeitsstrategien, Marktentwicklungen und digitale Technologien im gesundheitsorientierten Sport- und Fitnessmarkt.

Bild2: [pexels-whiterecord-11839107](https://www.pexels.com/photo/whiterecord-11839107/)

Hintergrund:

Die **International School of Management (ISM)** ist eine staatlich anerkannte, private Hochschule in gemeinnütziger Trägerschaft und zählt zu den führenden privaten Hochschulen in Deutschland. An Standorten in Dortmund, Frankfurt/Main, München, Hamburg, Köln, Stuttgart und Berlin wird in kompakten und anwendungsbezogenen Studiengängen der Führungsnachwuchs für international orientierte Wirtschaftsunternehmen ausgebildet. Zum Studienangebot gehören Vollzeit-Programme, berufsbegleitende und duale Studiengänge sowie das komplett digitale Fernstudium. In Hochschulrankings schafft es die ISM mit hoher Lehrqualität, Internationalität und Praxisbezug regelmäßig auf die vordersten Plätze. Das internationale Netzwerk umfasst rund 190 Partnerhochschulen.