Was bewegt mich? Körperliche Aktivität in einer digitalen Welt

Sabine Würth und Günter Amesberger
Universität Salzburg
IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI
Guenter.amesberger@sbg.ac.at
Sabine.wuerth@sbg.ac.at

Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für ein Leben in Gesundheit, denn: Bewegung wirkt auf den ganzen Körper. Nur mit ausreichender Aktivität bleibt die normale Funktion der meisten lebenswichtigen Organe erhalten, bleiben die Energiebilanz im Gleichgewicht und das Körpergewicht im Normalbereich. Nur so können wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhalten beziehungsweise verbessern.

https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile

Wie Bewegung auf den Körper wirkt

Die folgende Tabelle zeigt, wie Bewegung oder Bewegungsmangel auf den Körper wirken.

Einfluss von Bewegung auf	Bewegung	Bewegungsmangel
Energieumsatz		
Körpergewicht (bei gleichbleibender Kalorienzufuhr)	steigt	sinkt
Herz-Kreislauf-System		
Ausdauer	nimmt ab	nimmt zu
Blutdruck	**wird leistungsfähiger**	**wird schwächer**
Fettstoffwechsel		
Gesamtcholesterin	verbessert sich	verschlechtert sich
LDL-Cholesterin	sinkt	steigt
HDL-Cholesterin	**verbessert sich**	**verschlechtert sich**
Triglyceride	sinkt	steigt
Zuckerstoffwechsel	sinkt	steigt
Insulinspiegel	steigt	sinkt
Blutzuckerspiegel	sinken	steigen
Gleichgewicht körperlich	**verbessert sich**	**verschlechtert sich**
	sinkt	sinkt nicht
	sinkt	sinkt nicht

https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile

WELLNESS

Fitnessindustrie: Die Illusion von der Selbstoptimierung

Gesunde Ernährung, Fitnessstudio, Schönheitsoperation: Der Druck, perfekt zu sein, steigt – die Kosten dafür auch

Franziska Zoidl 31. August 2015, 05:30 313 Postings

https://www.derstandard.at/story/2000020734509/fitnessindustrie-die-illusion-von-der-selbstoptimierung

Selbstoptimierung

Survival of the Sickest

Wie lange laufen Sie denn? Wer viel Zeit mit Sport und Fitness verbringt, wird oft als neoliberaler Selbstoptimierer beschimpft. Das Gegenteil ist richtig.

Von **Tobi Müller**

13. September 2019, 15:30 Uhr / 237 Kommentare

Gesunde Ern
Kosten dafür auch

Franziska Zoidl 31. August 2

https://www.zeit.de/kultur/2019-08/selbstoptimierung-sport-fitnesskult-kapitalismus-selbstzerstoerung-freizeit

https://www.brigitte.de/gesund/fitness-fatburn/themen/selbstoptimierung-10771722.html

https://www.brigitte.de/gesund/fitness-fatburn/themen/selbstoptimierung-10771722.html

https://www.brigitte.de/gesund/fitness-fatburn/themen/selbstoptimierung-10771722.html

Was wir heute ansprechen wollen

- Welche Bedeutung hat körperliche Aktivität für uns Menschen?
- Wieviel Bewegung ist „gut genug“?
- Wie kann ich körperliche Aktivität sinnvoll in meinen Alltag integrieren?
- Wie kann mir die moderne „smart technology“ dabei helfen?

Mensch und körperliche Aktivität

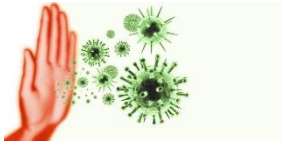
„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“

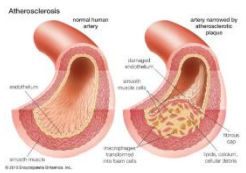
Emil Zátopek

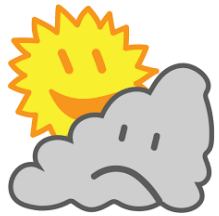
- Mensch ist auf körperliche Aktivität ausgelegt
  - Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Knochen…)
  - Sensorik (Auge, Kinästethik)
  - Organisch (Herz-Kreislauf-System)
  - Neurologisch (sensomotorischer Kortex)

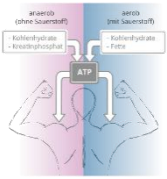
Was wird von körperlicher Aktivität beeinflusst?

- Herz-Kreislauf-System
- Bewegungsapparat
- Immunsystem
- Fettstoffwechsel
- Zuckerstoffwechsel
- Gehirn
- Psyche
- Energiestoffwechsel









Wer profitiert besonders von körperlicher Aktivität?

- Kinder und Jugendliche
  - Gesundes Wachstum von Knochen, Muskeln etc.
  - Kognitive Entwicklung
  - Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils
  - Prävention späterer Erkrankungen wie Osteoporose, Diabetes mellitus (Typ II), Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer profitiert besonders von körperlicher Aktivität?

- Erwachsene
  - Prävention späterer Erkrankungen wie Diabetes mellitus (Typ II), Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen
  - Stressresistenz und psychische Gesundheit
  - Vorbeugung von neurodegenerativen Krankheiten (Demenz)

Wer profitiert besonders von körperlicher Aktivität?

- Ältere Menschen
  - Vorbeugung von neurodegenerativen Krankheiten (Demenz)
  - Erhalt der körperlichen Fitness und Eigenständigkeit
  - Stärkung sozialer Kontakte

Wer profitiert besonders von körperlicher Aktivität?

- Menschen mit bestimmten Erkrankungen im Rahmen der Rehabilitation
  - Adipositas
  - Diabetes
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt)
  - Krebserkrankungen
  - Psychische Erkrankungen (Depression, Burnout, psychosomatische Erkrankungen)
  - Autoimmunerkrankungen (z.B. M. Bechterew)
  - …

Wieviel körperliche Aktivität ist nötig?

- Atmung beschleunigt, Unterhaltung noch möglich
- Tieferes Atmen, Sprechen kaum mehr möglich
- Einsatz großer Muskelgruppen; Arbeiten gegen Widerstände

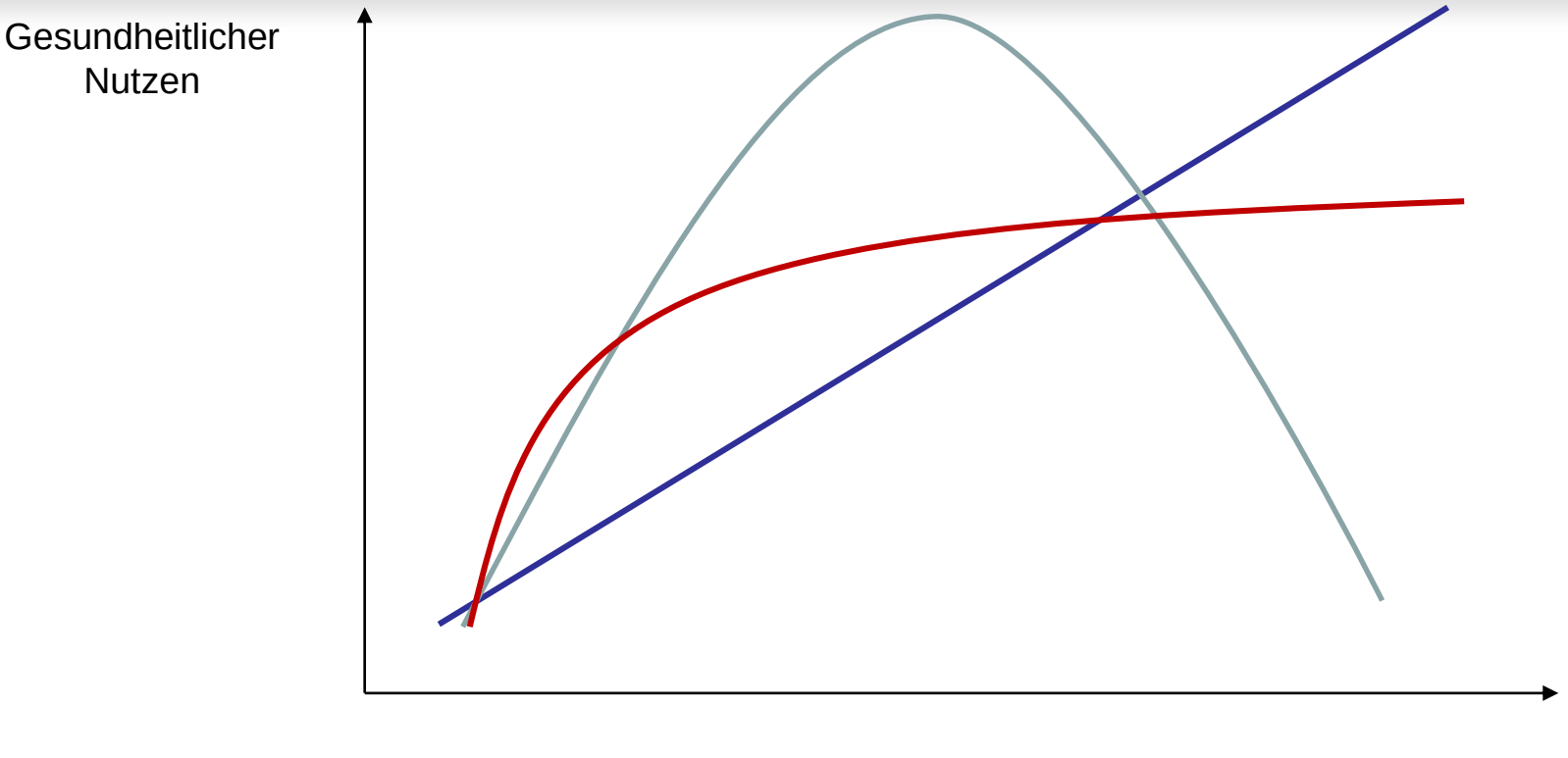
→ Jede Bewegung zählt!

→ Am besten mind. 10 min. am Stück

→ möglichst wenig sitzen!

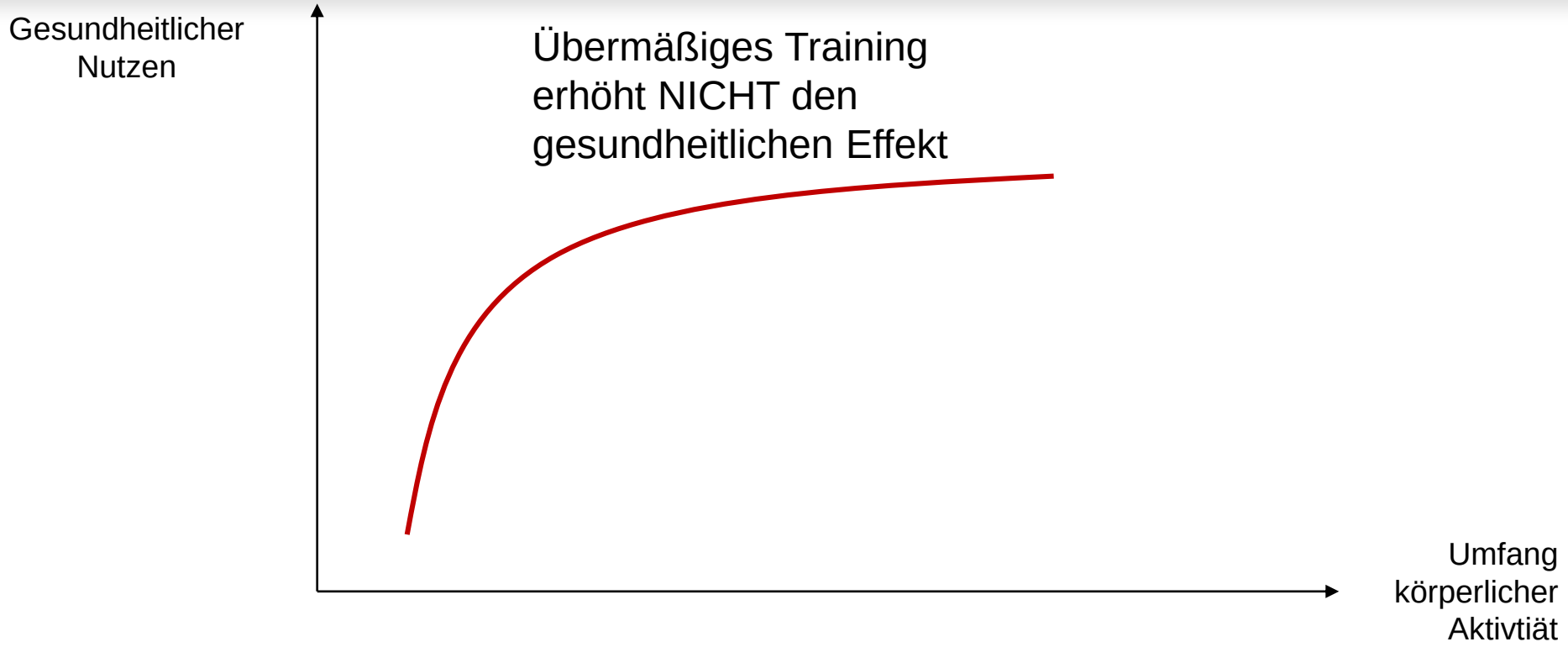
https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-erwachsene

Viel hilft viel…oder?



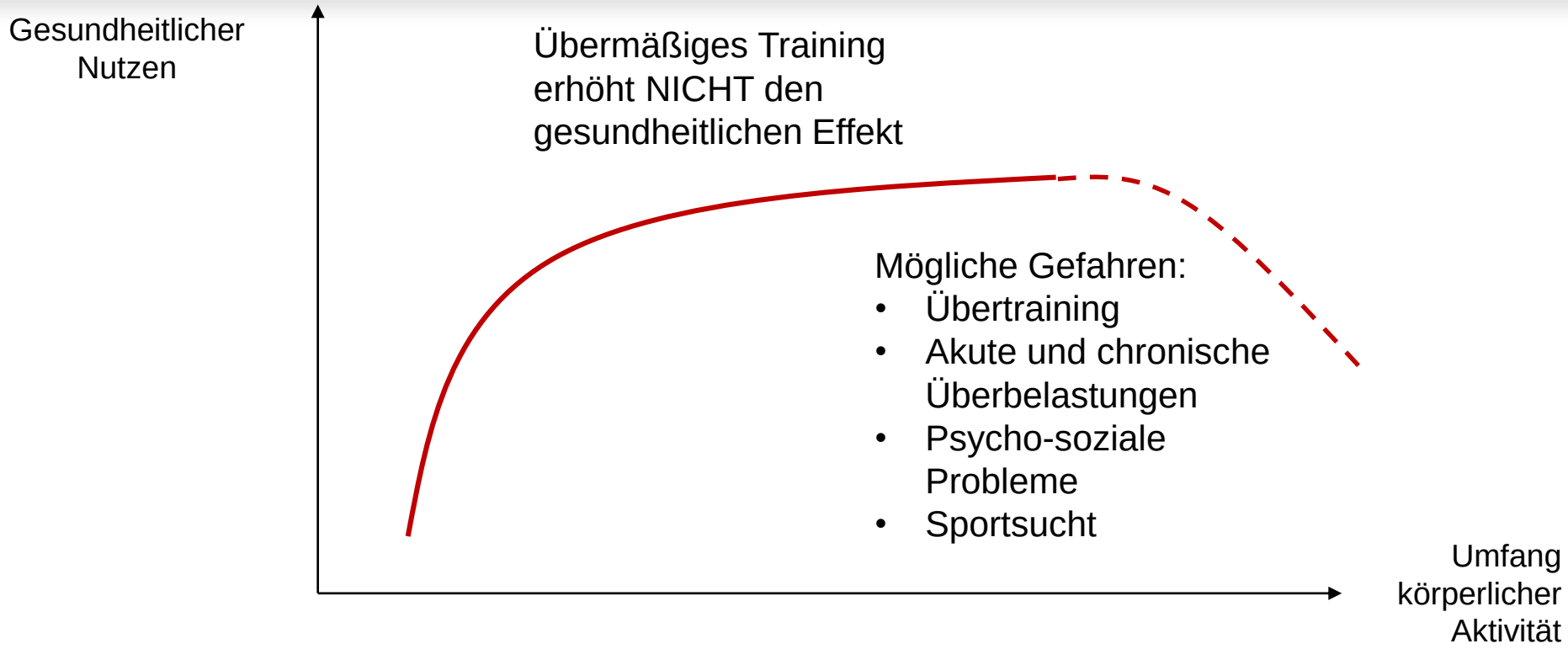
Welchen Zusammenhang vermuten Sie?

Viel hilft viel…oder?



Nach Rütten & Pfeiffer (2016, S. 36)

Viel hilft viel…oder?



Zwischenfazit

- Bewegung tut uns gut – in allen Altersabschnitten
- Empfohlen wird ein körperlich-aktiver Lebensstil (auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse)
- Was bedeutet das für mich?

→Ab wann bin ich „gut genug“?

→Ab wann passt es für mich?

„Gut genug Sein“

- Was „gut“ oder „schlecht“ ist, lernen wir durch soziale Erfahrungen
  - Lob der Mutter fürs Zimmeraufräumen
  - 5 Euro vom Papa für die 1 in Physik
  - Ausgelacht werden, weil man beim Handstand ständig umfällt
  - …
- Soziale Gemeinschaften bauen Normsysteme auf, die Orientierung geben
  - Fit und schlank = erfolgreich, beliebt, gesund
  - Übergewichtig = undiszipliniert, ungepflegt
  - Selbstoptimierung = der Weg zum persönlichen Glück

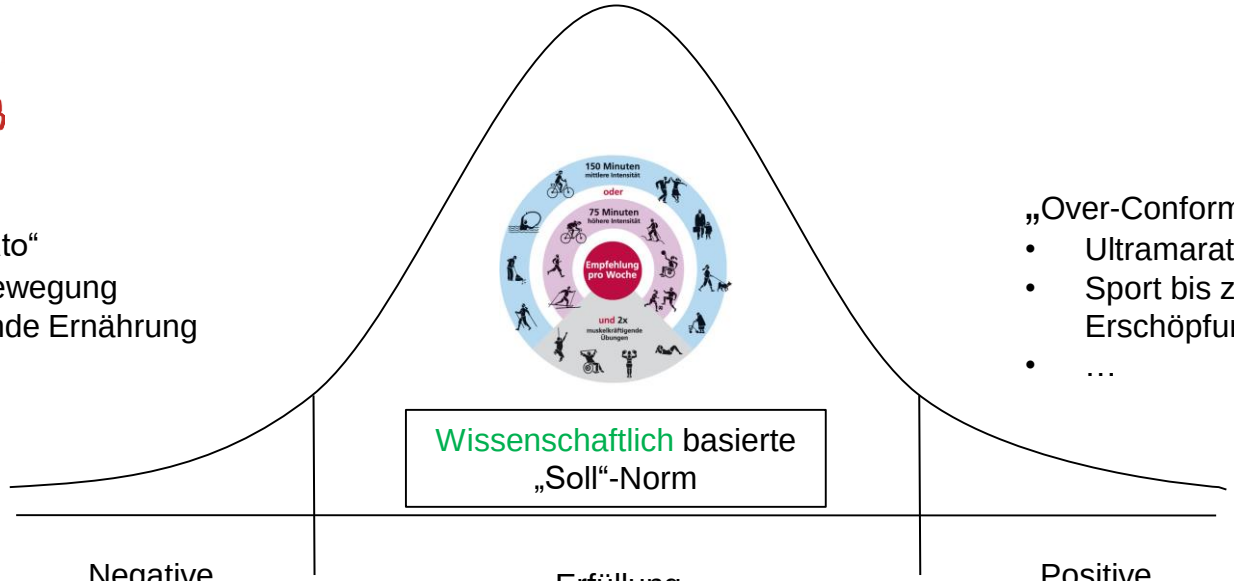
„Gut genug Sein“ - Soziale Normsysteme

- sind mehr oder weniger verbindlich
  - „kann“ (wenig verbindlich)
  - „soll“ (starker Verhaltensanspruch)
  - „muss“ (Verpflichtung)
- Sind kontextbezogen und veränderbar
- Werden begründet durch z.B.
  - Naturgesetze
  - Philosophische oder religiöse Wertesysteme
  - Wissenschaftliche Erkenntnisse
  - Gewohnheiten (normative Kraft des Faktischen)
- Werden individuell interpretiert und „befolgt“
- Werden durch die Gemeinschaft bewertet

Das Normsystem „körperlich aktiver Lebensstil“

„Couch-Potato“
- Keine Bewegung
- Ungesunde Ernährung
- …

„Over-Conformer“
- Ultramarathons
- Sport bis zur totalen Erschöpfung
- …



Medialer Einfluss

Moderne Kommunikation

- Social media mit globaler Reichweite
- Jede Privatperson kann de facto Milliarden von Menschen mit beliebigen Informationen versorgen → „Influencer“ als Meinungsbildner
- Kaum Qualitätskontrollen in Facebook, Instagram und co.
- Schneller Wandel von Trends bzw. „dos and don‘ts“

Medienlandschaft

Medialer Einfluss

Moderne Kommunikation

Entwicklung von Normen: wie hat der Mensch von heute zu sein?

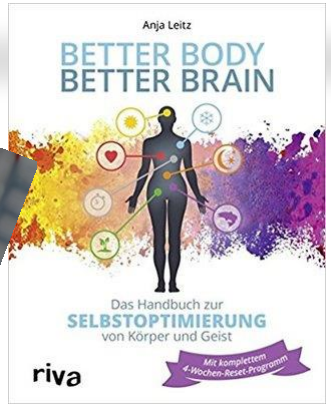
→ Auf Basis individueller Erfahrungen von oft wenigen, aber einflussreichen Personen

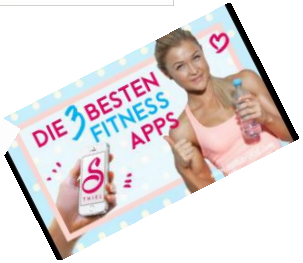
→ Anfällig für „fake science“ (unseriöse pseudowissenschaftliche Aussagen)

→ Wirtschaftliche Interessen

Medienlandschaft

Das Resultat….





„Multimedia-Norm“

Individuelle Interpretation

https://www.welt.de/gesundheit/article143441172/Wenn-die-Selbstoptimierung-zur-Sucht-wird.html
https://www.ottonova.de/gesund-leben/stress/selbstoptimierung
https://www.youtube.com/watch?v=kMD9uZXAlfA
https://www.nachhaltigkeitsblog.de/selbstoptimierung-2.html
https://medium.com/exploring-the-quantified-self/what-has-the-quantified-self-helped-me-learn-abu[illegible]yself-part-2-152776b9bd6d

Was „bewegt“ mich? Einige Tipps…

1. Eigenes Handeln vor dem Hintergrund von Normsystemen verorten
2. Individuelle Ziele definieren
3. Strategien zur Verwirklichung der Ziele entwickeln
4. Strategien zum „Barrieremanagement“ entwickeln
5. Ziele prüfen und ggf. anpassen

1. Verorten

Ist das Normsystem „körperliche Aktivität“ für mich überhaupt relevant?

- „In sich Hineinhören“
- Seriöse Quellen zur Information nutzen
  - Wissenschaftliche Erkenntnisse (z.B. über Universitäten, Sportwissenschafter, Ärzte)
  - Menschen des „echten“ sozialen Umfeldes
- Mit anderen Lebensbereichen abgleichen

2. Ziele festlegen

- Möchte ich
  - Gesünder leben?
  - Gewicht abnehmen?
  - Mich besser fühlen?
  - Anderen gefallen?
  - Mit Freunden zusammen sein?
  - Möglichst viele „Likes“ auf Instagram?
  - Möglichst viele Leistungsdaten meines Körpers aufzeichnen?
  - …
- Ziele können Hand in Hand gehen, oder sich auch widersprechen
- Ziele sollten zu mir passen → Selbstkonkordanz

2. Ziele festlegen

- Die erfolgreiche Umsetzung beginnt mit der Festlegung von Zielen
  - Realistisch
  - Kurz- bis mittelfristig
  - „alltagstauglich“
  - Konkret
  - Wirksam

„3 pw Regel“
(Göhner & Fuchs, 2007)

Bewegungsziele sollten sein:

P assend
P räzise
P raktikabel
W irksam

3. Strategien zur Umsetzung entwickeln

- Ziele umsetzen fällt oft schwer
- Empfohlene Strategien sind z.B.
  - Konkrete Pläne machen (z.B. Dienstag, 18 Uhr mit Ilse Laufen gehen)
  - Sozial einbinden (Ilse zu Hause abholen)
  - Verbindlich machen (Termin in Kalender eintragen)

4. Barrieremanagement

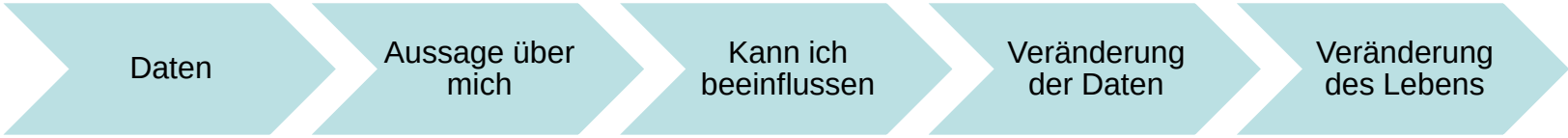
- Erkennen, was mich an meiner Zielumsetzung hindert
  - Innere Barrieren (keine Lust, müde)
  - Äußere Barrieren (schlechtes Wetter, keine Sportstätten, attraktive Alternativen)
- Strategien zur Überwindung entwickeln, z.B. „Plan B“
  - Bei Regen → Fitnesstraining zu Hause statt Laufen gehen
  - Keine Lust → positive Effekte des Trainings vor Augen halten und wenigstens „ein bisschen was tun“…
- Scheitern einordnen können und für sich nutzen

5. Ziele prüfen und anpassen

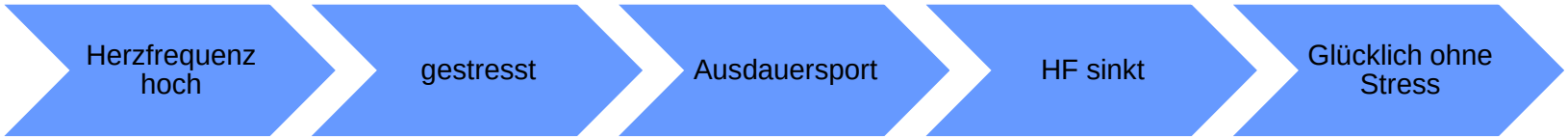
- Ziele messbar gestalten, z.B.
  - 5 km laufen ohne Stehen bleiben
  - 10 Liegestütze schaffen
  - 2 mal pro Woche schwimmen gehen
  - Ruhepuls um 10 Schläge reduzieren
- Geeignete Messinstrumente nutzen
  - Sinnvolle Auswahl von Gadgets, Apps, Trackern etc.
  - Expert/inn/en konsultieren (Sportwissenschafter, Sportarzt)
- Ziele ggf. überdenken und adaptieren

Gadgets, Apps & Co. – das „quantified self“

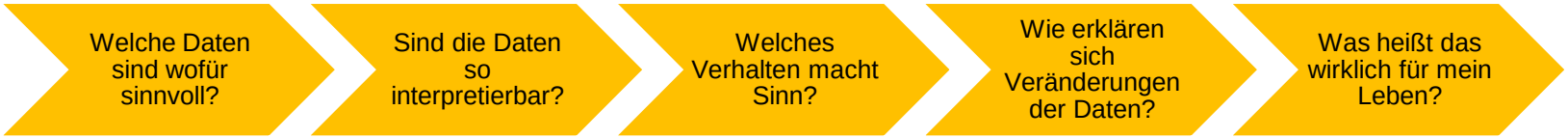
Der „Datenstream“



Die „Message“ am Beispiel Herzfrequenz



Die offenen Fragen



Gadgets, Apps & Co. – Empfehlungen

- „theoretische“ Expertise aneignen
  - Was bedeuten die gemessenen Kennwerte?
  - Wie werden sie seriös und korrekt aufgezeichnet?
  - Wie kann ich als „Laie“ sie sinnvoll interpretieren?
  - Wann brauche ich professionelle Unterstützung?
  - …
- Seriöse Quellen nutzen, z.B.
  - Biofeedbackfortbildungen an Universitäten
  - Sportwissenschaftler, Ärzte, Trainingstherapeut/inn/en in persönlichen Konsultationen

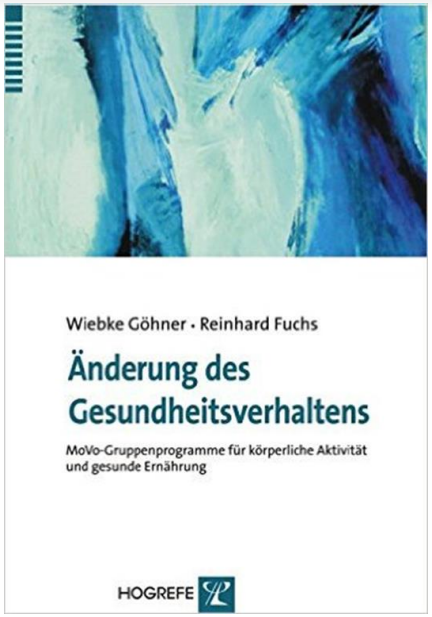
Gadgets, Apps & Co. – Empfehlungen

- Auswahlkriterien
  - Wissenschaftlich geprüft
  - Für meine Zwecke geeignet
  - Gutes Preis-Leistungsverhältnis
  - Keine unseriösen Versprechungen
  - Einfach in der Handhabung
- Auch für Gadgets, Apps & Co gilt
  - Passend
  - Präzise
  - Praktikabel
  - Wirksam

Mehr dazu im Workshop…

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

Literatur



http://www.movo-konzept.de/