



REIN IN DIE

Bewegung!

Sportwissenschaftlerin Andrea Hütthaler musste krankheitsbedingt mehrere Wochen das Bett hüten. Jetzt weiß sie, wie schwierig es ist, danach wieder in Bewegung zu kommen - und warum es sich dennoch lohnt.

Text: Nicole Madlmayr Fotos: Shutterstock, privat

Wie schwer es sein kann, nach einer längeren Pause, wie einer Krankheit, wieder in Bewegung zu kommen, musste Sportwissenschaftlerin Andrea Hütthaler dieses Jahr am eigenen Leib erfahren. Nach einer Entzündung an der Wirbelsäule war sie mehrere Wochen ans Bett gefesselt. Ein Albtraum für die leidenschaftliche Sportlerin! „Ich kann jetzt aber wirklich nachvollziehen, warum es so schwierig ist, aus dieser Trägheit herauszukommen“, sagt sie. In unserem Interview erklärt sie allerdings auch, wie man es trotzdem schaffen kann.

OBERÖSTERREICHERIN: Corona-bedingte Homeoffice-Trägheit, nach einer Erkrankung oder Operation oder weil man mit vielen Sorgen beladen ist: Warum ist es so schwierig, wieder auf die Beine und in Bewegung zu kommen?

Andrea Hütthaler: Zum einen ist unser Körper sehr bequem und fühlt sich in der Trägheit wohl. Ich konnte mir das bis zu meiner Erkrankung selbst nicht vorstellen, aber es ist tatsächlich so. Und je länger diese Pause andauert, umso schwieriger wird es, wieder mit Bewegung zu beginnen. Man kommt in eine Lethargie hinein, die sich nicht so leicht durchbrechen lässt. Außerdem fühlt sich die Bewegung ja nicht gut an! Es ist anstrengend, mühsam, und kann mitunter sogar wehtun. Danach hat man Muskelkater, was auch nicht angenehm ist.

Als Sportwissenschaftlerin wissen Sie, wie wichtig Bewegung für den Menschen ist. Und trotzdem ist es Ihnen genauso ergangen ...

Ja, das hat mich selbst erschüttert! Ich hätte nie gedacht, dass ich es einmal nicht schaffen würde, mich zu bewegen. Durch eine Entzündung an der Wirbelsäule musste ich in diesem Sommer al-

lerdings mehrere Wochen – auf dem Rücken liegend – im Krankenhausbett verbringen und es ist unfassbar, wie schnell Muskeln in so einer Zeit abbauen. Jeder Muskel, der nicht gebraucht und entsprechend bewegt wird, verkümmert. Es ist verdammt schwer, danach wieder in Bewegung zu kommen. Wie gesagt, die Muskulatur hat abgebaut, man ist kraftlos und bewegt sich langsam und vorsichtig. Sogar aufrecht zu stehen und zu gehen war anstrengend. Ich kann mir vorstellen, dass es auch vielen Corona-Patienten ganz ähnlich ergeht.

Wie kann man nach einer langen Pause dennoch wieder zurück in die Bewegung finden?

Ich glaube, dass das nur in kleinen Schritten funktioniert. Meine Idee und Lösung dazu ist, erst einmal an der eigenen Körperspannung zu arbeiten und diese wieder zu gewinnen. Denn: Wer sich zu wenig bewegt, verliert seine Kör-

perspannung. Und ohne Körperspannung hat der Körper buchstäblich keinen Halt, weil auch die Muskeln entlang der Wirbelsäule verkümmert sind. Leider gilt auch hier das Gesetz: Werden Muskeln nicht gebraucht, verkümmern sie und Fett nimmt den freien Platz ein.

Wie sieht der erste Schritt in Richtung mehr Körperspannung aus?

Ich sage nur: Kopf hoch und das Brustbein heben! Und nein, ich meine damit nicht das altbekannte „Brust raus“. Es geht wirklich darum, das Brustbein zu heben, denn damit trainieren wir erst einmal die tiefliegende, so genannte autochthone, Haltemuskulatur. Diese ist miteinander vernetzt und hängt auch mit dem Beckenboden und den tiefliegenden Bauchmuskeln zusammen. Sie alle halten und stützen unser Skelett. Durch Achtsamkeit und eine bewusste, anatomisch richtige Haltung kann diese Haltemuskulatur trainiert werden. Das funktioniert ohne viel Aufwand im Sitzen, beim Gehen oder Stehen, Laufen oder Tragen – immer anatomisch körpergerecht.

Ihre Aufforderung „Kopfhoch“ könnte man auch auf mentaler Ebene verstehen ...

Unbedingt! Es gilt sowohl mental als auch körperlich. Das Spannende – und für mich kleine Wunder – an Bewegung ist, dass der Körper dabei Energien freisetzen kann, von denen Geist und Gemüt profitieren und vielleicht sogar depressive Verstimmungen verschwinden. Und wenn einem bewusst wird, dass man durch regelmäßige Bewegung sukzessive fitter, geschmeidiger und kraftvoller wird und auch nach außen so wirkt, nimmt man Nebenwirkungen wie Muskelkater gern in Kauf.

Wie oft sollte man idealerweise trainieren?

Für den Erhalt der Muskeln reicht es, zwei Stunden in der Woche aktiv zu trainieren und sich viel zu bewegen. Das verhindert auch, dass man im Alter un-

„
WERDEN
MUSKELN NICHT
GEBRAUCHT,
VERKÜMMERN
SIE UND FETT
NIMMT DEN
FREIEN PLATZ
EIN.“

Mag. Andrea Hütthaler

beweglich wird und zum Beispiel nicht mehr Stiegen steigen oder selbst einkaufen gehen kann. Leider ist das vielen nicht bewusst.

Was kann man tun, wenn jene Sportart, die man bisher ausgeübt hat, nicht mehr möglich ist? Wie findet man etwas Neues?

Tatsächlich muss es nicht immer der Sport sein, den man vor einer Erkrankung oder Operation gemacht hat. Ich habe mir zum Beispiel auch etwas Neues gesucht und mit QiGong und Golf begonnen. Außerdem habe ich mir ein E-Bike gekauft und ich hätte nicht gedacht, dass mir das so viel Spaß macht. Ich komme jetzt auch dorthin, wo ich früher mit meinem Rad nicht hingefahren wäre – weil eben zu anstrengend. Man muss sich trauen, über den Teller- rand zu schauen und neue Sportarten einfach mal ausprobieren. Nahezu überall kann man Probetrainings vereinbaren – von Yoga über Piloxing bis hin zu Golf.

Das sollte man nutzen! Wenn es Spaß macht, fällt es natürlich auch leichter, dranzubleiben.

Haben Sie noch Tipps, um sich zu mehr Bewegung zu motivieren bzw. wie man es schafft, dranzubleiben?

Ich denke, dass es besonders am Anfang wichtig ist, ein klares Ziel zu haben. Ich möchte fitter, aktiver und beweglicher werden – und es auch bleiben. Wenn ich mir das bewusst mache und auch wirklich entschlossen bin, dann werde ich die Ausdauer und Disziplin haben, dieses Ziel auch zu erreichen. Man sollte immer in kleinen Schritten beginnen und sich nicht überfordern. Denn das würde der Motivation nicht guttun.

Wenn wir uns bewegen, sind wir auch ein gutes Vorbild für unsere Kinder und Enkel, die immer starrer durch das Leben gehen. Sollte man sie vielleicht viel öfter auch mal zum Mitmachen motivieren?

Dem ich kann ich nur zustimmen! Viele Kinder und Jugendliche verbringen zu viel Zeit im Sitzen. Sie lümmeln auf der Couch, im Bus oder wo auch immer und starren in ihr Handy. Das sieht man überall. Diese Generation wird massive Rückenprobleme bekommen. Ich denke sogar, dass Deformationen an der Wirbelsäule entstehen werden. Es ist an uns Eltern und Großeltern, diese Verantwortung zu übernehmen und junge Menschen zu mehr Bewegung und einer guten Haltung zu motivieren. Nur so kann ihr Bewegungsapparat lange Zeit ohne Deformationen und Abnützungen funktionieren und leistungsstark und gesund bleiben. Mein Appell: Leben wir ihnen Bewegung vor, seien wir gutes Vorbild und beziehen wir sie auch wieder mit ein, indem wir zum Beispiel mit ihnen – je nach Alter – spazieren, wandern oder auf den Spielplatz gehen! •

MAG. ANDREA
HÜTTHALER

Sportwissenschaftlerin,
dipl. Rückentrainerin
Bezirk Vöcklabruck/
Linz

Tel. 0660/7002533
E-Mail:
andrea.huethaler@
gmx.at
www.ah-coaching.at



Fachgruppe OÖ Personenberatung und Personenbetreuung
Berufsgruppe Lebens- und Sozialberater
Hessenplatz 3, 4020 Linz, Tel.: 05-90909-4145/4146, Fax: 05/90909 4179
E-Mail: pb@wkooe.at
Internet: www.lebensberater.at

