

Die Untersuchung sollte die Frage beantworten, ob die seit langem wissenschaftlich für regelmäßiges Training mehrmals pro Woche nachgewiesenen positiven Effekte auf die Gesundheit mit Absenkung des Sterberisikos sich auch für reine Wochenendsportler ergeben. Verschiedene Muster des Freizeit- Sporterhaltens wurden mit gänzlich inaktiven Person verglichen. Leistungssportler und Wettkämpfer wurden nicht erfasst. Als „weekend warrior“ wurde bezeichnet, wer mindestens 75 Minuten Wochenend-Sport betrieb (mindestens mittel-anstrengend).

Zusammengefasst lautet das überraschende Ergebnis der Analyse des Sportverhaltens über 8 Jahre hindurch von knapp 60.000 Erwachsenen älter als 40 Jahre, dass lediglich am Wochenende durchgeführter Freizeitsport fast ebenso positive Effekte aufweist wie die aktuell von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlenen 150 Minuten an 3-5 Tagen pro Woche! Dieses überraschende Ergebnis beurteilen die Autoren in der Originalarbeit als „most striking“, also höchst beachtenswert und das ist natürlich eine gute Nachricht für die „weekend warriors“ unter uns. So bezeichnet man all jene Büro-Menschen, die hauptsächlich oder gar ausschließlich am Wochenende körperlich aktiv sind und denen unter der Woche schlicht das Zeitfenster oder die Motivation fehlt.

Im Einzelnen bestätigte die Analyse die allseits bekannte Tatsache, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko für Herzinfarkt, Krebserkrankungen oder Schlaganfall um bis zu 40 % senkt! Aus diesen Gründen sprechen wir ja auch bei unseren prevent.on - CheckUp Untersuchungen individuelle Empfehlungen im Hinblick auf Bewegung und Sport aus. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat noch im September 2016 ihre Empfehlung/Leitlinie zu 150 Minuten (2 ½ Stunden) moderater, nicht erschöpfender Bewegung pro Woche bekräftigt. Diese sicherlich sinnvolle Vorgabe lässt sich jedoch leider für die meisten Berufstätigen kaum umsetzen. Die Umsetzung der eigenen sportlichen Vorsätze muss sich natürlich immer mit dem Berufs- und Familienleben vereinbaren lassen, also sozial kompatibel sein. Und das ist leider nur selten möglich und es klafft oft eine Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Wenigstens am Wochenende schaffen aber die Meisten aber dann doch eine körperliche Aktivität oder lassen es sportlich sogar als Wochenendkämpfer „richtig krachen“. Und wie wir nun wissen, ist das nicht ganz verkehrt: auch nur eine einzige intensive Sparteinheit am Wochenende ist auf jeden Fall günstig für die Gesundheit! Eine nennenswerte Leistungssteigerung ist allerdings in diesem geringen Umfang nicht zu erwarten. 150 Minuten über die Woche wären zwar besser, müssen aber nicht erreicht werden.

Als Vergleichswert diente für diese Studie die (leider größte) Gruppe von etwa 40.000 sportlich inaktiven Personen. Aufgeschlüsselt nach Geschlecht und Alter ergab sich sogar für die deutlich unterdurchschnittlich aktiven Menschen eine immerhin leicht verminderte Sterblichkeit im Vergleich zu den „couch potatos“, für die weekend warriors/ Wochenendsportler eine signifikante und für die regelmäßig mehrmals pro Woche Aktiven die größte Sterblichkeitssenkung. Dies gilt sowohl für kardiovaskuläre Ursachen als auch für Krebserkrankungen. Man könnte also sagen: Jeder Schritt zählt!

Wenn es tatsächlich um sportliche Höchstleistungen, Trainingsoptimierung mit spürbarem Leistungsgewinn für Wettkämpfe geht, so sind natürlich mehrere wöchentliche Einheiten weiterhin die beste Empfehlung. Es kommt nämlich durch das optimale Timing von intensiver körperlicher Aktivität mit muskulärer Ermüdung (alles andere verdient nicht die Bezeichnung Training) und hierauf folgender Regenerationsphase zur wichtigen „Superkompensation“. Genau in dieser Phase nach etwa zwei Tagen sollte der nächste Trainingsimpuls folgen! Dann ergeben sich positive körperliche Anpassungsvorgänge: Zunahme der Mitochondrien-Dichte (Energielieferanten, Kraftwerke der Muskelzellen) in den Muskeln, Aufbau von

Muskelmasse, bessere Durchblutung, Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems (Puls, Blutdruck), Aktivierung des Fettstoffwechsels (Fettverbrennung steigt).

Grundsätzlich gibt es ja im Freizeitbereich drei Intentionen für körperliche Aktivitäten und Sport. Erstens ein allgemeiner Ausgleich zur beruflichen meist sitzenden Tätigkeit mit dem Ziel körperlicher und seelischer Regeneration; hierbei wird nur etwas Bewegung „an der frischen Luft“ gesucht, auch um den Kopf frei zu bekommen. Zweitens die allgemeine Verbesserung der Kondition und Fitness mit gesundheitlichen Zielen wie Steigerung des Energieumsatzes, Verbrennung von Fettgewebe und Gewichtsverlust, Steigerung der Abwehrkräfte und Stärkung des Herzkreislaufsystems. An dritter Stelle wäre zu nennen klassisches Training zur sportlichen Leistungssteigerung bzw. sogar –Optimierung bis hin zur Wettkampfvorbereitung. Ein „weekend warrior“ mit geringem Leistungsumfang wäre irgendwo zwischen Stufe 1 und 2 einzuordnen.

Angaben zu Ihrem persönlichen Ruhegrundumsatz, zur Aktivierung des Fettstoffwechsels (aerober Bereich) und auch zur Fitness erhalten Sie bei prevent.on bei den meisten Untersuchungsprogrammen / CheckUp´s. Sind hier Veränderungen (Verbesserungen) gewünscht und sinnvoll, so werden individuelle Ziele und Trainingshinweise gegeben. Besonders für Sportler bietet sich dann eine zweite Spiroergometrie zur Kontrolle und zur Bestätigung der Leistungssteigerung und Anpassung der Trainingszonen nach einem Intervall von 3-6 Monaten an.

(1) Gary O'Donovan, PhD; I-Min Lee, ScD; Mark Hamer, PhD; Emmanuel Stamatakis, PhD: Association of "WeekendWarrior" and Other Leisure Time Physical Activity Patterns With Risks for All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer Mortality; JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed.2016.8014; Published online January 9, 2017.

Dr. Stephan Gerbaulet