

„Europas Kinder sind zu dick!“ - Mit diesem Aufmacher schreckten die Medien am 15. März 2005 nicht nur die Eltern auf. Mehr als 14 Millionen Kinder in Europa sind übergewichtig, jährlich kommen 400.000 dazu. Die EU-Kommission ist alarmiert.



Die meisten Menschen gehen nicht mehr als zwei Kilometer in der Woche zu Fuß. Nur noch knapp zehn Prozent der Deutschen sind in ihrem Alltag körperlich gefordert. Aber auch in der Freizeit sind wir bequem geworden, sitzen vor dem Fernseher oder dem Computer, lassen uns in Bussen oder Bahnen fahren oder legen selbst kurze Strecken mit dem Auto zurück, benutzen Rolltreppen,

...und dann aber auch um die Bewegung! Die unterstützt nämlich die Gewichtsabnahme und ist unentbehrlich, wenn es anschließend darum geht, das Gewicht zu halten.

Mehr als bloße Starthilfe: das Aktions-Begleitbuch

In der vergangenen Ausgabe des Hydrant stellten wir auf den Seiten 12 und 13 die baden-württembergische Feuerwehr-Fit-Aktion zusammen mit dem Begleitbuch und der Aktions-Homepage www.fit-for-fire-fighting.de vor. „Fett macht Fett - Bewegung macht Figur“ lautet die einprägsame Botschaft. Das Buch hilft, sich selbst besser kennen zu lernen. Jeder führt zunächst ein Bewegungsprotokoll und prüft, von welchem Aktivitäts- und Fitnessniveau er startet.

Schließlich muss sich auch jeder Feuerwehr-Fit-Aktions-Teilnehmer bewusst werden, was er so isst und trinkt. Er ist deshalb zu Beginn als Fettdetektiv unterwegs. Checklisten unterstützen ihn auch hier, seine Beobachtungen festzuhalten, um so gezielt dem eigenen Körperfett auch beim Essen an den Kragen gehen zu können.

Die Leserinnen und Leser erfahren in dem Aktions-Begleitbuch auch, dass Gewichtsabnahme sich nicht nur in Kilogramm bemisst, sondern dass es ganz entscheidend darauf ankommt, dass diese auch wirklich zu Lasten des Körperfetts geht. Hungern ist die schlechteste Methode, um abzunehmen, weil dann der Körper an das Muskeleiweiß geht.

FRÜHLING FÜR FFFF

anstatt zu Fuß zu gehen. Wer aber ständig sitzt, der setzt „laufend“ an. Die Muskeln verkümmern und an ihrer Stelle bilden sich Fettpolster.

Und bei Tisch geht es üppiger zu als je zuvor. Unsere Supermärkte sind voll. In den Fußgängerzonen der Städte werden auf Schritt und Tritt die „leckersten“ Speisen angeboten. Und dabei essen wir „Bequemlichkeitessen“, das nicht einmal mehr zubereitet werden muss. Es wird einfach im Backofen oder in der Mikrowelle erhitzt, weil es bereits so gut wie fertig ist.

Aber diese „Rundum-Bequemlichkeit“ fordert ihren Preis. „Wer rastet, der rostet“, wie der Volksmund sagt. Jede Kalorie, die nicht unbedingt zum Leben gebraucht wird, legt der menschliche Organismus als Energiereserve in den Fettzellen an. Folge: Die Kondition lässt nach und ernährungsabhängige Krankheiten drohen.

Unsere Ernährung und Bewegung bestimmen wir, basta!

Wir Sitzmenschen verbrauchen heute längst nicht mehr 4.000 Kalorien am Tag, aber manche essen noch so, als seien sie körperliche Schwerstarbeiter. Die 4.000 Kalorien sind schnell gegessen und nur durch sehr große Anstrengung mit körperlicher Bewegung wieder zu verbrauchen! Wer auf Fett achtet, kann viel leichter viele Kalorien einsparen. Deshalb geht es bei der Feuerwehr-Fit-Aktion zunächst um das Fett im Essen...

Erfolgsversprechend ist Bewegung mit einer gemäßigten Belastungsintensität, die sich alle zutrauen können, und die dazu auch noch Spaß macht. Wir werden ab sofort Fitti sammeln, dies ist die Maßeinheit für Aktivität.

Und dann haben wir dazu die Fettaguen als Gegenpol, damit jeder Fettkalorien sparen, sich aber an Kohlehydraten satt essen kann. Sechzig Gramm Fett, also 20 Fettaguen am Tag, das ist eine richtige Menge, die noch viel Geschmack bringt. Wir verbrauchen im Durchschnitt aber mehr als 130 Gramm Fett (das sind 43 Fettaguen) täglich!

Sich fordern, aber nicht überfordern

Erfolgreiche Veränderungen brauchen Zeit, aber auch ein Trainingssystem, das Schritt für Schritt zum Erfolg führt. Überforderung und Ungeduld sind die häufigsten Faktoren, die Misserfolge verursachen.

Wer sich vornimmt, ab morgen täglich 20 Kilometer Rad zu fahren, hat spätestens am dritten Tag Muskelkater und muss pausieren. Viel und intensiv hilft viel? - Das ist ein verhängnisvoller Irrtum! Nur Schritt für Schritt in einem langsamen Tempo und mit der notwendigen Rast erklimmt man steile Berge. Und irgendwann steht man dann auf dem Gipfel, während die drängelnden „Sprinter“ mit hängender Zunge auf

halber Höhe stecken geblieben sind. Also beginnen wir das Bewegungstraining auch ganz langsam und in kleinen Schritten?! Bewegungsaktivitäten sollten so ausgewählt werden, dass sie Spaß machen.

Denn die Wirkung des Trainings steigert sich, wenn die Belastung über einen längeren Zeitraum kontinuierlich aufrechterhalten und nicht immer wieder durch längere Pausen unterbrochen wird.

Ausdauertraining mit Jugendlichen: Denkanstöße

Jugendfeuerwehrlaute sind grundsätzlich in der Lage, 30 Minuten ohne Pause zu laufen.

Dieses anspruchsvolle Ziel muss schrittweise, mit viel Geduld und abwechslungsreichen Angeboten, spielerisch erreicht werden. Grundsätzlich sind Kinder und Jugendliche für Ausdauerbelastungen geeignet und trainierbar, besonders für das ausdauernde Laufen. Auf Kinder muss beim Ausdauertraining dagegen anders eingegangen werden. Trotz vereinzelter altersbedingter Besonderheiten, zeigen Jugendliche beim Ausdauertraining die gleichen körperlichen Anpassungen wie Erwachsene. Die Problematik bei der Anfängerschulung besteht darin, dass zu Beginn für das längere Laufen im langsamen Tempo ein Gefühl entwickelt werden muss.

Als Steuergröße für die Belastungsintensität dient der Belastungspuls als grobe Orientierung. Die in der Literatur oder in den Medien häufig propagierten Pulswerte lassen sich aber in der Regel nicht für Kinder und Jugendliche anwenden. Als Untergrenze für ein gezieltes Ausdauertraining bei Kindern und Jugendlichen kann ein Puls zwischen 150 und 160 Herzschlägen pro Minute angesehen werden.

TRAININGSREGELN

„Dehnen“ nicht vergessen!

Beim Training soll auf ein ruhiges, gleichmäßiges Lauftempo geachtet werden: „Laufen, ohne zu schnaufen!“ So laufen, dass eine Unterhaltung in zusammenhängenden Sätzen bequem möglich ist.

Zunächst sollten Jugendliche sich 10-15 Minuten am Stück gleichmäßig belasten (siehe Kasten). Im zweiten Schritt muss die Belastungsdauer schrittweise erhöht (bis 30 Minuten) und dann erst die Trainingintensität gesteigert werden. Länger und langsamer Laufen ist besser als kurz und schnell.

Für den Einstieg ins Ausdauertraining gibt es keinen zu frühen, aber einen zu späten Beginn!

Brandmeister Martin Langner (Heidelberg)
und Diplom-Sportpädagoge Alexander Seeger (Gomaringen)

SCHON „EWIG“ NICHT MEHR GELAUFEN?

Lasst es ganz langsam und gemütlich angehen! Lauft einfach los: beginnt eine Minute ohne Unterbrechung zu laufen, geht dann eine Minute, um wieder eine Minute zu laufen und zu gehen, und wechselt in diesem Rhythmus.

Wenn Ihr dieses Programm für Einsteiger dreimal pro Woche mit gleichmäßigen Pausen wiederholt und ganz langsam steigert, werdet Ihr immer längere Phasen ohne Unterbrechung laufen können...

BEISPIEL FÜR SPIELERISCHES AUSDAUERTRAINING MIT JUGENDGRUPPEN

Alterslauf: Wer kann sein Alter in Minuten laufen?

Orientierungslauf (Beispiele finden sich auf der Homepage: www.orientierungslauf.de).

Dreiecks- bzw. Vierecksläufe: Zur Schulung eines gleichmäßigen Tempos müssen drei oder vier feststehende Eckpunkte in einer vorgegebenen Zeit erreicht werden. Das vorgesehene Erreichen des jeweiligen Zielpunktes kennzeichnet der Übungsleiter durch einen Pfiff. Die zu Schnellen dürfen erst nach denen starten, die die Laufzeit richtig eingeschätzt haben. Altersbedingte Leistungsunterschiede können durch verschiedene lange Streckenetappen ausgeglichen werden.

Zeitschätz-Läufe: Die Jugendlichen laufen eine vorgegebene Zeit. Wer meint, die Zeit ist um, bleibt stehen. - Wer hat das beste Zeitgefühl? Variante: Für eine festgelegte Laufstrecke wird vor dem Lauf die Laufzeit geschätzt und notiert. - Wer hat das beste Zeitgefühl?

Tandemlauf: Paarweise werden im Laufen Aufgaben gelöst, beispielsweise Schattenlaufen, Figurenlaufen und -raten).

Umkehrläufe: Die Gruppe hat den Auftrag 5-10 Minuten in eine Richtung zu laufen. Nach Erreichen dieses Ziels scheidet der Übungsleiter aus und die Gruppe macht sich alleine auf den Rückweg. - Wer kommt nach genau der gleichen Zeit wieder am Ausgangspunkt an?

Cooper-Test: Welche Strecke kann in 12 Minuten zurückgelegt werden?

Biathlon-Staffel: Nach dem „Dauerlaufen“ (ein- oder zweimal um den Sportplatz) muss an einer festgelegten Station eine Zusatzaufgabe gelöst werden (beispielsweise Schlauchkegeln, Zielschießen mit D-Rohr und Kübelspritze). Für Fehlversuche muss eine kleinere Zusatzrunde gelaufen werden, danach wird der Rundkurs bis zur Übergabe an das nächste Mannschaftsmitglied wieder aufgenommen. Je länger die Laufstrecken, desto eher wird bei dieser - zugegeben - anstrengenden Spielform die Grundlagenausdauer entwickelt.

