

ist über XXXXX alt

## Der Laufmotivator

## Freude an Bewegung

Es ist keine alltägliche Berufsbezeichnung: Laufmotivator. Doch für HUPSI, mit bürgerlichem Namen Dirk Przybyllok, ist es Berufung. Sein Markenzeichen: eine Ente auf dem Kopf. Nur damit läuft er. „Die Ente symbolisiert das, was Sport auszeichnet: Spaß“, erklärt er. Das versucht er Einsteigern zu vermitteln. Denn die positiven gesundheitlichen Aspekte des Sports sind eine Sache. Nur wer wirklich Freude an Bewegung entdeckt, werde dauerhaft dabei bleiben.

## Langsam anfangen

„Die meisten machen den Fehler, dass sie zu schnell laufen. Sie überschätzen sich und verlieren schnell die Lust“, erklärt der Laufmotivator. Er muss es wissen, schließlich läuft HUPSI seit 25 Jahren. Seine größte sportliche Herausforderung: 328 Kilometer in sieben Tagen.

## Quassel-Tempo

Zudem würde es vielen Menschen helfen, in einer Gruppe zu laufen. „Wer nett quasselt, vergisst die Zeit – und hat auch gleich das richtige Tempo“, erklärt der Laufmotivator. Mit seinem kostenlosen Donnerstags-Lauftreff bietet er Interessierten die Möglichkeit dazu. [hupsi-przybyllok.de](http://hupsi-przybyllok.de)



Bilder: Thinkstock.com | Laufmamalauf | Sandra Ritschel – sr pictures

## 3 Fragen an

Ulrike Thurm  
Diabetesberaterin DDG

Ulrike Thurm ist Präsidentin der IDAA, der Vereinigung von Sportlern mit Diabetes, Autorin von Fachbüchern und selbst betroffene Sportlerin.

## 1. Schließen sich Diabetes und Sport aus?

THURM: Nein, ganz und gar nicht. Auch Diabetes-Erkrankte profitieren von den positiven Auswirkungen ausreichender Bewegung. Bei Typ-2-Erkrankten ist Bewegung sogar ein wichtiges Instrument einer erfolgreichen Therapie. Studien belegen, dass eine Umstellung des Lifestyle, also viel Bewegung – nicht zwangsläufig Sport – und eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung bei der Mehrzahl der Zucker-Patienten bereits zur Reduzierung der Medikamenteneinnahme führen kann.

## 2. Und was gilt bei Typ 1?

THURM: Die Typ-1-Diabetes hat ganz anders als bei Typ 2 nichts mit dem Lebenswandel zu tun. In der Bauchspeicheldrüse kann vielmehr kein Insulin produziert werden. Durch diese Fehlfunktion steigt die Zuckerkonzentration im Blut an. Deshalb müssen sich Typ-1-Patienten regelmäßig Insulin zuführen. Allerdings ist die notwendige Dosis nicht immer gleich. So haben körperliche Aktivitäten genauso wie etwa das Wetter Einfluss auf die Werte.

## 3. Klingt kompliziert ...

THURM: Ist es im Grunde aber nicht. Hier hat zum Glück in den letzten Jahren viel Aufklärungsarbeit stattgefunden. Initiativen wie das Diabetes Programm Deutschland und unsere Internationale Vereinigung diabetischer Sportler (IDAA) helfen Diabetes-Patienten die Angst vor Bewegung zu nehmen. Unsere Beratung ermöglicht es Menschen genau den Sport in der Intensität auszuüben wie sie es selbst möchten. Ich selbst bin unter anderem Rettungstaucherin – bis 1995 gab es ein Tauchverbot für Typ-1-Erkrankte wie mich. Sport kann so viel mehr! Sport ist ein soziales Schmiermittel. Dessen sollte niemand beraubt werden – auch wenn er an Diabetes erkrankt ist.

Mehr Informationen gibt es im Internet unter: [idaa.de](http://idaa.de)  
[diabetes-programm-deutschland.de](http://diabetes-programm-deutschland.de)

## Sport wirkt Wunder

Wer ausreichend Bewegung in seinen Alltag integriert, profitiert davon – körperlich, seelisch und sozial

Nadine Kirsch



Es klingt zu gut um wahr zu sein: Günstige Beeinflussung von Körpergewicht und Fettstoffwechsel, Steigerung der Infektabwehr, Verminderung des Krebsrisikos, Erhöhung der Knochenmasse, Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. „All diese Effekte löst ausreichend Bewegung aus“, bestätigt Matthias Jaworski, Sportwissenschaftler bei SMS-Sportmedizin Berlin. Wäre Sport eine Pille – der Run wäre groß darauf. Doch statt Verordnung, hilft hier nur Einsicht, Spaß und ein wenig Disziplin. Die Haupthürde: der innere Schweinehund.

VIELFÄLTIGES ANGEBOT. Dabei gibt es in Berlin viel Auswahl und wenig Raum für Ausreden: Ob Yoga für Mutter und Kind, Lauftreff für Senioren, Herzsportgruppen, Fitnessstudios mit extra langen Öffnungszeiten – für nahezu jede Zielgruppe gibt es ein Angebot. Charlotte S. hat nach der Geburt ihrer Tochter Evelyn beim Babyschwimmen Gleichgesinnte kennengelernt. Seitdem treffen sich die Mütter ein bis zweimal die Woche, überlassen den Vätern die Kinder und treiben selbst Sport. „Babyschwimmen ist eben Babyschwimmen“, erklärt die 36-Jähri-

ge. „Das planschen im Wasser mit den Kindern macht Spaß, ersetzt aber kein Sportprogramm für Erwachsene“, erklärt die mittlerweile zweifache Mutter.

SPORT MIT KIND. „Seit einigen Jahren hat ein Umdenken eingesetzt“, bestätigt Katja Ohly-Nauber, Mitbegründerin von Laufmamalauf in Berlin. „Heute ist das Bewusstsein stärker verankert, dass nur eine ausgeglichene Mutter eine super Mutti sein kann. Sport hat daran einen wesentlichen Anteil“, erklärt sie. Ihr Outdoor-Fitnessprogramm kann eine Hilfestellung sein, Alltag und Sport unter einen Hut zubekommen. Denn bei Laufmamalauf ziehen die Mütter gemeinsam mit Kind und Kinderwagen los und absolvieren in 60 Minuten ein umfassendes Power-Programm aus Walking, Kräftigungs-Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken, kombiniert mit Dehnungsübungen. Das Plus des Programms: „Die Kinder sind ruhiger und ausgeglichener an der frischen Luft“, so Ohly-Nauber. Und damit der Spaß und der soziale Kontakt nicht zu kurz kommen, sieht als letzte Station meist ein Cafébesuch auf dem Programm. Ein Konzept das auf geht: „2010 haben wir an einem

Standort in Berlin mit drei Müttern angefangen“, erklärt sie. „Heute gibt es Laufmamalauf in zehn Städten.“

REGELMÄSSIGES TRAINING. Insgesamt ist weniger entscheidend, wie man sich sportlich betätigt, sondern vielmehr, dass es regelmäßig geschieht. So lässt sich bereits ein positiver Effekt feststellen, wenn statt Aufzug die Treppe bevorzugt wird. Oder statt mit Bus und Bahn das Rad für den Weg zur Arbeit herhält. „Aus gesundheitlicher Sicht wird empfohlen rund 2.000 Kilokalorien zusätzlich durch körperliche Aktivität umzusetzen“, erklärt Jaworski von SMS-Sportmedizin Berlin. Im Klartext heißt das: Drei bis vier Trainingseinheiten mit einer Dauer von mindestens 30 Minuten gelten laut Deutscher Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention als besonders effektiv. „Wichtig dabei ist eine mittlere aerobe Belastungsintensität“, erklärt der Leiter der Leistungsdiagnostik.

LOHNENDES ENGAGEMENT. Auch die Wirtschaft hat erkannt, welches Potential im Sport steckt. Schützt doch viel Bewegung vor psychischer Überlastung. Damit kann ein effektives Trainingsprogramm ein wirksames Mittel gegen die steigende Anzahl von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen

sein. Sie sind bereits heute für jeden zehnten Fehltag ursächlich, so eine AOK-Auswertung. Immer mehr Unternehmen rufen deshalb Betriebs-sportgruppen ins Leben, verlängern die Mittagspause um Betriebsangebote zu ermöglichen oder geben einen Zuschuss auf die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio.

GESUNDHEITSCHECK. Ob Groß, ob Klein, ob Jung, ob Alt – vom Heil-

mittel Sport kann grundsätzlich „jeder profitieren. „Doch sollte zu Beginn der ersten Trainingseinheit ein sportärztlicher Check stehen, um gesundheitliche Risiken während der Aktivität – insbesondere aus kardiologischer Sicht – auszuschließen“, rät Jaworski. Danach gilt: Langsam anfangen und nicht direkt in die Vollen gehen! Dann klappt es auch den inneren Schweinehund langfristig zu besiegen.



## PC statt Bewegung

Zahlen zum Zustand von Fitness und Motorik von Kindern und Jugendlichen sind alarmierend. So ergab eine niederländische Studie, dass 19 Prozent der Zwei- bis Fünf-Jährigen zwar mit einem Smartphone umgehen, aber nicht einmal zehn Prozent einen Schnürsenkel binden können. Auch die Zahl junger Übergewichtiger in Deutschland steigt: Inzwischen sind etwa 20 Prozent betroffen. Ursächlich sind Bewegungsarmut und eine ungesunde Ernährung mit viel Fett und Zucker. Eltern, die dem entgegenwirken wollen, finden auf der Webseite „Übergewicht-Berlin.de“ Rat und zahlreiche Angebote in ganz Berlin.

[www.uebergewicht-berlin.de](http://www.uebergewicht-berlin.de)