

Umsetzung in die Praxis: Ein stabiles und abwehrstarkes Immunsystem durch umfassende Lebensstilberatung



Lebensstilberatung durch Gesundheitsexperten bedeutet viel mehr als einfaches Instruieren von Trainingsübungen.

Die Corona-Krise hat die Menschen für ein gut funktionierendes Immunsystem sensibel gemacht. Es liegt nun an uns, von unserer Kundschaft diesbezüglich als kompetenter Coach angesehen zu werden. Einfach nur oberflächlich zu behaupten, dass Krafttraining das Immunsystem stärkt, ohne die gesamten Zusammenhänge eines gesunden Lebensstils zu berücksichtigen, greift sicher zu kurz.

Von André Tummer

Im vorherigen Artikel wurde die positive Wirkung von Muskeltraining auf die Sofortreaktion und auf die Vermehrung der natürlichen Killerzellen beschrieben. Es ist jedoch kaum festzustellen, welche Gewichtung dieser positive Effekt gegenüber den diversen anderen positiven Aspekten des gesunden Lebensstils hat. Jeder wird verstehen, dass Krafttraining allein nicht gewinnbringend sein kann, wenn in anderen Lebensbereichen eher ein gesundheitsschädliches Verhalten an der Tagesordnung ist.

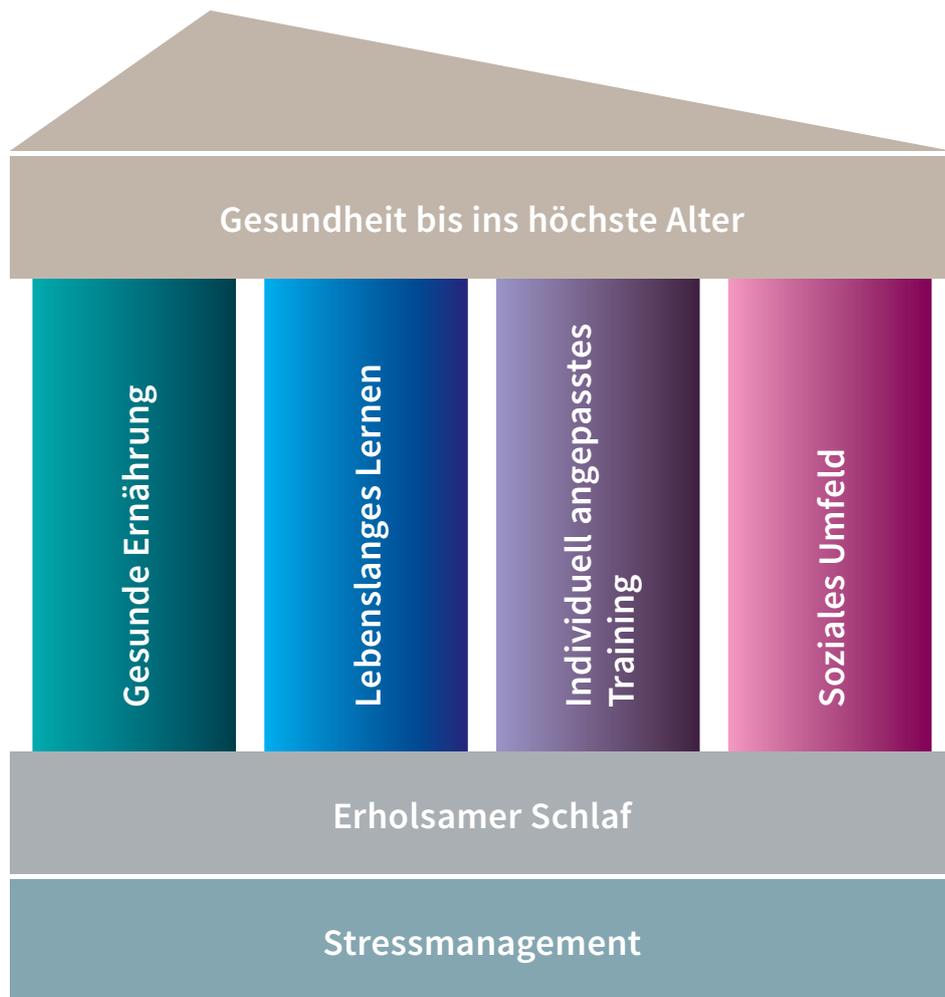
Unsere Fachleute in Bewegungs- und Gesundheitsförderung kennen den Ampelfragebogen, wenn es um die Abfrage der für einen gesunden Lebensstil relevanten Faktoren geht. Oft

bleibt es aber bei dieser Abfrage und es findet keine Verknüpfung mit der Trainingspraxis statt. Wie komplex diese Faktoren jedoch zusammenhängen, ist hinlänglich bekannt.

Der renommierte Professor für Sportwissenschaften und Diplom-Psychologe HANS EBERSPÄCHER beschreibt den Menschen in seinem Buch «Ressource Ich» als bio-mentales-soziales System. Er weist darin auf die sich gegenseitig beeinflussenden biologischen, psychologischen und sozialen Ebenen hin. Um meinen Kundinnen und Kunden diese Zusammenhänge zu vermitteln, benutze ich neben dem Ampelfragebogen gerne das auf der nächsten Seite dargestellte Schaubild «Haus der Gesundheit». ▶

Die wichtigen Themen!							Was wollen Sie ändern?	
							Was und wie?	Wann?
Wie viele Stunden schlafen Sie? Nur der tiefe und gute Schlaf zählt.	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 und mehr		
Schlafen Sie regelmässig und vor Mitternacht?	<input type="radio"/> nie	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> nicht oft	<input type="radio"/> oft	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> immer		
Sind Sie beim Aufwachen erholt und frisch?	<input type="radio"/> nie	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> nicht oft	<input type="radio"/> oft	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> immer		
Arbeitszeit: Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche (inklusive Arbeitsweg und Haushaltsarbeiten!)?	<input type="radio"/> 80	<input type="radio"/> 70	<input type="radio"/> 60	<input type="radio"/> 55	<input type="radio"/> 45	<input type="radio"/> 35		
Generelles Wohlbefinden: Fühlen Sie sich entspannt, stark, voller Energie, in Kontrolle, kreativ, voller Tatendrang?	<input type="radio"/> nie	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> nicht oft	<input type="radio"/> oft	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> immer		
Stress: Wie oft fühlen Sie Druck, Kontrollverlust, starke negative Gefühle, Hoffnungslosigkeit, Wut, Zukunftsangst?	<input type="radio"/> täglich	<input type="radio"/> fast täglich	<input type="radio"/> oft	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> nie		
Bewegung: Wie viele Stunden bewegen Sie sich pro Woche (auch Alltagsbewegungen zählen)?	<input type="radio"/> 2 oder weniger	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7 und mehr		
Ernährung: Wie viele handgrosse Portionen frische Früchte, Salat und Gemüse essen Sie täglich?	<input type="radio"/> 1 oder weniger	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 und mehr		
Wasser: Wieviel natürliches Mineralwasser trinken Sie täglich? Empfehlung liegt bei 2 Liter pro Tag	<input type="radio"/> Fast nie	<input type="radio"/> Selten	<input type="radio"/> Nicht oft	<input type="radio"/> 1 Liter	<input type="radio"/> 2 Liter	<input type="radio"/> 3 Liter		

Beispiel eines Ampelfragebogens



Das «Haus der Gesundheit» zeigt schematisch die Zusammenhänge der Bereiche des gesunden Lebensstils.

Im Schaubild ist zu erkennen, dass ein gutes Stressmanagement als erstes und unterstes Fundament für einen gesunden Lebensstil dargestellt ist. Die negativen Auswirkungen von chronischem Stress auf einen gesunden Schlaf sind im «BEWEGUNGSMAGAZIN Nr. 5» ausführlich beschrieben worden. Deshalb ist der gesunde Schlaf die zweite grundlegende Ebene. Hier liegt der Ver-

gleich mit dem Bau eines Hauses nahe: Je stabiler das Fundament, desto grösser das Haus, das darauf errichtet werden kann.

Ein Mensch, bei dem die Basis «Stressbewältigung» und «erholsamer Schlaf» dauerhaft Mängel aufweist, wird es kaum schaffen, die vier tragenden Säulen des Immunsystems stabil aufzubauen. Hinter jeder dieser vier Säuen stecken unzählige

Details, persönliche Vorlieben, individuelle Anpassungen usw. Es soll an dieser Stelle einfach klar werden, dass es eben die vier Säulen braucht, um das Dach des «Hauses der Gesundheit» zu tragen. Wenn nur eine fehlt, wird das Immunsystemgebäude irgendwann zu einer eher zerbrechlichen Angelegenheit.

Die Säulen «Training» und «Ernährung» liegen offensichtlich in unserer Hand, doch auch zu den anderen beiden Säulen steuern wir einen Teil bei. «Lebenslanges Lernen» steht nicht nur für die Anhäufung von Wissen und Fertigkeiten, sondern insbesondere für Verhaltensänderung und persönliche Entwicklung. Jeder, der alte und vielleicht ungesunde Verhaltensmuster gegen neue positivere Aktivitäten ersetzen will, durchläuft einen Lernprozess, den wir als Gesundheitsexperten begleiten und unterstützen sollten.

Auch die sozialen Kontakte spielen eine Rolle im Coaching. Kunden untereinander bekanntzumachen, geschieht in unserer Branche zu selten, und nicht wenige sind Mitglieder in unseren Unternehmen, weil sie diese Kontakte schätzen. Leider hat auch hier die Corona-Krise aufgedeckt, dass gerade ältere Menschen unter dem Mangel an sozialen Kontakten stark leiden. ◀

Umsetzungstipp:

Nutzen Sie die Chance und zeigen Sie Ihren Kunden, dass Sie die Komplexität eines gesunden Lebensstils verstehen. Nutzen Sie einfache Mittel wie z. B. das hier dargestellte «Haus der Gesundheit», um Ihre Kunden dafür zu sensibilisieren. Denken Sie über die positiven Effekte des Trainings hinaus, dann erkennt Sie Ihr Kunde wirklich als Gesundheitsexperte an!

Literatur

- 1 Schäffler, A. (Hrsg.) (2014): **Gesundheit heute**. Trias Verlag Stuttgart.
- 2 Bierbach, E: **Naturheilpraxis heute**. Urban Fischer Verlag, 7. Auflage (2017)
- 3 Eberspächer, H.: **Ressource Ich**. Carl Hanser Verlag. 3. Auflage (2009)
- 4 Scherr, J.: **Bewegung und Erkrankung des Immunsystems**. In: Banzer, W. (Hrsg) Körperliche Aktivität und Gesundheit, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2017
- 5 Belizario, J. et al: **Skeletal muscle wasting and renewal: a pivotal role of myokine IL-6**. SpringerPlus, vol. 5 Article number 619 (2016)
- 6 Niemann, D., Pedersen, B.K.: **Nutrition and Exercise Immunology**. Taylor & Francis Ltd. (2019)