

Mit Training bleibt auch das Gehirn fit

Der Buchautor Wend-Uwe Boeckh-Behrens räumte im Racket Center mit vielen Vorurteilen auf

Nußloch. (fi) Der Aufbau der Gehirnmasse endet zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr, Abnehmen wird durch Ausdauertraining optimal unterstützt und Krafttraining bis zur Erschöpfung stärkt den Körper. Für Wend-Uwe Boeckh-Behrens gehören solche Ansichten in das Reich der Fabeln und Mythen. Genau über diese Themen referierte der Buchautor beim Gesundheitstag im Racket Center.

Das Thema schien zu interessieren, schließlich gilt der Referent als ausgewiesener Fachmann in Sachen Leistungsmessung und deren Analyse. „Jedes Training muss individualisiert betrachtet werden“, so seine Ansicht.

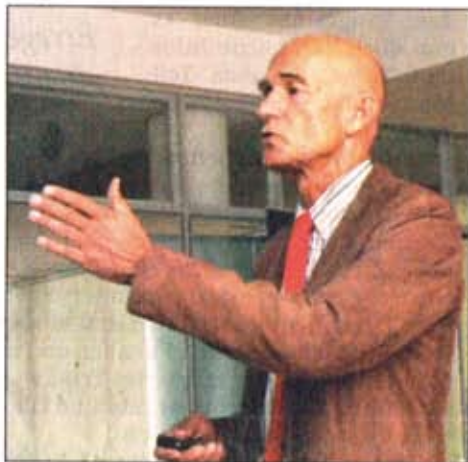
Die Grundfaktoren seien erst einmal Herz-, Kreislauf- und Krafttraining, sowie gesunde Ernährung, nicht rauchen

und die Reduzierung von Stress. Weiteres haben Untersuchungen an Leistungszentren und Sporthochschulen gezeigt: Das Gehirn funktioniere wie ein Muskel, es müsse nur vielfältig genutzt werden. Bei Untätigkeit schrumpfe es. „Körperliches Training übt einen starken Reiz auf das Gehirn aus“, lautet die Feststellung des Experten.

„Die Baustellen im Körper mehren sich mit zunehmendem Alter, sie potenzieren sich geradezu“, erklärte der Buchautor. Dem Thema des Laktats widmete Boeckh-Behrens einen Großteil seines Vortrags. Die Pulsvorgaben müssten den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden, Pulsuhren und elektronische Steuerungen von Ausdauergeräten seien bislang dafür nur wenig gerüstet.

„Das Belastungsempfinden muss mit der Herzfrequenz gekoppelt werden“, so die Feststellung des Spezialisten. Und die ist bei Frauen sowieso höher. Kombiniert mit sanftem Krafttraining ohne Anstrengung bis zur muskulösen Erschöpfung zeigten Untersuchungen, dass das Verhältnis zwischen Aufwand und Erfolg in ähnlichen Kurven verläuft wie bei einem Spitzensportler.

„Der kann kurzfristig an die 110 Prozent gehen, ansonsten reichen bei uns 80 Prozent.“ Und tatsächlich belegten die Verlaufskurven vergleichbare Erfolge. „Man muss nicht den Schmerz lieben, um mit einem Trainingsaufwand von zwei bis drei Mal pro Woche auf ‚sanfte‘ Art seinem Körper fit zu halten.“ Matthias Zimmermann vom Racket Center war



Wend-Uwe Boeckh-Behrens referierte beim Gesundheitstag im Racket Center. Foto: Fink

froh, dass „der innovative Feldbereiter“ Wend-Uwe Boeckh-Behrens mit einigen Mythen aus der Welt der Gesundheitstheorie aufräumte und klare Fakten dagegen stellte.