

## Training und Entspannung – wie passt das zusammen?



Muriel Weber,  
Leiterin Therapien  
Salina im Park-  
resort Rheinfelden

«Wer rastet, der rostet»! Wer kennt diesen vielzitierten Satz nicht? Er kann uns zur Bedeutung von Training beziehungsweise Entspannung hinführen. Unser Körper ist ursprünglich für Bewegung konzipiert – zum Jagen, Kämpfen, Bauen und Essen besorgen – kurz: um unser Leben zu bewältigen und unsere Grundbedürfnisse abzudecken. Allerdings hat im heutigen Zeitalter das Pendel nun auf die andere Seite ausgeschlagen: Der Mensch verbringt einen grossen Teil seiner Zeit nicht mehr in Bewegung auf dem Feld oder im Wald, sondern sitzend vor dem Computer oder in relativer Bewegungslosigkeit verharrend beim Bedienen von Maschinen. Während gewisse permanente Überbelastungen früher schneller zum körperlichen Verschleiss geführt haben (Arthrose, Abnützung), bereitet heutzutage die Bewegungsarmut gesundheitliche Problemen. Diverse Studien belegen, dass das «Nichts-tun» zu Osteoporose, Instabilität der Wirbelsäule, De-Konditionierung und Muskelschwäche führen kann.

Um dieser zeitgemässen körper-

lichen Inaktivität entgegenzuwirken, sollte der moderne Mensch sich in seiner Freizeit bewegen. In angemessenem Rahmen durchgeführtes, körperliches Training, sowohl im Ausdauer- als auch im Kraftbereich, fördert die Gesundheit und steigert die Lebensqualität. Es finden Reaktionen im Muskelgewebe statt, damit der Muskel an Kraft gewinnen kann. Eine angepasste Reizung durch eine Trainingseinheit bewirkt im Knorpelgewebe und Gelenksbereich einen Knorpelzuwachs, was z.B. die Arthrose hinauszögern kann. Der Knochen reagiert bei Zug und Druck mit einer Verdickung des Knochenmaterials, was die Osteoporose verringert und die Stabilität unseres Gerüsts erhöht. Zwischen den Trainingseinheiten sind Entspannungsphasen sehr wichtig, denn hier findet die Regeneration des Körpers statt. In dieser Zeit kann er einerseits produzierte Abfallstoffe abbauen, andererseits finden innere Prozesse statt, die die körpereigenen Strukturen stärken. Wird die Regeneration vernachlässigt, kann es zu Ermüdungserscheinungen, sinkender Motivation und mangelhafter Koordination kommen, die Verletzungsgefahr steigt, Leistungsstagnation oder gar -rückgang können die Folge sein. Zu den Entspannungsmassnahmen zählen unter anderen auch genügend Schlaf, richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.

Training und Entspannung – beides gehört zwingend zusammen, um langfristig für Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen.

**«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.**