

## *Da nützt dir auch die Fitness nichts*

Mein Ausrutscher auf dem Bootssteg von Anfang September hat noch einige Zeit nachgewirkt. Die folgenden zwei Wochen jedenfalls habe ich mich weit weniger geschmeidig bewegt als sonst. Das blieb auch meinen Kursteilnehmenden nicht verborgen. Eine von ihnen meinte: "Ausgerutscht? Uhh ... da nützt dir auch deine Fitness nichts ..."

### **Dumm gelaufen**

Klar ist es dumm gelaufen. Das ist bei Ausrutschern immer so. Eine kurze Unachtsamkeit und schon bin ich mit meinem Allerwertesten auf den Bootssteg geknallt. Der erste Schmerz war gar nicht so schlimm, den Stresshormonen sei Dank. Aber das Aufstehen am nächsten Morgen war die Hölle. Die Ärztin konnte mir glücklicherweise bestätigen, dass nichts gebrochen war. Sie verriet mir auch gleich, was ich jetzt brauche. Nämlich Zeit, Geduld und Schmerzmittel.

### **Ein bisschen Fitness nützt eben doch**

Die eine Aquafitness-Teilnehmerin hatte nur bedingt recht. Meine Fitness hat den Unfall nicht verhindert. Ob Fettgewebe oder Muskulatur den Aufprall abfedert und den Knochen schützt, kommt auch nicht so darauf an. Aber nach dem Unfall hilft einem die Fitness sehr wohl:

- Wenn man auf einer Körperseite starke Schmerzen hat, ist es enorm hilfreich, wenn man diese mit der gesunden Seite wenigstens teilweise entlasten kann. Das geht aber nur, wenn die Muskulatur entsprechend kräftig ist. Das hilft beim Hinsetzen, Hinknien und vor allem beim Aufstehen.
- Wer sich oft und gerne bewegt, dem fehlt etwas, wenn er mal still halten muss. Die Fitness zusammen mit den "Entzugserscheinungen" helfen dann, dass wenigstens ein Minimum an Bewegung noch stattfindet. Wenn auch bescheiden, aber Bewegung heisst Kreislauf und Stoffwechsel anregen, was schliesslich den Heilungsprozess fördert. Nicht um sonst werden heute in den Spitälern die Patienten mobilisiert, sobald sie aus der Narkose erwachen.
- Ausdauer im physischen Sinne nützt in diesem Falle eher wenig. Aber unterschätzen Sie den mentalen Aspekt nicht. Denn dran bleiben fällt nicht automatisch leicht, wenn fast jede Bewegung weh tut.

### **Fitness ist wie sparen**

Sie können in Notlagen nur darauf zurückgreifen, was Sie vorher aufgebaut haben. Besser noch: Von einer guten Fitness profitieren Sie jeden Tag, auch ohne Notlage. Sie geniessen Bewegungsfreiheit, Wohlbefinden und ein starkes Selbstbewusstsein.