

# Fit ohne Studio

Trotz Lockdown im Sport und Fitnesssektor ziehen Hartgesottene ihr Sportprogramm entschlossen durch. **Onlinekurse** und **Youtube-Videos** wie die von Pamela Reif unterstützen die Sportbegeisterten und locken sogar Couchpotatoes aus der Reserve.



© Drazen Zigic / iStock / Getty Images

**F**itnessstudios, Sportplätze und -hallen sind geschlossen und das Zuhausebleiben ist inzwischen Normalität. Während die einen es genießen auf der faulen Haut zu liegen, stehen die anderen kurz vor einem Lagerkoller. Eine Rettung für viele ist das Workout in den eigenen vier Wänden – und im Youtube-Zeitalter kursieren zahlreiche Videos für das Heimtraining im Netz. Besonders erfolgreich ist der Kanal der deutschen Influencerin Pamela Reif. Die 24-Jährige versorgt ihre Follower mit Videos, die rundum fit halten. Angefangen vom Ganzkörper-Krafttraining bis hin zur Yoga-einheit bringt sie ihre Fange-

meinde zum Schwitzen – mit Erfolg. Innerhalb eines Jahres ist ihr Youtube-Kanal von 1,5 Millionen Abonnenten auf fünf Millionen gewachsen. Ihr Video „10 MIN AB WORKOUT // No Equipment“, das die Bauchmuskeln (engl. Ab) ohne zusätzliche Geräte formt, ist mit mehr als 33 Millionen Aufrufen auf Platz acht der in Deutschland meistgeklickten Videos 2020 auf Youtube.

**Sport macht glücklich** Auch wenn es manche vielleicht ärgert, jeden Tag mehrmals Reifs Workout-Plan der Woche auf verschiedenen Plattformen angezeigt zu bekommen, machen die Bewertungen, Kommentare und Klicks deutlich, dass Homeworkouts im

Trend liegen. Viele Studien belegen die Vorteile von Sport und, dass er glücklich macht. Sportliche Bewegung wirkt antidepressiv und entspannend, was besonders während der Pandemie einen positiven Kick geben kann. Aber damit der Sport seine positive Wirkung auf die Psyche entfalten kann, muss es eine Sportart sein, die Spaß macht. „Denn etwas, was einen nicht auch im Tun glücklich sein lässt, lässt man ganz schnell wieder sein“, so Eckardt von Hirschhausen, Arzt, Fernsehmoderator und Kabarettist.

Unklar ist, welche körpereigenen Substanzen für die Glücksgefühle verantwortlich sind. In Frage kommen Endocannabinoide, die den Menschen in einen rauschhaften Zustand versetzen können, ähnlich wie es von Cannabis bekannt ist. Während sportlicher Aktivitäten kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung dieser Substanzen. Wer Sport treibt, erhöht außerdem die Menge an Serotonin, Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin im Körper. Zusammen könnten sie ebenfalls eine Art Rauschzustand auslösen. Insgesamt haben diese Botenstoffe auf jeden Fall eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Auch wenn Corona den Kampf gegen den inneren Schweinehund erschwert, lohnt sich die Mühe. Denn regelmäßige Bewegung, so die Weltgesundheitsorganisation, macht nicht nur

glücklich, sondern mildert Angst sowie Stress und verbessert das Gedächtnis. Es kann auch Herzkrankheiten, Diabetes Typ II und Krebs vorbeugen. Deshalb empfiehlt die WHO zweieinhalb bis fünf Stunden Bewegung pro Woche oder rund 20 Minuten am Tag. Von Hirschhausen sagt: „Wenn die Muskeln weinen, lacht das Hirn.“

Dennoch ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und Umfang und Intensität nur langsam zu steigern. Eine drastische Erhöhung kann sogar das Immunsystem belasten. Vor allem Sportanfänger tendieren dazu, zu intensiv zu trainieren oder die benötigte Regenerationszeit nicht einzuhalten. So hätte Sport eher negative Wirkungen auf den Körper. Gefährlich wird es, wenn man die Anleitungen falsch ausführt. Es gibt zwar viele gute unter ihnen, allerdings kursieren auch einige fragwürdige Darstellungen der Übungen im Netz, so der Mediziner Prof. Christoph Eifler von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DhPG). Außerdem sind manche Übungen nicht für Hobbysportler geeignet. Besonders bedenklich sind solche, die verschiedene Trainings-Geräte beinhalten, da Anfänger nicht auf die mechanische Belastung vorbereitet sind. ■

Sabrina Peeters,  
Redaktionsvolontärin