

## Mit der passenden Anregung zu regelmässiger Bewegung

Nicht immer ist man motiviert für Sport. Der Gedanke an die Gesundheit genügt aber nicht, um die Trägheit zu überwinden.

Von **Caroline Doka**

Erwachsene müssen oft mit Strategien arbeiten, damit sie sich bewegen. Ein zentraler Punkt ist die Motivation - und diese ist abhängig von persönlichen Motiven. Unbewusste Motive geben unserem Handeln Kraft und Energie. Die Anreize sind unterschiedlich. Machen Sie den Selbsttest: Sie sollen eine Stunde lang Sport treiben, etwa joggen. Wodurch lassen Sie sich am ehesten motivieren: schönes Wetter und bezaubernde Natur? Die Gesellschaft eines Kollegen? Schneller zu sein als Konkurrenten? Das Erreichen einer persönlichen Bestleistung? Die Idee, etwas für die Gesundheit zu tun?

«Jeder Mensch hat ein individuelles Motivprofil», sagt Martin Feigenwinter. Der zweifache Olympiateilnehmer im Eisschnelllaufen arbeitet heute als Coach und Athletenbetreuer mit jungen Sportlern. «Kennt man das Motivprofil, kennt man auch die Motivations- und Kraftquellen des Athleten, die dieser gezielt nutzen kann. Das funktioniert bei Breiten- und bei Spitzensportlern.» Feigenwinter arbeitet mit einem Sportmotiv-Test, der unbewusste Bedürfnisse abfragt und auf den Grundmotiven Macht, Leistung, Beziehung und Freiheit basiert. Jeder Mensch weise eine Kombination verschiedener Motive auf. «Als Laie kann man ihnen auch selber auf die Spur kommen, wenn man sich fragt, welcher Aspekt einem beim Sport Freude bereitet.» Wie haben Sie also obige Frage für sich beantwortet?

- **Natur/Wetter:** freiheitsmotiviert. Bei Bewegung an der frischen Luft können Sie eigenen Gedanken nachhängen, dabei ins Meditative abgleiten, Ideen gewinnen. Sie geniessen die Natur, das Bewusstsein, etwas für sich zu tun und sich selbst zu verwirklichen. Suchen Sie sich Ausdauersportarten, bei denen man sich wie beim Joggen, Radfahren oder Wandern über eine längere Zeit rhythmisch bewegt. Auch Kitesurfen, Freeriden o. Ä. passen.
- **Soziale Kontakte:** beziehungsmotiviert. Der Sieg ist für Sie nicht das Wichtigste. Ihnen geht es mehr darum, Teil eines Teams zu sein, dafür alles zu geben. Dabei können Kontakt und Austausch mit anderen gegenüber dem Sport sogar im Vordergrund stehen. Suchen Sie sich Sportarten aus, bei denen Sie Teil einer Gruppe sind.
- **Besser sein als andere:** machtmotiviert. Rang und Placierung sind Ihnen wichtig. Sie gehen gerne als Sieger vom Platz. Es moti-



**Wenn der Austausch mit anderen einen hohen Stellenwert hat, kann eine Teamsportart längerfristig Motivation bringen.**

viert Sie, Verantwortung und Führung innezuhaben. Übernehmen Sie die Funktion des Teamcaptains, oder leiten Sie eine Laufgruppe. Für Sie sind Sportarten geeignet, bei denen Sie Menschen um sich haben - als Teamkameraden, Gegner oder Publikum. Wenn Sie beim Sport allein unterwegs sind, kann die Motivation verloren gehen. Nehmen Sie an Wettkämpfen teil.

- **Eigene Bestleistungen:** leistungsmotiviert. Sie bewältigen gerne Herausforderungen und fühlen sich in einer Sportart wie der Leichtathletik wohl, bei der es um Weite, Höhe oder Zeit geht. Setzen Sie sich realistische Ziele. Nur solche, bei denen die Wahrscheinlichkeit für Gelingen oder Misslingen etwa gleich gross ist, sind motivierend. Ziele, die mit wenig oder ohne Aufwand erreicht werden, sind wenig motivierend.

### Für ein positives Selbstbild

Ein Tipp von Martin Feigenwinter: Schreiben Sie den Namen Ihres Vorbildes (Sportler, Filmstar o. Ä.) auf ein Blatt Papier. Notieren Sie 3 bis 5 positive Eigenschaften dieser Person, die bei Ihnen ein gutes Gefühl auslösen (z. B.: Roger Federer - zielstrebig, dynamisch, positiv). Ersetzen Sie den Namen des Vorbildes durch Ihren eigenen. Diese positiven Eigenschaften haben auch Sie! Vielleicht sind ein paar davon noch am Schlummern. Hängen Sie dieses Blatt an einen Ort, wo Sie immer daran erinnert werden. Ein positives Selbstbild und ein gutes Gefühl sind die Basis für dauerhaften Spass bei der Bewegung.

Doch Achtung: Sein Motivprofil zu kennen, bedeutet nicht, dieses nun in jeder Sportart mit Erfolg umsetzen zu können. Einem leistungsorientierten Menschen etwa, der nicht gerne joggt, nützt es nichts, sich beim Laufen Ziele zu setzen. Entscheidend ist die persönliche Vorliebe für bestimmte Sportarten. «Sportart und Motive, beides muss passen», sagt Feigenwinter. Oft wird übrigens Gesundheit als ein motivierendes Ziel genannt. Feigenwinter aber sagt: «Sport aus einem gesundheitlichen Aspekt zu betreiben, ist ein rationales Konzept und darum langfristig zum Scheitern verurteilt. Wenn jemand bewusst leistungsorientiert ist, unbewusst aber nicht, dann wird das über kurz oder lang nicht funktionieren. Nur unbewusste Motive verleihen unserem Handeln über lange Zeit Energie und Kraft.»



### Sportberatung

Natina Schregenberger

## Inkontinenz behandeln statt sich einschränken

**L**iebe Frauen, haben Sie beim Lachen, Husten oder Joggen schon einmal unfreiwillig ein paar Tropfen Urin verloren? Falls ja: Keine Angst, Sie sind nicht allein! Gemäss Schätzungen leiden bis zu 15% aller Frauen zwischen 30 und 40 Jahren, jede 4. Frau über 50 und gar jede 3. Frau über 60 an Blasenproblemen im Rahmen von unwillkürlichem, ungewolltem Urinabgang unter höhergradigen körperlichen Belastungen. Auch häufiger imperativer Harndrang kommt vor. Beide Symptome sind äusserst lästig und führen nicht selten notgedrungen zur Einschränkung des sportlichen Aktivitätsradius und zu bewusster Reduktion der Flüssigkeitszufuhr. Das schambehaftete Thema wird unter Frauen selten diskutiert, obwohl das immense Angebot an Inkontinenz-Produkten in Warenhäusern eine grosse Nachfrage suggeriert.

Bei der Blasenschwäche können vor allem zwei Formen unterschieden werden, die isoliert oder gelegentlich auch in Kombination auftreten: Die häufigere, bei jüngeren Frauen und Sportlerinnen vorherrschende, ist die Belastungs- oder Stressinkontinenz. Dieser liegt ein unzulänglicher Verschluss der Harnblase zugrunde. Dabei führen Druckerhöhungen im Bauchraum, wie sie bei vielen Sportarten vorkommen, über Erhöhung des Blasendruckes zu einem unwillkürlichen Harnabgang. Schwangerschaften, Geburten, Bindegewebsschwäche oder hormonelle Veränderungen sind mögliche Aus-



**Eine moderate physische Aktivität gerade bei älteren Frauen scheint die Häufigkeit vor allem von Stressinkontinenz klar zu senken.**

löser. Nebst gezieltem Beckenboden-Training gibt es spezielle physiotherapeutische Angebote, welche die Situation verbessern können. Sportarten wie Radfahren scheinen ebenso einen aufbauenden Effekt auf die Beckenboden-Muskulatur auszuüben.

Die etwas seltenere Form, die Dranginkontinenz, ist gekennzeichnet durch einen starken Harndrang, kombiniert mit ungewolltem Urinabgang. Die Problematik tritt unabhängig von körperlicher Belastung auf und entsteht durch eine Störung der Blasentätigkeit, etwa im Rahmen eines Harnwegsinfektes, einer Grunderkrankung - oder sie kann auch psychosomatisch bedingt sein. Die Therapie erfolgt entsprechend der Ursache.

Jede neu auftretende Inkontinenz-Problematik sollte ärztlich abgeklärt werden. Eine drastische Reduktion der Trinkmenge oder ein Vermeidungs- oder Rückzugsverhalten bei sportlichen Aktivitäten aus Angst, dabei ungewollt Urin zu verlieren, ist keineswegs zu empfehlen. Eine moderate physische Aktivität gerade bei älteren Frauen scheint die Häufigkeit vor allem von Stressinkontinenz klar zu senken. Ebenso kann nicht genug die Wichtigkeit eines Krafttrainings der Beckenboden-Muskulatur in jeder Altersphase hervorgehoben werden.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

### Gadget

## Guter Halt für eine gute Haltung

**Rukka Wolga**  
Erhältlich für 89 Franken via [www.rukka.ch](http://www.rukka.ch)

Da geht man ins Fitnesscenter, trainiert sorgfältig und konzentriert und hängt sich dann beim Heimgehen die schwere Sporttasche über eine Schulter. Kein Wunder, tut der Rücken weh. Mit dieser Tasche passiert das nicht. Sie lässt sich gut auch als Rucksack verwenden, die verstärkten Gurte schneiden nicht ein und verrutschen nicht. Dank dem Fassungsvermögen von 40 Litern hat sie genug Platz, und der Inhalt bleibt auch bei Regenwetter trocken. (ajk.)

