

Das kommt!

Wohin geht die Reise hinsichtlich Trends im Fitness- und Gesundheitsbereich?



Foto: peopleimages.com - stockadobe.com

Welche Innovationen kommen in der Sport- und Gesundheitsbranche auf uns zu? Der Sportphysiotherapeut und Vorstand des Bundesverband Personal Training e.V. Stephan Müller gibt einen Überblick über die Möglichkeiten und Entwicklungen, mit denen wir seiner Meinung nach in Zukunft rechnen können.

Beim Blick in die Zukunft wird schnell klar, dass viele Entwicklungen im Fitness- und Gesundheitsbereich, die heute schon erkennbar sind, ganz bestimmte Bereiche betreffen werden, so z. B. Fitnesstechnologien im Spitzensport durch Ultraschall, Boutique-Studios, Kältekammern, Biohacking, Neuroathletik und Neurofitness, Ernährungstrends, neue hybride und digitale Konzepte.

Point-of-Care-Ultraschall

Um eine kurze Heilungszeit zu ermöglichen und weitere Schäden zu verhindern, sollten Sportverletzungen sofort behandelt werden. Aus diesem Grund wird der Point-of-Care-Ultraschall für den Praxisalltag immer wichtiger. Der Point-of-Care-Ultraschall spielt eine wichtige Rolle in der Sportmedizin und ist entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung vieler Verletzungen, zum Beispiel bei der Untersuchung von Muskeln, Sehnen oder Bändern auf Schäden oder auch bei geführten Injektionen in die Wirbelsäule. Für viele Sportler ist es von höchster Priorität, so schnell wie möglich wieder einsatzbereit zu sein. Eine zeitnahe Diagnose nach einer Verletzung ist daher von wesentlicher Bedeutung, um den Behandlungs- und Heilungsprozess voranzutreiben. Die Mobilität und die hochwertige Bildqualität machen dieses Verfahren zu einem unerlässlichen Werkzeug auch im Spitzensport.

Trends im Boutique-Studio

Wie bereits die letzten Jahre gezeigt haben, ist der Trend, in einem Boutique-Studio zu trainieren, unaufhaltsam und das Interesse dafür wird weiterhin ansteigen. Vor allem bieten Boutique-Studios, die sich auf einen Bereich spezialisiert haben, eine hohe Effektivität. Diese Clubs haben vor allem für Personen, die zu festen Zeiten und in einer sehr persönlichen Atmosphäre

trainieren wollen, genau das richtige Angebot. Vor allem Yoga, Pilates, Boxen, Vibrationstraining, EMS und Personal Training sind die Klassiker in den Boutique-Studios.

Für den Bereich EMS sei erwähnt, dass diese Art des Trainings nur mit gesetzlich vorgegebener Ausbildung angeboten werden darf. Seit 2022 muss jeder Trainer, der mit Personen im EMS-Bereich arbeitet, einen NiSV-Fachkundenachweis vorweisen. Ein großer Vorteil für Kunden in solchen Einrichtungen: Alle Coaches sind ganz speziell für diese eine Fitnessdisziplin ausgebildet.

Kältekammer

Durch eine Kältekammertherapie kann es möglich sein, seinen Schmerzmittelbedarf deutlich reduzieren zu können. Zusätzlich können durch die richtige Kälte die Muskelanspannung gesenkt, Entzündungen im Körper reduziert und die Körperabwehr erhöht werden. Eine Kältekammeranwendung funktioniert ähnlich wie ein Saunagang: Der Anwender trägt lediglich Badebekleidung und einen Kälteschutz für Ohren, Nase und Füße. Nach Betreten der Kältekammer hält man sich dort (je nach Behand-

lungsform) circa 2–3 Minuten bei etwa -100 bis -120 Grad Celcius auf. Durch die starke Trockenheit der Kälte sind diese Zeiteinheiten gut verträglich. Unmittelbar nach dem Verlassen der Kältekammer kommt es meistens zu einer vermehrten Durchblutung des gesamten Körpers. Viele Menschen (vor allem Profisportler) profitieren im Anschluss von einem besseren Vitalisierungseffekt und somit von einer Leistungssteigerung. Auch Menschen mit Neurodermitis und Hautproblemen berichten von einer Symptomverbesserung sowie einer Rötungs- und Juckreizreduzierung.

Biohacking – natürlich optimieren

Biohacking ist im Prinzip eine neue Bezeichnung für Selbstoptimierung. Beim Biohacking wird versucht, das Optimum aus Körper und Geist herauszuholen. Dies wird vor allem mit Wearables und Geräten erreicht, die die Körper- und Schlafdaten aufzeichnen, um diese im Anschluss dann weiter zu verbessern und zu optimieren. Aber auch jahrhundertalte Methoden oder Hausmittel finden dort ihre Anwendung. Wichtig hierbei ist die wissenschaftliche Fundiertheit. Die Grundidee kommt aus dem Leistungssport. Biohacker möchten maximale Leistungsfähigkeit, maximale Gesundheit und mit sich maximal zufrieden sein. Einige sinnvolle Möglichkeiten aus dem Biohacking finden Sie im Kasten.

Neuroathletik

Die Neuroathletik beschäftigt sich mit dem visuellen, vestibulären und propri-

Biohacking: Das kann jeder für sich tun!

Für die Seele

- Digital Detox
- Bewusster Ersatz „negativer“ Wörter durch Wörter mit positiver Wirkung
- Verbesserung der Lichtverhältnisse (öfter rausgehen!)
- Frische Luft tanken
- Schlafoptimierung
- Den Kreislauf in Schwung bringen durch kaltes Duschen

Für den Körper

- Meditation und Entspannungstechniken in den Alltag integrieren
- Regelmäßig Bewegung
- Verspannungen im Körper bewusst angehen und lösen
- Workouts sinnvoll auswählen und in den Alltag integrieren

Ernährungstipps

- Regelmäßige Gesundheitschecks durchführen lassen (z. B. Check von Vitamin D, Fettsäureanalyse usw.)
- Gesünder essen und ungesunde Lebensmittel vom Speiseplan streichen
- Intervallfasten (dem Körper Ruhezeit gönnen)



Bei einem rundum gesunden, fitten Menschen spielen viele Faktoren zusammen

ozeptiven System. Dort werden Übungen angewendet, die sowohl zu einer Schmerzreduktion als auch zu einer Steigerung der Mobilität beziehungsweise der Leistung führen können. Neuroathletik beruht auf der Annahme, dass nicht Muskelkraft, Ausdauer und/oder Technik allein über sportliche Erfolge entscheiden, sondern dass auch das Gehirn eine wichtige Rolle dabei spielt. Jede körperliche Bewegung stellt eine Anforderung an das zentrale Nervensystem.

Sportliche Höchstleistung ist oftmals auch eine Kopfsache – so der Ansatz der Neuroathletik. Durch gezielte Übungen sollen sich die Nervenfunktionen so optimieren lassen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit zunimmt. Gestörte und hemmende Funktionen im ZNS werden ausgeschaltet, um so die körperliche Leistungsfähigkeit auf ein Höchstmaß zu bringen.

Neurofitness

Ein Training der Fitness des Gehirns – so lässt sich der Begriff „Neurofitness“ einfach erklären. Studien zeigen, dass gezieltes körperliches und geistiges Training das Leben verlängern kann und Alltagsbeschwerden gemindert werden. Aber nicht nur körperliche Mobilität und geistige Gesundheit sind von großer Wichtigkeit – auch eine gute Koordinationsfähigkeit ist im Alter unerlässlich und ermöglicht es, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen. Neben der Kopplungs-, Differen-

zierungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit ist in erster Linie die Gleichgewichtsfähigkeit der Schlüssel zu einer guten Sturzprophylaxe. Hierfür ist der Einsatz von Gehirnfitnessübungen ideal. Die Übungen sind in jeder Position bis ins hohe Alter durchführbar, leicht zu erlernen und motivieren vor allem die Teilnehmer. Sie helfen auch, lange geistig fit zu bleiben. Daher wird Neurofitness ein wichtiger Trend der Zukunft werden. Die Neurofitness verbindet durch Übungen die linke mit der rechten Seite des Gehirns, um eine Vernetzung dieser beiden Areale zu verbessern. Übungen werden durch Überkreuzbewegungen, mit Bällen oder Tüchern oder durch Einsatz beider Arme und Beine umgesetzt.

Leistungssteigerung durch Ernährung

Bei „Der Mensch ist, was er isst“ handelt es sich um einen sehr bekannten Ausspruch des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach. Man könnte die Aussage noch ergänzen mit: „Der Mensch ist, was er isst und was er nicht isst!“

Die optimale Bewegung und eine gesunde Ernährung sind verantwortlich für die ideale Leistungsfähigkeit und die optimale Energie in Beruf und Alltag. Eines der obersten Gebote einer gesunden Ernährung ist und bleibt: abwechslungsreich essen und dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren. Je abwechslungsreicher die Ernährung,

desto gesünder ist sie und desto geringer ist das Risiko von Mangelerscheinungen. Eine sinnvolle Ernährungsberatung wird in Zukunft einen immer höheren Stellenwert im Fitness- und Gesundheitsbereich einnehmen. Trotz des fortgeschrittenen Wissens der Bevölkerung in Sachen Ernährung sind die Fehler, die hier begangen werden, immer einschneidender hinsichtlich der Gesundheit. Kompetente Ernährungsberater und Ernährungscoaches werden in Zukunft an Bedeutung gewinnen und immer mehr benötigt.

Digitale Konzeptionen und KI

Die Nutzung digitaler Fitnessstools ist in der Zwischenzeit alltäglich. Hierbei ist es wichtig, vor allem die geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen einzuhalten. Dies ist häufig bei Anbietern, die ihren Sitz außerhalb der EU haben, nicht gewährleistet. Das Sammeln von Daten wird in Zukunft ein noch größerer Aspekt sein, da man so viele Infos über die einzelne Person herausfinden und so das Angebot noch individueller abstimmen kann. Ein wichtiger Faktor – auch im Fitnessbereich – wird die KI (Künstliche Intelligenz) sein. Wissenschaftler bezeichnen diese z.B. als eine natürliche Sprachgenerierung, einen visuellen Assistenten (z.B. Chatbots), eine automatische Bilderkennung z.B. im Bereich Körperanalyse, eine Roboter-basierte Prozessautomatisierung (RPA) oder als maschinelles Lernen. Digitale Konzepte und KI werden die Zukunft beeinflussen. Vor allem in den letzten Monaten hat sich schon einiges im Fitness- und Gesundheitsmarkt verändert. Wir dürfen gespannt sein, was folgt!

Stephan Müller



Stephan Müller ist Vorstand des Bundesverbandes Personal Training. Zusätzlich ist er monatlich live als Experte für ARD und SWR Fernsehen und Radio im Einsatz. Der Inhaber des GluckerKollegs betreut seit über 25 Jahren zahlreiche Olympiasieger, Weltmeister und Top-Sportler aus der Bundesliga. Mittlerweile hat er über zehn Fachbücher veröffentlicht. Seine umfassende Expertise macht ihn international zu einem Fitnessspezialisten und Wegbereiter. www.gluckerkolleg.de

Foto: cacaroot – stock.adobe.com; Autor