

Gesundheitsmanagement, oder: Die Kunst Stress abzubauen

„Letztlich entscheidet der Kopf das Spiel“, sagt Diplom-Sportwissenschaftler Mathias Wengert. Und Wengert weiß wovon er spricht. 2005 wurde der ehemalige Nationalspieler mit dem Bundesligisten Stuttgarter Kickers Deutscher Feldmeister. Im Finale schlugen die Kickers den Club an der Alster nach Siebenmeterschießen mit 3:2. 2006 folgte der Sieg beim Europapokal der Landesmeister.

Wengert konnte dabei von dem Erfahrungsschatz des damaligen Bundestrainers Bernhard Peters zehren, der unter anderem die Multitaskingfähigkeit der Nationalspieler förderte. Mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können, ist auch ein Trainingsinhalt Wengerts' als Athletikcoach einer Fußballmannschaft. Mit Ball am Fuß und Kugeln, die die Spieler gleichzeitig in den Händen jonglieren müssen, lehrt der Geschäftsführer des Unternehmens „inbestform“ Koordinationsfähigkeit. Ein Fan ist der Gesundheitsmanager von Life Kinetik. Mit dieser Trainingsform wird die Leistungsfähigkeit von Sportlern erhöht indem dem Körper nicht alltägliche und koordinative Aufgaben gestellt werden. Die Formel: Wahrnehmung plus Gehirnjogging plus Bewegung gleich „mehr Leistung“. Athleten erhalten so die Fähigkeit in schwierigen Spielsituationen kühlen Kopf zu bewahren. Die Fußball-Bundesligisten Borussia Dortmund und TSG 1899 Hoffenheim profitieren davon.

Ventil zum Druckablassen fehlt

Aber nicht nur für Profis ist das Programm etwas. „Ich nutze Life Kinetik auch für Senioren“, erzählt Wengert. Im Alter lassen Kraft und Bewegungsabläufe nach. Hören und Sehen wird schwieriger. Chronische Erkrankungen nehmen zu. Durch hohen Arzneimittelkonsum kann es in Wengerts Augen zu Schwindel und Einschränkungen in der Wahrnehmung bei älteren Menschen kommen. Wengert: „Die Übungen von Life Kinetik erhalten das Gleichgewicht der Senioren.“ Die Verbindung zwischen Nervenzellen im Gehirn wird gestärkt. Senioren kommen wieder in Bewegung.

Das ist wichtig. Denn „wir haben heute einen Sitzapparat als Körper“, sagt der 32 Jahre alte Wengert. Im Beruf klemmen die meisten hintern Schreibtisch. Kinder hocken vor dem Computer, anstatt Sport zu treiben. Dar-



aus entstehen gesundheitliche Schäden wie zum Beispiel Rückenprobleme. Auch spielt der Stress im Job eine Rolle. Diesen Symptomen hat Wengert den Kampf angesagt. Als Student der Universität Tübingen hat der Bietigheimer zwei Lehrensätze zum Thema Gesundheit mehr oder weniger aufgesogen. Den kurativen, der eine Krankheit mit Therapien bekämpft, der zweite beschäftigt sich damit, Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen so zu stärken, dass er gesund bleibt. Krankenkassen unterstützen vorbeugende Maßnahmen nicht. Wengert hat sich auf die Fahne geschrieben, mit seinen Kursen an den vorhandenen Ressourcen der Kunden anzusetzen. Der 32-Jährige bietet Personal Training, Firmenfitness und Gesundheitskurse für Unternehmen, Vereine und Privatpersonen an.

In einem ersten Schritt wird eine Gesundheitsanalyse gemacht. Wengert prüft welches Potenzial der Kunde hat. „Realistische Ziele werden gesetzt“, so der 32-Jährige. Dann wird ein Trainingsplan erstellt. Es folgt die Organisation der Übungsstunden. Als Personal Trainer zieht der Diplom-Sportwissenschaftler die freie Natur vor. Die Entscheidung trifft aber der Sportler. Der Coach betreut den Aktiven. Am Ende gibt es eine Analyse der Trainingseinheiten.

Krebserkrankungen haben psychische Komponente

Wengert arbeitet zudem in enger Kooperation mit Dr. Tanja Engels, einer Leistungsdiagnostikerin. Denn gerade bei Herz- und Kreislauftrainingseinheiten sind regelmäßige Kontrollen wich-

tig. Herz-Kreislaufkrankungen sowie Bluthochdruck gehören zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. „Chronischer Stress ist meist der Auslöser“, wie Wengert meint. Krebserkrankungen haben wohl eine „hohe psychische Komponente“. Der Leistungsdruck der Menschen in der heutigen Gesellschaft wird immer größer. Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, tritt öfter auf. Rücken- und Halswirbelschmerzen häufen sich. Der Gesundheitsmanager nennt einen weiteren Grund für diese Probleme. „Die Menschen haben heute kein Körperbewusstsein mehr, Stress abzubauen.“ Und er führt weiter aus: „Früher war die Reaktion des Urmenschen auf wilde Tiere entweder Flucht oder Angriff.“ Heute fehlt vielen das Ventil zum Druck ablassen.

Spannend findet der Geschäftsführer das Thema Verschleißerscheinungen. „Über 50 Prozent der über 50-Jährigen“, sagt Wengert, „verursacht der Verschleiß der Wirbelsäule Rückenschmerzen“. Den übrigen tut der Rücken nicht weh. Die psychische Komponente Stress kommt zum Tragen. Wengert ist Rückenschullehrer und Referent für rückengerechte Verhältnisprävention. In den kommenden Wochen will er in einem Vortrag im Clubhaus der Stuttgarter Kickers über das Thema Körperbewusstsein und wie es zu chronischem Stress kommt, informieren.

**Mathias Wengert gestern
(Mitte, 2005 im DM-Endspiel gegen
den Club an der Alster)**

Fotos: privat

Eins ist sicher: Mit der richtigen Entspannungstechnik oder dem richtigen Auspowerprogramm kann Stress bekämpft werden. Intensives Bewusstseinstraining, bei dem Körper- und Selbstwahrnehmung geschult werden, macht auch den Kopf wieder frei. Das Tor zu neuen Erfolgen steht dann weit offen.
Alexandra Krause

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.inbestform.de, www.lifekinetik.de und www.htc-stuttgarter-kickers.de.

... und heute als
Geschäftsführer von
„inbestform“.

