

# Fitness gehört zum gesunden Leben

Sport und Physiotherapie sind feste Bestandteile des Gesundheitszentrums im Lerbach.

Von Michael Paetzold

**Osterode.** Mangelnde Bewegung, langes Sitzen vor dem Computer im Job oder einfach nur falsch bewegt oder zu schwer gehoben: Rückenschmerzen gelten heute als Volkskrankheit Nummer 1. Chronische Rückenschmerzen verursachen in Deutschland etwa 15 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage.

„Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Auslöser sind Risikofaktoren wie Übergewicht, falsche Haltung und Bewegungsabläufe, unausgewogene Ernährung und Stress“, weiß auch Dieter Hildenbrandt, zertifizierter Fitnesstrainer. Im Osteroder Ortsteil Lerbach betreibt er ein Fitnessstudio (Power Gym). Angeschlossen ist eine Praxis für Physiotherapie, eine zweite arbeitet in Clausthal. Insgesamt zehn entsprechend ausgebildete Beschäftigte befassen sich mit allen Fragen rund um die körperliche Gesundheit.

## Lernen, sich richtig zu bewegen

Fitness und Muskelaufbau seien nicht länger eine Insel, auf der man leben kann oder nicht, meint der 51-Jährige: „Vielmehr ist Fitness zum festen und selbstverständlichen Bestandteil eines gesunden Lebensstils geworden.“ Das gelte auch für die Rückengesundheit. Probleme wie Bandscheibenvorfall, Hexenschuss oder ein gereizter Ischiass-Nerv brauchten natürlich erstmal ärztlich Behandlung. Das erste Ziel sei die Bekämpfung der Schmerzen. Danach kommen dann die Physio und auch die Fitnessanlage ins Spiel, um wieder zu lernen, sich richtig zu bewegen und die Muskulatur zu stärken.

Hildenbrandt wendet sich dabei gegen alte Vorurteile, die Fitnessstudios gleichsetzen mit muskelbeackten Männern und Frauen, die nur schwere Gewichte stemmen. Das sei ein Mythos, ein Bild, welches heutzutage nicht mehr passe. Hildenbrandt: „Anders als noch vor Jahren geht es beim Fitnesport nicht mehr nur um Muskelaufbau,



Dieter Hildenbrandt erläutert mit seiner Auszubildenden die Handhabung des Zugeräts.

FOTO: MICHAEL PAETZOLD / HK

**„Anders als noch vor Jahren geht es beim Fitnesport nicht mehr nur um Muskelaufbau, sondern um gezielte Übungen wie zum Beispiel zum Stabilisieren des Rückens.“**

**Dieter Hildenbrandt**  
zertifizierter Fitnesstrainer.

sondern um gezielte Übungen wie zum Beispiel zum Stabilisieren des Rückens.

Und entsprechend habe sich die Klientel verändert, nicht selten trainierten die Menschen bis ins hohe Alter, weit über das 80. Lebensjahr hinaus. Lange Zeiten der Passivität, diese Erkenntnis hat sich auch in der älteren Generation durchgesetzt, wirken sich negativ auf die Leistungsfähigkeit der Muskulatur aus. Fehlhaltungen werden dadurch begünstigt, sodass sich die Muskeln

verkürzt. Rücken- und Nackenschmerzen sind oft die Folge.

Gesundheitssport, so der Fitnesstrainer, ist eine aktive, regelmäßige und systematische körperliche Belastung mit der Absicht, Gesundheit in all seinen Aspekten, das heißt körperlich und psychosozial, zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen, erklärt er den Ansatz, der dahintersteht.

## Wissen weitergeben

Der Erfolg gibt dem Lerbacher Recht, denn die Nachfrage nach Aktivitäten im Gesundheitszentrum ist groß. „Gesundheit ist mein Leben, und da möchte ich meine Erfahrungen gerne weitergeben“, beschreibt Hildenbrandt seine Motivation.

Wesentlich für ihn ist auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Ob „Low Carb“, Trennkost oder Intervallfasten: „Es gibt viele Ernährungsmethoden. Wichtig ist, dem Körper alle lebenswichtigen Nährstoffe zuzuführen, sodass er bestmöglich arbeiten und eigenständig Krankheiten abwehren kann.“ Der Weg zur Gesundheit

führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke, zitiert der Trainer als beispielgebend für seinen Kurs den 1821 geborenen Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp, den Verfechter eines ganzheitlichen Lebenskonzeptes, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet.

Bei aller Nachfrage nach gesundheitsfördernden Angeboten wie physiotherapeutischen Behandlungen, Präventions- und Rehasport, Funktionstraining wie Wasser- und Trockengymnastik, Nordic Walking oder Pilates bereitet dem Fitnesstrainer eine Sorge: Der Fachkräftemangel. „Ich könnte sofort vier Physiotherapeuten einstellen, finde nur keine“, bedauert er.

Jetzt hat er sich auf ein Onlineportal geschaltet für Geflüchtete aus der Ukraine. „Für uns sind diese Menschen eine echte Bereicherung, denn sie sind gut ausgebildet und wollen arbeiten“, erklärt er und hofft auf Nachwuchs für sein Unternehmen, um sich noch besser im Gesundheitsmarkt aufstellen zu können.