Was war da los, Frau Hatch?

Karen Hatch, 43, Studentin aus Kalifornien, über Sanftmut: „Wir waren seit fast vier Stunden auf dem Wasser. Ich arbeite zwar für einen Kajakverleih an der Küste, aber ich war vorher noch nie so lange auf dem Ozean. Ich studiere nebenher an der Fakultät für Umweltstudien in San José, mein Spezialgebiet ist der Meeresschutz. Ich war mit zwei Freunden auf dem Wasser, als ich die Rücken zweier Buckelwale sah. Sie waren nur 50 Meter von meinem Boot entfernt, bewegten sich sehr schnell auf mich zu. Einer der Wale kam ganz nah an mich heran. Sein Körper zuckte kurz, danach verschwand er unter meinem Boot, aber so rücksichtsvoll, dass ich nicht einen Spritzer Wasser abbekam. Als die Wale in einiger Entfernung wieder auftauchten, sah es so aus, als würden sie mich beobachten. Ich hörte sie atmen: ein tiefes, volles Geräusch, wie aus einem Traum.“

GIANCARLO THOMAE / SANCTUARY CRUISES

Hatch

Warum sind Deutsche so unsportlich, Herr Froböse?

Ingo Froböse, 56, ist Professor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

SPIEGEL: Herr Froböse, die Umfrage einer Krankenkasse ergab: Nur 46 Prozent der Deutschen treiben noch Sport, vor sechs Jahren waren es 56 Prozent. Wie kommt das?
Froböse: Sport dient als Unterhaltungsprogramm, liefert Idole. Als Fan kann man Teil einer Gemeinschaft sein, über Fußball mit Kollegen reden. Sportkenntnisse werden zum Statussymbol. Man muss aber nicht mehr selbst trainieren.
SPIEGEL: Die Befragten gaben an, keine Zeit für Sport zu haben oder sich nach den Anstrengungen das Tages nicht überwinden zu können.
Froböse: Das wäre nicht so schlimm, wenn es denn körperliche Anstrengungen wären. Es gibt neben dem Sport genug andere Bewegungsmöglichkeiten, etwa auf dem Weg zur Arbeit. Aber auch dabei, das ergeben Untersuchungen, bewegen sich die Deutschen weniger als früher. Das ist gefährlich. Die Leute gehen abends eine Stunde joggen oder ins Fitnessstudio. Tagsüber liegt ihr Körper im Koma.
SPIEGEL: Kann man das Defizit nicht im Fitnessstudio ausgleichen?
Froböse: Da gleicht sich nichts aus. Das hilft dem Stoffwechsel, der tagsüber brachlag, nicht mehr. Wenn man zehn Stunden am Stück auf einem Stuhl hockt, ist jede Körperzelle unterversorgt. Sie kriegt viel zu wenige Nährstoffe, viel zu wenig Sauerstoff, fast nichts.

F1 ONLINE

Angestellte im Aufzug

SPIEGEL: Welches ist die am meisten gefährdete Gruppe?
Froböse: Wir sorgen uns um die 30- bis 50-Jährigen. Die Bewegung verschwindet aus ihrem Leben, während sie an der Karriere bauen, am Haus oder die Kinder zum Fußballtraining fahren.
SPIEGEL: Es ist also kein Problem einer einzelnen sozialen Schicht?
Froböse: Es wird gern vermutet, vor allem Menschen aus den sogenannten bildungsfernen Schichten seien fürchterlich inaktiv. Aber in Wahrheit schneiden gerade diese Leute gut ab. Sie sind tagsüber körperlich aktiver, auch wenn sie abends nicht walken.
SPIEGEL: Das Sportangebot verändert sich jedes Jahr. Man kann zum Poweryoga gehen, Pilates oder Zumba. Machen wir es uns zu kompliziert?
Froböse: Man sollte die Ausdauer trainieren, das kann man erledigen, indem man mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, in der Mittagspause eine Runde spazieren geht oder Treppen steigt. Und man sollte etwas für seine Muskeln tun. Dafür muss nicht jedes Jahr eine neue Sportart erfunden werden.