

»Mehr Wissenschaft für die Fitness«

Sportwissenschaftler Michael Behringer über den Fitnesswissenschaftskongress, der am 16. und 17. September 2022 erstmals an der Goethe-Universität stattfindet.

UniReport: Herr Prof. Behringer, »Fitness« klingt erstmal gar nicht nach einem wissenschaftlichen Thema. Was interessiert Sie als Sportwissenschaftler daran?

Michael Behringer: Immer mehr Menschen betreiben regelmäßig Sport, um sich körperlich fit zu halten. Alleine in Deutschland sind über 10 Millionen Menschen Mitglied in einem Fitnessstudio und spätestens seit der Pandemie steigt auch die Zahl der Menschen, die zu Hause ein Fitnesstraining absolvieren. Doch wie sollte man am besten Trainieren? Welche

Trainingsreize führen zu den besten Ergebnissen und wie sollte meine Ernährung dabei aussehen? Auch wenn das Internet voll von vermeintlichen Experten ist, die uns regelmäßig mit Antworten zu diesen Themen überschwämmen, muss man leider sagen, dass der Großteil davon nicht auf wissenschaftlichen Untersuchungen basiert. Es fehlt eine verlässliche Quelle für evidenzbasierte Aussagen. „Mehr Wissenschaft für die Fitness“ ist daher das Ziel unseres Kongresses und genau dieses Ziel motiviert mich an diesem Thema!

Fitness stellt einen riesigen und wahrscheinlich auch wachsenden Markt dar. Was sind die Gefahren und Herausforderungen daran, gibt es auch »zu viel Fitness«?

Das ist richtig. Auch wenn die Pandemie zu einem leichten Einbruch der Fitnessstudiomitgliedschaften geführt hat, konnten wir bis 2019 einen Boom der Branche beobachten. Hinzu kommen zahlreiche Produkte, die im Zusammenhang mit dem Fitnessmarkt stehen, wie beispielsweise die Nahrungsergänzungsmittel. Ohne qualifizierte Anleitung im Training oder belastbare Informationen zur optimalen Ernährung besteht nicht nur das Risiko von geringen Trainingseffekten, sondern auch von Schädigungen der Gesundheit. Daher ist aus unserer Sicht das Hintergrundwissen über unseren Körper und seine Anpassungsmechanismen sowohl für Trainer*innen als auch für Sportler*innen von enormer Wichtigkeit.

Mit dem Fitnesswissenschaftskongress im September sind neben Wissenschaftler*innen auch Physiotherapeut*innen und Praktiker*innen aus der Fitnessbranche angesprochen. Was versprechen Sie sich persönlich von diesem Aufeinandertreffen, was kann man voneinander lernen?

Es ist uns ein großes Anliegen, dass wir die Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Untersuchungen ohne unnötige Umwege in die Praxis des Fitnesssports bringen. Gleichzeitig profitiert die Wissenschaft aber auch in hohem Maße von den Erfahrungen der Experten aus der Praxis. Durch einen engen Austausch erhoffen wir uns einen Erkenntnisgewinn auf beiden Seiten, der zu neuen wissenschaftlichen Untersuchungen im Labor sowie zur Umsetzung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Praxis führt. Der Fitnesswissenschaftskongress bietet dafür die optimale Plattform.

Fragen: Dirk Frank

Prof. Dr. Dr. Michael Behringer ist Leiter der Sportmedizin und Leistungsphysiologie an der Goethe-Universität.

Alle weiteren Informationen, das ausführliche Programm und die Möglichkeit, sich ein Ticket zu sichern, gibt es unter www.fitnesswissenschaftskongress.de