

# Die City ist der beste Turnplatz

„Trimm dich“ ist zurück. In immer mehr Städten gibt es **kostenlose Fitness-Parcours fürs Schwitzen**. So gelingt der Start

**A**uf der Wiese in München-Schwabing, zwischen den Mauern eines Krankenhauses und einem Heizkraftwerk, gibt es seit einiger Zeit zwei Spielplätze. Der für Kinder wartet, ganz klassisch, mit Rutsche, Schaukeln, Klettergerüst auf. Der andere ist ein Fitness-Spielplatz für Erwachsene. Mitten in der Stadt. Auf dem Parcours finden sich im Kreis 13 Geräte aus Metall und Holz, daneben Tafeln, die die Übungen erklären. Nico Richter ist da und hat gerade Klimmzüge und Sit-ups gemacht. Jetzt balanciert er über frei schwingende Holzbalken, die an einem Geländer hängen. Auf seiner Stirn steht der Schweiß.

**Im Sommer kündigte der 30-Jährige seine Mitgliedschaft im Fitnessstudio.** Nicht, um das Training aufzugeben: „Ich verlege es nach draußen an die frische Luft, raus aus dem miefigen Studio.“ Das Klettern und Balancieren auf dem Open-Air-Sportplatz fühle sich freier und natürlicher an als die immer gleichen Übungen im Studio.

Während an den Stadträndern die Trimm-dich-Pfade als Relikte aus den 1970er-Jahren un gepflegt und unbenutzt im Wald verrotten, ist die damals revolutionäre Idee in den letzten Jahren mitten in den Städten angekommen: Geht ▶



## Sieht schwer aus, ist leicht

Nico Richter, 30

Rückenstrecker, Sit-ups, Liegestütze. Nach einem Bandscheibenvorfall wollte Nico Richter etwas ändern. Er kündigte seine Mitgliedschaft im Fitnessstudio und trainiert seitdem an der frischen Luft. Seine Laufstrecke führt an einem modernen Trimm-dich-Pfad vorbei. Solche Geräte-Parcours gibt es in vielen deutschen Städten.

**Im Grünen**  
Bei Klimmzügen und beim Balancieren kann sich Nico Richter richtig auspowern



»Der Mensch ist nicht dafür gebaut, **den ganzen Tag vor dem Computer zu sitzen.** Mein Training verlege ich nach draußen«

**Nico Richter, 30**  
Unternehmer aus München, berichtet über Sport und Ernährung auf seinem Blog [paleo360.de](http://paleo360.de)



Fotos: Michela Morasini/FOCUS-Magazin

FOCUS-GESUNDHEIT

raus an die frische Luft, und kommt in Schwung! Dazu braucht es keinen Sportverein. Hunderte moderner Anlagen wie die in Schwabing haben Kommunen in den letzten Jahren in Deutschland aufgebaut (eine Übersicht bietet die Website [www.trimm-dich-pfad.com/standorte](http://www.trimm-dich-pfad.com/standorte)).

Früher fand Nico Richter leicht einen Grund, warum die Couch gerade mehr lockte: Ihm war der Weg ins Fitnessstudio zu weit. Heute ist der Lauf zum Parcours Teil seines Sportprogramms. Ohne Öffnungszeiten, ohne Mitgliedsbeitrag.

Nach seinem zweiten Bandscheibenvorfall vor drei Jahren spürte Richter, dass er etwas ändern muss. „Ich habe gelernt, dass der Mensch nicht dafür gebaut ist, den ganzen Tag vor dem Computer zu sitzen.“ Er sucht sich körperliche Herausforderungen auf dem Turnplatz Stadt. Heute fühlt er sich fit für den Alltag. Die Rückenschmerzen sind weg.

Die Diagnose einer Krankheit ist für Patienten ein klassisches Motiv, mit Sport zu beginnen. Neuere Studien zeigen, dass Bewegung gegen eine Reihe von Erkrankungen genauso gut wirken kann wie Medikamente: gegen Gelenk-



**Für Anfänger und Profis**  
Neben den Geräten stehen Tafeln, die die Übungen erklären

schmerzen, Arthrose, Diabetes, Osteoporose oder Depressionen (s. auch S. 22). Dass Sport die Selbstheilungskräfte des Körpers antreibt, erkennen immer mehr Ärzte und verordnen ihren Patienten Bewegung statt Schonung.

**Wer den eigenen Körper fordert, lebt aber nicht nur gesünder, sondern auch länger.** Im Durchschnitt 3,4 Jahre steigt die Lebenszeit von Menschen, die der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgen und pro Woche mindestens 150 Minuten moderaten Ausdauersport treiben. Trotzdem erreichen 46 Prozent der Deutschen diesen Trainingsumfang nicht. Das Argument der besseren Gesundheit – es scheint nicht unbedingt zu verfangen.

„Der erhobene Zeigefinger ist eben kein Ersatz für den Spaß an der Sache“, sagt Jens Kleinert, Sportpsychologe an der Deutschen Sporthochschule Köln. Gesundheit könne ein Motiv sein, mit dem Sport zu beginnen. Solange jedoch Bewegung mit Überwindung und Zwang assoziiert bleibe, würden die meisten kaum langfristig durchhalten, meint Kleinert. „Wir fühlen uns am stärksten motiviert, die Dinge zu tun, die in uns positive Gefühle hervorrufen.“

Wichtig sei es, in sich zu gehen. „Jeder kann für sich den Moment finden, wann sich Bewegung gut anfühlt“, rät der Sportpsychologe. Der eine erlebt intensiv die Stille beim Laufen im Wald, ein anderer liebt es zu spüren, wie ▶

FOCUS-GESUNDHEIT

**EndoProthetik  
Zentrum  
Baden-Baden**

DRK-KLINIK BADEN-BADEN  
STADTKLINIK BADEN-BADEN



Wir kümmern uns um alles,  
was Sie bewegt.

Die Kliniken für Orthopädie und Unfallchirurgie der Stadtklinik und der DRK-Klinik Baden-Baden haben sich zu einem übergreifenden EndoProthetik Zentrum Baden-Baden zusammengeschlossen.

Unter der Leitung von Prof. Dr. Marc Thomsen werden hier alle Erkrankungen des Bewegungsapparates (vom Kleinkind bis zum älteren Menschen) behandelt.

Das Ärzteteam des EndoProthetikZentrums Baden-Baden besteht aus 10 Bereichsleitern bzw. Oberärzten und 12 Fach- und Assistenzärzten. Für jeden Behandlungsbereich stehen Spezialisten zur Verfügung, die an beiden Standorten arbeiten.

Im EndoProthetikZentrum Baden-Baden werden jährlich circa 1000 primäre Hüft-, Knie-, Schulter- und Sprunggelenkendoprothesen implantiert und circa 130 Wechseloperationen durchgeführt.



DRK-Klinik Baden-Baden  
Lilienmattstraße 5  
76530 Baden-Baden  
Telefon 07221 358 219  
[marc.thomsen@drk-klinikbb.de](mailto:marc.thomsen@drk-klinikbb.de)

Stadtklinik Baden-Baden  
Balger Straße 50  
76532 Baden-Baden  
Telefon 07221 91 2535  
[s.diessner@klinikum-mittelbaden.de](mailto:s.diessner@klinikum-mittelbaden.de)

[www.endoprothetikzentrum-baden-baden.de](http://www.endoprothetikzentrum-baden-baden.de)

DRK | Klinik Baden-Baden



KLINIKUM  
MITTELBADEN