

## **Rudolf Nagiller: „NO SPORTS! Aus Liebe zur Bewegung“**

„Sorry, ich bin unsportlich. Jahrzehntlang bewegte ich mich nur sporadisch, und immer ohne sportlichen Ehrgeiz. Nachdem ich aber ein gewisses Alter erreicht hatte und mir immer klarer wurde, so kann's nicht weitergehen, begann ich zu suchen: bis ich drauf kam, ich brauche gar keinen Sport! Alles was ich brauche, ist ausreichend Bewegung. Vielleicht ein wenig Laufen, noch besser – so spüre ich inzwischen – einfaches Gehen. Auch Radeln. Am allerbesten eingebaut in den Alltag. Fertig.

Ich bin nicht gegen Sport. Schließlich verschafft er vielen Menschen Befriedigung. Ich unterscheide nur einfach zwischen Sport und Bewegung. Sport ist Leistung; Sport ist höher, weiter und schneller. Bewegung ist hingegen die einfache Befriedigung eines Urbedürfnisses, das wir genetisch in uns haben. Mit sportlicher Leistung hat das nichts zu tun. Heutzutage kommt dieses Bedürfnis aber kaum mehr zu seinem Recht.

Und warum ist mir die Unterscheidung zwischen Sport und Bewegung so wichtig? Ganz einfach: Weil die ständige Gleichsetzung von Sport und Bewegung unsere Köpfe vernebelt. Sie hält viele Menschen davon ab, sich ausreichend zu bewegen. Wer so denkt, gerät leicht in eine Sportfalle, die ihn bewegungslos macht: Klar, für Sport hat er vielleicht keine Zeit, oder er fühlt sich zu dick oder zu alt oder sonst was. Aber er merkt dann gar nicht, dass es bei der Bewegung um etwas ganz anderes geht, um eine kleine aber systematische Änderung der Lebensgewohnheiten: einfach im Alltag mehr die Beine benutzen. Mit Sport hat das nichts zu tun.

Durch meine Beschäftigung mit Sport und Bewegung habe ich das 10.000-Schritte-Programm entdeckt: Zehntausend Schritte sollten wir täglich machen: daheim in der Wohnung, außer Haus, ganz egal. Das braucht unser Körper. Die meisten von uns kommen aber nur auf die Hälfte. Mit Hilfe eines Schrittzählers zeigt uns das 10.000-Schritte-Programm, wie das zu ändern ist. Diese Umstellung funktioniert in wenigen Monaten: ganz ohne Druck, einfach durch einen konsequenten Umbau unserer Lebensgewohnheiten. Denn Schrittzähler kann man dann wieder verräumen.

Was ich geschrieben habe, das lebe ich natürlich auch. Und so ist es mir längst zu einem inneren Bedürfnis geworden, mich jeden Tag ausreichend zu bewegen. Wenn ich einen Tag zu wenig gehe, fühle ich mich unwohl.“

*Rudolf Nagiller (67) arbeitete viele Jahre als politischer Journalist im ORF. Gelegentlich ist er auch heute noch auf dem Bildschirm: zum Beispiel im Club2. Vor zwei Jahren hat er sein viertes Bewegungsbuch veröffentlicht: „No Sports – Aus Liebe zur Bewegung“, Verlag Kremayr & Scheriau, Wien.*