

Ist Sport gut für die Beziehung?

Mit seinen Liebsten trainieren, das klingt zwar schön, hat aber Tücken. Wann man es besser lassen sollte und wie das Training zu zweit zur Bereicherung wird. **Von Vanessa Buff**



Die meisten Paare kennen es: Nach der ersten Phase der Verliebtheit hält der Alltag Einzug, der Job nimmt die beiden Partner in Beschlag, vielleicht gibt es Kinder, deren Bedürfnisse priorisiert werden. Und bevor man es sich versieht, verbringt man kaum noch Zeit miteinander. Dabei ist der positive Einfluss von aktiver Paarzeit mittlerweile gut dokumentiert. So fand eine 2025 publizierte Studie der Universität Basel heraus, dass Paare, die häufig gemeinsamen Aktivitäten nachgehen, regelmässig intim sind und sich über ihren Alltag austauschen, zufriedener sind. Auch eine Studie der Universität Illinois bestätigte, dass sich Freizeitaktivitäten mit dem Partner oder der Partnerin positiv auf die Zufriedenheit innerhalb der Beziehung auswirken.

Warum überhaupt zusammen Sport treiben?

Doch welche Hobbys eignen sich dafür? Kann Training zwei Menschen näher zusammenbringen, oder führt das gemeinsame Work-out eher zu Konflikten? Sarah Geter, die Paare bei «Paarberatung im Kanton Zürich» in Dietikon berät, sieht Sport in der Beziehung grundsätzlich positiv. Sie sagt: «Sport senkt das Stresslevel und hilft bei der Ausschüttung von Glückshormonen. Ausserdem kann gemeinsame Bewegung Gespräche erleichtern – man denkt weniger an die Alltagslogistik und hat stattdessen Gelegenheit, sich zu unterhalten.» Auch Pascal Moor, Inhaber von GO Personal Training, sieht viele Vorteile darin, wenn sich Paare gemeinsam bewegen: «Sport verbindet. Man erlebt Fortschritte zusammen, motiviert sich gegenseitig und schafft positive Routinen.» Er beobachte zudem, dass gemeinsames Training oft ein guter Einstieg sei, um überhaupt wieder mehr Bewegung

in den Alltag zu bringen. «Die Hemmschwelle sinkt deutlich, wenn der Partner oder die Partnerin mitzieht.»

Wann ist gemeinsames Training kontraproduktiv?

Sarah Geter wird hellhörig, wenn der Wunsch nach gemeinsamer sportlicher Betätigung vor allem von einer Person ausgeht, während die andere widerwillig mitmacht. «Hier ist das Risiko gross, dass ein neues Spannungsfeld entsteht, statt dass die Zufriedenheit gesteigert wird.» Vorsicht sei zudem geboten, wenn es bereits Konflikte gebe, die durch den Wunsch nach gemeinsamem Training verstärkt werden könnten. «Vielleicht ist es ohnehin schon ein Thema, dass ein Partner sehr viel aktiver ist als der andere. Oder es gibt eine Wettbewerbsdynamik in der Beziehung, die von einem als belastend empfunden wird.» In diesem Fall rät sie von gemeinsamem Training ab oder empfiehlt, eine Sportart zu suchen, die weniger auf Leistung fokussiert, sondern auf Teamgeist und Kommunikation – beispielsweise Tanzen.

Was tun bei unterschiedlichen Fitness-Niveaus?

Unterschiedliche sportliche Voraussetzungen seien eher die Regel als die Ausnahme, sagt Pascal Moor. «Problematisch wird das, wenn beide versuchen, exakt dasselbe Training exakt gleich umzusetzen – dann ist meist die eine Person unterfordert, die andere überfordert.» Grundsätzlich empfiehlt er Paaren, sich von der Idee zu lösen, jede Einheit gemeinsam absolvieren zu müssen. Stattdessen sieht er den Schlüssel zum Glück in einer Kombination aus gemeinsamem Aktivsein und individuellem Training. Das könne bedeuten, zu zweit wandern

Im Sport erlebt man gemeinsam Fortschritte, motiviert sich gegenseitig und schafft neue Routinen.

zu gehen oder Badminton zu spielen, das zielgerichtete Krafttraining aber alleine durchzuführen.

Sarah Geter empfiehlt, unterschiedliche Leistungsniveaus auszugleichen. So könne der Fittere von beiden mit dem Velo fahren und der andere mit dem E-Bike. Oder einer fahre, während der andere jogge. «Eine weitere Idee wäre, sich eine Sportart zu suchen, die beide noch nicht können oder bei der Koordination und Körpergefühl wichtiger sind als Fitness. Mir kommen spontan Dinge wie Pingpong, Rollschuhfahren oder ein Seil- und Kletterpark in den Sinn.» Zentral sei, dass beide die gemeinsame Aktivität geniessen könnten.

Welche Sportarten sind geeignet?

Pascal Moor empfiehlt Sportarten, bei denen das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund steht und nicht die perfekte individuelle Leistung. «Tennis, Padel oder Golf verbinden Bewegung, Kommunikation und gemeinsame Zeit. Zusätzlich entsteht oft automatisch ein

spielerischer Charakter, was Druck rausnimmt und die Routine langfristig nachhaltiger macht.» Auch Tanzen sei aus seiner Sicht unterschätzt, da es Bewegung, Koordination, Rhythmus und soziale Nähe kombiniere. «Sinnvoll finde ich zudem gemeinsame Mobility-, Stretching- oder Recovery-Sessions. Das kann ein sehr positiver Ausgleich zum stressigen Alltag sein.»

Was ist zentral beim gemeinsamen Sport?

Nicht jedes Paar ist gleich – was für das eine funktioniert, kann für das andere kontraproduktiv sein. Deshalb empfiehlt Sarah Geter, sich mit der Partnerin oder dem Partner auszutauschen, und zwar schon bevor eine neue Sportart oder Trainingsroutine angepackt wird. So solle man klären, was hinter dem Wunsch stehe, sich gemeinsam mehr zu bewegen: «Geht es darum, mehr Paarzeit zu haben? Um den gemeinsamen Wunsch, sich mehr zu bewegen? Oder um Motivation für den Unsportlicheren der beiden Partner?» Die Antwort beeinflusse, welche Sportart gewählt und wie eine neue Routine angepackt werde. Darüber hinaus sollen Paare im Austausch darüber bleiben, ob beide mit dem Weg zufrieden seien oder es Anpassungen brauche. Bei allen Vorteilen von gemeinsamem Sport sieht Pascal Moor auch Herausforderungen. «Unterschiedliche Arbeitszeiten, Energielevel oder Tagesrhythmen erschweren gemeinsame Routinen. Zudem haben viele Paare nicht dieselben Ziele und körperlichen Voraussetzungen, was sich auf den Aufbau des Trainings auswirkt.» Daher empfiehlt er realistische Erwartungen und eine klare Kommunikation, damit das gemeinsame Training am Ende nicht zu Stress und Frust führt.

Sportberatung



Viele Frauen haben zu wenig Eisen

Von PAOLO COLOMBANI

Müdigkeit im Sport kann viele Ursachen haben. Die Palette reicht von Schlafmangel und schlechter Erholung bis zu übertriebenem Training. Doch auch die Ernährung gehört zu den üblichen Verdächtigen. Neben einer zu tiefen Energiezufuhr kann sich die Ursache hinter einem Mikronährstoff verbergen: dem Eisen. Eisen ist zentral für die Bildung des Hämoglobins, also des roten Blutfarbstoffs, der Sauerstoff transportiert. Gleichzeitig ist es an zahlreichen Prozessen beteiligt, die direkt oder indirekt mit körperlicher Leistung zusammenhängen. Ein Eisenmangel ist deshalb sowohl im Alltag als auch im Sport relevant. Wer joggt, Rad fährt oder Krafttraining betreibt, ist auf eine ideale Sauerstoffversorgung der Muskulatur angewiesen. Bereits moderate Einschränkungen können zu schnellerer Ermüdung oder dem Gefühl führen, nicht richtig in die Gänge zu kommen. Eine neue Schweizer Studie zeigt nun: Von über 2700 Frauen zwischen 18 und 54 Jahren wies jede fünfte einen Eisenmangel auf – sofern der seit Jahrzehnten verwendete Ferritin-Grenzwert von 15 Mikrogramm pro Liter herangezogen wird. Nutzt man dagegen den im Sport häufig verwendeten Grenzwert von 30 Mikrogramm pro Liter, war sogar fast jede zweite Frau betroffen. Studien aus dem Sport berichten entsprechend von 10 bis 60 Prozent der untersuchten Athletinnen mit Eisenmangel. Gleichzeitig konsumieren Frauen im reproduktiven Alter laut der nationalen Schweizer Verzehrsstudie nur rund 60 Prozent der empfohlenen Eisenzufuhr. Die ständigen Empfehlungen, weniger Fleisch zu konsumieren und die Ernährung stärker pflanzenbasiert auszurichten, bergen damit das Risiko, die Eisenversorgung zusätzlich zu verschlechtern. Denn Eisen aus Fleisch wird im Darm zu etwa 25 bis 30 Prozent absorbiert, während aus pflanzlichen Lebensmitteln meist nur etwa 2 bis maximal 10 Prozent aufgenommen werden. Entsprechende Hinweise finden sich bei der Bewerbung pflanzenbasierter Ernährungsweisen allerdings nur selten – obwohl sie dringend notwendig wären. DR. PAOLO COLOMBANI ist Ernährungswissenschaftler und Präsident des unabhängigen Kompetenzzentrums Notabene Nutrition.