

Anfangen, aber wie? Die deutschen Sportärzte raten im Frühling

**Sport mit Spaß betreiben, Trainingspartner finden,
für Abwechslung sorgen, Regelmäßigkeit, keine Selbstvorwürfe**

Körperliche Aktivität bedeutet 20 Jahre länger 40 Jahre alt zu sein, also: sich besser fühlen – besser aussehen – leistungsfähig sein. Und damit es so kommt, gilt der Grundsatz: Egal, was Sie tun, Hauptsache, Sie tun überhaupt etwas. Doch auch beim Sport ist aller Anfang schwer. Vielleicht hilft ja die Frühlingsatmosphäre ein wenig...

Körperliche Bewegung wird dann zu Erfolg führen, wenn man eine Sportart betreibt, die Spaß macht und Abwechslung bietet. Der Erfolg wird durch Ausüben in der Gruppe und mit Gleichgesinnten gesteigert. Hierzu bieten viele Vereine Angebote für Einsteiger an. Einige Vereine, die gesundheitsorientierte Angebote im Programm haben, sind hierfür besonders qualifiziert durch das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ (des Deutschen Sportbundes, erstellt gemeinsam mit der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention). Wählen Sie eine Lieblingssportart. Wichtig ist, dass Sie ausreichend Zeit für diese Sportart haben, und dass der Sport Spaß macht. Erst mit längerem Training bleibt der Spaß auch bei höherer Intensität und längerer Dauer erhalten, deshalb beginnen Sie langsam und steigern Sie erst allmählich. Erfahrene Übungsleiter in den Vereinen oder in qualifizierten (und zertifizierten) Fitness-Studios sind wichtige Helfer. Wechseln Sie zwischen unterschiedlichen Sportarten ab. Dies steigert Motivation und Freude. Sie vermeiden so eine einseitige Belastung von Muskeln und Gelenken. Bei mangelndem Spaß am Sport finden sich schnell Ausreden, nicht Sport treiben zu müssen. Häufige Ausreden sind „Zu wenig Zeit“ und „Zu viel Anstrengung“. Aber: Regelmäßiger Sport führt dazu, den Tagesablauf besser planen zu können, was allen Tagesaktivitäten zu Gute kommt. Man arbeitet vor und nach dem Training konzentrierter. Später wird körperliche Aktivität ein notwendiger Bestandteil Ihres Tagesablaufs sein.

Bewegung und Sport gehören zu Ihrem täglichen Leben. Planen Sie dies in den Tagesablauf ein. Planen Sie die körperliche Aktivität für den kommenden Tag, bleiben Sie aber flexibel. Wenn es am Morgen nicht klappt, trainieren Sie am Abend. Ein einmaliges Aussetzen tut dem Ziel keinen Abbruch, das nächste Training ist aber einzuhalten. Vermeiden Sie Selbstvorwürfe, wenn ein Tagesziel (Training) nicht erreicht wurde. Körperliche Aktivität sollte Spaß machen und nicht mit Schuldgefühlen verbunden sein. Mitunter ist die Verabredung mit Trainingspartnern hilfreich, weil so geplante Einheiten eher eingehalten werden. Erzählen Sie Angehörigen und Bekannten von Ihren sportlichen Ambitionen. Dies erschwert es, sich ohne Sport „aus der Affäre“ zu ziehen. Zwingen Sie sich anzufangen und belohnen Sie sich für Ihre durchgehaltene Aktivität. Übertragen Sie Ihre Erfahrungen aus dem Sport auf Ihr tägliches Leben:

- Nur noch Treppen steigen, auf den Aufzug verzichten
- Bei Fahrten mit Bus und Bahn: eine Station früher aussteigen und zu Fuß zum Ziel gelangen
- Den Weg zum Bäcker oder zum Postamt zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, das heißt, kurze Strecken aktiv gestalten

Im Vordergrund stehen Ausdauersportarten mit rhythmischem, zyklischem Bewegungsablauf und einer Beanspruchung verschiedener, möglichst großer Muskelgruppen. Ergänzend sollten ein Krafttraining und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Flexibilität) umgesetzt werden. Zur Verbesserung der Beweglichkeit gehören Dehnübungen (Stretching), die in der Regel nach dem Training durchgeführt werden. Damit sollen muskuläre Verkürzungen vermindert werden.

PRESSEMITTEILUNG



Rund 70 Prozent der körperlichen Aktivität sollten auf das Ausdauertraining entfallen, 20 Prozent auf den Kraftanteil und 10 Prozent für Stretching und Beweglichkeit. Verbesserte Kraft und Beweglichkeit sind wichtige Eigenschaften, um, vor allem im Alter, die Neigung zu Stürzen und Verletzungen zu verringern. Koordinationsübungen bedeuten hier eine optimale Ergänzung. Gut geeignet für die Verbesserung der Gesundheit und zum Training der Ausdauer sind Laufen, schnelles Gehen, Nordic Walking, Bergwandern, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Inline Skaten (nach Schulung), Aqua-Joggen bzw. Aqua-Fitness, Ergometertraining (Radfahren und Laufen auf entsprechenden Geräten).

Diese Sportarten sollten mindestens zwei, besser drei- bis viermal in der Woche über mindestens 15 bis 30 Minuten betrieben werden. Weitere trainingswirksame Sportarten bei ausreichender Intensität und vor allem ausreichender Fitness sind Ballspiele wie Handball, Basketball, Volleyball, Fußball, Squash und Tennis. Auch Sporttänze stellen eine geeignete Alternative dar.

Sport und körperliche Aktivität dienen vor allem dazu, dass Sie sich besser fühlen und im Alltag leistungsfähiger sind. Die Lebensqualität wird verbessert. Dies ist, vor allem für ältere Menschen, wichtiger als eine Lebensverlängerung. Körperliche Aktivität und Sport dienen nicht nur der Steigerung der körperlichen Fitness. Auch das seelische Befinden wird durch körperliche Aktivität stabiler. Bei Depressionen wirkt Sport beruhigend, ausgleichend und depressionslösend.

Professor Dr. med. Herbert Löllgen

Auskunft erteilt:

DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen
Bermesgasse 32
42897 Remscheid
Tel.: +49(0)2191-65354
Fax: +49(0)2191-610671
e-mail: loellgen@dgsp.de

(Zum Autor Professor Dr. med. Herbert Löllgen: Internist, Kardiologe, Sportmediziner; Ausbildung in Mainz, Copenhagen (Exercise Physiology) und Freiburg, Chefarzt (Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin) in Remscheid bis 2008, jetzt niedergelassen in Fachpraxis, Cardiology Consultant der ESA (Europ. Astronauten) und der DLR, Mitglied im Wehrmedizinischen Beirat der Bundeswehr, Div. Aufgaben in EFSMA und FIMS, Landessportbund NRW, Fellow der AHA, des ACC und der FIMS)

(Frankfurt, 12. April 2011)