



HALLESCHÉ

Private Krankenversicherung



Mit Spaß aktiv

Bewegung und Sport

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von der Autorin und den medizinischen Beratern sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden. Diese Broschüre dient lediglich der Information unserer Versicherten. Die Zuständigkeit für Diagnostik und Therapie liegt bei der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben vorbehalten.

Juristischer Hinweis

Diese Broschüre ist eine Informationsschrift der HALLESCHE Krankenversicherung. Sie begründet aber keinerlei Rechtsansprüche. Rechte und Pflichten der Vertragspartner ergeben sich ausschließlich aus dem jeweiligen Versicherungsvertrag mit den vorliegenden allgemeinen Informationen.

Impressum

Herausgeber: HALLESCHE
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

Autorin: Dr. Corinna Kolac, DGK, Marburg

Redaktion: Dr. Dietmar Krause, DGK, Marburg

Medizinische Beratung: Dr. med. Jan-Peter Jansen, Berlin;
Dr. med. Wolfgang Sohn, Kempen

Satz & Layout: Christiane Eucker, medialog, Marburg;
Netshaus, types GmbH, Medienvorstufe, Stuttgart



Bewegung ist das ganze Leben	04
Bewegung hält fit	05
Leben Sie gesund? Machen Sie den Test!	08
Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden	11
Mit 8 Regeln an den Start	13
Beispiele für Ihre Fitness: Dehnübungen	16
Die 5 Säulen perfekter Fitness	19
■ Ausdauer	19
■ Beweglichkeit	19
■ Kraft	19
■ Schnelligkeit	20
■ Koordination	20
Sportarten im Test: Was bringt was?	21
Bewegung und Krankheit	29
■ Was ist bei chronischen Krankheiten zu beachten?	29
■ Schadet Sport bei akuten Erkrankungen?	30
■ Woran müssen Übergewichtige denken?	30
Mythos, Fakt oder Wunschdenken	31
Sonderbeilage	
Ihr persönlicher „Fitness-Coach“: Kalorien- und Puls-Rechner	

Bewegung ist das ganze Leben

Um gesund und vital zu bleiben, muss der Mensch sich bewegen. Tut er es nicht, verliert der Körper an Leistungsfähigkeit – und zwar auf ganzer Linie: Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenke, das Herz-Kreislauf-System, die Haut und das Gehirn, selbst die Psyche lassen sich durch Sport positiv beeinflussen.

Von morgens bis abends vor dem Computer hocken, bis in die Nacht faul auf dem Sofa liegen und ab und zu ein wenig Hausarbeit und Einkauf – mal ehrlich: dafür ist der menschliche Körper nicht geschaffen.

Seit tausenden von Jahren sind wir Jäger und Sammler. Der schnelle Sprint, ein kraftvoller Hieb und geschicktes, koordiniertes Handeln prägten – entwicklungs-geschichtlich gesehen – bis vor kurzem unser Leben. Erst in den letzten 50 bis 100 Jahren hat sich die Lebensweise des Menschen so schnell und tiefgreifend verändert wie nie zuvor: Die zunehmende Technisierung hat zu einem überwiegend bewegungsarmen Lebensstil geführt. Da muss sich etwas ändern!

Der menschliche Körper verfügt über rund 200 Muskeln, die das Skelettsystem zusammenhalten. Ein kräftiges Herz schlägt pro Tag etwa 80.000 Mal und pumpt dabei pro Minute vier bis fünf Liter Blut durch den Kreislauf. Eine durchschnittliche Lunge nimmt in der Minute gut zehn Milliliter

Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht auf und versorgt damit sämtliche Gewebe. Ein Fünftel davon benötigt allein das Gehirn zum Denken. Dieses Potenzial will genutzt werden.

Back to the roots – zurück zu den Wurzeln. Das würde so manchem Körper gut tun. Und das heißt nicht Hochleistungssport. Der menschliche Körper ist mit Kleinigkeiten zufrieden. Jede Form von Bewegung setzt Impulse.

Bewegung hält fit

Bewegungsimpulse fördern die Muskelkraft

Alle Bewegungsabläufe erfordern Kraft und Koordination. Etwa ab dem 30. Lebensjahr – und das ist ein ganz gewöhnlicher Alterungsprozess – baut der Körper Muskelmasse ab. Jedes Jahr verliert der Mensch etwa ein Prozent seiner Muskelkraft. Besonders betroffen sind die Muskeln am Arm, der Brust, den Schultern, dem Bauch und dem Rücken. Deshalb kommt es auch so häufig zu Rückenschmerzen. Diese Entwicklung lässt sich aber aufhalten. Gezieltes Training für den Oberkörper sorgt für eine starke Haltung, einen stabilen aufrechten Gang und Mobilität bis ins Alter.

Sport stärkt den Knochen

Genauso wie für die Muskeln, gilt auch für die Knochen: Ab dem 30. Lebensjahr wird Masse abgebaut. Dieser Trend lässt sich moderat gestalten, wenn die Knochen Anreize durch Sport bekommen. Krafttraining, das Zug und Druck auf die Knochen bringt, ist am besten geeignet. Dadurch erhalten die Knochen den Impuls zum Aufbau von Struktur und Einlagerung von Kalzium. Der Volkskrankheit Osteoporose, die im Alter zu häufigen Wirbelkörper- und Knochenbrüchen führt, kann so vorgebeugt werden.

Die Gelenke werden beweglicher

Wer seine Gelenke nicht regelmäßig trainiert, muss mit verkürzten Muskeln, „spröden“ Sehnen und Bändern und steifen Gelenken rechnen. Der Gelenkknorpel wird nicht über das Blut mit Nährstoffen versorgt. Alle wichtigen Nährstoffe erhält der Knorpel über die Gelenkschmiere, die Flüssigkeit zwischen den beiden Gelenkknorpeln. Die Produktion durch die Gelenkinnenhaut ist umso besser, je häufiger die Gelenke moderat bewegt werden. Ohne Gebrauch der Gelenke ist die Versorgung schlecht, die Knorpeloberfläche wird sprö-



de und anfällig für Verletzungen. Sport erhält die Funktionsfähigkeit der Gelenke.

Die Blut- und Sauerstoffversorgung verbessert sich durch Bewegung

Regelmäßige Belastung schont das Herz, denn durch mäßiges, aber stetig wiederkehrendes Ausdauertraining nimmt das Herzvolumen zu. Und das geht so: Durch Aktivität wird kurzfristig mehr sauerstoffreiches Blut benötigt, um die Muskeln damit zu versorgen. Das Herz pumpt pro Minute mehr Blut in den Kreislauf. Durch regelmäßige Impulse gewöhnt sich das Herz an diesen vermehrten Bedarf und erhöht grundsätzlich das Volumen. Ruhepuls und Blutdruck sinken dadurch langfristig. Sport hat aber noch mehr Effekte. Es bilden sich zusätzlich Gefäße, um die Muskulatur mit Sauerstoff zu versorgen. Außerdem erhöht sich die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren. Bewegung verbessert die Atmung. Es wird also auch mehr Sauerstoff aufgenommen. Die Blutgefäße weiten sich – einerseits, um die Temperatur zu regulieren. Andererseits führt das aber auch zu einer besseren Nährstoffversorgung der Muskeln. Die energieliefernden Nährstoffe können so effektiver verbrannt werden. Ein weiterer Nebeneffekt der verbesserten Sauerstoffversorgung ist auch die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Denn das Gehirn profitiert ebenso vom Plus an Sauerstoff.

Der Stoffwechsel kommt in Wallung

Beim Sport verbraucht der Körper Energie. Besonders der Fett- und der Zuckerstoffwechsel werden angekurbelt. In der Regel steigt die Fähigkeit der Muskeln, den Zucker zu verwerten. Das für die Gefäße ungünstige LDL-Cholesterin sinkt durch Sport zugunsten des gefäßschonenden HDL-Cholesterins. Vorausgesetzt Sie nehmen die verlorene Energie nicht durch einen zusätzlichen Imbiss wieder auf, verlieren Sie langfristig – je nach Ausmaß der Bewegung – an Gewicht. Auch das verbessert die Blutwerte.

Den Keimen keine Chance

Sport stimuliert das Immunsystem. Sportwissenschaftler vermuten, dass durch körperliche Aktivität kleine Entzündungsherde in den Muskeln entstehen. Diese mobilisieren die Körperabwehr. Das aktive System erkennt dann sofort kleine Angriffe von Mikroorganismen oder Giftstoffen und reagiert, bevor sie krank machen.

Aber auch die Psyche profitiert von Bewegung

Sport ist ein Stresskiller. Die Sportart spielt dabei kaum eine Rolle. Einfach abschalten, allein sein mit sich und dem Körper oder gemeinsam mit Freunden



trainieren und im Gespräch bleiben – das tut gut. Es werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet, Stresshormone nehmen ab. Die mentale Leistungsfähigkeit steigt.

Sport ist ein Jungbrunnen

Denn Sport senkt das biologische Alter, wie Vergleichsmessungen zeigen. Verglichen werden Sie mit der durchschnittlichen Leistungsfähigkeit Ihrer Altersgruppe. Als Parameter wird das Herz-Kreislauf-System herangezogen. Ruhepuls, Steigerung der Pulsfrequenz bei einer bestimmten Belastung und die Pulssenkung in der anschließenden Ruhepause geben reichlich Aufschluss über das biologische Alter. Aber es gibt auch sichtbare Effekte.

Die Haut altert langsamer und bleibt länger straff und glatt, wenn Sie sich ein wenig bewegen.

Und das Schöne an all diesen Wirkungen des Sports: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. In jedem Lebensalter und mit jeder Kondition können Sie etwas tun, um Ihre Ausgangslage zu verbessern. Messen Sie sich mit sich selbst und nicht an anderen!

Leben Sie gesund? Machen Sie den Test!

Und nun zu Ihnen. Sie möchten wissen, wo Sie jetzt stehen? Sind Sie beweglich, aber nur etwas faul? Gehören Sie zu der Gruppe der vielen, die mit Sport in ihrem Körper richtig etwas bewegen können? Oder ist eigentlich alles paletti? Mit den folgenden Fragen und der anschließenden Auswertung erfahren Sie mehr über sich.

1. Beweglichkeit

Stellen Sie sich gerade mit durchgedrückten Knien hin und halten Sie die Füße geschlossen. Beugen Sie sich nun langsam vor und versuchen Sie mit den Händen den Boden zu erreichen.

Wie weit kommen Sie mit den Fingerspitzen herunter?

- Ich kann die Handflächen flach auf den Boden legen. (5 Punkte)
- Ich berühre mit den Fingerspitzen den Boden. (3 Punkte)
- Ich komme mit den Fingern bis zur Mitte des Schienbeines. (1 Punkt)

2. Körperliche Aktivität

Wie oft treiben Sie Sport in der Woche?

- Ich bin mindestens drei- bis viermal pro Woche für mindestens 30 Minuten aktiv. (5 Punkte)

- Ich komme ein- bis zweimal die Woche mindestens 30 Minuten zum Sport treiben. (3 Punkte)
- Ich übe keinen Sport aus. (1 Punkt)

3. Kraft und Gleichgewicht

Stellen Sie sich auf ein Bein und beugen Sie das freie Bein im 90-Grad-Winkel an. Gehen Sie dann in den Zehenspitzenstand und wieder zurück.

Wie oft können Sie diese Übung wiederholen?

- Mehr als 20-mal. (5 Punkte)
- 10- bis 20-mal. (3 Punkte)
- Weniger als 10-mal. (1 Punkt)

4. Ernährungsverhalten

Wie oft besteht Ihre Hauptmahlzeit aus einem Sandwich oder Schnellgericht?

- Höchstens einmal pro Woche. (5 Punkte)



- Etwa zwei- bis dreimal pro Woche. (3 Punkte)
- Mehr als viermal pro Woche. (1 Punkt)

Wie häufig essen Sie frisches Obst oder Gemüse?

- vier- bis fünfmal täglich. (5 Punkte)
- zwei- bis dreimal täglich. (3 Punkte)
- höchstens einmal am Tag. (1 Punkt)

Wie löschen Sie Ihren Durst?

- Ich trinke überwiegend Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen oder ungesüßten Tee. (5 Punkte)
- Ich lösche den Durst vor allem mit Fruchtsäften oder Limonaden. (3 Punkte)
- Ich trinke meist Kaffee, Wein oder Bier. (1 Punkt)

Auswertung

Kategorien:

- 1 : 6 bis 13 Punkte
- 2 : 14 bis 22 Punkte
- 3: 23 bis 30 Punkte

Bitte beachten Sie, dass die Übergänge zwischen den Kategorien fließend sind. Liegt Ihre Punktzahl am oberen oder unteren Rand einer Kategorie, berücksichtigen Sie auch die Tipps dieser Auswertung in Ihren Gesundheitsbemühungen.

Kategorie 1: 6 bis 13 Punkte

Vielleicht haben Sie es sich gedacht: Richtig fit sind Sie nicht. Doch das muss nicht so bleiben. Schon mit wenig Aufwand können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Beginnen Sie mit einem 15-Minuten-Gymnastik-Programm zur Verbesserung



von Kraft und Beweglichkeit und hängen Sie ein 30-minütiges Ausdauertraining hintendran. Wichtig: Bleiben Sie am Ball und führen Sie dieses Programm mindestens zweimal pro Woche durch. Steigern Sie langsam die Belastung und in ein paar Wochen werden Sie die positiven Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden feststellen. Dann stimmt auch wieder die Grundkondition und Treppen steigen fällt Ihnen leichter als vorher. Um die verbrauchte Energie aufzutanken, achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Kategorie 2: 14 bis 22 Punkte

Sie haben gute Voraussetzungen, um in kurzer Zeit topfit zu werden. Die Grundkondition stimmt und Kraftausdauer bzw. Beweglichkeit haben eine ausbaufähige

Basis. Steigern Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm langsam in Dauer und Intensität, dann sind Sie bald ein richtiges Energiebündel. Achten Sie noch ein bisschen mehr auf Ihre Ernährung. Obst und Gemüse sind wichtig für die Fitness. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Kategorie 3: 23 bis 30 Punkte

Gratulation! Sie kümmern sich um Ihren Körper und Ihre Gesundheit. Wären Sie sonst so fit? Doch leider ist dieser Zustand nur eine Momentaufnahme und die Fitness geht wieder verloren, wenn Sie sich nicht darum kümmern. Also: Bleiben Sie weiter aktiv um Ihre Gesundheit bemüht. Treiben Sie regelmäßig Sport und ernähren Sie sich gesund.

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden

Wer lange auf der faulen Haut gelegen hat, dem fällt es am Anfang schwer, sich einen Ruck zu geben. Ganz falsch wäre es jetzt, die maximale Lösung zu suchen. Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich kontinuierlich. Das ist viel gesünder und hält Sie bei der Stange.

Die Motivation ist überhaupt das Wichtigste beim Sport. Es ist nicht leicht, sich einen Trainingsanzug anzuziehen und dann fröhlich beschwingt mit dem Sport zu beginnen. Oft muss man sich lange dazu überreden. Überlegen Sie sich deshalb, wann und warum Sie aufgehört haben, sich zu bewegen. Gelten diese Gründe heute überhaupt noch?

Denken Sie dann darüber nach, was Ihnen am Sport immer gefallen hat. Haben Sie sich danach körperlich immer pudelwohl gefühlt? Haben Sie sich daran erfreut, ein Ziel zu erreichen, z.B. zehn Bahnen am Stück schwimmen, ohne Atemnot. Können Sie diese schönen Momente wieder abrufen? Das kann sie motivieren.

Beim Sport geht es nicht darum, schneller, höher oder besser zu sein als Andere. Sie wollen sich besser fühlen, länger gesund bleiben. Machen Sie deshalb das, wozu Sie Lust verspüren. Seien Sie auf Kleinigkeiten und minimale Fortschritte stolz. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Dreimal in der Woche für etwa 20 Minuten aktiv sein ist

besser, als sich einmal zwei Stunden auszupeinern. Wenn Sie unsicher sind, was Sie sich überhaupt zumuten können, machen Sie einen Gesundheitscheck.

Der Gesundheitscheck bei einem Arzt klärt, wie belastbar Sie sind. Bestimmte Vorerkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden oder asthmatische Beschwerden schränken den Umfang ein oder können die Sportart bestimmen. Sie sind aber meist kein Grund, auf Bewegung zu verzichten.

Die richtige Sportart finden Sie heraus, wenn Sie nur das tun, was Ihnen Spaß macht. Wasser ist nicht Jedermanns Element, auch wenn Schwimmen sehr gesund ist. Wer bei Ballspielen schon immer kräftig danebengegriffen hat, wird beim Volleyball schnell überfordert sein. Auch am Joggen, Walken oder Spazieren gehen findet nicht jeder Gefallen. Probieren Sie es aus. Manchmal ist es ganz entscheidend, mit wem man aktiv wird. Findet man ein nettes Team? Ist die Musik über den mp3-Player die beste Seelenmassage?

Geselligkeit mag nicht jeder beim Sport. Sie hilft aber, sich zu motivieren.

Es ist ganz wichtig, dass Sie regelmäßig „am Ball“ bleiben. Denn nur durch immer wieder kehrende Impulse wird der Körper zu Veränderungen angeregt. Das Bewegungsprogramm sollte deshalb ein fester Bestandteil im Tagesablauf sein. Es gehört dazu wie das Aufstehen, Frühstück und das Arbeitengehen. Nur wenn Sie dem Sport genug Zeit einräumen, lässt er sich praktizieren. Am besten ist es dreimal in der Woche Sport zu treiben. Zweimal sind besser als keinmal. Wenn Sie dann einmal krank sind oder im Urlaub nicht so häufig dazu kommen, ist es gar nicht schlimm. Es dauert ein paar Wochen, bis der Körper ernsthaft an Fitness verliert.

Achten Sie aber darauf, dass Sie sich am Anfang nicht überfordern. Egal, für welche Sportart Sie sich entscheiden. Zu Beginn sind viele Muskelgruppen nicht ausreichend ausgebildet. Bei voller Belastung kommt es daher schnell zu Muskelkater, ein Unlustfaktor. Auch starkes Schwitzen und völlig aus der Puste sein, sind keine guten Zeichen. Dann war es zuviel. Und das Gehirn merkt sich das als Negativerlebnis. Lunge, Herz, Stoffwechsel, Bewegungsapparat – alle Organe brauchen Zeit, um sich an das neue Zeitalter zu gewöhnen.

So bestimmen Sie den richtigen Puls

Wichtig für ein gesundes Training ist die richtige Herz-(Puls-)Frequenz. Welche Herzfrequenz für Ihre persönliche Belange optimal ist, können Sie auf dem Puls-Rechner ablesen (siehe Sonderbeilage). Sie möchten auf diese Technik verzichten? Dann testen Sie regelmäßig, ob Sie sich beim Sport noch unterhalten können. Klappt es, dann ist die Belastung richtig. Geht es nicht mehr, sollten Sie einen Gang herunterschalten.

Mit 8 Regeln an den Start

Egal für welche Sportart Sie sich entscheiden. Wenn Sie ein paar wichtige Regeln befolgen, wird es für Sie ein Erfolg.

1. Aufwärmen

Laufen Sie sich vor dem Sport erst einmal zehn Minuten warm. Das setzt die Muskeln in Bereitschaft und verhindert Verletzungen. Auch der Kreislauf dankt es Ihnen. Dehnübungen machen den Bewegungsapparat im Anschluss geschmeidig. Bei den Dehnübungen handelt es sich um fließende Bewegungen. Die Spannung wird 10 bis 20 Sekunden gehalten. Dann entspannen Sie sich und wiederholen die Übung. Beispiele dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.



2. Pausen einlegen

Gerade am Anfang, wenn Sie mit Sport beginnen, müssen Sie auf regelmäßige Pausen achten. Sie können dem Körper mehr schaden als nützen und sich verlet-

zen, wenn Sie auf „Teufel komm 'raus“ zwanzig Minuten am Stück joggen wollen, ohne entsprechende Vorbereitung. Zu Beginn überschätzen Viele ihre Fitness und übertreiben. Gönnen Sie dem Körper nach einer Belastung eine ausreichende Erholungsphase. Ein Trainer kann Ihnen hier entscheidende Hilfestellungen geben.

3. Leistungsgrenzen erkennen

Nicht jeder Mensch hat dieselbe Leistungsfähigkeit. Das hängt auch mit den körperlichen Voraussetzungen zusammen. Lange Beine, kräftige Oberschenkel – jede Figur ist anders. Stehen Sie zu Ihrer persönlichen Leistungsgrenze. Dann fällt es Ihnen leichter bei der Stange zu bleiben.

4. Keinen Druck aufbauen

Ihr Fitness-Programm beginnen Sie unter anderem, um beruflichen oder privaten Stress abzubauen. Es wäre deshalb fatal, wenn der Sport dazu genutzt würde, neuen Leistungsdruck aufzubauen. Wenn Sie nach dem Training sagen können: „Das hat mich entspannt – ich bin gut drauf“, dann war es genau richtig. Sind Sie k.o., dann war es zuviel.



5. Richtig Trinken und Essen

Trinken und Essen sind wichtig – besonders beim Ausdauersport. Wer zu wenig trinkt, kann die Flüssigkeitsverluste durch das Schwitzen und die Atmung nicht ausgleichen. Das Blut wird dicker. Das Gewebe, das selbst schon an dem Wasserdefizit leidet, wird auch noch schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Beginnen Sie Ihren Sport deshalb nicht schon mit Flüssigkeitsmangel. Trinken Sie den ganzen Tag über soviel, dass sie gut vorbereitet sind. Über den Tag verteilt benötigt der Körper etwa zwei bis zweieinhalb Liter Wasser. Treiben Sie länger als 45 Minuten Sport, ist auch während des Trainings ein Auffüllen der Vorräte sinnvoll. Trinken Sie beim Sport in kleinen Schlucken. Am besten kohlenstoffsaurefreies, körperwarmes Wasser oder Fruchtsaftschorlen. Nach dem

Sport sollten Sie unbedingt auf Ihr Durstgefühl achten und reichlich trinken.

Was die feste Nahrung anbelangt, sollten Sie vor dem Sport weder gegessen haben, noch mit leerem Magen an den Start gehen. Die letzte Mahlzeit sollte gerade verdaut sein, damit sie nicht wie ein Stein im Magen liegt. Beim Training wird sofort Energie benötigt. Haben Sie länger nichts im Magen gehabt, kann das zu Unterzuckerung führen. In diesem Fall hilft eine kleine Banane vor dem Sport, im Notfall etwas Traubenzucker. Nach dem Sport sollten Sie Ihre Kohlenhydratspeicher wieder füllen. Denken Sie aber daran, sich nicht zu viel zuzumuten. Ein kleines dünn belegtes Vollkornbrot, eine Banane oder eine Handvoll Müsli reichen aus.

6. Atmen üben

Während Sie in der Ruhephase völlig unbewusst ein- und ausatmen können, ist das beim Sport anders. Das Atmen erfordert beim Sport am Anfang sogar etwas Übung. Ziel ist es, möglichst tief einzuatmen und die verbrauchte Luft komplett auszustoßen. Das versorgt den Körper am effektivsten mit Sauerstoff. Zu Beginn erfordert das viel Disziplin, führt aber schnell zum Erfolg und noch mehr zu innerer Ruhe und Konzentration bei den Bewegungen, als hektisches und häufiges atmen.

7. Training variieren

Ausdauersport stärkt Herz und Kreislauf. Es kurbelt die Fettverbrennung an. Krafttraining zielt hingegen auf Muskelaufbau



ab. Das unterstützt die Gelenke und die Körperhaltung. Dehnübungen sorgen für Beweglichkeit und stärken auch die Koordinationsfähigkeit. Nur wenige Sportarten bedienen alle Bedürfnisse des Körpers in gleichem Maße. Am besten für die Fitness ist es also, die Bewegungen zu variieren, gelegentlich einmal etwas Neues auszuprobieren oder von vornherein verschiedene Sportarten zu kombinieren.

8. Bei Verletzungen pausieren

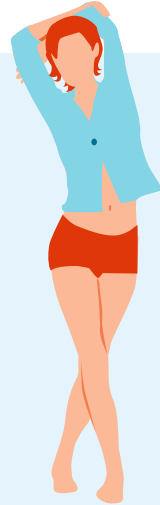
Wenn Sie Schmerzen verspüren, stark erkältet sind oder sich einfach Unwohl fühlen, sollten Sie ein Training auch einmal sausen lassen. Machen Sie eine Pause und kurieren Sie sich aus. Dann macht es wieder viel mehr Spaß und Sie können sich nicht schaden. Trainingsrückstände lassen sich immer wieder ausgleichen.

Beispiele für Ihre Fitness: Dehnübungen

Und so machen Sie sich geschmeidig. Halten Sie die Dehnposition grundsätzlich 10 bis 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal pro Seite.

Übung 1: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- Sie stehen aufrecht mit gekreuzten Beinen und heben die Arme hoch. Dann greifen Sie die Ellenbogen hinter dem Kopf.
- Oberkörper leicht nach vorne schieben, Schulterblätter zusammen ziehen und die Ellenbogen nach hinten führen.
- Neigen Sie den Kopf zur Seite des vorderen Beines und heben Sie den Brustkorb.



Übung 3: Dehnung der Oberschenkelvorderseite

- Sie stehen auf einem Bein und beugen das andere Bein mit der Ferse in Richtung Gesäß.
- Greifen Sie den Fuß des gebeugten Beines am Fußrücken und ziehen Sie es zum Gesäß. Die Hüften sollten gestreckt, der Bauch angespannt und die Knie zusammen bleiben.



Übung 2: Dehnung der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

- Sie grätschen die Beine und beugen ein Bein, der Unterschenkel steht dabei senkrecht. Das andere Bein bleibt gestreckt.
- Stützen Sie sich jetzt mit beiden Händen auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines ab, den Brustkorb heben und das Becken aufrichten.



Übung 4: Dehnung der Hüftbeuger

- Machen Sie einen großen Ausfallschritt und richten Sie den Rumpf auf.
- Senken Sie den Körperschwerpunkt unter dem Rumpf ab. Die Dehnung ist an der Innenseite des hinteren Oberschenkels zu spüren.



Die 5 Säulen perfekter Fitness

Wer sich bewegt, sollte den ganzen Körper ansprechen – das ist nun klar. Beim Joggen wird besonders die Ausdauer trainiert. Hanteln fördern am ehesten die Kraft. Gymnastik sorgt für Beweglichkeit. Balanceübungen unterstützen die Koordination. Jede Sportart spricht unterschiedliche Bereiche der Fitness an. Ein guter Mix an verschiedenen Sportarten hilft deshalb, eine perfekte Fitness zu erzielen.

Ausdauer

Ausdauertraining fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung. Bei einem regelmäßigen Training arbeiten Herz, Kreislauf und Atmung viel ökonomischer. Ausdauer ist wichtig, um nicht so schnell zu ermüden. Es gibt nur wenige medizinische Gründe, kein Ausdauertraining machen zu können. Meist sind es Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die das Ausmaß der Trainingsmöglichkeit begrenzen. Begrenzen heißt aber nicht darauf zu verzichten. Kürzere Trainingseinheiten mit geringerer Belastung sind die Lösung. Zu den Ausdauersportarten zählen beispielsweise Walking, Jogging, Schwimmen und Radfahren.

Beweglichkeit

Sich bücken oder strecken – das sind Eigenschaften, die tagtäglich gefordert sind, wenn etwas herunterfällt, ganz oben im Regal liegt oder unglücklich in eine Ecke

verschwunden ist. Doch oft sind diese Fähigkeiten sehr verkümmert. Das ist kein Wunder: Die Beweglichkeit ist vor der Pubertät am größten und lässt danach stetig nach, wenn wir nichts dagegen tun. Um beweglich zu bleiben, sind Dehnübungen das A und O.

Kraft

Kraft ist gleichbedeutend mit Muskelwachstum. Mehr Muskeln bedeuten in der Regel weniger Fett. Krafttraining formt den Körper und stabilisiert die Körperhaltung. Knie, Hüften und besonders der Rücken danken Ihnen ein wenig Krafttraining, denn dadurch werden die Gelenke entlastet. Dabei müssen die Muskelpakete gar nicht sichtbar werden. Ein fester Bauch, gerade Schultern und ein aufrechter Sitz und Gang zeigen den Erfolg an. Starke Muskeln sorgen dafür, dass die Statik stimmt. Fällt eine Muskelgruppe aus dem Rahmen, weil sie schlecht

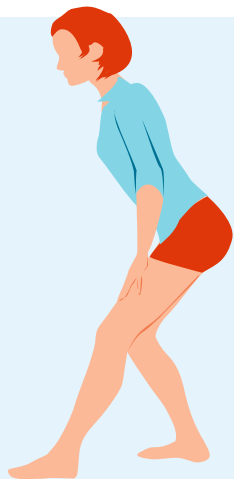
Übung 5: Dehnung der Wadenmuskulatur

- Machen Sie wieder einen Ausfallschritt. Sie strecken das hintere Bein, die Fußspitze zeigt nach vorne. Ihr Körper ist aufgerichtet.
- Hintere Ferse nach unten drücken. Die Dehnung setzt in der Wade des hinteren Beines ein.



Übung 6: Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

- Stellen Sie sich in einer leichten Schrittstellung hin. Das vordere Bein ist gestreckt, das hintere Bein leicht gebeugt.
- Halten Sie den Rücken gerade und neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.
- Senken Sie jetzt das Gesäß leicht ab, indem Sie die Beugung des hinteren Beines etwas verstärken.



trainiert ist, müssen andere Muskeln für den Ausgleich sorgen. Das hat oft einseitige Belastungen und Fehlhaltungen zur Folge, die sich nicht selten in Schmerzen äußern. Ein ausgewogenes Muskeltraining ist daher am besten. Übungen dazu können Sie in Vereinen erlernen, die eine gute Gymnastikabteilung haben. Aber auch in Fitness-Studios können Sie eine spezielle Wirbelsäulen- oder Problemzonen-gymnastik erwarten. Mit Übungen für bestimmte Muskelgruppen kennt sich übrigens ein Physio- oder Sporttherapeut am besten aus.



Schnelligkeit

Die Basis für Schnelligkeit sind gut aufgebaute Muskeln, also Kraft. Schnell kann aber nur sein, wer seine Muskeln dann auch zügig in Bewegung bringen kann. Hierzu ist eine gut trainierte Reak-

tionsgeschwindigkeit notwendig – kurz gesagt: Die Nerven spielen eine große Rolle. Schnelligkeit ist einerseits für einen Sprint notwendig. Hier kommt es darauf an, möglichst schnell zu starten und die Kraft zu nutzen. Schnelligkeit kann aber auch viel komplexer sein. Beim Tennis müssen vollständige Bewegungsabläufe, z. B. Stellung zum Ball, Schlägerhaltung und Bewegungsausführung abgerufen werden. Das Training der Schnelligkeit hat weitreichende Folgen für die Reaktionsgeschwindigkeit im Alltag.

Koordination

Manchen Menschen werden Tollpatschigkeit oder Schusseligkeit unterstellt, doch oft liegt die Ursache auch in mangelnder Fähigkeit zur Koordination. Eine gewisse Eleganz und Geschicklichkeit kann nur vorweisen, wer seine Koordination trainiert. Die Lage im Raum erkennen, das Gleichgewicht halten und das Reaktionsvermögen müssen trainiert werden. Koordination ist im Wesentlichen eine Leistung des Gehirns. Die Automatisierung erfolgt im Mittelhirn. In dieses gelangen nur Bewegungsabläufe, die immer und immer wieder eingeübt werden. Besonders Kinder, die sich wenig im Freien aufhalten, wenig balancieren und klettern, selten einen Ball benutzen, haben nur einen geringen Erfahrungsschatz und deswegen häufig eine schlechte Koordination.

Sportarten im Test: Was bringt was?

Jede Form von Bewegung ist sinnvoll. Doch fördern die verschiedenen Sportarten die fünf Säulen der perfekten Fitness in unterschiedlichem Ausmaß. Welcher Sport fördert die Ausdauer? Wodurch wird der Körper beweglicher? Womit steigert man die Kraft und Schnelligkeit? Und was schult die Koordination? Die vorgestellten Sportarten sind nur Beispiele. Sie wurden ausgewählt, weil sie bestimmte Fitness-Aspekte besonders fördern und weil sie von vielen Menschen betrieben werden.

Ausdauer

Nordic Walking / Walking

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Ein flotter Schritt und die gleichzeitige, koordinierte Bewegung der Arme sorgen dafür, dass etwa 90 % aller Muskeln bewegt werden. Nordic Walking verbessert die Kondition und ist Gelenk schonend. Die Muskulatur der Beine und des Oberkörpers werden kräftiger. Der Bewegungsapparat wird entlastet. Besonders bei Übergewicht und Verschleißerkrankungen der Gelenke ist diese Sportart zu empfehlen. Beim Nordic Walking werden im Vergleich zum Gehen in demselben Tempo mehr Kalorien verbraucht und außerdem mehr Sauerstoff aufgenommen.

Die Technik muss aber stimmen. Sie können die Bewegung in Kursen in wenigen Wochen erlernen. Walking unterscheidet

sich vom normalen Gehen, sie gehen also nicht einfach schneller spazieren. Richtig ist es so: Sie halten den Oberkörper aufrecht und nehmen die Schultern zurück. Heben Sie den Brustkorb und blicken Sie nicht nach unten, sondern nach vorne. Machen Sie weite Schritte. Ihre Hände sind offen oder nur locker geschlossen, bitte keine Fäuste ballen – die sagen Ihnen, dass Sie sich verkrampfen. Ihre Arme schwingen wie Pendel locker mit, dabei sind die Ellenbogen 90° angewinkelt. Führen Sie Ihre Arme von der Hüfte bis in Schulterhöhe und wieder zurück. Ihren Atemrhythmus müssen Sie beim Walken selber herausfinden. Fangen Sie an zu schnaufen, sind Sie zu schnell. Atmen Sie durch die Nase ein und bewusst langsam wieder aus, in Ihrem individuellen Schritt-Atem-Rhythmus.

Für Walker gibt es spezielle Schuhe, bei denen die Sohle am Fersenende abge-

schrägt ist. Die Ferse wird damit optimal unterstützt und Sie können noch schneller abrollen. Kaufen Sie die Schuhe eine Nummer größer als Ihre Straßenschuhe und gehen Sie nachmittags einkaufen, wenn Sie bereits den ganzen Tag auf den Beinen waren.

Wenn Sie mit Walking anfangen, schaffen Sie bestimmt zehn bis fünfzehn Minuten am Stück (Gehpausen wie beim Jogging müssen Sie nicht einlegen). Dann machen Sie einen Tag Pause und legen am nächsten Tag wieder los. Insgesamt walken Sie so lange Sie wollen und so lange Ihre Pulsfrequenz stimmt.



Damit Sie einen Richtwert haben: Weniger leistungsfähige Menschen sollten fünf bis sechs Kilometer pro Stunde walken. Normal leistungsfähige Sportler mittleren Alters liegen mit sechs bis siebeneinhalb Kilometern pro Stunde richtig.

Jogging

Das Joggen ist eine langsame, ruhige und gleichmäßige Bewegung. Dabei geht es also nicht um Schnelligkeit, sondern um Ausdauer.

Am besten läuft es sich auf weichem Untergrund, wie Wald und Wiesen. Denn beim Joggen prallt das zwei- bis dreifache Körpergewicht auf die Gelenke. Harter Boden verstärkt die Kraft. Dennoch: Jogging ist eine ideale Bewegungsform für Herz und Kreislauf.

Beginnen Sie mit fünf bis zehn Minuten am Stück. Aber nur so schnell, dass Sie sich noch unterhalten können. Achtung: Sie dürfen schwitzen, aber nicht schnaufen. Schaffen Sie sich ein elektronisches Puls-messgerät an, um Ihre Pulsfrequenz zu messen. Bleiben Sie im Bereich des idealen Belastungspulses. Die American Heart Association empfiehlt einen Trainingspuls, der zwischen 50 - 75 % des Maximalpulses liegt.

Ganz wichtig sind auch die Lauftechnik und der Schuh. Setzen Sie den Fuß immer an der Ferse auf und rollen Sie ihn ab. Wer nur über den Fußballen läuft, überfordert die Wadenmuskulatur. Ein guter Laufschuh sorgt für den Schutz der Gelenke und Knochen. Achten Sie darauf, dass er bequem und für Ihr Gewicht geeignet ist.

Je schwerer Sie sind, umso festere und stabilere Schuhe sind gefragt. Unterwäsche, Hosen und Hemden fürs Joggen sollten aus speziellen synthetischen Materialien bestehen, die den Schweiß von der Haut nach außen transportieren. Schaffen Sie sich auch eine atmungsaktive Regenjacke an (schließlich gibt es kein schlechtes Wetter, sondern nur ungenügende Kleidung). Wie bei jedem Sport ist auch beim Joggen die Atmung sehr wichtig. Zählen Sie einfach: vier Schritte lang einatmen, vier Schritte lang ausatmen. Wenn Sie diesen Rhythmus einhalten, laufen Sie nicht zu schnell und bekommen auch kein Seitenstechen.

Laufen Sie zunächst nur 20 Minuten, zwei bis drei Mal in der Woche. Legen Sie nach Bedarf immer wieder Gehpausen ein. Lassen Sie Ihr Gefühl entscheiden! Verlängern Sie die Laufdauer alle zwei Wochen um einige Minuten. So können Sie dann nach wenigen Monaten 30 bis 40 Minuten laufen, ebenfalls zwei bis drei Mal pro Woche. Jogging ist keine Sportart für Übergewichtige oder Personen, die an Arthrose leiden. Auch bei Durchblutungsstörungen in den Beinen ist Jogging ungeeignet.

Radfahren

Wer beim Radfahren an Rennräder mit schmalen Reifen, Trikots und Startnummern denkt, ist in dieser Disziplin weit

fortgeschritten. Beim Radfahren zur Fitnessverbesserung geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern um Ausdauer. Ein weiterer Vorteil: Füße und Beine werden beim Radeln entlastet. Sie müssen das Körpergewicht nicht tragen. Deshalb ist Radfahren auch für Jedermann geeignet. Und das Tempo bestimmen Sie!



Ein ganz normales Stadtrad mit Dreigangschaltung und dem Wetter angepasste Kleidung sind für den Sport zunächst ausreichend. Zu empfehlen sind eine Rahmengenometrie und Lenkerform, die aufrechtes Sitzen unterstützt. Achten Sie darauf, dass die Sattel- und Lenkerhöhe wirklich stimmen. Ein gut gefederter Sattel mit einer Decke aus Leder oder Gel verhindert Druckstellen. Achten Sie auch auf gute Federung! Ein Trekking-Rad vereint die Vorteile von Mountainbike und normalem Rad: 28-Zoll-Laufräder, Mountainbike-



Schaltung, starke Bremsen, dazu die gesamte Straßenausstattung. Mit diesen Rädern können Sie große Radtouren machen und viel Gepäck laden. Ganz wichtig ist auch ein Fahrradhelm. Er sollte fest auf dem Kopf sitzen und sich nicht verschieben lassen, darf aber nicht drücken. Die Riemen verlaufen vor und hinter dem Ohr und müssen mindestens 18 mm breit sein. Kontrollieren Sie die Schaumstoffkissen auf guten Halt – oder entscheiden Sie sich für ein stufenlos verstellbares Haltesystem.

Sie sind untrainiert? Kein Problem, fahren Sie einfach los. Aber setzen Sie sich nicht unter Druck. Lassen Sie sich Zeit! Fahren Sie zunächst zwei bis drei Mal in der Woche eine halbe Stunde lang. Sie werden selber spüren, wie viel mehr Sie sich wann zumuten können. Beginnen Sie Ihre Touren am besten mit einem kleinen Aufwärmtraining, so beugen Sie Muskel-

verletzungen vor. Starten Sie in ebenem Gelände – meiden Sie starke Höhenunterschiede. Suchen Sie sich Wege durch die Natur ohne viel Autoverkehr. Dann macht das Radfahren am meisten Spaß.

Schwimmen

Wenn Wasser Ihr Element ist, können Sie durch Schwimmen sehr viel für Ihre Ausdauer tun. Beim Schwimmen werden viele Muskeln bewegt – es ist also ein Ganzkörpertraining. Übergewicht spielt beim Schwimmen eine geringe Rolle, denn der Auftrieb des Wassers macht Sie „leichter“. Knochen und Gelenke werden entlastet. Vorausgesetzt die Technik stimmt. Auch beim Brustschwimmen gehört der Kopf ins Wasser, sonst leidet auf Dauer die Wirbelsäule. Besonders schonend ist es, auf dem Rücken zu schwimmen. Die Technik hat auch großen Einfluss auf das Tempo und die Dauer des Trainings.

Eine gute Atmung ist ebenfalls wichtig. Und die geht so: Arme nach hinten ziehen, gleichzeitig Kopf heben und einatmen, dann Arme nach vorne strecken, Gesicht eintauchen, ausatmen.

Planen Sie am besten zwei Mal Schwimmen pro Woche ein. In der ersten und zweiten Woche legen Sie zunächst eine 50-Meter-Bahn zurück, kurze Pause, dann noch eine. Danach schwimmen Sie noch zwei Mal 100 Meter, auch wieder mit einer kurzen Pause dazwischen. In der dritten und vierten Woche steigern Sie sich: erst 50 Meter, dann 100 Meter, dann 150 Meter am Stück, dazwischen kurze Pausen. In der fünften und sechsten Woche kommen Sie bereits auf 50, 150, noch mal 150 und dann 250 Meter. Pausen nicht vergessen. Ab der siebten Woche schwimmen Sie 100 Meter, dann 150, 250 und zum Schluss 300 Meter am Stück. So kommen Sie in Top-Form. Wer Probleme mit der Technik hat, kann sich sehr gut mit Wassergymnastik fit machen. In vielen Schwimmbädern werden entsprechende Kurse angeboten. Machen Sie einmal mit, dann haben Sie bereits ein ganzes Repertoire an Übungen beisammen, die Sie anschließend auch alleine trainieren können.

Beweglichkeit

Gymnastik

Die Gymnastik hat eine lange Tradition und geht auf die alten Griechen zurück. Damals verstanden die Aktiven aber noch etwas ganz anderes unter Gymnastik, als wir es heute tun – und die Disziplin entwickelt sich stetig weiter. Aktuell zählen Wasser- und Wirbelsäulengymnastik zu den Favoriten.

Die verschiedenen Gymnastikarten haben eines gemeinsam: Es geht unter anderem darum, die Muskulatur Gelenk schonend zu dehnen und dadurch den Bewegungsradius zu erweitern. Ein wissenschaftlich begründetes Prinzip ist dabei das Stretching: In der Muskulatur befindet sich



eine Art Messfühler. Dehnen Sie einen speziellen Muskel ganz langsam, bis Sie ein deutliches Spannungsgefühl spüren. Der Messfühler, der die Länge der Muskulatur misst, wird mit gedehnt. Schätzt der Körper die Dehnung als zu stark ein, wird unwillkürlich eine Gegenreaktion, nämlich eine Verkürzung der Muskulatur, eingeleitet. Langsame, geschmeidige Bewegungen fördern dagegen die Muskeldehnung. Wenn Sie also einen Muskel langsam dehnen, bleiben Sie 10 – 20 Sekunden in dieser Position. Entspannen Sie dann und wiederholen Sie die Übung. Vorsichtig sollten hypermobile Menschen sein. Aufgrund einer Bindegewebschwäche sind die Gelenke oft überbeweglich. Das zeigt sich häufig an überstreckbaren Finger- oder Ellenbogengelenken.



Kraft und Schnelligkeit

Krafttraining

Jede Bewegung erfordert Kraft, die tagein tagaus trainiert werden muss. Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Kraftformen: die Maximalkraft, die Schnellkraft und die Kraftausdauer. Für den Breitensportler ist es besonders sinnvoll, die Kraftausdauer zu trainieren.

Zu jedem Muskel gibt es einen Gegenspieler. Damit beide Partner im richtigen Verhältnis zueinander stehen, sollten beim Krafttraining immer beide Muskeln trainiert werden. Zu einem ordentlichen Rückentraining gehört daher immer auch die Förderung der Bauchmuskulatur. Die Rückenmuskeln stärken die Wirbelsäule und entlasten sie. Die Bauchmuskeln sorgen dafür, dass kein Hohlkreuz entsteht oder sich kein Rundrücken bildet. Beim Training an Kraftgeräten, wie es sie in Fitness-Studios gibt, sollten Sie mit Gewichten trainieren, die Sie gut bewältigen können. Verzichten Sie lieber auf Gewicht und wiederholen Sie dafür die Übungen öfter. Jede Übung 15 bis 25-mal hintereinander und das Ganze dann dreimal wiederholen – das macht die Muskeln stark und ausdauerfähig.



Ballsportarten

Ballspiele sind abwechslungsreich und spannend. Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden bei allen Ballsportarten gefordert und gefördert. Meist sind Ballsportarten mit einer höheren Belastung für den Bewegungsapparat verbunden. Ein kurzer, schneller Sprint, abruptes Abbremsen, und eine exakte Ballführung erfordern Fitness und Geschicklichkeit. Bei Mannschaftssportarten kommt auch die soziale Komponente nicht zu kurz. Freude, Spaß und Geselligkeit können Sie am besten in der Mannschaft erfahren.

Mit **Fußball** lässt sich Ausdauer und Schnelligkeit trainieren. Bedenken Sie

aber, dass die Verletzungsgefahr für Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln sehr hoch ist. Ein bisschen lockerer geht es beim **Volleyball** oder **Beach-Volleyball** zu. Darum können auch Herz-Kreislauf-Patienten und ältere Personen mitmachen. Sie trainieren besonders die Ausdauer, Schnelligkeit und Ihr Reaktionsvermögen. Fragen Sie bei regionalen Sportvereinen nach Teams, in die Sie einsteigen können. Das Verletzungsrisiko an den Händen, besonders den Finger- und Fußgelenken, ist relativ hoch. Dasselbe gilt im Großen und Ganzen auch für **Handball**. Wegen des häufigen Körperkontaktes ist die Verletzungsgefahr allerdings auch hier relativ hoch.



Koordination

Die Koordination wird durch alle Fähigkeiten bestimmt, die Einfluss auf die Bewegung nehmen, beispielsweise das Gleichgewicht, die Orientierung, die Rhythmus- oder die Reaktionsfähigkeit. Auch die Kombinationsfähigkeit, Geschicklichkeit und Wendigkeit müssen in Betracht gezogen werden, wenn die Koordination beurteilt werden soll.

Für eine gute Koordination ist nicht nur ein kräftiger Muskel von Bedeutung. Die Muskulatur wird von den Nerven gesteuert und diese erhalten ihre Befehle vom Gehirn. Das Zusammenspiel von Gehirn, Nerven und Muskeln entscheidet über die Koordination eines Menschen. Viele Bewegungsabläufe automatisiert der Körper. Hierzu ist aber ein regelmäßiges Training erforderlich. Gerade bei Sportarten mit

komplexen Bewegungsabläufen ist eine gute Koordination Voraussetzung.

Tennis ist eine solche Sportart. Schnelligkeit und Koordination trainieren Sie damit optimal. Kraft und Ausdauer weniger, da Sie kurze Sprints und ständige Richtungswechsel zu laufen haben. **Golf** ist ein Bewegungs- und Denksport. Schnelligkeit oder Maximalkraft sind weniger gefragt und werden auch nicht besonders geschult. Vielmehr geht es um Konzentration und Koordination – und Sie legen lange Strecken an der frischen Luft zurück. Neben einer Golfausrüstung benötigen Sie Unterricht, damit Sie die richtige Schlagtechnik erlernen. Dann können Sie bis ins hohe Alter hinein über die Golfplätze marschieren und Ihr Handicap verbessern. Verletzungen sind bei diesem Sport eher selten.

Bewegung und Krankheit

Was ist bei chronischen Krankheiten zu beachten?

Chronische Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes und Asthma belasten den Körper. Wer daran leidet, verzichtet oft auf Sport. Die Erkrankung könnte sich verschlimmern, so die Befürchtung. Außerdem glauben viele Betroffene nicht leistungsfähig genug zu sein. Das stimmt oft nicht. Mit Bewegung lassen sich manche Beschwerden, die durch die Erkrankung verursacht werden, in den Griff bekommen. Im Zweifelsfall weiß Ihr Arzt, was Sie machen können, und was nicht. Fragen Sie nach!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck

Leichtes Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt langfristig. Gemütliches Walking, Jogging, Radfahren oder Schwimmen sind durchaus möglich und ratsam.

Diabetes mellitus

Als Diabetiker müssen Sie auf Ihren Blutzuckerspiegel achten. Genauso wie Sie sich mit der Ernährung auf die Erkrankung eingestellt haben, klappt es auch mit der Bewegung. Moderates Ausdauertraining unterstützt die Funktionalität des Zucker-

stoffwechsels. Wenn sie stets ein Stückchen Traubenzucker in der Tasche haben, kann nichts passieren. Trainieren Sie am besten nicht allein und übertreiben Sie es nicht.

Chronische Atemwegserkrankungen (Asthma, chronisch obstruktive Bronchitis)

Auch für Atemwegserkrankte wie z. B. Asthmatiker ist Ausdauersport gut geeignet, vorausgesetzt sie übertreiben es nicht. Eine geringe Belastung und regelmäßige Ruhepausen schützen vor einem Belastungsasthma. Asthmatiker sollten beim Sport immer ihre Notfallmedikamente dabei haben.





gung wird es gestärkt. Sich auspowern und es übertreiben sollte man aber nicht. Zu viel Sport schwächt das Immunsystem. Für Allergiker ist es daher ganz wichtig, seine Leistungsgrenzen zu kennen und sich an den individuellen Rahmen zu halten.

Schadet Sport bei akuten Erkrankungen?

Bei akuten Erkrankungen, wie Erkältungen der oberen Atemwege oder Entzündungen jeglicher Art, sollten Sie eine Pause einlegen. Wenn Sie nur schwer Luft kriegen, sich schlapp fühlen und antriebslos sind, macht Bewegung einfach keinen Sinn. Im Gegenteil: Sie können sich damit schaden. Das Immunsystem ist bei Infektionen sehr beschäftigt. Sport schwächt es dann zusätzlich.

Woran müssen Übergewichtige denken?

Übergewichtige können von Sport nur profitieren. Bewegung verbraucht Energie und fördert den Gewichtsverlust. Doch sollten Sie bei der Auswahl der Sportart genau hinschauen. Sportarten, die viel Kraft auf die Gelenke bringen, sind ungeeignet. Denn das Körpergewicht ist eine zusätzliche Belastung. Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking sind meist besser geeignet.

Arthrose & Co.

Bei Verschleißerkrankungen der Gelenke sind gelenkschonende Sportarten gefragt. Beim Schwimmen lastet durch den Auftrieb des Wassers nicht das ganze Körpergewicht auf den Gelenken. Außerdem sind die Bewegungen fließend. Auch beim Nordic Walking werden die Gelenke nicht übermäßig belastet. Unterstützen Sie Ihre Gelenke durch gezieltes Krafttraining. Das stärkt die Muskulatur, stabilisiert und entlastet die Gelenke. Gelenkschonende Bewegungsabläufe können Physio- oder Sporttherapeuten am besten vermitteln. Fragen Sie auch dort nach.

Allergische Erkrankungen

Bei Allergikern ist das Immunsystem ständig in Alarmbereitschaft. Es schießt oft über das Ziel hinaus. Sport hat ebenso wie Ernährung und Lifestyle einen Einfluss auf das Immunsystem. Bei moderater Bewe-

Mythos, Fakt oder Wunschenken

Im Freizeitsport kursieren jede Menge Mythen zu den Themen „Fitness, Sport und Ernährung“, und das ist auch nicht verwunderlich. Denn über Fitness und Sport wird genauso gern geredet wie über Diäten – jeder weiß Bescheid und kennt sich gut aus – je populärer eine Behauptung, desto eher hält man sie für wahr.

Es heißt, dass die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten einsetzt oder „effektives Training muss weh tun“. Doch was ist dran an diesen Aussagen? Wir haben ein paar Fitness-Mythen für Sie unter die Lupe genommen und kritisch hinterfragt.

1. Die Fettverbrennung setzt erst nach 30 Minuten Ausdauertraining ein

Der Mythos, dass die Fettreserven des Körpers erst nach einer halben Stunde mobilisiert werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Unser Körper ist keine Zeitschaltuhr, der sich nach einer gewissen Zeit von einer Energiegewinnung auf eine andere umschaltet. Der Körper bezieht seine Energie vor allem aus zwei Quellen: aus Kohlenhydraten und Fetten und das unabhängig davon, ob sich der Körper im Ruhe- oder Belastungszustand befindet. Sobald man sich also körperlich betätigt, ist der Fettstoffwechsel unmittelbar beteiligt. Wie hoch der Anteil der Fettverbrennung an der Energiegewinnung ist,

hängt primär von der Belastungsintensität und dem individuellen Trainingszustand ab. Die Belastungsintensität eines effizienten Fettstoffwechseltrainings liegt – laut diversen wissenschaftlichen Untersuchungen – bei ca. 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

2. no pain no gain – Kein Schmerz, kein Fortschritt

Leider scheint immer noch die Denkweise vorzuherrschen, dass Training nur dann effektiv ist, wenn es erschöpfend ist oder sogar Schmerzen auftreten. Tatsache ist, dass durch Training Reize gesetzt werden müssen, um den Körper aufzubauen. Der Belastungsreiz versetzt den Körper in eine Extremsituation, auf die er entsprechend reagiert. Er braucht seine Energievorräte auf, mobilisiert seine Reserven und vieles mehr, um die ungewohnte Anstrengung zu bewältigen. Die Ruhephasen zwischen den Trainingseinheiten sind sehr wichtig, damit sich der Körper wieder regenerieren und sich den neuen Anforderungen anpassen kann. Langfristig verbessert sich die Leistungsfähigkeit. Sind die Pausen zu kurz oder zu lang, stagniert die Leistung oder fällt bei Übertraining sogar ab. Für ein gesundes und ausgewogenes Training ist „no pain no gain“ also kein gutes Leitmotiv.



3. Muskelkater: Zeichen eines effektiven Trainings

Gutes Training hat Folgen! Muskeln zum Beispiel. Ist ein ordentlicher Muskelkater wirklich ein Zeichen für besonders effektives Training? Nein. Muskelkater ist ein Alarmsignal: ein Zeichen dafür, dass es zu mikrofeinen Rissen in der Zellstruktur der Muskelzellen als Folge einer Überforderung gekommen ist. Dabei kommt es zu Strukturzerstörungen kleinster Muskelfasern. Diese Mikroverletzungen führen zur Bildung schmerzhafter Schwellungen (Ödeme) innerhalb der Muskelzellen und zwingen den Körper zu intensiven Repa-

raturmaßnahmen. Der geplagte Muskel braucht seine Zeit zur Erholung. Leichte Gymnastik, Dehnübungen oder lockeres Joggen unterstützen die Durchblutung der verletzten Muskelanteile. Warme Bäder oder Saunabesuche unterstützen zusätzlich die Heilung.

4. Durch Sport wird Fett in Muskelmasse umgewandelt

Vielen Trainierenden wird oft fälschlicherweise vermittelt, dass gezielte Kräftigungsübungen bestimmte Problemzonen zu Leibe rücken. Auch durch Sport ist eine direkte Umwandlung von Fettzellen in Muskelzellen nicht möglich. Fett- und Muskelgewebe bestehen nämlich grundsätzlich aus verschiedenen Gewebearten. Bestimmte Übungen straffen und stärken gezielte Regionen, befreien diese jedoch nicht von Körperfett. Dies wird stets „rundum“ verbrannt und an keiner bestimmten Stelle. Fakt ist, je mehr Muskeln der Körper besitzt, desto höher ist sein Kalorienverbrauch, desto geringer das Risiko von Übergewicht.

Kurzbefragung

Sind die Informationen der Broschüre für Sie hilfreich?

- sehr hilfreich hilfreich weniger hilfreich gar nicht hilfreich

Wie zufrieden sind Sie mit der Themenauswahl?

- sehr zufrieden zufrieden weniger zufrieden gar nicht zufrieden

Wie zufrieden sind Sie mit dem Informationsgehalt?

- sehr zufrieden zufrieden weniger zufrieden gar nicht zufrieden

Nennen Sie uns bitte Ihre Gründe, falls Sie weniger oder gar nicht zufrieden sind:

Welche Themen interessieren Sie besonders?

- Sportverletzungen Entspannung Sonstige Themen:
 Fitnessübungen für den Alltag Sport bei Übergewicht
 Sport mit chronischen Erkrankungen Sport für Kinder
-

Unser Ziel ist es, Ihre Ansprüche zu erfüllen und Sie rundum zufrieden zu stellen.

Unterstützen Sie uns dabei!

Kurzbefragung einfach ausfüllen, abtrennen und zurücksenden! Oder per Fax an:
07 11/66 03-75 01-35 97

Herzlichen Dank für
Ihre Unterstützung!

Porto
zahlt
Empfänger

Bitte ausfüllen:

Geschlecht

männlich weiblich

Alter: _____

Familienstand: _____

Krankenversicherung bei der

HALLESCH

Vollversicherung
 Zusatzversicherung

Wie häufig in der Woche treiben Sie Sport? _____

Antwort

HALLESCH

**Krankenversicherung
auf Gegenseitigkeit
Gesundheitsmanagement
70166 Stuttgart**

HALLESCH
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
service@hallesche.de
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de

HALLESCH_Gesundheitstelefon
Für Fragen rund um Ihre Gesundheit
Täglich 24 Stunden
+49 (0)7 11/66 03-20 00

HALLESCH_Gesundheitsportal
Für Informationen und Tipps rund
um das Thema Gesundheit
www.hallesche-gesundheitsportal.de



2009

zum 11. Mal in Folge »SEHR GUT«