

Regeln für einen sportlich-präventiven Lebensstil

Gesundheitsprüfung:

Grundsätzlich ist eine regelmäßige Gesundheitsprüfung von Sporttreibenden sowie eine ärztliche Überprüfung der Leistungsfähigkeit bzw. Belastungsgrenze, die jede/r von sich selbst oder von einer/m anderen durch körperliche Belastung und Sporttreiben abverlangt, sinnvoll. Für die Landeskader ist eine regelmäßige Leistungskontrolle in einem der sportmedizinischen Zentren (Heidelberg, Freiburg, Tübingen, Ulm) Pflicht.

Bei über 40 Jährigen sowie auch bei jüngeren Menschen, bei denen gesundheitliche Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Übergewicht etc. vorliegen, sollte in jedem Fall zuerst eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Nicht jede körperliche Abnormität oder Erkrankung verbietet ein gesundes Bewegen und Sporttreiben, vielmehr können dadurch viele Erkrankungen nicht nur vermieden oder hinausgezögert, sondern auch in ihrem Verlauf gemildert werden. Grundsätzlich sollte hierbei zuerst der Rat und die Betreuung eines sportmedizinisch versierten Arztes/Ärztin eingeholt werden.

Gesundes Bewegen und Sporttreiben:

Moderat, regelmäßig und langfristig ist besser als übermäßig, unregelmäßig und kurzfristig. Nur ein regelmäßiges und langfristiges, am besten lebensbegleitendes, moderates (=gesundes) Bewegen und Sporttreiben bringen den erwünschten Zugewinn an Fitness, der viele Erkrankungen verhindern hilft, und damit präventiv wirkt, und die Lebensqualität bis ins hohe Alter wesentlich verbessern kann. Sinnvoll ist es, beim Sporttreiben mehrere Elemente, wie Ausdauerleistung, Kraft, Koordination etc. mit Motivation üben oder trainieren. Minimalziel sollte gesundes Bewegen und Sporttreiben möglichst 3-4 mal in der Woche für 20 - 40 Minuten sein. Das Maximalziel sollte sich nicht nach den Fitnessvorstellungen von Wettkämpfen, Medaillen, Volksläufen, Ski-Marathons etc. richten, vielmehr sollte die sportmedizinische Prävention „als Lebensstil“ den gesamten Organismus in Einklang mit den Anforderungen des täglichen Lebens, des Berufs, des Freizeitverhaltens und des Alters etc. bringen. Das Sportabzeichen - ein sportlicher "Fitness-Test" der Sportverbände - ist nur dann sinnvoll zu absolvieren, wenn es in eine sorgfältige Vorbereitung und ein regelmäßiges Training eingebunden wird.

Untrainierte sollten zum Trainingsbeginn den Umfang, die Intensität und die Dauer der körperlichen Belastung, zunächst möglichst unter Anleitung (Sportlehrer, Verein, Lauffreize, sportmedizinisch versierter Ärztin/Arzt), langsam steigern. Weitere, insbesondere detailliertere Informationen, können beim Sportärztebund Baden erhalten werden. Gesundes Bewegen und Sporttreiben

Gesundes Bewegen und Sporttreiben ist bis ins hohe Alter sinnvoll und notwendig: es sollte vielseitig und abwechslungsreich sein und den Anforderungen des Alltags und Freizeitverhaltens angepasst sein. Auch die "Seele" treibt Sport: „Mehr Spaß bei Sport in der Gruppe oder im Verein.“ Körperliche Aktivitäten im Alltag nutzen, wie Treppensteigen statt Aufzug, oder zu Fuß bzw. mit dem Fahrrad Einkaufen. Wird Sport anstrengend, an Erkrankung denken. Regelmäßige, sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen vermeiden gesundheitliche Schäden. Eine Medikamenteneinnahme sollte in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt/Ärztin dem Sport angepasst werden. So sollten der Einnahmezeitpunkt, die Dosierung etc. mit dem Übungs- und Trainingsprogramm abgestimmt sein.

Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten:

Die Grundnahrung sollte ballaststoffreich sein, wenig Fleisch, mehr pflanzliche (ungesättigte) Fette ("südländische Kost"), und relativ viele Kohlenhydrate enthalten. Da die Ernährung für die Regulierung des Körpergewichtes von außerordentlicher Wichtigkeit ist, gilt es die Kalorienzufuhr dem Körpergewicht anzupassen, das heißt, bei Übergewicht weniger Kalorien zuführen.

Kleine, leichtverdauliche, kohlenhydratreiche Mahlzeiten können bis etwa 2 Stunden vor einer körperlichen Belastung eingenommen werden, da sie bereits mittelfristig zur Energie- und Elektrolytzufuhr herangezogen werden. Größere und insbesondere schwerverdauliche Speisen (Pommes Frites, fette Wurst und Fleisch, Ölsardinen etc.) sind zu vermeiden. Während länger dauernder Belastungen (Spiele über Stunden, Marathonlauf etc.) sowie bei hohen Außentemperaturen sollten elektrolythaltige Nährstoffe (Flüssigkeit, Bananen etc.) aufgenommen werden. Gewichtsverlust sollte nach dem Sport durch mineralhaltige Wasser annähernd ausgeglichen werden (bei Hitze mehr trinken!). Merke: Bier ist kein Sportgetränk! Aber: Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!

Überbelastung vermeiden, ausreichende Erholung gewähren:

Der Grundsatz lautet: Besser länger belasten mit geringerer Intensität, als kürzer belasten mit hoher Intensität. [Ausdauerbelastungen, wie Laufen, sollten von der Intensität ohne (starkes) Schnaufen erfolgen.] Durch gesundes Bewegen und Sporttreiben soll der menschliche Organismus so belastet werden, dass sich die verschiedenen Organsysteme an eine erhöhte Leistungsfähigkeit bzw. Belastungsgrenze anpassen können. Da eine Überbelastung mit einem Schädigungspotential versehen ist, sollte sie unbedingt vermieden werden. Zeichen einer Überbelastung durch Sport sind unter anderem Muskelkater, Gelenksbeschwerden, Schon- und Fehlhaltungen (z. B. durch muskuläre Dysbalancen), auffällige Ermüdungs- und Erschöpfungszeichen etc.

Vor allem für den Freizeit- und Breitensport gilt, dass nach dem Sport eher eine "angenehme" Erschöpfung vorliegen sollte. Nach einer sportlichen Belastung ist auf ausreichende Erholung (Regeneration) zu achten. Länger dauernde Belastungen sollten stets mit kürzeren Belastungen geringer Intensität ausklingen.

Sportpause bei Erkrankungen und Verletzungen:

Bei akuten Erkrankungen, auch bei einer vermeintlich banalen Erkältung (Grippe) mit "Husten, Schnupfen, Heiserkeit, erhöhter Körpertemperatur" ist eine Sportpause einzulegen. Diese sollte anschließend von einem allmählichen Beginn körperlicher Aktivität gefolgt sein. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von einem sportmedizinisch versierten Ärztin/Arzt beraten.

Verletzungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates brauchen Zeit zum Ausheilen. Sehr häufig wird jedoch der Fehler gemacht, dass mit dem Sport entweder zu lange aufgehört wird oder eine zu kurze Pause gemacht wird. Hier ist die richtige sportmedizinische Beratung besonders wichtig. Einerseits können zum Ausgleich meist andere Übungen vorübergehend betrieben werden, so dass die körperliche Fitness aufrechterhalten werden kann. Andererseits sind dagegen Schmerzen als Warnzeichen des Körpers ernst zunehmen und sollten nicht, z. B. durch Spritzen zum Fitmachen, nur symptomatisch unterdrückt werden.

Sport an Klima und Umgebung anpassen:

Kleidung und Trainingsumfang sollten an Kälte (warme Kleidung, Luftdurchlass nach Außen), Hitze (Trainingsumfang reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten) und Luftbelastung durch Schadstoffe oder Ozon (Trainingsumfang reduzieren, Sport am Morgen oder Abend) angepasst werden.

Durch regelmässigen Sport:

- **Besser fühlen**
- **Besser aussehen**
- **Besser belastbar**
- **Bessere Fitness**