



Die richtige Sportart

Training als Therapie und Medizin

Die Aufforderung zum medizinischen Check-up führte Dirk P. in die Praxis seiner Hausärztin. Nach einem eingehenden Gespräch ordnete sie ein Blutbild an, das bereits am übernächsten Tag eine Diagnose lieferte. Die medizinische Therapie-Empfehlung war diesmal allerdings kein Rezept für die Apotheke, sondern für mehr Bewegung in einem Sportverein, dem Gym oder auch beim individuellen Training. Kurz: Bewegung, Muskelaufbau, Gewichtsreduktion.

Und dabei sollten soziale Kontakte, Freude und Spaß die neue „Therapie“ noch erfolgreicher gestalten. Es war keineswegs eine ärztliche Aufforderung zu sportlichen Leistungen unter der Überschrift „besser, schneller, höher“. Dennoch war es für Dirk P., der seit Jahren keinen

aktiven Sport mehr betrieben hatte, eine ziemliche Herausforderung.

Der Schritt zu einem bewegteren und damit gesünderen Leben braucht vor allem am Beginn Überwindung durch Motivation und Ziele. Und wer wie Dirk P. lange sportlich nicht mehr

unterwegs war, das sind laut Statistik deutschlandweit rund 40 Prozent der Erwachsenen, muss wissen, dass körperliche Inaktivität toxisch sein kann! Wichtig: Vor dem sportlichen Start sollte unbedingt eine sportärztliche Untersuchung grünes Licht für mehr Bewegung geben!



Altern ohne Leiden

kommt es zu einer Anhäufung von Fettgewebe – sichtbar als unliebsame „Speckröllchen“, aber auch unsichtbar in bzw. neben den inneren Organen.

Dieses Fettgewebe produziert Entzündungsmoleküle. Es ist keineswegs ein passiver Energiespeicher, sondern produziert aktiv Hormone und Botenstoffe, die tief in unseren Stoffwechsel eingreifen und entzündliche Prozesse – eine Silent Inflammation (stille Entzündung) – auslösen. So entsteht ein „Teufelskreis“, den wir von vornherein vermeiden können bzw. unbedingt durchbrechen sollten. Diese stillen Entzündungen verlaufen ohne die klassischen Symptome wie Rötungen, Schwellungen, Schmerzen. Sie belasten massiv das Immunsystem und sind ein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Krebs und weitere Leiden. Diese Entzündungen sind übrigens im Blutbild nachweisbar durch erhöhte Werte des C-reaktiven Proteins (hsCRP) sowie eine erhöhte Anzahl von Leukozyten, also von weißen Blutkörperchen.

Bewegung, Muskeltraining, Dehnen und nicht zu vergessen das Gehirnttraining für die kognitive Leistungsfähigkeit gehören zum Fundament für einen gesunden und damit leistungsfähigen Körper. Und der kann uns bis ins hohe Alter begleiten. Studien belegen, dass Menschen, die aktiv sind – egal ob im Gym, beim Wandern, im Tanzkreis, den Sportkursen im Verein – ein weit geringeres Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Unfälle im Alltag, einige Krebsarten oder Demenz haben.

Dehnen fördert beispielsweise die Flexibilität, die Beweglichkeit und kann helfen, Gelenkschmerzen zu reduzieren. Besonders wichtig ist das Dehnen für unsere Faszien – das Bindegewebe –, die unseren ganzen Körper durchziehen. Gepflegte Faszien sorgen für eine bessere Körperhaltung und sichere Bewegungsabläufe.

Der Fitnesscode

Wenn Sie die gesunden Jahre des Lebens verlängern wollen, müssen Sie gesundheitliche Risiken bzw. Probleme rechtzeitig erkennen, bevor daraus eine akute oder gar chronische Krankheit entsteht. Dabei helfen Haus- und Fachärzte, aber Sie können auch selbst viel dazu beitragen, sowohl die Länge wie die Qualität Ihres Lebens zu optimieren. Sport ist dabei ein wichtiger Wegweiser neben weiteren Faktoren.

Es gibt einen Dreiklang zwischen Ernährung, Bewegung und Stress. Die Wissenschaft erklärt anders als noch vor etlichen Jahren, dass Genetik lediglich mit 20 Prozent die Entstehung von chronischen Krankheiten begünstigt, für 80 Prozent ist der individuelle Lebensstil verantwortlich. Wir alle kennen den Satz: Das Sitzen ist das neue Rauchen! Über neun Stunden verbringen Erwachsene im Durchschnitt täglich im Sitzen. Fehlt es im Alltag an ausreichender Bewegung,



Muskelaufbau hilft

Muskeltraining baut Kraft auf, fördert die Knochendichte, ein stabiles Gleichgewicht und spielt eine entscheidende Rolle für den Stoffwechsel. Über 600 Muskeln hat der Mensch. Sie machen fast die Hälfte des Körpergewichts aus – bei Männern sind es 40 Prozent, bei Frauen etwa 30 Prozent. Bereits im Alter von 30 Jahren verlieren Männer wie Frauen jährlich etwa ein Prozent Muskelmasse. Dieser natürliche Prozess lässt sich durch gezieltes Training verlangsamen. Seit etlichen Jahren ist bekannt, dass auch ältere – und sogar alte – Menschen neue Muskelmasse aufbauen können, vor allem im Kontext mit einer gesunden, eiweiß- und vitaminreichen Ernährung. Starke Muskeln unterstützen die Gelenke, verbessern die Balance und helfen somit, unabhängig den Alltag zu meistern. Außerdem verbrennen Muskeln selbst in Ruhephasen mehr Kalorien und sind damit eine wichtige Hilfe beim Gewichtsmanagement.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Sport“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

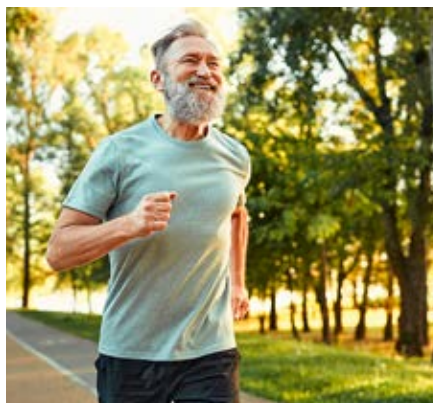
7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



Von wegen „altes Eisen“!

Wissenschaftlich belegte nationale wie internationale Leitlinien für körperliche Aktivität empfehlen zwischen 150 bis 300 Minuten moderate aerobe Aktivität bzw. 75 bis 150 Minuten in höherer Intensität pro Woche. Dazu gehören zügiges Laufen, wie Joggen und Nordic Walking, Schwimmen, auch Tanzen, Radfahren, Yoga und Wandern, im Winter Skilanglauf oder Tai Chi. Erwachsene benötigen außerdem mindestens zwei Tage pro Woche muskelstärkende Übungen – wie Gewichtheben oder gelenkschonendes Gerätetraining. Frauen und Männer über 65 Jahren sollten zudem an drei Tagen pro Woche Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention in ihren Alltag integrieren. Wichtig ist Bewegung auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Ihnen wird empfohlen, sich so viel zu bewegen, wie die aktuelle gesundheitliche Situation zulässt. Viele Vereine und Fitnesscenter bieten Reha-Kurse per Verordnung vom Arzt und in Absprache mit der Krankenkasse an.



Die richtige Sportart

Die richtige Sportart zu finden, ist der entscheidende Schritt für Spaß und damit Ausdauer. Dabei stehen die Interessen an vorderster Stelle: Natur oder Musik, Koordination oder Ausdauer, Stressabbau oder Geselligkeit? Trainieren Sie lieber alleine oder im Team? Es empfiehlt sich, „Schnupperangebote“ für neue, noch unbekannte sportliche Möglichkeiten zu nutzen, und sich mit Freunden und der Familie zu beraten. Wichtig ist es, körperliche Einschränkungen zu beachten, wie etwa Knie- oder Rückenprobleme. Es sollten dann unbedingt gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Yoga sein.

Gute Ratgeber – zumindest für den Einstieg in den neuen sportlichen Lebensabschnitt – sind Sportvereine und Fitnesscenter mit einem breit aufgestellten Angebot vom Muskel- und Cardiotraining über Kurse wie Rückengymnastik, Pilates, Yoga bis zu Nordic Walking, Mannschaftssportarten, wie Hand-, Fuß-, Volleyball oder Rudern auch für ältere Sportler.

Beide Adressen garantieren am Beginn eine differenzierte Beratung unter Einbeziehung körperlicher Defizite sowie das passende individuelle Sportprogramm. Und das sollte regelmäßig modifiziert und damit dem erreichten Fitnesslevel angepasst werden. Der Vorteil einer kompetenten Adresse für Sport und Gesundheit ist die Begleitung durch zertifizierte Trainer oder auch Sporttherapeuten. Gemeinschaft und Spaß sind ebenfalls garantiert.



Welche Sportart passt zu mir?

Was ist Ihnen beim Sport wichtig?

- Fitness
- Entspannung
- Gemeinschaft und Spaß
- Ausdauer und Erfolg

Wo möchten Sie Sport treiben?

- im Fitnesscenter (Gym)
- in einem Studio
- Outdoor
- egal wo, wichtig ist eine Gruppe

Wie motivieren Sie sich sportlich?

- durch das Training
- ich tue mir gern etwas Gutes
- in der Gruppe durch Teamgeist
- mit klaren Trainingszielen



Wie oft möchten Sie trainieren?

- nur ab und zu
- mehrmals pro Woche
- 1 bis 2 mal pro Woche
- mit einem Trainingsprogramm

Was bedeutet Ihnen Sport?

- Entspannung
- Energie
- Motivation und Erfolg
- Freude, gute Laune im Team

Welches Bild beschreibt Sie?

- Sie sind aktiv unterwegs, trainieren die Kondition
- nach anstrengender Übung liegen Sie entspannt auf der Matte
- Sie jubeln mit der Mannschaft nach dem Spiel
- Sie trainieren, um Energie, Kraft und Ausdauer zu steigern

Was motiviert Sie langfristig?

- das Training macht Sie körperlich und mental stärker
- Sie erleben Fortschritte
- Gelassen- und Zufriedenheit nach jedem Training
- Sie sind Teil einer Mannschaft

Welches sportliche Ziel haben Sie?

- Muskeln stärken, Körper formen
- Kondition verbessern, fit bleiben
- abschalten und entspannen
- im Team Ziele erreichen



Sie sind der Ausdauer-Typ

Sie haben mehr Antworten in der Kategorie Ausdauer: Sie sind voller Energie. Sport ist mehr als Bewegung, er ist Ausgleich, Motivation. Sie lieben es, die Kondition zu verbessern, die Muskeln zu stärken. Dabei helfen feste Trainingspläne, klare Ziele, sichtbare Fortschritte.

Geeignete Sportarten sind:

- Laufen
- Radfahren
- Fitnessstraining
- Schwimmen
- Crossfit
- Hyrox
- HIIT-Workouts

Achten Sie darauf, sich regelmäßige Erholung zu gönnen.

Sie sind ein Teamplayer

Sie haben mehr Antworten in der Kategorie Mannschaftssport: Gemeinschaft ist die größte Motivation. Für Sie macht Sport vor allem dann Spaß, wenn man ihn mit anderen teilen kann.

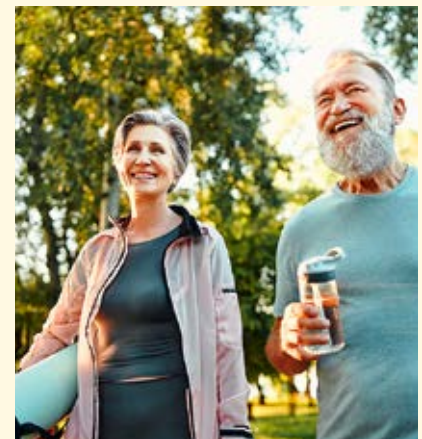
Geeignete Sportarten sind:

- Fußball
- Handball
- Volleyball
- Basketball
- Rudern
- Hockey
- Zumba
- Spinning

Sie können Sport als Routine in den Alltag integrieren, indem Sie sich fest einer Gruppe anschließen. Das verbindet zudem Training mit Freundschaften.

Unser Tipp

Wenn Sie, egal ob Ausdauer oder Mannschaftssport, mit dem Training richtig durchstarten möchten, lassen Sie Ihre Fitness bei einer sportmedizinischen Untersuchung prüfen.



Gemüse reicht nicht

Die Kombination von Bewegung, Dehnen und Muskeltraining schafft eine Synergie, die den Körper ganzheitlich stärkt und verjüngt. Sie fördert die Ausschüttung von Endorphinen und Wachstumshormonen, die unsere Stimmung verbessern und vor allem Regenerationsprozesse im Körper fördern. Regelmäßiges Training kann auch die Telomere schützen. Das sind die Kappen an den Enden der Chromosomen, die verhindern, dass die lebenswichtige Erbinformation bei der Zellteilung beschädigt wird oder gar verloren geht. Diese Endstücke – so die aktuelle Wissenschaft – bestimmen unsere Lebensdauer.

Longevity

Dazu gehört auch der Begriff Longevity, ein noch relativ junger Zweig der Wissenschaft, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die physischen wie psychischen „Geheimnisse“ eines langen und vor allem gesunden Lebens zu erforschen. „Iss mehr Gemüse und bewege dich“, ist ein guter Tipp, wird aber der Longevity-Medizin nicht mehr gerecht. Die moderne „Langlebigkeitsmedizin“ bietet die Chance für individuelle und zielorientierte Entscheidungen für mehr Gesundheit, wozu unbedingt regelmäßige Bewegung gehört. Es lohnt sich, unter seriösen Adressen nach mehr Informationen zu Longevity zu suchen. Es ist eine Strategie für eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, denn wer Krankheiten auf diesem Weg verhindert, bekommt sie auch nicht!



Rundum fit und gesund

Herz und Kreislauf stärken

Regelmäßige Bewegung plus Muskeltraining stärken Herz und Kreislauf. Vor allem für unser Herz ist Training besonders wichtig. Der Herz-Muskel wird stärker durchblutet, die Gefahren einer Arterienverkalkung sinken und damit auch das Risiko für einen Herzinfarkt. Zudem werden die Werte für den Blutdruck, den Blutzucker und das Blutfett reguliert. Aber auch Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und Bänder profitieren von Sport.

Einfach glücklich

Wer sich viel bewegt, fühlt sich ausgeglichener und wird gelassener. Beim Sport schüttet der Körper u. a. Endorphin aus, das Glückshormon für gute Laune. Sport ist damit ein probates Mittel gegen depressive Verstimmungen.

Sehr entspannt

Bewegung hilft, das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung zu festigen. Die stärkere Durchblutung wirkt auf das vegetative Nervensystem, das uns bei der Regeneration aktiv begleitet. Ausdauersport senkt das Stresshormon Cortisol, neben Adrenalin ein wahrer Schlafkiller. Und somit hilft Sport für ein entspanntes Nervensystem, fördert aufgrund der stärkeren Durchblutung die Gedächtnisleistung und die kognitiven Funktionen.

Das Immunsystem

Moderater Sport stärkt das Immunsystem und schützt uns vor Infektionskrankheiten, weil die Zahl der sogenannten Killerzellen steigt. Diese wiederum bekämpfen Viren und Tumorzellen. Körperliche Aktivität führt außerdem zu einer erhöhten Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen für mögliche chronische Erkrankungen.

Der Schlaf

Wer sich tagsüber bewegt und Sport treibt, bewirkt, dass der Körper ausgelastet und am Abend ermüdet ist. Damit verbessert sich die Schlafqualität. Wissenschaftlich belegt ist inzwischen, dass ein moderates Training vor dem Schlafengehen die Tiefschlafphase positiv beeinflusst. Aber Achtung: Intensiver Sport bewirkt genau das Gegenteil, d. h., er putscht auf.

Die Schönheit

Muskeln steigern den körperlichen Energieumsatz, d. h., in Kombination mit einer gesunden, eiweißreichen Ernährung sinkt der Anteil an Körperfett. Überflüssige Pfunde verabschieden sich, der Körper wird nicht nur leistungsfähiger, sondern auch attraktiver.

Gut gegen Kopfschmerzen

Regelmäßiger Ausdauersport, wie Radfahren oder Laufen, kann häufige Migräneanfälle erheblich reduzieren. Wichtig: Während einer Migräneattacke sind Schlaf und Ruhe sehr wichtig – also kein Sport!



Grenzen überschreiten mit HIIT

Das „High Intensity Interval Training“ (HIIT) hat die Fitnesswelt revolutioniert und ist ein guter Tipp für Menschen mit wenig Zeit und Geduld. Diese Trainingsmethode verspricht nämlich ebenfalls ausgezeichnete Ergebnisse bei einem minimalen Zeitaufwand. HIIT besteht aus kurzen, sehr intensiven Trainingsintervallen, gefolgt von Ruhepausen. Ein HIIT-Workout dauert etwa 15 bis 30 Minuten und liefert häufig bessere Ergebnisse als stundenlanges moderates Training. Den Erfolg garantiert die Intensität. HIIT steigert die Ausdauer, verbessert Herz- und Kreislaufgesundheit, fördert den Fettabbau und garantiert auch nach dem Training, dass weitere Kalorien verbrannt werden.



HIIT-Sessions lassen sich gut in den Alltag integrieren mit Treppensteigen, Seilspringen, Kniebeugen, Liegestütz, Strecksprung (Burpees) oder weiteren Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Diese kurze, sehr intensive Trainingsform geht am Morgen, in der Mittagspause oder auf dem Nachhauseweg oder vor dem Fernseher mit Mini-Workouts. Im Internet gibt es dazu viele gute Anregungen. Wichtig ist es, langsam zu beginnen und erst allmählich die Trainingsintensität zu steigern. Zwei bis drei HIIT-Sessions pro Woche sind ein guter Start. Dabei ist es wichtig, auf den Körper zu hören und ihm Erholungspausen zu geben. HIIT ist flexibel – ob Krafttraining, Sprints, Übungen mit dem Körpergewicht (Bodyweight-Workouts), die Möglichkeiten sind riesig. Wichtig ist auch hier: Es muss Spaß machen.



Mehr erfahren

Ausreichend sportliches Training ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Doch was heißt ausreichend und darf man auch trainieren, wenn man krank ist? Unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/bewegung-sport erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Sport und Gesundheit.

Sport ist nichts für mich? Doch!

Wichtigste Motivation: Hier geht es nicht um Perfektion, sondern ausschließlich um die eigene Gesundheit mit ganz vielen Wohlfühlfaktoren wie Spaß, neue Kleidung zwei Nummern kleiner, das Toben mit den Enkeln, das Treppensteigen ohne Luftnot. Bewegung ist Selbstfürsorge auch mit Spaßfaktoren wie Musik oder Spielen. Dabei sollten Sie sich realistische Ziele setzen, um allmählich mehr Routine zu erlangen, was wiederum den inneren Antrieb stärkt und positive Ergebnisse schafft. Sport tut dem Körper gut und sollte nicht zur quälenden Pflicht werden. Wer mit Sport ausschließlich Leistung und damit auch Stress verknüpft, sollte es mit Tanzen, Wandern oder Spielen mit den Kindern probieren. Musik aktiviert ebenfalls Hormone – Endorphine und Dopamin –, die die Motivation steigern. Auch kleine Ziele sorgen für mehr Bewegung, wie 30 Minuten Spaziergehen, eine Mini-Gymnastikrunde auf dem Teppich, den Fahrstuhl ignorieren, sich mit Freunden zu einer schönen Wanderung verabreden ...

„Wer will, findet Wege. Wer nicht will, der findet Gründe“, so der Dalai Lama. Sport tut Körper und Geist gut: Sie fühlen sich ausgeglichener, Ihre Stimmung hellt sich auf und Sie strahlen neue Energie aus. Regelmäßige Bewegung stärkt Ihre Gesundheit, beugt Krankheiten vor und trägt dazu bei, dass Sie sich langfristig vital und leistungsfähig fühlen.

Fazit

... und zum guten Ende: Nach einem Jahr regelmäßiger sportlicher Bewegung ließ Dirk P. seine Werte kontrollieren. Sein biologisches Alter hatte sich um minus drei Jahre verbessert. ■