

Praxisinformation

10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

Der Sportarzt rät : Sport hält jung und fit. Regelmäßiger Sport heißt:

Besser fühlen, besser aussehen, besser belastbar, bessere Fitness !!

1. Vor dem Sport Gesundheitsprüfung

Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre. Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden

Bei Risikofaktoren : Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Übergewicht

Wenn ja, dann : Erst zum Arzt, dann zum Sport

2. Sportbeginn mit Augenmaß

Trainingsintensität : langsam beginnen und die Belastung steigern (Intensität, Häufigkeit und Dauer)

möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff, Fitnessstudio)

Sport möglichst 3 – 4 mal in der Woche für 20 – 40 Minuten

3. Überbelastung beim Sport vermeiden

Nach dem Sport darf eine "angenehme" Erschöpfung vorliegen, Laufen ohne (starkes) Schnaufen

Sport soll Spaß, keine Qualen bereiten, evtl. Trainingspuls vom Sportarzt ermitteln lassen

Besser "länger oder locker" als "kurz und heftig"

4. Nach Belastung ausreichende Erholung

Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) achten

Nach intensivem Training "lockere" Trainingseinheiten einplanen

5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit

Bei "Husten, Schnupfen, Heiserkeit", Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten

Erkrankungen: Sportpause, anschließend allmählicher Beginn.

6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen, Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen

Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (Keine Spritzen zum fit machen)

7. Sport an Klima und Umgebung anpassen

Kleider machen Sportler : Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein.

Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen

Kälte : warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiß) nach außen

Hitze : Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten

Höhe (verminderte Belastbarkeit beachten, angepaßte Kleidung und Trinkverhalten)

8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

Ballaststoffreich, Kohlenhydrate der Belastung und dem Gewicht anpassen, eiweißreich, fettarm.

Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken.

Merke : Bier ist kein Sportgetränk !

Aber : Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!

9. Sport an Alter und Medikamente anpassen

Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig. Sport im Alter soll vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit,

Koordination) Auch im Alter : Fitness ist gefragt

Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen

10. Sport soll Spaß machen

Auch die "Seele" lacht beim Sport, gelegentlich die Sportart wechseln : Abwechslung im Sport ist wichtig, Mehr

Spaß bei Sport in der Gruppe oder im Verein

Bewegung, Spiel und Sport sind Vergnügen, Sport auch im Alltag : Treppen steigen statt Aufzug, Zu Fuß zum

Briefkasten, Schnelles Gehen (Walking) ist Sport !

Wird gewohnter Sport anstrengend, an Erkrankung denken, Regelmäßige, auch sportärztliche,

Vorsorgeuntersuchung hilft Schäden zu vermeiden