

10 goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

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

- sich besser fühlen
- besser aussehen
- belastbarer sein
- bessere Fitness



1. Vor dem Sport Gesundheitsprüfung
2. Sportbeginn mit Augenmaß
3. Überbelastung beim Sport vermeiden
4. Nach Belastung ausreichende Erholung
5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit
6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen
7. Sport an Klima und Umgebung anpassen
8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten
9. Sport an Alter und Medikamente anpassen
10. Sport soll Spaß machen

1. Vor dem Sport Gesundheitsprüfung

- Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre
- Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes,
- Bewegungsmangel, 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, Lauffreize, Fitness-Studio)
- Informationen beim Landessportbund oder Sportärztebund
- 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 geben lassen
- Besser "länger und 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
- *Im Zweifelsfall: Fragen Sie den Sportarzt*

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)
- *Im Zweifelsfall den Sportarzt fragen*
- Zum Ausgleich vorübergehend andere Sportart betreiben

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
- **Luftbelastung** (Schadstoffe, Ozon): Training reduzieren, Sport am Morgen oder Abend

8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

- Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm ("südländische Kost"),
- Kalorien dem Körpergewicht anpassen, (bei Übergewicht weniger Kalorien)
- 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!
- *Fragen Sie Ihren Sportarzt*

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
- *Fragen Sie Ihren Sportarzt*

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*

