



Sport

Es gibt viele Gründe, die Sportschuhe wieder anzuziehen

Sport ist Mord“. Dieses Sprichwort hört man nur allzu häufig von Menschen, die sich zu körperlichen Aktivitäten nicht aufrufen können. Keine Lust, keine Zeit oder ihnen „tut eh‘ schon alles weh.“ Ausreden über Ausreden. Fakt ist aber, dass Sport in der richtigen Dosierung dem Körper gut tut – da können Bewegungsmuffel behaupten, was sie wollen. Und dafür gibt es auch viele schlagkräftige Argumente:

- Ausdauersport ist nicht nur ein erstklassiger Herzschutz, unter ärztlicher Kontrolle ist er auch gut für schwache und kranke Herzen. Denn nach einer gewissen Zeit fängt das Herz an, „ökonomischer“ zu arbeiten. Cholesterinspiegel und Blutdruck sinken, d.h. regelmäßiges Training reduziert das Infarktrisiko deutlich.
- Rückenstärkung. Die richtige Bewegung beugt vor und lindert Rückenbeschwerden. Der Mensch wird wieder agiler.
- Lindert Migräne. Studien zeigen, dass durch Ausdauertraining Häufigkeit, Stärke und Dauer von Migräne-Attacken deutlich abnehmen.
- Bewegung pumpt Kalzium in die Knochen. Das beugt der Osteoporose, dem Knochenschwund, vor.
- Gezieltes Krafttraining kann den Muskelschwund vermeiden.
- So bekommen Sie Ihr Fett weg. Denn nach einem Ausdauer- oder Krafttraining verbrennen Sie im Schlaf mehr Kalorien als normalerweise, da der Stoffwechsel sehr stark angeregt wird.
- Ausdauertraining hat ebenfalls eine positive Auswirkung auf die Zuckerkrankheit, den Diabetes mellitus. Denn durch den gesteigerten Energieverbrauch wird der Blutzuckerspiegel gesenkt.
- Auch bei Depression kann die körperliche Ertüchtigung Wunder wirken. Man läuft nicht nur seinen Depressionen davon, sondern auch der „Angst-Krankheit“.
- Und zum guten Schluss lockt der Ausdauersport das Hormon Testosteron aus der Reserve und steigert die Lust am Sex.

Die einen bewegen sich freiwillig, andere bekommen Sport empfohlen.

Natürlich ist es immer am besten, wenn man sich selbst ein paar Stunden Bewegung in der Woche verordnet. Und sei es lediglich der allabendliche Spaziergang um den Häuserblock, die kurze Runde im Schwimmbad oder die kleine Fahrradtour querfeldein. Kranken Menschen hingegen wird Bewegung bewusst empfohlen, damit es erst gar nicht zu einem bösen Erwachen kommt. Hier schaltet sich Ihr Arzt ein: mit einer ganz individuellen Trainingsempfehlung. Und diese Maßnahme wird von Ihrem behandelnden Arzt mit derselben Absicht und Ernsthaftigkeit empfohlen wie ein Medikament.

Bei welchen Krankheiten ist Sport besonders sinnvoll?

Gerade chronisch Kranke leiden häufig an einem Bewegungsmangel und ein gezieltes Training kann den Krankheitsverlauf bei Herzproblemen, Raucherbeinen, Fettstoffwechselstörungen, depressiven Verstimmungen, Osteoporose und Diabetes mellitus positiv beeinflussen, ja lebensverlängernd sein.

Das Ziel einer ärztlichen Trainingstherapie: Bewegen Sie sich gesund

Sportliches Training ist eine wichtige Ergänzung und Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten. Ziel ist es, eine Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften wie Dauer und Kraft sowie eine optimale Funktions-

tüchtigkeit der Organsysteme zu erlangen: Ausdauer für Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel, Kraft für ein starkes Muskelsystem.

Hier ein Beispiel:

Bereits zwei Stunden Lauftraining pro Woche und die dadurch erzielte und verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit verringern das Risiko einer Herzattacke und auch die des Herztodes um ein Vielfaches.

Ihr Arzt erstellt Ihren ganz speziellen Trainingsplan und überprüft auch Ihre Fortschritte

Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Und eine falsche körperliche Ertüchtigung kann Ihnen mehr schaden als nützen. Fragen Sie also Ihren Arzt um Rat. Denn nur er kann Ihnen ganz genau sagen, welche Art von Bewegung und bis zu welchem Maße Sport am sinnvollsten für Sie ist. Vielleicht hat er gar nichts gegen einen Besuch im Krafraum einzuwenden. Auch muss eine medizinische Trainingstherapie ja nicht langweilig und trocken sein. Grundsätzlich haben Ausdauersportarten (Walking, Joggen, Radfahren, Bergwandern, Skilanglaufen, Schwimmen etc.) den größten Einfluss auf Herz, Kreislauf und den Stoffwechsel. Senioren profitieren deshalb am meisten vom Ausdauertraining. Wichtig ist vor allem, dass Ihr Arzt den Trainingsplan gemeinsam mit Ihnen festlegt, um auch ein sinnvolles Ergebnis zu erreichen. Damit viele Beschwerden schneller vergehen und manche gar nicht erst entstehen.