



Fit sein leicht gemacht

Wie Sie mit sportlichem Training Ihre Gesundheit fördern.

Mit kleinen Schritten beginnen.

Jeder weiß es: Sport ist gesund, hält fit, macht schlank. Warum ist es dann so schwer, sich zu überwinden und mit dem Training zu beginnen? Vielleicht, weil sich viele Menschen gleich zu Beginn mit der ungewohnten Aktivität überfordern, weil sie Misserfolge erleben und das Training entmutigt wieder aufgeben. Dabei führen kleine Schritte viel nachhaltiger zum Ziel. Wer sportlicher werden will, muss nicht gleich einen Marathon mitlaufen. Es reicht zunächst, konsequent alle Rolltreppen und Aufzüge links liegen zu lassen und bewusst die Treppen zu nehmen, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren oder täglich einen flotten Spaziergang zu machen. Und ganz unbemerkt ist der erste Schritt zu neuer Fitness schon getan.

Außerdem heißt die Devise: Erst zum Arzt, dann zum Sport. Insbesondere Wiedereinsteiger über 35 Jahre, aber auch alle, die längere Zeit keinen Sport mehr gemacht haben, sollten sich vor dem Start des Trainingsprogramms vom Arzt ihres Vertrauens beraten lassen. Unverzichtbar ist das gesundheitliche Durchchecken für alle, die übergewichtig sind, Rauchen, an hohem Blutdruck oder Diabetes leiden oder akute beziehungsweise chronische gesundheitliche Probleme haben.

Gemeinsam macht's mehr Spaß.

Welche Sportart für den Neustart in die Fitness ausgesucht wird, ist eher zweitrangig. Wichtigstes Kriterium: Der Sport sollte wirklich Spaß machen. Goldene Regel: Lieber langsam und locker trainieren als überhastet und heftig. Denn wer Sport als Schinderei empfindet, wird nicht lange sein Programm durchhalten. Offene Fragen zum Training sollten möglichst gleich am Anfang mit dem Haus- oder Facharzt, Trainer oder Berater geklärt werden. Zudem ist eine qualifizierte Anleitung wichtig, damit sich Anfängerfehler nicht festsetzen. Es ist auch empfehlenswert, sich in Vereinen, bei Lauftreffs oder in Fitnessstudios sportlich zu betätigen. Hier sind Gleichgesinnte anzutreffen, die in Phasen, in denen die Motivation nachlässt, eine große Hilfe sein können.

Grundsätzlich haben Ausdauersportarten den größten Einfluss auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Besonders zu erwähnen sind Walking und Nordic Walking, Jogging, Radfahren, Wandern und Bergwandern, Skilanglaufen und Schwimmen. Als Trendsport mit therapeutischem Nutzen hat sich das Aquajogging etabliert mit seinen positiven Auswirkungen auf Fitness, Muskelaufbau und Gelenkheilung. Viele junge Menschen finden Gefallen an sogenannten Funsportarten, wie Inline Skating, Kitesurfen oder Beachvolleyball. Einige dieser Sportarten sind für ein dauerhaftes gesundes Trainingsprogramm wegen ihres hohen Verletzungsrisikos aber nicht unproblematisch.

Rundum gesund dank Ausdauersport.

Ansonsten gilt: Sport in der richtigen Dosierung tut dem Körper und der Seele gut. Für regelmäßiges sportliches Training gibt es gute 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. Das Gewicht wird reduziert mit der Folge, dass Cholesterinspiegel und Blutdruck sinken. Regelmäßiges Training verringert das Infarktrisiko.

- Auch in der Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, beispielsweise nach einem Herzinfarkt, ist Gesundheitssport heute eine Selbstverständlichkeit. Koronar- oder Herzsportgruppen sind dafür die richtigen Anlaufstellen.
- Die richtige Bewegung wirkt zudem vorbeugend und lindernd bei Rückenbeschwerden. Der Mensch wird wieder agiler. Fehlende körperliche Aktivität oder mangelnde sportliche Ausgleichstätigkeit sind bei Büroangestellten mit überwiegend sitzender Lebensweise eine wesentliche Ursache für Rückenprobleme.
- Studien zeigen, dass durch regelmäßiges Ausdauertraining Häufigkeit, Stärke und Dauer von Migräne-Attacken deutlich abnehmen.
- Bewegung beugt der Osteoporose – dem Knochenschwund – vor.
- Gezieltes Kraft- und Bewegungstraining kann Muskelschwund vermeiden.
- Sport macht schlank: 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 Diabetes mellitus. Durch den gesteigerten Energieverbrauch wird der Blutzuckerspiegel gesenkt.
- Auch bei Depressionen kann körperliche Ertüchtigung durch ihren positiven Einfluss auf den Hormonhaushalt hilfreich sein.
- Gesunder Sport ist zudem hilfreich bei Stresssymptomen, wie Konzentrationsschwäche, nervösen Magenbeschwerden oder Gereiztheit.

Natürlich fällt es am Anfang schwer, die Trainingstermine immer einzuhalten. Wer mal einen Termin ausfallen lässt, sollte nicht gleich aufgeben. Beim nächsten Mal klappt's dann wieder! Denn schon nach kurzer Zeit spüren sportlich Aktive, welche positiven Effekte regelmäßiger Sport auf Körper und Psyche hat – sie fühlen sich rundum besser. Es lohnt sich also, den ersten Schritt zu tun. Die anderen kommen dann von selbst.