

Sport – das perfekte Anti-Aging

Sport übt auf weite Teile der Bevölkerung eine ungeheure Faszination aus. Muskelanspannung, steigender Herzschlag, ein verbindendes Erlebnis in der Gruppe – einfach begeisternd. Wenn nur der lästige Gang zum Kühlschrank nicht wäre und die Fernbedienung nicht immer gerade in der Ferne läge.

Denn während unsere Vorfahren noch etliche Kilometer pro Tag für den Broterwerb zurückgelegt haben, beträgt der arbeitstägliche Aktionsradius eines Büromenschen keine 500 m mehr. Und in der Freizeit kommt selten ausreichend Bewegung dazu: Nur ca. 20 Prozent der deutschen Bevölkerung bewegen sich so viel wie sie nach den Empfehlungen des Deutschen Olympischen Sportbundes sollten – mit abnehmender Tendenz im Alter. Dabei ist regelmäßiger Sport in der Vorbeugung, Behandlung und auch Rehabilitation zahlreicher Krankheitsbilder unschlagbar. Er senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, Depressionen und Burn-out, zahlreiche Krebsarten, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose. Er hält fit, glücklich und hilft uns, bis ins hohe Alter beweglich und aktiv zu sein. Sport ist unbestritten das beste Anti-Aging. Dumm nur, dass man ihn nicht in Pillenform schlucken kann – das wäre so viel bequemer!

Mit ein paar einfachen Regeln gelingt es jedoch etwas leichter, den Spaß an der Bewegung (wieder) zu entdecken und das volle Potenzial für die eigene Gesundheit und Fitness durch Sport auszuschöpfen:

Die 10 Goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben (nach Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V.):

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

Eine **Gesundheitsprüfung** ist üblicherweise für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 35 Jahren empfohlen. Bei bestehenden Beschwerden oder Vorerkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus) sollten auch Jüngere schon mit ihrem Arzt sprechen. Sportler mit gravierenden Erkrankungen oder Wettkampfsportler sollten sich von einem Arzt mit sportmedizinischer Erfahrung betreuen lassen.

Herauszustellen ist, dass Sport bei Vorerkrankungen richtig dosiert nicht gefährlich ist. Er ist sogar besonders wichtig und heilsam.

Gerade bei **Sportbeginn** ist übertriebener Ehrgeiz fehl am Platz. Ein langsamer Einstieg gibt Herz-Kreislauf, Muskel, Bändern, Sehnen und Gelenken Zeit, sich an die Belastung anzupassen. Vor Steigerung der Intensität der einzelnen Einheiten sollten Frequenz und Dauer

erhöht werden. Beschwerden und übergroße Anstrengung schaffen nur Frust und verhindern den Spaß an der Bewegung und der wachsenden Fitness.

Sport sollte möglichst regelmäßig ausgeübt, doch **Überbelastung** vermieden werden. Die Belastung sollte nur leicht-mäßig anstrengend sein – eine Pulsuhr kann hier gerade beim Ausdauersport gute Dienste tun. Allerdings variiert die geeignete Trainingsherzfrequenz von Mensch zu Mensch recht stark, so dass die individuelle Festlegung über einen Lactattest für ambitionierte Sportler sinnvoll sein kann.

Ein optimales Verhältnis zwischen Aufwand und Wirkung erreicht man z.B. mit 3 x 40 min Joggen/Woche (Verbrauch ca. 1.500 kcal/Woche). Es sollte jedoch bei Auswahl der Sportarten berücksichtigt werden, dass sowohl Ausdauer, Kraft, Koordination als auch Flexibilität trainiert werden.

Erholung ist wichtig, um dem Körper Zeit für die Regeneration und die stattfindenden Anpassungsprozesse zu geben. Nach intensiverem Training sollten Pausen und bewusst lockere Einheiten folgen. Auch ein Wechsel der Belastung zum Ausgleich (durch unterschiedliche Sportarten) ist günstig.

„Sport hat mein Arzt mir verboten“ – ein gerne genommener Satz, doch bei **Erkältung und akuten Erkrankungen**, vor allem natürlich mit Fieber, hat er seine Richtigkeit. Ihr Immunsystem geht auf die Jagd nach dem krankmachenden Eindringling – da sollte Ihr Körper von zusätzlichen sportlichen Belastungen verschont werden. Auch bei banalen Erkältungskrankheiten ist es besser, ein paar Tage mit dem Sport zu pausieren.

Verletzungen lassen sich wirksam vorbeugen, indem die Muskulatur vor dem eigentlichen Sport aufgewärmt wird. Bei Ausdauersportarten sollten Sie zunächst ein paar Minuten mit sehr lockerem Tempo starten. Eine Dehnung der Muskulatur, Bänder und Sehnen beugt bei sinnvoller Auswahl der Übungen deren Verkürzung vor.

Das Auftreten von Schmerzen ist ein Warnsignal des Körpers und sollte nicht „weggespritzt“ werden. Hier sind Ruhe bzw. Wechsel der Belastung und Vermeidung von Überbelastung erforderlich. Eventuell können auch Bewegungsabläufe mit Hilfe eines Trainers optimiert werden.

Die Leistungsfähigkeit ist erheblich von **Klima und Umgebung** abhängig – das sollte man bei der Planung sportlicher Aktivitäten berücksichtigen. Höhe beeinflusst bekanntermaßen die Leistungsfähigkeit sehr stark. Allerdings kommt es erst ab einer Höhe von 1.500 m zu einem relevanten Leistungsverlust, nämlich von ca. 1 Prozent pro zusätzlichen 100 Höhenmetern. Auch bei hohen Temperaturen ist das Leistungsvermögen spürbar geringer und ein früheres Trinken zum Flüssigkeitsersatz nötig. Im Sommer sollte Sport deshalb am besten in den kühleren Morgen- oder Abendstunden ausgeübt werden. Im Winter ist Funktionsbekleidung, die trocken hält und einer Auskühlung vorbeugt, besonders wichtig. Nasse, klebende Baumwolle gehört eindeutig in die 70er Jahre.

Eine ausgewogene **Ernährung** mit natürlichen Vitaminen und Antioxidanten ist für jeden wichtig, natürlich auch für Sportler. Eine sportlerspezifische Ernährung ist für den Freizeit-sportbereich unnötig. Für die Flüssigkeitszufuhr, die ab einer Dauer von ca. 1 Stunde auch schon während des Sports erfolgen sollte, sind Mineralwässer ausreichend.

Der Nutzen einer Nahrungsergänzung mit zusätzlichen Vitaminen oder Antioxidantien ist nicht belegt. Im Gegenteil wurden für einzelne Vitamine sogar nachteilige Effekte festgestellt.

Sport ist hochwirksam, um Veränderungen, ob durch **Alter** oder Krankheiten hervorgerufen, auszugleichen. Auswahl und Dosierung der Sportart kommt dann natürlich eine etwas höhere Bedeutung zu. Auch sind oftmals **Medikamente** anzupassen (z.B. beim Diabetes mellitus), was die engere ärztliche Betreuung erfordert.

Bei Stoffwechselerkrankungen (insbesondere dem so genannten Metabolischen Syndrom, einer Verknüpfung von Übergewicht mit hohen Blutdruck-, Fett- und Zuckerwerten) ist auch Krafttraining sehr wichtig, da die Masse an Muskeln die Stoffwechselsituation günstig beeinflusst. Genau wie im Alter – hier hilft Krafttraining, dem altersbedingten Muskelverlust entgegen zu arbeiten.

Ohne **Spaß am Sport**, ohne positive Emotionen ist alles nichts. Wählen Sie Ihre Sportart deshalb auch nach dem Spaßfaktor aus und probieren Sie einfach mal etwas Neues. Es hält nämlich auch Ihre Seele gesund, sich zu bewegen und die verbesserte Fitness am eigenen Leib zu spüren, in der Gruppe Spaß zu haben oder beim Joggen alleine für sich abzuschalten. Das ist viel wichtiger als die theoretische, optimale Passgenauigkeit einer Sportart zu Ihrer körperlichen Situation. Denn wenn Sie dummerweise gerade diese Sportart total langweilig finden, wird der Sport ohnehin nur zur Qual, die Sie baldmöglichst beenden werden. Mit der richtigen Dosierung und bei langsamem Aufbau sind sehr viele Sportarten möglich. Und wenn Ihr Arzt Ihnen wegen Ihrer Rückenschmerzen mit ernster Miene sagt, sie könnten fortan nur noch Rückenschwimmen, dann sollten Sie einen neuen Arzt und ansonsten mal Pilates, Walken, Joggen, Yoga, Krafttraining oder ganz etwas anderes probieren.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema? Ihr Betriebsarzt/Ihre Betriebsärztin berät Sie gerne.