

# Fitness leicht erreicht

## Bewegung

In der Vergangenheit war der Mensch gezwungen, viel zu gehen oder zu laufen. Unser modernes Leben mit den diversen Fortbewegungsmitteln hat jedoch dazu geführt, dass regelmäßige Bewegung und Sport in vielen Fällen zu kurz kommen. Dabei ist gerade die **körperliche Aktivität** für eine **gute Gesundheit** und zur **Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten** besonders wichtig.

### Was bewirkt Bewegung im Körper?

Die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Traubenzucker muss zu jedem Zeitpunkt sichergestellt werden. Der Körper verbrennt bei körperlicher Anstrengung zusätzlich zum Grundbedarf Energie. Deshalb wird der Kreislauf angekurbelt, das Herz pumpt mehr Blut pro Zeiteinheit durch das Blutsystem. Der Stoffwechsel läuft auch nach Stunden noch auf einem höheren Niveau. Außerdem wird die Muskulatur gestärkt, und die Anfälligkeit für Infektionen sinkt.

### Gesund Sport treiben - aber wie?

#### Vor dem Sport - Gesundheits-Check

Anfänger, Personen mit Vorerkrankungen oder mit Risikofaktoren (Übergewicht, Diabetes, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte) sollten, bevor sie sich sportlich betätigen, den Arzt aufsuchen.

#### Langsam beginnen

Das Training langsam beginnen und die Belastung allmählich steigern. Sportliche Betätigungen sollten optimalerweise **drei bis viermal** in der Woche für **20 bis 40 Minuten** betrieben werden. Vermeiden Sie Überanstrengungen. Sport soll Spaß machen und nicht zur Quälerei werden.

#### Erholungsphasen einplanen

Nach dem Sport setzt in der Regel eine angenehme Müdigkeit ein. Damit der Körper sich in Ruhe erholen kann, sollten Sie auf **ausreichend Schlaf** und Regeneration achten. Planen Sie speziell nach einem anstrengenden Training noch ein paar **Übungen zum Lockern der Muskulatur** und zum Entspannen ein.

Wenn Sie erkältet sind, Gliederschmerzen, Grippe, sogar Fieber oder andere akute Erkrankungen haben, ist es ratsam, **keinen Sport zu machen**. Erst wenn Sie wieder auf der Höhe sind, beginnen Sie wieder mit kleineren Trainingseinheiten und steigern langsam. Um Verletzungen vorzubeugen, soll am Anfang jeder körperlichen Aktivität eine Aufwärmphase stehen, in der Muskulatur und Kreislauf auf die anschließende Belastung vorbereitet werden. Sollte es trotz ausreichender Vorsicht doch einmal zu einer Verletzung gekommen sein, muss diese richtig ausgeheilt werden. Auf keinen Fall mit Schmerzen weitertrainieren. Fragen Sie am besten Ihren Arzt, wie Sie sich verhalten sollen.

## **Anpassung an Klima und Umgebung**

Die Kleidung soll angemessen, funktionell sowie der Witterung angepasst sein und einen guten Luftaustausch gewährleisten.

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

**Bei großer Höhe:** auf die verminderte Belastbarkeit achten.

**Bei Hitze:** angepasste Kleidung, vermehrte Flüssigkeitszufuhr.

**Bei Luftbelastung (z.B. Smog, erhöhte Ozonwerte im Sommer):** Training reduzieren, Sport in die Abend- oder Morgenstunden legen.

## **Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme**

Nach dem Sport sollte man den Flüssigkeitsverlust mit **Mineralwasser** wieder ausgleichen, bei Hitze noch mehr trinken. Die **Ernährung** soll **fettarm, kohlenhydrat- und ballaststoffreich** sein. Verzichten Sie auch im fortgeschrittenen Lebensalter nicht auf Bewegung und Sport. Wichtig ist allerdings, die Sportart dem Alter anzupassen und auf Vielseitigkeit (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) zu achten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt um Rat, was zu beachten ist, wenn Sie sich sportlich betätigen wollen.

## **Bewegung und Sport machen Spaß, auch im Alltag**

Sport ist nicht nur für den Körper gut - auch die **Psyche profitiert** von Bewegung und Aktivität. Noch mehr Spaß macht Sport mit Gleichgesinnten in der Gruppe oder im Verein. Probieren Sie es doch einfach aus!

So lässt sich der Alltag mit mehr Bewegung gestalten:

- Haben Sie die Möglichkeit mit dem **Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit** zu gehen, nutzen Sie dies.
- Wenn Sie das Auto oder den **Bus** nehmen müssen, können Sie einfach **eine oder zwei Stationen früher aussteigen** bzw. das Auto etwas weiter weg parken.
- Nehmen Sie statt dem Aufzug lieber die **Treppe**.

**Wer sich regelmäßig körperlich betätigt, ist besser belastbar, fühlt sich besser, sieht besser aus und hat eine bessere Fitness!**