



## SPORTMEDIZIN

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

- sich besser fühlen
- besser belastbar sein
- besser aussehen

### vor dem Sport Gesundheitsprüfung

- besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre
- bei Bewegungsmangel, Übergewicht
- bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, Cholesterin, Diabetes
- regelmäßige, auch sportärztliche Vorsorge hilft Schäden zu vermeiden

### Sportbeginn mit Augenmaß, Trainingsintensität

- langsam beginnen + Belastung steigern (Intensität, Häufigkeit, Dauer)
- möglichst zunächst mit Anleitung (Verein, Laufftreff, Fitness-Studio)
- ggf. Trainingspuls vom Sportarzt geben lassen, mit Pulsuhr trainieren
- Informationen beim Landessportbund oder Sportärzdebund
- Ziel 3x/Woche für >30 Minuten bzw. >2,5 Stunden / Woche
- Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen
- starke Überbelastung beim Sport vermeiden (Sport soll Spaß machen!)
- nach dem Sport darf eine "angenehme" Erschöpfung vorliegen
- besser "länger oder locker" als "kurz und heftig"
- nach sportlicher Belastung ausreichende
- nach intensivem Training "lockere" Trainingseinheiten einplanen
- Sportpause bei Erkältung und Krankheit



nach Sportpause allmählicher Beginn

Verletzungen vorbeugen und ausheilen, Verletzungen brauchen Zeit

Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (keine Fit-Spritzen)

zum Ausgleich vorübergehend andere Sportart betreiben

#### Sport an Klima und Umgebung anpassen

Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein

Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen

Kälte: Kleidung warm, windabweisend, schweißdurchlässig

Hitze: Kleidung leicht, Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr!

Höhe: verminderte Belastbarkeit, angepasste Kleidung / Trinkverhalten

Luftbelastung (z.B. Ozon): Training reduzieren, am Morgen / Abend

#### auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm („mediterran“)

Kalorien dem Körpergewicht anpassen (Übergewicht: weniger Kalorien)

Flüssigkeitsverlust nach Sport: Ausgleich mit mineralhaltigem Wasser

bei Hitze mehr trinken

Merke: Bier ist kein Sportgetränk!

aber: Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!

#### Sport an Alter und Medikamente anpassen

Sport im Alter ist in fast jeder Hinsicht sinnvoll und wichtig

vielseitig trainieren (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)

Medikamente, deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen



### Sport soll Spaß machen

die "Seele" lacht beim Sport: Bewegung und Spiel sind Vergnügen

Abwechslung im Sport ist wichtig: öfter die Sportart wechseln

mehr Spaß beim Sport in der Gruppe oder im Verein

### Sport auch im Alltag:

Treppen steigen statt Aufzug

zu Fuß / mit dem Rad zum Briefkasten, zur Arbeit, zu Verabredungen

schnelles Gehen (Walking) ist Sport!

(modifiziert nach der Sektion Breiten-, Freizeit- und Alterssport der DGSP)