

Regelmäßiger Sport hält Best Ager in Schwung

Ob Schwimmen oder Gymnastik: Jede Bewegung hilft der Gesundheit

Bewegung tut gut - und das in jedem Alter. Schaut man sich in Fitnessstudios um, sieht man viele Best Ager, die regelmäßig an den Geräten ihre Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, beim Indoor-Cycling ins Schwitzen kommen oder beim Pilates die Muskeln dehnen.

In der warmen Jahreszeit stehen häufig Joggen sowie Wander- und Radtouren auf dem Programm,

Herbst und Winter locken ins Studio. „Wer sich regelmäßig bewegt, tut viel für seine Gesundheit, eine längere Lebenserwartung und geistige Fitness“, erklärt Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Durch Sport lässt sich der altersbedingte Muskelschwund deutlich verlangsamen und das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen.

Macht Bewegung Spaß, bleibt man motiviert

Vor allem Einsteiger sollten sich unbedingt eine Sport- oder Bewegungsart aussuchen, die ihnen liegt. Wenn diese Freude macht, ist mangelnde Motivation oft kein Thema mehr. Höchstleistung ist dabei im Übrigen nicht nötig. Bereits ein täglicher Spaziergang von einer halben Stunde zeigt Effekte. Im Winter lockt das Hallenbad. Schwimmen und

Wassergymnastik sind gelenkschonende Sportarten und für Einsteiger gut geeignet. Aber Vorsicht: Wer falsch trainiert, riskiert beispielsweise Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen. Generell gilt: Bevor Neueinsteiger mit dem Sport beginnen, sollten sie sich vom Arzt beraten lassen. Die Anleitung eines qualifizierten Trainers kann auch helfen, Verletzungen vorzubeugen.

Lebensmotor in Gang halten

Wie eine bewusste Lebensweise Herz und Kreislauf stärken kann

Das Herz hält den menschlichen Organismus am Laufen und wird daher auch „Motor des Lebens“ genannt. Wer sein Augenmerk demnach bewusst auf die Herzgesundheit legt, profitiert vielfach davon.

So kann nicht nur das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Herzinfarkt reduziert werden - auf lange Sicht steigt auch die Lebensqualität. Ganz oben auf der Liste steht regelmäßige Bewegung: Während Untrainierte einen Ruhepuls von 60 bis 90 Schlägen in der Minute haben, liegt die-

ser bei Sportlern niedriger, was wesentlich gesünder ist. Ausdauersportarten wie Radfahren, Walken oder Schwimmen stärken zudem die Muskulatur, Übergewicht wird abgebaut, die Beweglichkeit bleibt erhalten. Herzpatienten sollten ihre individuelle Belastbarkeit jedoch vorab mit ihrem Arzt besprechen.

Herzfreundliche Ernährung

Wichtige Mineralstoffe - die auch das Herz benötigt - führt man dem Körper möglichst über die Nahrung zu. So kann er sie am besten verwerten. Eine „herz-

freundliche“, überwiegend vegetarische Ernährungsweise mit hochwertigen Omega-3-reichen Ölen und zweimal pro Woche Fisch kann empfehlenswert sein. Eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung von elektrischen Impulsen in Nerven- und Muskelzellen spielen Kalium und Magnesium - enthalten in Nüssen, Trockenfrüchten und Vollkornprodukten.

Regelmäßig bewegen und öfter entspannen

Auch wenn es banal klingt: Guter Schlaf stärkt das Herz ebenfalls, weil sich der Herzschlag verlangsamt

und der Blutdruck sinkt. Studien zufolge tragen Menschen, die weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen ein erhöhtes Risiko für Herzleiden. Gegen Stress können auch Entspannungsverfahren wie Yoga oder Autogenes Training wirksam sein. Bewegter Alltag ist ganz einfach: Neben einem regelmäßigen Sportprogramm lässt sich auch im Alltag mehr Bewegung einbauen. Dazu Treppensteigen statt Fahrstuhl benutzen, Botengänge zu Fuß oder mit dem Rad erledigen, in der Mittagspause spazieren gehen.

Sport ja, übertreiben nein

Bewegung ist gesund, Überbelastung kann den Gelenken schaden

Sport macht Herz und Kreislauf fit, baut Muskeln auf, Fett ab, beugt Diabetes vor und hält Gelenke, Sehnen und Bänder geschmeidig. Doch wie bei allen guten Dingen macht auch hier die Dosis unter Umständen das „Gift“.



Treten beim Training Schmerzen auf, immer sofort pausieren und das betroffene Gelenk möglichst kühlen und hochlagern. Foto: djd/Traumeel/thx

waiges Übergewicht und bereits bestehende Gelenkschäden berücksichtigt werden. Risikoträchtige Sportarten für die Gelenke sind zum Beispiel Joggen, Tennis, Fußball und Squash, aber auch Bergwandern - insbesondere, wenn es bergab geht. Sie können bei intensiverem Betreiben zu akuten Gelenksbeschwerden und in der Folge zu Ge-

lenkverschleiß führen. Bei auftretenden Schmerzen sollte man sofort reagieren und eine Pause einlegen. Außerdem sollte man das betroffene Gelenk kühlen, einen nicht zu festen Kompressionsverband anlegen und das schmerzende Körperteil hochlagern. Einfach merken lässt sich dies mit der PECH-Regel: P(ause), E(is), C(ompression), H(och-

legen). Zusätzlich können natürliche Arzneimittel wie Tabletten oder Creme den Regenerationsprozess fördern.

Vorbeugen mit sanften Sportarten

Besser ist es, Überlastung und Verletzungen von vornherein zu vermeiden. Deshalb sind „sanfte“ Sportarten wie Nordic Walking, Aquagymnastik, Schwimmen, Radfahren oder Sporteln auf dem Crosstrainer grundsätzlich empfehlenswert - vor allem bei Übergewicht. Die fließenden Bewegungen sind ideal, um die Gelenke zu „schmieren“, ohne sie zu verschleifen. Wichtig ist auch die richtige Ausrüstung. So sind beim Walken und Laufen Schuhe mit guter Dämpfung wichtig, am Berg Wanderschuhe mit hohem Schaft gegen das Umknicken. Und nicht zuletzt: Lieber regelmäßig mit mittlerer Intensität trainieren als zwischen Überdrehung und Zwangspausen pendeln.

Bei Gelenkschmerzen sofort handeln

Deshalb gilt es, die richtige Sportart und stets das richtige Maß zu finden. Dabei sollten das Alter, der allgemeine Trainingszustand, et-

„Um meine Energie im Zehnkampf kümmere ich mich selbst. Um die zu Hause meine Stadtwerke.“

Kai Kazmirek setzt auf die Stadtwerke Neuwied!

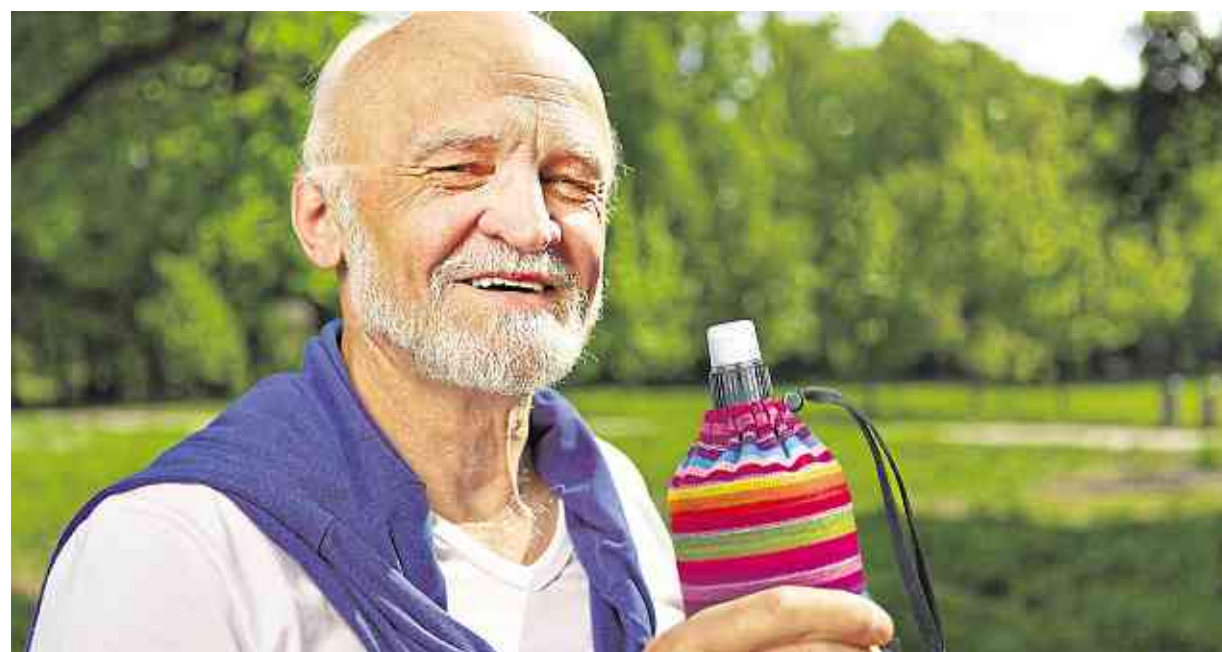


SWN
www.swn-neuwied.de

Meine Stadt. Meine Energie.

Trainings-Mix

Am besten für den Körper ist dabei eine ausgewogene Mischung aus Ausdauer, Kraft- und Koordinationsübungen. Erscheint einem nach ein paar Wochen das Training zu langweilig, kann man den Trainingsplan umstellen, den Crosstrainer gegen Laufband oder Fahrrad eintauschen oder sich ein paar neue Geräte zeigen lassen.



Wer sich regelmäßig bewegt, tut bereits viel für seine Gesundheit.

Foto: djd/Emil/R. Kneschke - Fotolia



Der Ruhepuls von Sportlern liegt in der Regel niedriger als der von Untrainierten, was wesentlich gesünder ist. Regelmäßiges Ausdauertraining senkt den Ruhepuls. Foto: djd/pilzshop.de/thx

Dos and Don'ts für die Gelenke

Don't: „Schonen“ - wer sich nicht genug bewegt, beschleunigt Abbauprozesse und Gelenkschmerzen.

Do: Sanfte Sportarten ohne hohe Verletzungsgefahr ausüben.

Don't: Lange Zeit am Stück sitzen, stehen oder knien.

Do: Möglichst häufig zwischen verschiedenen Körperhaltungen wechseln und in Pausen bewegen.

Don't: Schmerzen ertragen.

Do: Bei Schmerzen die PECH-Regel befolgen, eventuell natürliche Arzneimittel anwenden und bei ausbleibender Besserung den Arzt aufsuchen.

Don't: Viel fettes Fleisch,

Wurstwaren, Süßigkeiten und Weißbrot essen. Do: Leichte Kost mit viel Obst, Gemüse, Fisch und Pflanzenölen bevorzugen. Don't: High Heels und unbequeme Schuhe tragen.

FIVE STAR FITNESS

AUF DEN BEITRAG 50%

DARK FRIDAY

IM FIVE STAR FITNESS
Danziger Straße 3
56564 Neuwied
Andernacher Straße 236
56070 Koblenz

50% AUF ALLE MITGLIEDSBEITRÄGE - TRAINIERE SCHON AB 9,99 € MONATLICH

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft die ersten 12 Monate 9,99 € monatlich, danach 19,99 € monatlich, einmalig 19 € Karten-/Aktivierungsgeld. Keine Aufnahmegebühr. Inklusive Getränke-Flatrate, zzgl. 9,99 € Service-/Trainer-/Verwaltungspauschale pro Quartal. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Aktion gilt nur am 31.11.2018.