



# Startklar in den Frühling

[ von Aline Klett ]

*Wenn die ersten Sonnenstrahlen die Nase kitzeln und auch schon richtig wärmen – dann geht es wieder raus in die Natur. Das ist die beste Zeit, um mit dem Joggen, Walken oder Rad fahren zu beginnen. Wir zeigen Ihnen, wie selbst eingefleischte Sportmuffel in Bewegung kommen.*

**D**ie Ausrede „Ich bin zu alt für Sport“ zieht längst nicht mehr. Denn für Sport ist es nie zu spät, wie Ende vergangenen Jahres die PACE-Studie der Sporthochschule Köln zeigte. Nicht das biologische Alter, sondern eine allzu bequeme Lebensweise sei der Grund dafür, dass die Leistung im mittleren Lebensalter nachlasse. Regelmäßiges Training dagegen hält Körper, Geist und Seele fit. In der Untersuchung wurden die Laufleistungen von 500 000 Langstreckenläufern im Alter von 20 bis 80 Jahren analysiert. Einbezogen wurde auch eine Befragung von 13 000 Sportlern zu Lebensstil, Motivation und Training. Ein weiteres Ergebnis der Studie: Selbst Neueinsteiger im Seniorenalter haben immer noch gute Chancen, durch regelmäßiges Training bemerkenswerte Leistungen zu erzielen.

## Die Körperform

Bevor es mit dem Sport losgeht, sollten Untrainierte sich vom Arzt untersuchen lassen. „Wurde jahrelang kein Sport getrieben, sollte jeder ab 40 Jahre, bevor er anfängt, eine sportmedizinische Untersuchung machen lassen“, sagt Prof. Dr. Helmut Landgraf, Chefarzt für Innere Medizin im Vivantes Klinikum Berlin Friedrichshain. Der Arzt prüft dann beispielsweise

durch ein Belastungs-EKG, ob das Herz-Kreislauf-System richtig funktioniert und Erkrankungen wie etwa eine Herzschwäche oder Bluthochdruck ausgeschlossen werden können. Er untersucht auch auf körperliche Fehlstellungen wie die der Wirbelsäule. Ungleichmäßige Belastung der Gelenke kann sonst zu deren Verschleiß führen.

## Welche ist die richtige?

Damit die Motivation nicht schon gleich am Anfang nachlässt, ist es sinnvoll, sich zu überlegen, welche Sportart auch auf Dauer Spaß machen kann. Ausprobieren ist erlaubt. Vom Vereinssport wie Volleyball, Badminton oder Karate über das Krafttraining im Fitnessstudio bis hin zum Marathonlauf gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um sich zu bewegen. Auch der Hometrainer eignet sich bestens. Bei 20 Minuten Strampeln am Morgen mit der Zeitung in der Hand wird das Fahrradfahren für Neueinsteiger oft schon etwas angenehmer. Andere dagegen haben es einfacher beim Sport, wenn sie mit Gleichgesinnten trainieren. Dann kann eine Laufgruppe genau das Richtige sein. Hier wird das Training langsam aufgebaut und der Anfänger geführt, ohne sich zu überfordern.



## TIPP

### So bleiben Sie dran:

Termin zum Sport in den Kalender schreiben, feste Zeiten und feste Tage für den Sport festlegen, sich zum Sport mit Freunden verabreden.

Steht bei der Suche nach der richtigen Bewegungsart die Gesundheit im Mittelpunkt, eignen sich nicht alle Sportarten. „Für das Herz-Kreislauf-System sind vor allem Ausdauersportarten zu empfehlen“, so Landgraf. Walken und wandern beispielsweise ist gut für Menschen, die übergewichtig sind und diejenigen, die lange keinen Sport getrieben haben.

### Venen unter Druck

Auch „Venengeplagte“ profitieren von regelmäßiger Bewegung. Besonders günstig sind Wassersportarten wie Schwim-

men. „Der Wasserdruck drückt die Venen von außen zusammen“, sagt Landgraf. Das liegt daran, dass die Venenklappen ähnlich wie Ventile funktionieren, die sich schließen, wenn der Druck steigt. Durch die Schwerkraft ist das Blut bestrebt, in die unteren Beinbereiche zurückzufließen. Das wird jedoch durch das Schließen der Klappen verhindert. Unterstützt werden sie von der Wadenmuskulatur, die die Venen umgibt und ebenfalls hilft, das Blut in Richtung Herz zu pumpen. Gelingt der Rückstrom aus den Beinen nicht mehr vollständig, weil etwa die Venenklappen nicht mehr funktionieren, besteht die Gefahr, dass das Blut in den Beinen versackt. Beschwerden wie geschwollene, schwere Beine und Krampfadern sind die Folge. Regelmäßiges Training baut die Muskulatur auf, stärkt damit die Muskelpumpe und fördert so den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Bewegung im Wasser ist jedoch nicht jedermanns Sache. Bei Venenbeschwerden empfehlen sich auch Walken oder Joggen.

Kompressionsstrümpfe beim Sport unterstützen, ähnlich dem Wasser beim Schwimmen, die Funktion der Venenklappen.

### Der Null-Effekt

Bei Beginn des Trainings gleich von „Null auf Hundert“ durchzustarten, funktioniert in den seltensten Fällen – auch wenn der Ehrgeiz besonders groß ist. Leicht kann es in diesem Stadium zur Überforderung kommen. Damit der Sportler auch dauerhaft dabei bleibt, sollte das Training langsam begonnen werden: dreimal die Woche 30 Minuten. Um ein Gefühl für den Sport zu entwickeln, reichen auch zweimal. Das Pensum wird nach und nach gesteigert. Einige Sportarten erfordern eine Einführung. Entscheiden sich Untrainierte beispielsweise für Nordic Walking, sollten sie unbedingt an einer Technikschiulung teilnehmen, sonst besteht die Gefahr, dass der Effekt gleich Null ist. Sport in Etappen zu treiben, kann auch eine

Möglichkeit sein, um sich daran zu gewöhnen. Gestartet wird mit Walken; ist die Kondition besser geworden, kann das Tempo gesteigert und zum Joggen übergegangen werden.

### Nach dem Sport

Aller Anfang ist schwer – nicht nur geht die Puste zu Beginn des Trainings schnell aus, oft spüren Untrainierte nach dem Sport einen heftigen Muskelkater. Ungewohnte Bewegungen verursachen sehr feine Risse in den Eiweißstrukturen, aus denen die Muskelfasern gebildet sind. Besonders häufig passiert das bei „abbremsenden“ Bewegungen wie etwa dem Bergabgehen. Während der Anspannung werden Muskeln gedehnt und Fasern auseinandergezogen. „Geschieht dies oft und ermüden die Muskeln, dann zerreißen die Eiweißstrukturen“, sagt Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. Auf die minimalen Verletzungen reagiert der Körper mit einer lokalen

## Interview

mit Prof. Dr. Ingo Froböse,  
Sporthochschule Köln



**DAS PTA MAGAZIN:** *Wie bereiten sich Untrainierte auf das Training vor?*

**Prof. Dr. Ingo Froböse:** Zur Vorbereitung einer Sporeinheit ist es am besten, wenn man sich dynamisch dehnt, das heißt, etwa zehn bis 20 Sekunden leicht wippt. Nach dem Sport kann statisch gedehnt werden. Die Dehnposition wird dann 15 bis 20 Sekunden gehalten.

**DAS PTA MAGAZIN:** *Wie sollte das Training die ersten Male angegangen werden?*

**Froböse:** Wichtig beim Ausdauertraining ist: Laufen ohne Schnaufen, so dass man sich gut mit dem Partner unterhalten kann. Nach dem Sport sollte man immer das Gefühl der Unterforderung haben, denn dann war das Training genau richtig.

**DAS PTA MAGAZIN:** *Wann kann das Training gesteigert werden?*

**Froböse:** Wenn man besser geworden ist, also wenn die schwächsten Strukturen des Körpers, wie Knorpel und Sehnen, sich an die neue Belastung gewöhnt haben, etwa nach zwölf bis 16 Wochen.

**DAS PTA MAGAZIN:** *Wie zeigt sich eine Überforderung?*

**Froböse:** Eine Überforderung erkennt man am Ruhepuls, der morgens vor dem Aufstehen gemessen wird. Wird morgens nach sportlicher Belastung erneut gemessen und liegt der Puls sechs bis acht Schläge über dem Ruhepuls, dann sollte man kürzer treten, denn dann hat man sich überanstrengt.

**DAS PTA MAGAZIN:** *Was sollte beim Sport draußen getragen werden?*

**Froböse:** Direkt auf der Haut sollte Funktionswäsche sein. Weitere Kleidungsstücke werden dann nach dem Zwiebelprinzip getragen, damit einzelne Teile je nach Bedarf ausgezogen werden können.

**DAS PTA MAGAZIN:** *Wie wird eine Erkältung verhindert?*

**Froböse:** Wichtig ist, dass der Sportler nicht zu dick angezogen ist. Lieber leicht fröstelnd beginnen. Unmittelbar nach dem Training muss das T-Shirt gewechselt werden. Sind die Temperaturen noch niedrig, schützt auch eine Kopfbedeckung, denn bis zu 50 Prozent der Wärme gehen über den Kopf verloren.

**DAS PTA MAGAZIN:** *Wenig Zeit für Sport? Wie wird trotzdem etwas für die Beweglichkeit getan?*

**Froböse:** Aktivität fängt schon im Kleinen an, und man kann sie ganz einfach in den Alltag übernehmen, indem man die Treppen statt des Aufzugs nimmt oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß zur Arbeit kommt, eine Bahnstation früher aussteigt, zwischendurch am Schreibtisch etwas Gymnastik macht oder während des Telefonierens herumläuft.



Entzündung. Wer gleich weitertrainiert, riskiert eine stärkere Verletzung. Auf intensives Training sollte dann lieber verzichtet werden. Leichte Bewegungen schaden dagegen nicht. Sie fördern die Durchblutung und erleichtern die Selbstreparatur des Körpers. Ein Saunagang nach dem Sport hat einen ähnlichen Effekt. Durch die starke Durchblutung kann sich die Muskulatur besser erholen, die Venen werden trainiert und das Immunsystem gestärkt. Aber Vorsicht! „Die Gefahr

*Vom Vereinssport wie Volleyball oder Badminton über das Krafttraining im Fitnessstudio bis hin zum Marathonlauf gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen.*

der Überforderung des Körpers ist in jedem Fall gegeben, wenn durch Sport und anschließend durch die Sauna zu viel Flüssigkeit verloren wird“, sagt Prof. Helmut Landgraf. Auch eine Massage nach dem Sport kann das Gegenteil erreichen: Wird ein verletzter Muskel hart geknetet, kann das noch mehr schaden und die Verletzung verstärken.

#### **Eine Pause einlegen**

Striktes Sportverbot gilt bei Erkältung. „Wird trotzdem Sport getrieben, kann das unter Umständen zum Tod führen“, sagt Landgraf. Der Grund: Während einer Infektion des Körpers – auch bei einem grippalen Infekt – muss der Herzmuskel mehr Blut und Sauerstoff durch den Körper pumpen als sonst. Das bereits angeschlagene Immunsystem wird zusätzlich geschwächt. Und Viren haben es leichter, den Herzmuskel anzugreifen. Das kann in einer Herzmuskelentzündung münden, die schlimmstenfalls tödlich endet.



#### **Die „Sportler“apotheke im Frühling\***

- antiallergische Augentropfen: Vividrin® akut, Euphrasia D3
- antiallergische Nasensprays: Allergodil®, Allergopret®protect, Livocab™
- gegen Blasen: Hansaplast® Druckstopp, Compeed® Blasenpflaster
- gegen wunde Nase: Bepanthen® Augen- und Nasensalbe
- bei Prellungen und Verstauchungen: Kytta® Salbe, Mobilat®, Traumeel®, Traumaplant®
- bei Verletzungen mit Schmerzen: DOC® Ibuprofen Schmerzgel, Voltaren® Emulgel®
- orale Antihistaminika: Cetirizin-Generika, Reactine®, Zyrtec®, Lisino®, Loratadin-Generika, Lorano®
- topische Venenpräparate: Antistax® Venencreme, Venoruton® Emulgel, Venostasin®, Venoplant®

\* beispielhafte Nennungen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit