

■ **Goldene Regeln des Sports**

- Check-up! Lassen Sie sich vor einem Neustart grünes Licht vom Arzt geben – vor allem, wenn Sie älter als 35 Jahre, chronisch krank oder beispielsweise Raucher sind.
- Es gibt nicht den richtigen Sport! Hauptsache ist, Sie haben bei Ihrer Sportart Spaß am regelmäßigen Training.
- Lassen Sie sich vom Sportarzt Ihren Trainingspuls ausrechnen, damit Sie sich nicht überlasten.
- Gönnen Sie sich nach einem intensiven Training eine lockere Trainingseinheit. In den Regenerationszeiten passt sich Ihr Körper neuen Belastungen an.
- Wärmen Sie sich vorm Sport auf! So vermeiden Sie Verletzungen. Wechselnde Sportarten verbessern Ihre Koordination und senken ebenfalls das Verletzungsrisiko.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Ersetzen Sie beim Sport verlorene Flüssigkeit am besten durch Mineralwasser.

(Adaptiert nach: Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention)

Auch das wirkt sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus: Rasen mähen, Holz hacken oder den Garten umgraben. Hauptsache, Sie bewegen sich!



■ **Für jeden das Richtige**

Möglichkeiten und Angebote, sich zu bewegen und aktiv zu sein, gibt es viele. Der Bürokaufmann, der den ganzen Tag sitzt, will am Abend ein paar Gewichte stemmen oder sich beim Boxen verausgaben. Für Männer, die körperlich hart arbeiten, bieten Schwimmen oder eine Einheit auf dem Laufband eine willkommene Abwechslung.

Stolpersteine fürs Aktivsein sind vor allem schlechtes Wetter und ein langer Arbeitstag. Wappnen Sie sich vor Ihrem inneren Schweinhund!

- Schnüren Sie die Sportschuhe immer zur gleichen Zeit. Nach vier Wochen gehört das Training wie Zähneputzen zu Ihrem Alltag. **Alternative:** Eine Fitness-App, die an die nächste Laufeinheit erinnert
- Gehen Sie zum Training, bevor Sie es sich auf dem Sofa bequem machen – indem Sie direkt von der Arbeit losgehen oder zu Hause nur kurz stoppen, um Ihre Sporttasche zu holen. **Alternative:** Training vor der Arbeit
- Verabreden Sie sich. Das schlechte Gewissen verhindert, dass Sie Ihren Kumpel bei Wind und Wetter versetzen. Außerdem macht Sport in Gesellschaft mehr Spaß. **Alternative:** Verein oder Laufgruppe
- Versuchen Sie es mit der passenden Musik. Dank sportkompatibler Handys und MP3-Player ist das kein Problem mehr. **Alternative:** Fitness-Studio oder Vereinsraum mit Fernseher
- Rufen Sie sich das Triumphgefühl nach dem Sport in Erinnerung: Sie haben es mal wieder geschafft, trotz Regen und müder Beine. **Alternative:** Belohnung mit neuem Equipment

■ **Weitere Informationen gibt's hier:**

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention: www.dgsp.de
Deutscher Olympischer Sportbund: www.dosb.de

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt.



Impressum

Männergesundheit 13 – Bewegung, Stand 2014

Herausgeber

Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. Martin Sachs
Facharzt für Arbeitsmedizin - Sportmedizin - Psychotherapie
Prof. Dr. med. Frank Mayer
Professor für Sportmedizin und Sportorthopädie

Redaktion

Constanze Löffler

Gestaltung

Klapproth + Koch

Fotos

© xxxxxxxxx – fotolia.com

Patenschaft

Berliner Stadtreinigung



Focus : Männergesundheit **13**

Bewegung

■ Statt Wettkampf und Rekorden ...

Die Regeln der Olympischen Spiele in der Antike waren eindeutig: Kämpfen durften nur freie Männer. Bis heute geht es vor allem um Kampf und Vergleich, wenn Männer sportlich unterwegs sind. Sie haben Spaß an der Konkurrenz und dem Gefühl, einen leistungsfähigen Körper zu haben. Und sie nehmen einiges in Kauf, um Höchstleistungen zu bringen: sie quälen sich für die erste Laufeinheit früh aus dem Bett, sie leiden durch intensives Training vor einem Marathon unter Knie- und Achillessehnenproblemen, investieren viel Geld in den neuesten Squash-Schläger oder aktuelle Carving-Ski.

Sport erfüllt nicht nur den Zweck, gesund zu bleiben. Wichtig ist oft auch der Kick.



■ ... einen Ausgleich schaffen

Dass Männer mit Sport und körperlicher Aktivität auch ihrem Körper und ihrer Gesundheit Gutes tun, wissen die meisten zwar. Allerdings wird das von ihnen mitunter nur einseitig gelebt. Dabei kann Sport mehr als Kraft und Ausdauer stählen. Bewusstes Training in einem gesunden Maß festigt den Geist, fördert die innere Balance und beugt Krankheiten vor. Vor allem aber ist Sport ein willkommener Ausgleich zum körperlichen und geistigen Verschleiß durch Beruf und Privatleben.

Besonders effektiv: multimodales Training, das Koordination, Balance und Kraft kombiniert.

■ So vielseitig wirkt Sport

Fittes Gehirn

Dank zahlreicher Studien wissen wir heute, dass Sport das Gehirn positiv beeinflusst. Neurologen können sogar beweisen, dass Sportler in bestimmten Regionen mehr Hirnsubstanz haben als Nichtsportler. Sportlich aktive Menschen können sich besser konzentrieren, haben ein besseres räumliches Vorstellungsvermögen und merken sich Dinge leichter. Ursächlich dafür sind wahrscheinlich ein besser durchblutetes Gehirn und eine höhere Konzentration an wichtigen Botenstoffen. Vor allem regelmäßiges Aktivsein unterstützt das Gehirn dabei, neue, leistungsfähige Synapsen auszubilden.

Entspannter Geist

Nicht nur das Denkorgan profitiert von der Bewegung, sondern auch das Gefühlsleben. Im sprichwörtlichen Sinne laufen wir dem Stress davon oder uns den Frust von der Seele. Aus wissenschaftlicher Sicht mindern Sport und Bewegung Angstgefühle und die Wahrscheinlichkeit für eine Depression. Oder positiv ausgedrückt: Sie stärken unser Selbstbild und Selbstwertgefühl. Und: Sport muss man nicht allein machen. Dadurch macht er uns im Umgang mit anderen Menschen sicherer und gibt uns das Gefühl, nicht allein zu sein.

Stabile Gesundheit

Sport optimiert den Fettstoffwechsel, reduziert den Blutzuckerspiegel und senkt den Insulinbedarf. Wer sich regelmäßig bewegt, mindert also sein Risiko für Bluthochdruck, für koronare Herzkrankheit, für Schlaganfall, Diabetes sowie Prostata- und Darmkrebs. Sport senkt langfristig das Gewicht und schont Gelenke und Bänder. Er sorgt für eine stabile Körperhaltung, reduziert Stürze und Verletzungen und lindert Arthrose-Beschwerden oder Rückenschmerzen.



■ Von Bewegungsanfängern und Marathonläufern

Der Einsteiger

Sie wollen endlich wieder aktiver sein. Glückwunsch! Zum Anfangen ist es nie zu spät. **Oberstes Gebot:** Lassen Sie den Sport nicht zu einem weiteren Stressfaktor ausarten. Familie und Beruf fordern schon genug von Ihnen. Sport soll Ihnen vor allem Spaß machen. Hier können Sie abschalten und auf andere Gedanken kommen! Vor allem in schwierigen Phasen werden Sie merken, wie gut Ihnen das tut.

Bevor Sie die Laufschuhe schnüren, lassen Sie sich am besten sportärztlich untersuchen. Das gilt besonders, wenn Sie 35 Jahre und älter sind, rauchen oder chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes haben. Vor allem zu Beginn sollten Sie es ruhig angehen lassen: Fangen Sie mit niedriger Intensität an, die Sie nach und nach steigern.

Der Gesundheitssportler

Sie gehören zu den Leuten, die sich einfach bewegen müssen. Sie haben Ihren Lieblingssport gefunden, für den Sie sich regelmäßig mit Ihren Kumpels treffen. Zwischendurch, wenn Sie sich mal nicht zum Laufen oder Fußball aufrufen können, gehen Sie zum Tennis oder legen eine Squashrunde ein.

Sie wollen vor allem fit und ausdauernd sein. Um das zu erreichen, sollten Sie mindestens 3 x pro Woche 20 bis 60 Minuten joggen, schwimmen oder Rad fahren. Wenn Sie jetzt zusätzlich noch 2 bis 3 x pro Woche 20 Minuten Kraft und Koordination trainieren, ist Ihre Muskulatur optimal auf die Belastungen des Alltags vorbereitet.

Der sportliche Patient

Sie wollen sich bewegen, obwohl Sie unter einer chronischen Erkrankung leiden. Eine gute Entscheidung, denn Sport kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und schmerzende Gelenke, psychische Erkrankungen und sogar Krebserkrankungen positiv verändern. Bewegung und Sport ergänzen dabei Medikamente und andere Therapien der modernen Medizin sinnvoll.

Lassen Sie sich unbedingt vorher von Ihrem behandelnden Arzt beraten, wie sehr Sie sich belasten dürfen. Er kann Ihnen auch spezielle Gruppen und Sportarten empfehlen, die für Menschen mit Ihrer Erkrankung geeignet sind.

Der Vollblutsportler

Beim Sport macht Ihnen so schnell keiner etwas vor: Sie laufen Halbmarathon, fahren Radrennen und machen ausgedehnte Tourenski-Ausflüge. Für die Abwechslung variieren Sie bei Trainingshäufigkeit, -dauer und -intensität. Mit Hilfe eines Spezialtrainers verbessern Sie Ihre Technik, um Verletzungen, Fehlbelastungen und Langzeitschäden zu vermeiden.

Und Sie wissen genau, wann Ihr Körper eine Pause braucht. Dann gönnen Sie sich eine Massage oder eine regenerative Trainingseinheit und nutzen Sie die Möglichkeiten der Physio- oder Trainingstherapie.

Egal, ob Einsteiger oder Vollblutsportler – eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung lohnt sich für alle.

Tipp