



## Gesundheit, Bewegung, Sport

### Was bewirkt Bewegung im Körper?

Die Versorgung aller Körperzellen mit Sauerstoff und Traubenzucker muss zu jedem Zeitpunkt sicher gestellt werden. Bei körperlicher Anstrengung verbrennt der Körper 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.

Regelmässige Bewegung erhöht unsere Lebenserwartung, senkt das Krebsrisiko, stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates wie der Osteoporose vor. Sport vertreibt schlechte Laune und erhöht sogar die Fitness unserer grauen Zellen.

### Langsam beginnen

Anfänger, Personen mit Vorerkrankungen oder mit Risikofaktoren (Übergewicht, Diabetes, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte) sollten vor Beginn einer sportlicher Betätigung den Arzt aufsuchen.

Das Training wird am besten langsam begonnen und die Belastung allmählich gesteigert. Optimal für sportliche Betätigungen sind 3- bis 4-mal pro Woche 20–40 Minuten. Vermeiden Sie Überanstrengungen – Sport soll Spass machen und nicht zur Quälerei werden. Der Spassfaktor erleichtert auch gerade am Anfang das Durchhalten.

### 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. Auch im fortgeschrittenen Lebensalter sollte nicht auf Bewegung und Sport verzichtet werden. Wichtig ist allerdings, die Sportart dem Alter anzupassen und auf Vielseitigkeit (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) zu achten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen, was Sie zu beachten haben.

Die VTS wird unterstützt durch



Hauptsponsor



Co-Sponsor





## 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. Speziell nach einem anstrengenden Training sollten Sie noch ein paar Übungen zum Lockern der Muskulatur und zum Entspannen einplanen.

Wenn Sie eine Erkältung, Gliederschmerzen, Grippe oder Fieber haben oder an einer anderen akuten Erkrankung leiden, setzen Sie die sportliche Betätigung aus. Beginnen Sie anschliessend wieder mit kleineren Trainingseinheiten und steigern Sie diese langsam. Um Verletzungen vorzubeugen, soll am Anfang jeder körperlichen Aktivität eine Aufwärmphase stehen, in der Muskulatur und der Kreislauf auf die anschliessende Belastung vorbereitet werden. Sollte es trotzdem zu einer Verletzung gekommen sein, muss diese richtig ausgeheilt werden. Auf keinen Fall sollten Sie mit Schmerzen weitertrainieren. Fragen Sie am besten Ihren Arzt um Rat.

## Anpassung an Klima und Umgebung

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

- Bei grosser Höhe: die verminderte Belastbarkeit berücksichtigen.
- Bei Kälte: warme Kleidung, windabweisend, Durchlässigkeit für Feuchtigkeit nach aussen (Schweiss).
- Bei Hitze: angepasste luftige, durchlässige Kleidung, vermehrte Flüssigkeitszufuhr.
- Bei Luftbelastung (z.B. Smog, erhöhte Ozonwerte im Sommer): Training reduzieren, Sport in die Abend- oder Morgenstunden legen; bei Pollenallergien evtl. sportliche Aktivitäten nach drin verlagern.

## Bewegung im Alltag

Sportliche Aktivität ist nicht zwangsläufig an Sportarten gebunden. Sie können entsprechende Effekte auch anders erzielen: Benutzen Sie öfters die Treppe statt den Fahrstuhl, erledigen Sie kurze und mittlere Wegstrecken zu Fuss oder mit dem Fahrrad, lassen Sie öfters mal das Auto stehen und steigen Sie ein, zwei Stationen vorher aus dem Bus. Auch dann tun Sie schon etwas für Ihre Gesundheit!

Wer sich regelmässig körperlich betätigt ist besser belastbar, fühlt sich besser, sieht besser aus und hat eine bessere Fitness. Noch mehr Spass macht Sport mit Gleichgesinnten in der Gruppe oder im Verein. Probieren Sie es doch einfach aus!

Die VTS wird unterstützt durch



Hauptsponsor



Co-Sponsor

