



Bundesministerium
für Gesundheit

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Männer in Bewegung!

Auswirkungen von Bewegung auf die
psychische Gesundheit von Männern

www.bundesgesundheitsministerium.de

Männer in Bewegung!

Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Männern

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Zentrum für Gesundheit
der Deutschen Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Autorinnen und Autoren:
Prof. Dr. Ingo Froböse
Dr. Andrea Schaller
Dipl. Sportwiss. Boris Feodoroff
Dipl. Sportwiss. Bianca Biallas

Inhaltsverzeichnis

1	Hintergrund	6
1.1.	Einleitung: Warum eine Broschüre zu Männer- gesundheit?	6
1.2.	Die wichtigsten Informationen im Überblick	8
1.3.	Männer, wie geht's? Zur gesundheitlichen Situation von Männern in Deutschland	10
1.4.	Wann ist ein Mann ein Mann? Männergesundheit in verschiedenen Lebensphasen	12
1.4.1	Schule und Ausbildung – Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen	12
1.4.2	Starker Mann, was nun? Doppelrolle in Familie und Beruf	14
1.4.3	Rentenalter – Mittendrin statt nur dabei	19
2	Praxis – so geht's!	22
2.1.	Bleiben Sie realistisch!	22
2.2.	Auf die Dosis kommt es an!	23
2.3.	Jeder ist anders!	26
2.4.	Los geht's!	27
2.4.1	Ausdauersport – Länger und ausdauernd!	28
2.4.2	Krafttraining – Die Muskeln spielen lassen!	36
2.4.3	Mannschaftssport – Gemeinsam in Bewegung!	50
2.4.4	Rückschlagsportarten – Bewegen mit Spielwitz!	53
2.4.5	Kampfsportarten – Raufen und Ringen!	55
2.4.6	Sonstige Aktivitäten – Und noch mehr!	57

3	Packen Sie es an	61
4	Kontakte und weitere Informationen	62
5	Weiterführende Literatur	63

1 Hintergrund

1.1 Einleitung: Warum eine Broschüre zu Männergesundheit?

Im Volksmund gelten Männer als „starkes Geschlecht“ und per se als leistungsfähig und gesund. Folglich hat das Thema Männergesundheit in der Medizin auch nie eine zentrale Rolle gespielt.

Warum nun gerade jetzt eine Broschüre zur Männergesundheit? Und dann auch noch zum Einfluss von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Männern?

Die Themen Gesundheit und Verantwortung für die eigene Gesundheit stehen in der heutigen Zeit mehr und mehr im Mittelpunkt. Männer zeigen jedoch im Vergleich zu Frauen ein deutlich geringeres Interesse an Gesundheitsthemen: Männer nehmen zum Beispiel seltener an Gesundheitskursen teil, gehen erst im letzten Moment zum Arzt bzw. zur Ärztin und sind beispielsweise häufiger als Frauen übergewichtig.

Neben dem geringeren Interesse von Männern an gesundheitspezifischen Themen gibt es noch weitere Gründe, warum das Thema Männergesundheit einer größeren Aufmerksamkeit als bisher bedarf. Auch heute haben Männer noch immer eine geringere Lebenserwartung als Frauen und sind oftmals höheren Risiken am Arbeitsplatz ausgesetzt. Zudem ist erwiesen, dass Männer und Frauen unterschiedliche Krankheitsprofile und unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf ihren Körper haben.

Die zunehmende Bedeutung der Männergesundheit zeigt sich auch in politischen Kampagnen sowie der zunehmenden Präsenz des Themas in den Medien. Magazine preisen Männergesundheit als Konsumgut an. Gleichzeitig entwickelt sich ein neuer Markt der Lifestyle-Medizin, welcher eher

auf gesellschaftlichen Trends denn auf medizinischer Heilkunst basiert (z. B. Anti-Aging-Produkte, Potenzpillen, Fatburner). Gerade beim Thema Gesundheit wird es immer schwerer, das Wesentliche vom Unwichtigen zu unterscheiden.

Die Relevanz der Männergesundheit, der zunehmende Stellenwert von Eigenverantwortung beim Thema Gesundheit und die immer größere Bedeutung von psychischen Erkrankungen bzw. Problemen in der heutigen Zeit sind der Grund für diese Broschüre.

Sie wendet sich an Männer, die nach Möglichkeiten suchen, durch einen aktiven Lebensstil gesund zu bleiben. In der heutigen Zeit, die sich durch Stress und Bewegungsmangel auszeichnet, gewinnt ein ausgewogenes Maß an körperlicher Aktivität immer mehr an Bedeutung. Und das nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele.

Kurzum: Sport und Bewegung helfen, fit, leistungsfähig und gesund zu bleiben!

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen als Leitfaden und Unterstützung dienen, ein aktiveres und gesünderes Leben zu führen. Sie gliedert sich in zwei Bereiche, einen Informationsteil und einen praktischen Teil.

Der **Informationsteil** spannt einen Bogen über zentrale Lebensphasen und es werden spezifisch „männliche“ Gesundheitsrisiken und -ressourcen vorgestellt. Zudem wird die Bedeutung von Bewegung für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden in einzelnen Lebensphasen erläutert. Da jede Lebensphase ihre eigenen Anforderungen und Belastungen hat, gliedert sich der Informationsteil in drei Abschnitte:

- Schule und Ausbildung (S.12)
- Beruf und Familie (S. 14)
- Ruhestand (S. 19)

Der **Praxisteil** stellt Ihnen konkrete Möglichkeiten vor, wie Sie ohne großen Aufwand selbst aktiv werden können. Welche Aktivität, welche Bewegungsform, welcher Sport passt zu Ihnen und den Anforderungen in Ihrer Lebenssituation? Machen Sie sich Ihr Bild und suchen Sie sich die entsprechende Aktivität aus. Die Tipps sind sowohl für Neu- und Wiedereinsteiger als auch für bereits aktive Menschen gedacht.

Die Informationen und praktischen Anregungen helfen Ihnen dabei, selbst etwas für ihre körperliche und psychische Gesundheit zu tun. Denn „selbst ist der Mann“.

1.2 Die wichtigsten Informationen im Überblick

Was ist „psychische Gesundheit“?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“¹. Dabei ist Gesundheit nicht statisch, sondern ein dynamischer Zustand, der durch die eigenen Handlungen beeinflusst werden kann.

Bewegung, körperliche Aktivität und psychische Gesundheit

Bewegung kann wesentlich zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des eigenen Wohlbefindens beitragen. Da im Zuge der fortschreitenden gesellschaftlichen Aufklärung und Enttabuisierung sich inzwischen auch Männer stärker als früher mit Risiken und Schutzfaktoren psychischer Gesundheit auseinandersetzen, bekommen Sport und regelmäßige Bewe-

¹WHO 2001, S. 1.

gung einen immer höheren Stellenwert. Allerdings ist die Umsetzung im Alltag nicht immer einfach.

Kurz und bündig: Das Wichtigste in Kürze

- Sie können Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden selbst beeinflussen!
- Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf Körper und Psyche!
- Es ist nicht wichtig, welchen Sport Sie machen, sondern dass Sie etwas machen, was Ihnen Spaß macht!
- Setzen Sie sich realistische Ziele!
- Auch Bewegung im Alltag hat bereits einen großen gesundheitlichen Nutzen!
- Bewegen Sie sich regelmäßig! Nicht „viel hilft viel“, sondern „regelmäßig hilft viel“!
- Bereits bei einer halben Stunde moderater Aktivität an fünf Tagen einer Woche (wie Treppensteigen und zügiges Gehen) zeigen sich positive gesundheitliche Effekte.
- Statt einer halben Stunde können Sie auch dreimal zehn Minuten körperlich aktiv sein, um gesundheitlich zu profitieren.
- Genauso wichtig wie Bewegung ist eine angemessene Ernährung, frei nach dem Motto: Essen und Trimmen, beides muss stimmen!

Nicht immer liegt allerdings die Würze in der Kürze. Erfahren Sie mehr darüber, was Sie für sich, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit tun können. Ein Blick in die Broschüre lohnt sich!

1.3 Männer, wie geht's? Zur gesundheitlichen Situation von Männern in Deutschland

Wie steht es nun um die Gesundheit von Männern: Sind Männer wirklich das „starke Geschlecht“?

Betrachtet man die **Lebenserwartung**, so muss diese Frage mit einem klaren „Nein“ beantwortet werden. Die Lebenserwartung von Männern liegt mit derzeit 77,2 Jahren unter der von Frauen mit 82,4 Jahren. Auch wenn sich diese Geschlechterdifferenz in den vergangenen Jahren verringert hat, gibt es noch immer deutliche Unterschiede. Deshalb ist das Thema „geringere Lebenserwartung“ und die Frage nach den Gründen ein zentrales Thema der Männergesundheit! Zumal der Beitrag biologischer Faktoren zur höheren Lebenserwartung von Frauen eher gering ist und auf maximal zwei Jahre geschätzt wird.

Die geringere Lebenserwartung ist in erster Linie auf das Verhalten zurück zu führen. Männer verhalten sich in vielen Bereichen gesundheitsriskanter als Frauen: Sie rauchen mehr, trinken mehr Alkohol und nehmen weniger an Gesundheitsförderungsmaßnahmen und Früherkennungsuntersuchungen teil.

Ein weiterer Grund für die durchschnittlich geringere Lebenserwartung ist die höhere Zahl sogenannter **vorzeitiger Todesfälle** bei Männern. Damit sind tödliche Ereignisse vor dem 65. Lebensjahr gemeint. Zentraler Diskussionspunkt sind vermeidbare Sterbefälle durch Risikoverhalten wie Rauchen, Bewegungsmangel, Ernährung und Alkohol. Aber auch **Suizide** zählen zu den vermeidbaren Sterbefällen. Hier zeigt sich ein deutlicher Geschlechterunterschied: Im mittleren Lebensalter beenden mehr Männer als Frauen ihr Leben durch Suizid. Bei **Verletzungen und Unfällen** zeigen Männer ebenfalls ein deutlich höheres Risiko als Frauen. 92 % der tödlichen Arbeitsunfälle, fast 80 % der meldepflichtigen Arbeitsunfälle und fast 83 % der Arbeitsunfallrenten betreffen Männer. Dies liegt teilweise daran, dass Männer bis heute beruflich oftmals stärker an ihre körperlichen Grenzen gehen und häufiger unter Lärm, Schmutz, Staub, Hitze und Stress arbei-

ten. Zudem nehmen Männer in der Regel häufiger beruflich bedingt am Straßenverkehr teil: Sie fahren im Vergleich zu Frauen mehr Auto, tun dies wesentlich häufiger unter Stress und sind häufiger Berufskraftfahrer. Dies zeigt sich auch beim geschlechtsspezifischen Vergleich der Arbeitsunfähigkeitstage. Dort liegen zwar bei beiden Geschlechtern Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems an erster Stelle (Männer: 22,8 %; Frauen: 19,6 %), bei Männern folgen jedoch bereits an zweiter Stelle Verletzungen (17,9 %), mit einem fast doppelt so hohen Anteil im Vergleich zu Frauen (9,8 %).

Was **Krankheiten** angeht, so zeigt sich, dass Männer zwar nicht häufiger, aber durchaus „anders“ krank sind als Frauen. Vermeidbare Erkrankungen, die häufiger Männer betreffen, sind bösartige Neubildungen (Krebs) der Luftröhre, Bronchien und Lunge, Durchblutungsstörungen des Herzens, Hypertonie (Bluthochdruck), Krankheiten der Leber sowie Verkehrsunfälle. Krebserkrankungen nehmen in der aktuellen Gesundheitsdiskussion eine besondere Rolle ein. Seit 1980 ist bei Männern ein Inzidenzanstieg, d. h. ein Anstieg der Neuerkrankungen, um 23 % zu verzeichnen (Frauen 15 %).

Der Anstieg von diagnostizierten und behandelten **psychischen Erkrankungen** bei Männern wird häufig auf gesellschaftlich geprägte, geschlechtsspezifische Zwänge der Arbeitswelt zurückgeführt. Männlichkeit wird oftmals direkt mit Leistung, Erfolg, Überlegenheit und Macht assoziiert. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass Finanz- und Wirtschaftskrisen vor allem bei Männern zu seelischen Belastungen und damit verbunden zu einer höheren Anzahl psychischer Störungen (z. B. Burn-out, Depressionen) führen.

Wir sehen also, dass es bei weitem nicht nur biologische Faktoren sind, die die Entwicklung der Lebenserwartung und den Gesundheitszustand steuern. Es sind vielmehr gesellschaftliche Prozesse mit ihren Auswirkungen auf die Lebensweise, die einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit haben. Dies bedeutet aber auch, dass Sie die Möglichkeit haben, selbst Einfluss zu nehmen. Oftmals können Sie schon mit kleinen Veränderungen Ihres Lebensstils große Erfolge erzielen. Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten!

1.4 Wann ist ein Mann ein Mann? Männergesundheit in verschiedenen Lebensphasen

Im Leben eines jeden Mannes gibt es Phasen, in denen er sich speziellen Herausforderungen stellen muss. Im Folgenden werden zentrale Lebensphasen skizziert. Es wird zunächst auf die Phase „**Schule und Ausbildung**“ (1.4.1) eingegangen. Anschließend werden „**Berufs- und Familienleben**“ (1.4.2) und schließlich „**Ruhestand**“ (1.4.3) thematisiert. Natürlich sind die jeweiligen Lebensphasen nicht ausschließlich am Lebensalter fest zu machen und die Übergänge fließend. Für jeden Lebensabschnitt wird auf die Möglichkeiten und die Bedeutung von Sport zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit eingegangen.

1.4.1 Schule und Ausbildung – Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

In jungen Jahren kann der Grundstein für ein gesundes Leben gelegt werden – und das nicht nur in körperlicher Hinsicht. Ob Schule, Ausbildung oder Studium – Man(n) ist gefordert. Zudem gibt es in diesem Lebensabschnitt noch eine Fülle anderer prägender Erfahrungen: Hobbies, die erste Liebe, Freundschaften, Auszug von zu Hause, um nur einige wenige zu nennen – sprich: Es gibt viel zu entdecken!

Letztendlich geht es darum, sich selbst und seinen Platz im Leben zu finden. Dies führt gerade bei jungen Männern häufig zu riskanten Verhaltensweisen, um die eigenen Kräfte zu messen und auszuloten. Ob im Straßenverkehr, beim Rauchen, beim Alkohol-, vielleicht sogar Drogenkonsum, bei Gewalterfahrungen oder auch im Sport – Man(n) will wissen was geht!

Diese Verhaltensweisen von Männern haben ein gemeinsames Merkmal: Männer sind in Bezug auf den Erhalt ihrer körperlichen Gesundheit risikofreudiger. Dem entspricht auch das geringere Interesse von jungen Männern an Gesundheitsthemen. Vielleicht haben Sie auch Sprichwörter wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Jungen weinen nicht“ im

Ohr. Diese Sprichwörter basieren auf gesellschaftlichen Vorstellungen über „Männlichkeit“ und schränken Sie unnötig ein. Machen Sie sich bewusst, dass diese eingestaubten Stereotype längst nicht mehr zeitgemäß sind. Das Männlichkeitsbild von heute ist viel umfassender – Mann kann mehr sein! Das zeigt sich in allen Lebensbereichen: in der Mode, in Jugendkulturen, der Werbung, in Filmen und im Sport. Achten Sie mal darauf!

Zeit der Veränderungen!

Die Jahre des Erwachsenwerdens sind aber nicht nur eine Zeit mit vielfältigen emotionalen und psychischen Einflüssen, Erlebnissen und Herausforderungen. Es ist auch eine Zeit mit großen körperlichen Veränderungen. Neben teils offensichtlichen körperlichen Veränderungen wie Wachstum, Bartwuchs und Stimmbruch verändern sich auch das Hormon- und Nervensystem. Körperliche Aktivität kann ausgleichend und regulierend wirken. Insbesondere die Gehirnentwicklung profitiert von viel Bewegung: Die Nervenzellen werden besser verschaltet – Man(n) wird schlauer!

Doch gerade in der Zeit der „Neufindung“ ist es gar nicht so einfach, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. In dieser Lebensphase wird die Zeit durch den Einstieg in Beruf oder Studium oftmals knapp, weshalb viele junge Männer ihrem bisherigen Sport nicht mehr nachgehen. Probieren Sie, dran zu bleiben oder diese Phase der Neuorientierung auch für einen sportlichen Neueinstieg zu nutzen. Es lohnt sich auf jeden Fall!

Was bringen Sport und Bewegung in jungen Jahren?

Körperliche Aktivität bietet den idealen Raum, um sich auszuprobieren und die eigenen Kompetenzen zu stärken. Dabei geht es weniger darum, für das Alter vorzubauen, um – in ferner Zukunft – gesund zu bleiben. Dies ist lediglich ein positiver Nebeneffekt.

Sport soll in erster Linie Spaß machen! Sich während oder unmittelbar nach dem Sport gut zu fühlen, ist die beste Motivation. Positive Erlebnisse wie

Spaß, Freude, Wohlbefinden und Genuss „schmecken nach mehr“ und fördern ganz nebenbei ein gesundheitsbezogenes Verhalten. Auch das Erreichen von sportlichen Zielen, sich mit anderen zu messen, sein Können zu verbessern und die körperliche Anstrengung an und für sich sind wertvolle persönliche Erlebnisse, von denen Sie auch im Alltag profitieren.

Ein langfristiges körperliches Training stärkt Selbstvertrauen und Wohlbefinden durch das Erfahren der eigenen Leistungs- und Belastungsfähigkeit. Bewegung macht selbstbewusst! Und das von ganz alleine, ohne Extreme und leistungssteigernde Mittel. Zudem bietet sportliche Aktivität die Möglichkeit, soziale Kontakte zu schließen und sich mit anderen auszutauschen.

Es ist wichtig zu wissen, dass es nicht den „richtigen Sport“ gibt! Jeder muss nicht nur seinen persönlichen Weg im Leben finden, sondern auch „seinen“ Sport. Die Auswahl ist groß und es gibt viel zu entdecken. Worauf haben Sie am meisten Lust und was passt in Ihren Alltag?

Fragen Sie Mitschüler, Kollegen oder Kommilitonen; lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus. Im Praxisteil der Broschüre finden Sie hierzu eine Vielzahl von Anregungen!

1.4.2 Starker Mann, was nun? Doppelrolle in Familie und Beruf

Die Arbeitswelt ist ein zentraler Bestandteil im Leben eines Mannes. Neben dem Beruf gibt es aber oftmals auch noch die Familie. Die Frage nach der Vereinbarkeit der beiden Lebensbereiche Beruf und Familie rückt mehr und mehr ins Zentrum. Nicht nur die eigenen Ansprüche wachsen.

Familie zu haben ist eine wertvolle Ressource und gibt viel Freude und Energie. Aber es kostet auch Kraft: Da sich junge Väter oft noch stärker in der Verpflichtung der Existenzsicherung für die Familie sehen, intensivieren sie ihre Arbeitsbelastung nach der Geburt des ersten Kindes sogar häu-

fig. Und auch als Paar mit kleinem Kind muss man einige Veränderungen bewältigen: Die Aufgabenteilung des Paares steht neu zur Debatte. Hinzu kommen Erziehungsfragen und das Schaffen von Freiräumen für den Einzelnen und die Zeit zu zweit. Wie ist das bei Ihnen? Fühlen Sie sich allein verantwortlich für das Familieneinkommen? Arbeiten Sie mehr, seitdem Sie Vater sind? Auch wenn sich typische Rollenverteilungen in unserer Gesellschaft langsam ändern, bleibt die Rolle des „Ernährers“ oftmals immer noch beim Mann. Diese Verantwortung kann zu einem hohen Leistungs- und damit auch Leidensdruck führen. Und ob mit oder ohne Familie: Die psychischen und sozialen Belastungen im Beruf sind oft sehr hoch – und in Phasen der Arbeits- oder Erwerbslosigkeit sogar noch höher.

Fühlen Sie sich manchmal – ob mit oder ohne Familie – überfordert und gestresst?

Stress lass nach!

Die Ursachen für Stress sind ganz vielfältig. Und Stress ist nicht immer negativ! Deshalb ist es wichtig, „Stress“ und „Stress“ zu unterscheiden: auf der einen Seite gibt es „guten“ Stress (Eustress), der Sie fordert und zu Höchstleistungen antreibt und auf der anderen Seite den „schlechten“ Stress (Distress), der als starke und/oder dauerhafte Belastung empfunden wird und als Ursache für zahlreiche körperliche Krankheiten und Beschwerden gilt.

Ob Stress positiv oder negativ ist, hängt von Ihrer eigenen Bewertung ab: Fühlen Sie sich einer Aufgabe gewachsen, da Sie diese mit Ihren Fähigkeiten bewältigen können – oder fühlen Sie sich einer Situation nicht gewachsen oder empfinden diese gar als Bedrohung?

Distress entsteht, wenn Aufgaben als Bedrohung oder als nicht bewältigbar empfunden werden – wenn man also das Gefühl hat, „es nicht zu schaffen“ oder „nichts machen zu können“. Deshalb gibt es auch keinen allgemeingültigen Stress. Für jeden Mann ist etwas anderes „stressig“. Was stresst Sie? Unregelmäßige Arbeitszeiten und/oder Schichtarbeit? Geringe

Arbeitsplatzsicherheit? Zeitdruck? Wenig Entscheidungsspielraum? Überstunden? Die Doppelbelastung Beruf und Familie? Private Sorgen? Oder Arbeitslosigkeit?

Nicht immer hat man die Möglichkeit, diese Situationen direkt zu ändern und greift zu Kompensationsmechanismen. Das Feierabendbier, Süßigkeiten und fernsehen nach getaner Arbeit sind dabei typisch. Leider zeigen diese Maßnahmen oft keinen langfristigen Erfolg.

Egal was Sie stresst, je öfter oder länger Sie negativen Stress erleben, desto wichtiger ist es, dass Sie sich durch Bewegung und körperliche Aktivität stärken und Zeit für Entspannung finden. Dadurch werden Sie leistungsfähiger und fühlen sich besser und befreiter, so dass sie anstehenden Aufgaben gelassener gegenüberstehen.

Beim Umgang mit Stress hilft eine gesundheitsbewusste Lebensweise. Das heißt, dass Bewegung und Ernährung gerade in „stressigen Phasen“ von Bedeutung sind und dass Sie auf diese Weise die Auswirkungen von Stress kompensieren können. Deshalb achten Sie, gerade wenn „alles zu viel“ zu werden scheint, auf Ihre Ernährung, rauchen Sie nicht und vor allem: Bewegen Sie sich! Sport und Bewegung lösen zwar nicht automatisch alle Probleme, leisten aber gerade im Umgang mit Stress und berufsspezifischen Belastungen einen großartigen Beitrag, denn: Bewegung macht den Kopf frei für neue Lösungswege!

Es lebe der Sport

Eine gute Nachricht: Vor allem Personen im mittleren und höheren Lebensalter profitieren von angemessener sportlicher Betätigung. Regelmäßige körperliche Aktivität leistet einen essentiellen Beitrag zur Förderung Ihrer

Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie haben es also selbst in der Hand! Egal ob Sie bereits Sport machen, früher gemacht haben oder jetzt erst einsteigen. Sie werden gesundheitlich davon profitieren. Dabei sollten Sie es aber nicht übertreiben!

Umfragen belegen auch im Sport eine starke Erfolgsorientierung von Männern. Männer haben nicht nur einen hohen Anspruch, Probleme selbst zu lösen, sondern wollen auch ihre Leistungsfähigkeit kontrollieren. Folge einer zu intensiven sportlichen Belastung können neben Sportverletzungen und Reizerscheinungen am Bewegungsapparat auch potenziell gefährliche Überlastungen des Herz-Kreislaufsystems, in seltenen Fällen bis hin zum „plötzlichen Herztod“ sein. Denken Sie daran, dass Sport nur so gesund ist, wie man ihn ausführt: Wenn Sie laufen gehen, sollte es nicht gleich ein Marathon sein. Und wenn Sie Fußball spielen, geht es nicht unbedingt um die Championsleague.

Deshalb: Wenn Sie längere Zeit kaum körperlich aktiv waren, sollten Sie unbedingt vorher einen ärztlichen Check durchführen! Auch wenn Männer dazu neigen, ihren Körper als Maschine und Mittel zum Zweck sehen und der Körper durchhalten und funktionieren soll, muss auch der Körper, wie ein Auto, regelmäßig „gewartet“ werden. Man kann nicht immer Vollgas fahren. Schon gar nicht, wenn die „Inspektion“ vernachlässigt wird.

Nutzen Sie die Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Lassen Sie sich informieren! Nähere Informationen finden Sie auch im Praxisteil.

Woher nehmen und nicht stehlen?

Ein häufiges Problem in dieser Lebensphase ist die fehlende Zeit. Erkundigen Sie sich doch mal nach Betriebssport – vielleicht lassen sich Arbeit und Sport auch zeitsparend kombinieren.

Dabei geht es nicht immer nur um Sport – es geht um körperliche Aktivität an sich! Auch im (Arbeits-)Alltag können Sie etwas für sich tun. Machen Sie Bewegung zum Bestandteil Ihres Alltags. Nicht nur als Sport, sondern in Form von alltäglichen Aktivitäten wie Fahrrad- statt Autofahren, Treppensteigen statt Aufzugnutzung. Bereits bei einer halben Stunde moderat-intensiver Aktivität an den meisten Tagen einer Woche zeigen sich positive gesundheitliche Effekte. Und statt einer halben Stunde können sie auch dreimal zehn Minuten körperlich aktiv sein, um gesundheitlich zu profitieren. Planen Sie doch mal ein paar „Freiminuten“ für unterwegs ein und gehen Sie zu Fuß, um sich etwas Gutes zu tun. Das können Sie auch gut mit Ihrer Familie machen, denn das stärkt die Gesundheit und fördert das Familienleben.

Mehrdimensional denken!

Hohe Leistungsbereitschaft ist fraglos eine Stärke. Sie kann allerdings gesundheitsschädigend wirken, wenn sie übertrieben wird und sich einseitig nur auf ein Ziel fokussiert. Darum sollten Sie sowohl beim Sport als auch im sonstigen Leben bedenken, dass das Geheimnis in der Vielfalt liegt. „Verrennen“ Sie sich nicht in eine Sache!

Es gibt auch außerhalb sportlicher Aktivität vielfältige Lebens- und Leistungsziele. So können Ihnen Partnerschaft und Familie, das Pflegen von Freundschaften, das Engagement in einem Ehrenamt oder die leidenschaftliche Durchführung eines „nicht-sportlichen“ Hobbies wertvolle Erfahrungen, Chancen und Ressourcen bieten und zudem zur Steigerung Ihres Wohlbefindens beitragen.

Ein toller Nebeneffekt von Sport und anderen Hobbies ist, dass dadurch neue soziale Kontakte aufgebaut oder bereits vorhandene soziale Kontakte neu belebt oder vertieft werden können. Sport bietet Ihnen die Möglichkeit zum Austausch mit Anderen. Die Verfügbarkeit eines stabilen sozialen Netzwerkes ist maßgeblich für die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden von Bedeutung. Dabei ist weniger die Anzahl der sozialen Kontakte sondern vielmehr die Qualität von Bedeutung.

Ausgeglichenheit und Ausgewogenheit im individuellen Bereich sind die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Einseitige Belastungen – ob beim Sport, im Haushalt oder am Arbeitsplatz – sind hingegen eher gesundheitsschädlich.

1.4.3 Rentenalter – Mittendrin statt nur dabei

Der Übergang vom Beruf zur Rente gilt als besonders sensible Phase. Männer tun sich schwer damit, ihren Leistungsanspruch zu begrenzen. Die Akzeptanz dieses Lebensabschnittes als natürlichen Prozess stellt für sie eine besondere Herausforderung dar. Es steht nun eine Phase der Neuorientierung an. Diese erfordert eine Anpassung hinsichtlich täglicher Aufgaben und Verpflichtungen: mehr Zeit für Hobbies und andere Aktivitäten, mehr Zeit zum Nachdenken. Vielleicht nimmt man gerade in dieser Zeit erstmals körperliche Veränderungen wahr und realisiert, dass manche Dinge nicht mehr so leicht geschafft und bewältigt werden können wie früher. Sicherlich ändern sich auch die Situation zu Hause und in Ihrer Partnerschaft, da Sie einfach ganz plötzlich viel häufiger zu Hause sind. Auch eine neue Rolle als „Opa“ könnte auf Sie zukommen.

All diese Veränderungen werden oft als kritische Lebensereignisse erlebt. Die Herausforderung besteht in der Lenkung der Energie auf neue Aufgaben. Soziale, körperliche und psychische Veränderungen müssen akzeptiert und in den Alltag integriert werden. Es gilt nun, diesen neuen Abschnitt mit seiner ganzen Fülle an potentiellen Veränderungen zu genießen!

Es ist nämlich keineswegs zwangsläufig davon auszugehen, dass sich mit zunehmendem Alter die Gesundheit verschlechtert. In der Forschung wurden große Unterschiede in der körperlichen und psychischen Gesundheit sowie der geistigen Leistungsfähigkeit bei älteren Menschen nachgewiesen. Typische Altersveränderungen wie Minderung von Vitalität und Mobilität, nachlassende Muskelkraft und Zunahme des Körperfetts, reduzierte sportliche, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie Minderung der Sexualität laufen nach einem individuell unterschiedlichen Zeitplan ab und sind stark von persönlichen Aktivitäten, körperlicher Beanspruchung sowie von Anforderungen in Beruf und Freizeit abhängig. Ab einem bestimmten Alter erhöht sich jedoch die Gefahr, dass bestehende Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Übergewicht etc. zunehmend chronische Krankheiten nach sich ziehen. Beratungs- und Vorsorgeuntersuchungen bekommen noch mehr Relevanz. Nähere Informationen dazu finden Sie im Praxisteil!

Für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Selbstständigkeit in der weiteren Lebensspanne ist die Bedeutung der körperlichen und geistigen Aktivität unbestritten. Nutzen Sie Ihre Bewegungsmöglichkeiten!

Oldie but Goldie

Die körperlichen Veränderungen des Alterns können durch ein regelmäßiges Training gering gehalten werden.

Die gute Nachricht hierbei ist: Für einen Anfang ist es nie zu spät! Wussten Sie schon, dass eine regelmäßigen Teilnahme an Übungsprogrammen auch bei Achtzig- oder Neunzigjährigen ein wirksames Mittel ist, den altersbedingten Leistungsrückgang bestimmter motorischer Funktionen zu vermindern? Für einen Anfang ist es also nie zu spät. Oder wie der berühmte Immunologe Professor Uhlenbruck sagte: Turne bis zur Urne!

Neben der Verbesserung von Körperfunktionen wird durch körperliche Aktivität auch die Lebensqualität verbessert. Wohlbefinden, Stimmung,



Appetit und Schlaf werden positiv beeinflusst. Dies hat auch auf psychischer Ebene Folgen: Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt. Auch die Selbstwahrnehmung wird durch körperliche Aktivität verbessert. Sie fühlen sich in Ihrem Handeln leistungsfähiger, aktiver, frischer und sicherer. Es gibt auch zunehmende Hinweise darauf, dass durch körperliche Aktivität geistige Funktionen aufrechterhalten werden können und Depressionen und Demenz, welche zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter gehören, vorgebeugt werden kann.

Allgemein gilt: Wenn Sie mit körperlicher Aktivität oder Sport beginnen, sollten Sie darauf achten, dass die Übungsprogramme auf Ihre spezifischen Bedürfnisse und Ihr Leistungsniveau zugeschnitten sind.

Bewegung ist kein „Allheilmittel gegen das Altern“, sondern eher ein Mittel zum positiven, angemessenen Altern. Sie akzeptieren das Älterwerden, aber warum sollte es schneller gehen als vorgesehen? Fördern Sie Ihr riesiges Potential, welches auch im hohen Alter bei einem gesunden Maß an Aktivität und Training zum Vorschein tritt.

2 Praxis – so geht's!

Oftmals sehen Männer sportliche Aktivitäten vor allem in Zusammenhang mit dem Leistungsgedanken und dem Sich-Miteinander-Messen. Dies ist insbesondere bei langer Inaktivität oder unregelmäßiger sportlicher Aktivität ein Gesundheitsrisiko. Denken Sie immer daran, dass es nicht nur um den Sieg, Titel oder Pokal geht, sondern vielmehr um die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und der Gesundheit.

In den folgenden Abschnitten finden Sie nun Hinweise und Tipps für eine konkrete Umsetzung Ihrer sportlichen Pläne.

2.1 Bleiben Sie realistisch!

Ein wichtiger Aspekt beim Sport: Setzen Sie sich realistische und kleine Ziele!

Für viele Männer steht oft der Marathon oder der Halbmarathon irgendwann als sportliches Ziel fest. Wenn Sie nun aber immer nur an die 42,195 km denken, verlieren Sie sehr schnell die Motivation und damit all die positiven Effekte, die Ihnen Ausdauersport bieten kann. Realistisch sind kurz- und mittelfristige Zwischenziele, zum Beispiel drei mal 10 Minuten zu laufen. Dann eine halbe Stunde am Stück. Drei Monate später eine dreiviertel Stunde und so weiter. So werden Sie ein erfolgreicher Sportler. Gut fühlen werden Sie sich nach einer Ausdauereinheit auf jeden Fall, versprochen!

Wenn man unsere bewegungsarmen Lebensumstände bedenkt, so ist es kein Wunder, dass inzwischen mehr als jeder zweite Mann Übergewicht hat. Doch auch beim Abnehmen sollten Sie realistisch sein – von heute auf morgen kann man nicht abnehmen. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, sollten Sie dies langsam und stetig angehen und nicht zu viel auf einmal wollen. Bewegung ist dabei ein ganz entscheidender Faktor: durch die körperliche Aktivität steigern Sie Ihren Energieverbrauch – und das sogar im Ruhezustand.



Gewicht

Neben einem hohen Stresspotential im Alltag besteht das wichtigste gesundheitliche Problem heutzutage in einem gestörten Verhältnis von Nahrungsangebot und Energieverbrauch. Wir essen zu viel und bewegen uns zu wenig. Schon Hippokrates wusste, dass Gesundheit das richtige Verhältnis von Diät und Bewegung darstellt oder, neu-deutsch ausgedrückt: Essen und Trimmen, beides muss stimmen!

2.2 Auf die Dosis kommt es an!

Eine entscheidende Frage bezüglich der Wirksamkeit von Bewegung auf die Gesundheit liegt in der Dosis. Wie viel Sport ist gesund?

Ganz einfach ist die Antwort leider nicht. Es gilt wie fast immer: die „goldene Mitte“ ist der richtige Weg.

Um die gesundheitlichen Wirkungen optimal zu nutzen, gelten die aktuellen Empfehlungen:

- Regelmäßige moderate körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten an fünf Tagen in der Woche.
Sollten Sie keine Zeit für eine halbe Stunde finden, können Sie dies über den Tag verteilt in kleinere Blöcke aufteilen. Der Umfang sollte jedoch jeweils mindestens zehn Minuten betragen.

oder

- Anstrengende körperliche Aktivität von mindestens 20 Minuten an drei Tagen in der Woche².

Natürlich können Sie die unterschiedlichen Belastungsformen und -intensitäten auch kombinieren. Zum Beispiel können Sie zweimal pro Woche für 30 Minuten stramm spazieren oder wandern gehen und zusätzlich zweimal die Woche für 20 Minuten joggen.

Um die Intensität einer Aktivität zu beurteilen, hat es sich bewährt, die empfundene Belastung selbst auf einer Skala von 1 bis 6 einzuschätzen:

- 1 = sehr leicht
- 2 = leicht
- 3 = etwas anstrengend
- 4 = anstrengend
- 5 = schwer
- 6 = sehr schwer

Wichtig ist, dass Sie die Einschätzung für sich selbst vornehmen.

Und dabei kann die „gleiche“ Belastung an einem anderen Tag für Sie durchaus mal leichter oder schwerer sein.

Sie sind also „moderat körperlich aktiv“, wenn Sie die Aktivität selbst als „leicht“ (2) oder „etwas anstrengend“ (3) empfinden. Und das völlig unabhängig davon, was Sie tun.

² American College of Sports Medicine, 2007.

Sportliche Aktivität oder Bewegung kann in unterschiedlichen Intensitäten durchgeführt werden. Jeder muss für sich selbst herausfinden, welche Belastung ihm gut tut. Eine objektive Belastungssteuerung durch einen Trainer bzw. eine Trainerin und ein detaillierter Trainingsplan sind nur von Nöten, wenn Sie auf ein bestimmtes Ziel hin trainieren.

Grundsätzlich gibt es zwei wichtige Trainingsbereiche: Ausdauer und Kraft. Diese lassen sich über unterschiedliche Parameter steuern!

Ein Ausdauertraining, egal ob an Land oder im Wasser, kann gut über die Herzfrequenz gesteuert werden. Krafttraining kann über die subjektive Einschätzung der Muskelmüdigkeit reguliert werden. Zu Beginn der jeweiligen Kapitel finden Sie einen konkreten Überblick hierzu. Am Ende der Broschüre haben wir ein kleines Programm für Sie zusammengestellt, das Sie selbstständig durchführen können. Auch Hinweise zur Belastung finden Sie dort!

Neben dem Ausdauer- und Krafttraining sollte man auch die Beweglichkeit und Koordination nicht vergessen. Gerade Männer neigen dazu, unbeweglicher zu sein und geringere koordinative Fähigkeiten zu haben als Frauen. In vielen Sportarten werden sie mittrainiert. Bei selbstständigem Training können Übungen aus diesen Bereichen eine gute Ergänzung sein!

Für die Umsetzung im Alltag ist wichtig zu wissen, dass es eine Fülle von Möglichkeiten für Bewegung gibt. Dabei werden Alltagsbewegungen und sportliche Aktivität in ihrer ganzen Breite berücksichtigt (Radfahren, Spazieren, Gymnastik, Schwimmen, Tennisspielen, Basketball usw.). Bewegung sollte generell ein bedeutender und selbstverständlicher Teil des Alltags sein.

2.3 Jeder ist anders!

Welcher Sport ist nun der Richtige für mich?

Um die Antwort vorweg zu nehmen: Es gibt keinen „richtigen“ Sport und auch keinen „falschen“. Die Entscheidung, welche Sportart für Sie die richtige ist, liegt ganz bei Ihnen.

Grundsätzlich ist eine Sportart immer dann geeignet, wenn sie Ihnen Spaß macht und eine geringe Hürde für die Durchführung im Alltag bildet. Sport muss „praktisch“ sein. Zu viel organisatorischer Aufwand ist die größte Hürde für regelmäßige körperliche Aktivität. Was machen Ihre Freunde? Könnten Sie einfach mit Ihnen zum Sport mitgehen? Welche Vereinsangebote gibt es in Ihrer Nähe? Oder bietet Ihr Arbeitgeber vielleicht sogar Betriebssport an? All diese organisatorischen Überlegungen spielen bei der Sportauswahl eine entscheidende Rolle. Der beste Sport hilft nicht, wenn er für Sie nicht regelmäßig durchführbar ist.

Da sportliche Aktivität einen Ausgleich zu geistigen und alltäglichen Belastungen bietet, steht die grundsätzliche Aktivierung des gesamten Körpers im Vordergrund. Dabei ist es im Wesentlichen erst einmal egal, was Sie tun. Wenn Sie etwas Gutes für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun möchten, darf jedoch kein zusätzlicher Druck oder gar Stress für Sie aufkommen. Halten Sie sich an den Werbeslogan eines bekannten Sportartikelherstellers: „Just do it!“ Will heißen: Legen Sie einfach los! Denn Sport darf kein Zwang sein. Freuen Sie sich darauf – Sport bietet ein Zeitfenster, bei dem es nur um Sie, nur um den Spaß und die Freude an der Bewegung geht.

Vielleicht bietet sich auch eine Sportart an, die Sie bereits früher schon einmal gemacht haben – vergessen Sie aber nicht, dass der Einstieg auf dem gleichen Leistungsniveau nach einer langen Pause eher unwahrscheinlich ist.

2.4 Los geht's!

Bevor Sie starten, sollten Sie einige Grundsätze beachten:

- Überfordern Sie sich nicht und hören Sie auf Ihren Körper!
- Wärmen Sie sich vor jeder Einheit kurz auf, um Ihre Muskulatur auf die kommende Belastung vorzubereiten!
- Klären Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand ab!

Frauen und Männer als Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben ab dem Alter von 35 Jahren im Abstand von zwei Jahren Anspruch auf die Durchführung einer Gesundheitsuntersuchung, den so genannten „Check-up 35“. Der „Check-up 35“ zielt insbesondere auf die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und einer Zuckerkrankheit ab. Er kann alle zwei Jahre von der Hausärztin oder dem Hausarzt bzw. von einer Ärztin oder einem Arzt für Allgemeinmedizin oder für Innere Medizin durchgeführt werden. Die Untersuchung erlaubt unter anderem die Erfassung von individuellen, lebensstilbedingten Risikofaktoren und beinhaltet z. B. die Messung des Blutdrucks, die Bestimmung von Cholesterin und Blutzucker und die Beratung über die Ergebnisse der Gesundheitsuntersuchung. In Abhängigkeit der Ergebnisse kann auch besprochen werden, ob, welche Art und welcher Umfang einer körperlichen Aktivität für den Versicherten sinnvoll ist. Spezielle sportmedizinische Untersuchungen dagegen sind keine Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung.

2.4.1 Ausdauersport – Länger und ausdauernd!

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihre Ausdauer zu verbessern: Ob nun Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern – wichtig ist die kontinuierliche Bewegung über einen längeren Zeitraum. Dadurch werden Endorphine freigesetzt. Das sind quasi körpereigene Opiate, umgangssprachlich auch „Glückshormone“ genannt, die an der Regulation von Emotions- und Schmerzzuständen beteiligt sind. Durch einen Anstieg des Endorphinspiegels nach einer längeren Ausdauerbelastung kann sich eine euphorisierende Wirkung einstellen. Und die Endorphine entstehen allein durch die Bewegung. Dafür müssen Sie keine Höchstleistungen vollbringen, sondern sich einfach nur bewegen.

Deshalb: Nehmen Sie sich die Zeit! Schaffen Sie sich Freiräume, die nur für Sie und den Sport bestimmt sind! Warum nicht auch mit Ihren Freunden zusammen?

Die Belastungsdosierung

Die einfachsten Empfehlungen für die Steuerung eines Ausdauertrainings lauten:

- Laufen ohne Schnaufen!
- Laufen/Schwimmen im (Dreier-)/Vierer-Rhythmus

Sie sollten sich so belasten, dass Sie das Gefühl haben, sich jederzeit noch unterhalten zu können. Und Sie sollten Atmung und Schrittfrequenz synchronisieren: Zum Beispiel drei/vier Schritte einatmen und drei/vier Schritte ausatmen. Auf diese Weise können Sie sicher gehen, sich nicht zu überlasten.

Wer es genauer wissen will, kann seinen Trainingspuls selbst berechnen.

Dafür gibt es verschiedene Formeln. Bei der einfachsten Berechnungsformel ermitteln Sie Ihren Trainingspuls folgendermaßen:

$$\text{Trainingspuls} = 180 - \text{Lebensalter}$$

Ihren Puls können Sie selbst mit Hilfe einer Uhr messen. Oder Sie greifen auf eine Pulsuhr zurück.

Pulsmessung

Sie können Ihren Puls ganz leicht ertasten: und zwar mit dem Zeige- oder Mittelfinger am Hals oder am Handgelenk. Bitte benutzen Sie nicht den Daumen zur Pulsmessung, da dies die Ergebnisse verfälschen könnte.

Nun zählen Sie die Pulsschläge 15 Sekunden lang und multiplizieren die Anzahl mal vier. Auf diese Weise erhalten Sie die Anzahl Ihrer Pulsschläge pro Minute.

Die Pulsmessung sollte allerdings zunächst ein paar Mal geübt werden.

Es gibt auch noch wesentlich genauere Formeln für die Ermittlung des Trainingspulses. Die Lagerström-Formel berücksichtigt beispielsweise neben dem Lebensalter auch den Ruhepuls und die individuelle Fitnesskategorie des Trainierenden.

Lagerström-Formel

$$\text{Individueller Trainingspuls} = \text{Ruhepuls} + (220 - 2 / 3 \times \text{Lebensalter} - \text{Ruhepuls}) \times \text{Fitnesskategorie}$$

Für die rechnerische Bestimmung Ihrer individuellen Trainings-Herzfrequenz (THF) nach der Lagerström-Formel benötigen Sie:

- Ihren Ruhepuls
 - Dieser wird direkt nach dem Aufwachen und noch vor dem Aufstehen gemessen.
- Ihr Alter
- und den Faktor $2/3$. Dieser wird je nach Sportart mit dem Faktor $3/4$ ersetzt:
 - Für reine Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen oder Walken verwendet man den Faktor $2/3$.
 - Für intensive Sportarten wie Rudern, die zur Kategorie der Kraftausdauersportarten zählen $3/4$.
 - Für Radfahren wird der Faktor 1 verwendet.
- Ihre Fitnesskategorie

Zur Festlegung Ihrer individuellen Fitnesskategorie, also Ihres derzeitigen Trainingszustands, gibt es fünf Kategorien, denen Sie sich nach eigener Einschätzung zuordnen. Bitte seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst!

Die 5 Kategorien sind:

- 1) entspricht Faktor 0,55: völlig inaktive Menschen; es liegen teilweise körperliche Einschränkungen vor; Beeinträchtigungen oder Krankheiten müssen berücksichtigt werden;
- 2) entspricht Faktor 0,6: „durchschnittliche“, aber nicht trainierte Menschen, die langsam an körperliches Training herangeführt werden müssen; fitnessambitionierte Senioren; früher wurde gelegentlich Sport getrieben;
- 3) entspricht Faktor 0,65: gesunde Menschen, die regelmäßig ausdauerorientierten Sport treiben (zweimal pro Woche);
- 4) entspricht Faktor 0,7: Sportler oder Leistungssportler mit systematischem Training (ca. viermal pro Woche);
- 5) entspricht Faktor 0,75: Hochleistungssportler, Profis.

Joggen – Laufen mit Gesundheitspotential

Wer regelmäßig joggt, senkt mittel- und langfristig seinen Ruhepuls. Daraus resultiert ein niedrigeres Erregungsniveau und eine Erhöhung der Stressresistenz – optimal für Personen, die im Alltag viel Stress empfinden.

Sie werden merken: Laufen macht glücklich und fit! Der Körper wird schon bei geringer Geschwindigkeit ausreichend gefordert, um den Stoffwechsel kräftig anzukurbeln. Stresshormone werden abgebaut und sämtliche Organe optimal mit Sauerstoff versorgt. Dabei muss nicht jeder einen Marathon laufen, denn jede Form eines körperlich aktiveren Lebensstils wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wichtig ist, das richtige Maß für sich selbst zu finden.

Sie müssen nicht die ganze Strecke (egal wie lang oder kurz) durchlaufen, kurze Pausen, kleinere Gehstrecken oder auch mal ein kurzes Stretching sind gerade am Anfang oder beim Wiedereinstieg wichtige Hilfen, um sich



nicht zu überanstrengen und die Umgebung (z. B. im Wald) auf sich wirken zu lassen.

Um einen echten Erholungseffekt zu erzielen, ist es erwiesenermaßen sinnvoll, regelmäßig laufen zu gehen. Konkret heißt das, dass ihr Körper von drei kleinen Läufen pro Woche viel mehr profitiert als von einem großen Lauf am Wochenende: physisch und psychisch. Sie werden es sehen und fühlen – es lohnt sich!

Ausrüstung

Sie sollten auf jeden Fall auf gutes Schuhwerk achten! Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten. Spezialisierte Geschäfte machen sogar eine Analyse Ihres Laufstils und empfehlen Ihnen dann die entsprechenden Schuhe.

Sollten Sie sich weiter ausrüsten wollen, macht es Sinn, sich atmungsaktive Kleidung zu besorgen. Um diesen Effekt optimal nutzen zu können, sollte keine Schicht aus Baumwolle bestehen. Im Winter kann auch eine Mütze sinnvoll sein: Wussten Sie, dass der Körper 2/3 seiner Temperatur über den Kopf reguliert?

Schwimmen – Schweben und Gleiten

Der Vorteil des Schwimmens ist vor allem der Auftrieb des Wassers, der Bewegungen in diesem Medium besonders gelenkschonend macht und es einem ermöglicht, sich freier zu bewegen und sich somit auch freier zu fühlen. Im Wasser wiegt man nämlich nur noch ca. 1/10 des Körpergewichts an Land und wird somit nahezu schwerelos. Positive Auswirkungen auf Muskulatur und Gelenke sind relativ leicht zu erreichen, da fast alle Muskeln beim Schwimmen beansprucht werden. Bedingt durch die hohe Dichte des Wassers ist der Wasserwiderstand wesentlich größer als der Luftwiderstand. Das bedeutet, dass man mehr Kraft aufwenden muss, um sich fortzu-



bewegen. Zudem ist die Gefahr von Stürzen während des Trainings gering. Dieser Umstand macht das Training insbesondere auch für ältere Personen sehr attraktiv.

Zum Erlernen bzw. Verbessern Ihrer Schwimmtechnik werden häufig auch Schwimmkurse für Erwachsene angeboten. Fragen Sie doch einfach mal in Ihrem Schwimmbad oder bei einem Schwimmverein nach!

Es gibt viele Bewegungsformen im Wasser, es muss nicht immer nur das „klassische“ Schwimmen sein: Beim Aquajoggen z. B. erzielt man ähnliche Effekte wie beim Schwimmen und der Erwerb einer korrekten Technik geht deutlich schneller.

Ausrüstung

Für den Start reichen Badebekleidung und Schwimmbrille.

Sollten Sie die Rücken- oder Brustkraultechnik erlernen oder verbessern wollen, können kleine Auftriebshilfen (z. B. Pullboy) Sie unterstützen. Dieser wird zwischen die Beine geklemmt und sorgt dafür, dass Sie nicht im Wasser absinken.

Fahrradfahren und Mountainbiken – Sport für alle

Radfahren eignet sich bestens als Ausdauertraining und als Freizeitbeschäftigung zur Erhaltung der Gesundheit. Ein moderates Tempo macht schon zu Beginn eine längere Belastungsdauer möglich, überdies werden die Gelenke entlastet – dies ist insbesondere für übergewichtige Personen von Bedeutung. Vielerorts gibt es wohnortnah ausgeschilderte „gesunde Radrouten“. In der Gruppe ausgeführt kann man sogar im Windschatten kleinere Ruhepausen machen.

Auch beim Radfahren gibt es „Einstiegshilfen“: Elektromobilität ist in aller Munde und ein „EBike“ kann Ihnen bei Wind oder hügeliger Umgebung helfen, die Anfangshürde zu nehmen und einen aktiveren Lebensstil nachhaltig umzusetzen.

Ausrüstung

Je nachdem, welchen Schwerpunkt Sie im Training setzen möchten, brauchen Sie ein normales Fahrrad, ein Rennrad oder ein Mountainbike. Das Rad sollte Ihren Ansprüchen genügen und Spaß machen. Der Fachhandel kann Ihnen dabei wertvolle Informationen dazu geben. Achten Sie darauf, dass Ihre Körpergröße beim Kauf beachtet wird und dass Sie das Fahrrad direkt im Geschäft richtig einstellen lassen. Dazu gehört insbesondere die Sattelhöhe. Sollten Sie Probleme beim Sitzen oder mit den Handgelenken haben, können Sie ergonomische Komponenten aufrüsten.

Einen Helm sollten Sie ebenso nicht vergessen!
Sind Sie zudem sehr sportlich unterwegs, machen Handschuhe, eine Radhose mit Einsatz und ein Fahrradtrikot Sinn. Nehmen Sie genug zu Essen und zu Trinken mit!

Mountainbiken – wer mehr will!

Sowohl beim Radfahren als auch beim Mountainbiken geht es um das Fahren eines Fahrrades und das Aktiv-sein in der Natur. Dennoch gibt es einige Unterschiede: Ein Mountainbiker muss nicht nur natürliche Hindernisse (Berge, Hügel, Baumwurzeln etc.) überwinden, sondern sich auch mit



wechselnden Streckengegebenheiten auseinandersetzen. Auch ist der Rollwiderstand auf Naturwegen mit den breiteren Reifen deutlich höher und somit mit dem eines Tourenrades oder gar Rennrades auf Asphalt nur schwer zu vergleichen. Mountainbiken kann demnach abwechslungsreicher als das Straßenradfahren sein, wenn man in der „richtigen“ Umgebung dafür wohnt.

Mountainbiken eignet sich also besonders für ein variantenreiches Ausdauertraining: man bewegt sich in der Natur, es macht viel Spaß und fordert Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Technik des Bergabfahrens will gelernt sein, auch hier gilt es wieder langsam anzufangen! Wenn Sie in einer bergigen Region wohnen, empfehlen wir Ihnen, sich eine Einführung in das Mountainbiken geben zu lassen – natürlich nur mit angemessener Schutzkleidung.

Ein großes Plus haben Joggen, Radfahren und Mountainbiken gemeinsam: Das Naturerlebnis. In der Natur lässt sich besonders gut „abschalten“, das Erlebnis an der frischen Luft belebt den Körper und den Geist und kann die allgemeine körperliche und seelische Entspannung fördern. Dies wiederum begünstigt die geistige Leistungsfähigkeit. Stress, Alltags- und Berufsprobleme treten in den Hintergrund.

Tanzen – Rhythmus und Gefühl

Tanzen ist durch die vielen unterschiedlichen Tänze und deren vielfältige Bewegungen viel mehr als bloß eine schöne Freizeitbeschäftigung – es ist eine Sportart mit mannigfaltigen Durchführungsmöglichkeiten und ganzheitlichen gesundheitlichen Effekten. Vom klassischen langsamen Walzer bis hin zum sexy Salsa-Tanz – ob Paar-, Gruppen- oder Solotänze, es ist meist für beide Geschlechter aller Altersklassen etwas Ansprechendes dabei.

Ausrüstung

Je nachdem, welchen Schwerpunkt Sie beim Tanzen setzen, brauchen Sie entsprechendes Equipment. Lassen Sie sich davon jedoch nicht beirren. Zum Einstieg reichen normale Schuhe mit „Tanzsohlen“. Sollten Sie sich entscheiden, dabei zu bleiben, können Sie im Fachhandel Tanzschuhe erhalten. Wenn Sie intensiv innerhalb einer Tanzschule trainieren, sollten Sie ein Hemd zum Wechseln und ggfs. auch Duschzeug dabeihaben.

2.4.2 Krafttraining – Die Muskeln spielen lassen!

Krafttraining führt relativ schnell zu sicht- und spürbaren Effekten. Für alle Sportarten gilt: Wenn sich die persönliche Leistungsfähigkeit durch eigene Anstrengung erhöht, führt das zu einem besseren Selbstbewusstsein. Zudem hält Sie eine kräftige Muskulatur leistungsfähig!

Positive Effekte treten jedoch nur auf, wenn das Training langfristig nicht zu einer Überforderung führt. Es nützt Ihnen also nichts, sich täglich bis zur völligen Erschöpfung zu belasten. Ihr Körper wird dadurch zu stark überfordert und liefert Ihnen die Rechnung in Form von Abbau anstatt des gewünschten Aufbaus der Leistungsfähigkeit oder durch das Auftreten von Schmerzen und Überlastungssymptomen. Es müssen immer ausreichend

Erholungs- und Regenerationsphasen eingeplant werden. Gönnen Sie Ihrem Körper nach einer intensiveren Kraft- oder Ausdauerbelastung ein bis zwei Tage Ruhe, in dem Sie beispielsweise nur spazieren gehen oder andere leichte Aktivitäten durchführen. Das gilt insbesondere bei Muskelkater!

Krafttraining kann man ohne viel Aufwand zu Hause machen. Im Folgenden stellen wir Ihnen dafür einige effektive Übungen vor. Der Vorteil des Heimtrainings liegt auf der Hand: Aufwand und Kosten sind gering. Allerdings ist die Ablenkungsgefahr auch recht groß, weil es ja immer noch was „zu erledigen“ gibt. Wenn Sie das Training zu Hause bevorzugen, sollten Sie regelmäßig ein festes Zeitfenster dafür einplanen. Machen Sie einen Trainingstermin mit sich aus!

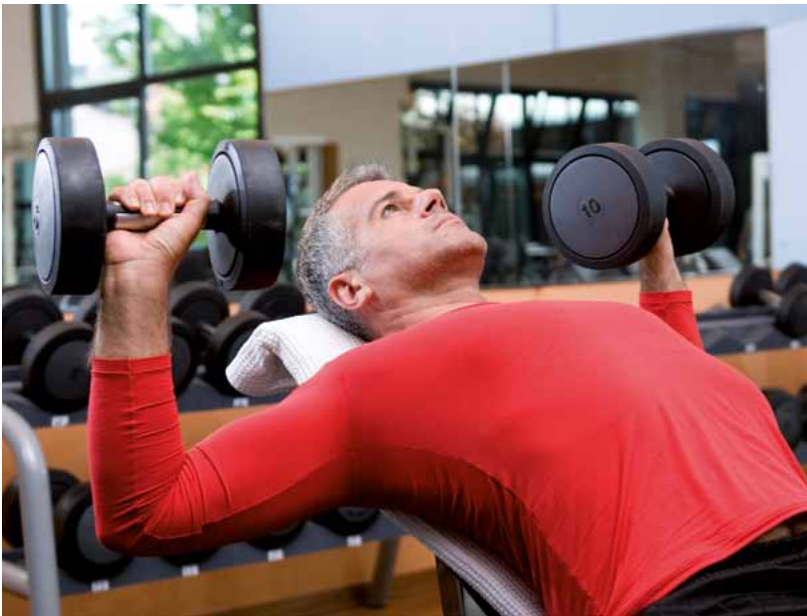
Eine Alternative zum Heimtraining ist natürlich das Fitnessstudio. Im Fitnessstudio ist, im Gegensatz zum Heimtraining, die Gefahr, dass man sich von Alltagsaufgaben beim Training ablenken lässt, sehr gering und es stehen zusätzlich eine Vielzahl an Trainingsgeräten zur Verfügung. Allerdings muss man in der Regel mehr Zeit aufbringen. So hat auch hier alles seine Vor- und Nachteile. Probieren Sie doch einfach aus, wie sich das Training für Sie am besten umsetzen lässt.

Insbesondere bei einem Neu- oder Wiedereinstieg in die körperliche Aktivität ist es sinnvoll, das Training zunächst mit der Kontrolle und Unterstützung durch **professionelle Fachkräfte** (Sportwissenschaftler/-in, Vereinstrainer/-in, Physiotherapeut/-in) durchzuführen. Diese finden Sie in Gesundheitszentren, Fitnessstudios, Vereinen oder auch Physiotherapiepraxen!

Fitnessstudios gibt es vor allem in größeren Städten inzwischen in allen Preisklassen. Informieren Sie sich über die Leistungen des jeweiligen Studios in einem persönlichen Beratungsgespräch.

Ausrüstung

Für ein Krafttraining braucht man keine große Ausrüstung. Saubere Schuhe und bequeme Kleidung sollten Sie auf jeden Fall durch ein Handtuch ergänzen. Dies können Sie nutzen, um es auf die Matte oder auch auf die Geräte zu legen. Somit bleiben Sie und die Apparaturen sauber!



Muskeln richtig trainieren

Um ein gesundheitlich wirksames Kräftigungsprogramm zu absolvieren, empfiehlt es sich, bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zunächst mit niedrigeren Wiederholungszahlen zu starten und auf eine saubere Bewegungsausführung zu achten. Darauf aufbauend können die Wiederholungszahlen gesteigert werden.

Für die Durchführung Ihres Trainings gilt:

Übernehmen und „überheben“ Sie sich nicht! 3 bis 4 Sätze (also Durchgänge) mit je 10 bis 12 Wiederholungen pro Übung reichen völlig aus, um effektiv die Muskeln zu trainieren. Dabei sollten die letzten Wiederholungen als „anstrengend“ bis „schwer“ empfunden werden. Bei der Einschätzung der eigenen Anstrengung hilft Ihnen die weiter unten abgebildete Belastungsskala. Damit sollten Sie sich regelmäßig einschätzen. Weitere Informationen zur Verwendung der Belastungsskala finden Sie auf Seite 23 im Kapitel „Auf die Dosis kommt es an!“. Wichtig ist, dass Sie nicht länger als 60–90 Minuten Krafttraining machen, denn neben der lokalen Ermüdung (z. B. Armmuskulatur) stellt sich auch eine allgemeine Ermüdung des Zentralen Nervensystems ein, welches die Bewegungen steuert und kontrolliert. Und auch beim Krafttraining gilt: Regelmäßigkeit zählt!

1	sehr leicht
2	leicht
3	etwas anstrengend
4	anstrengend
5	schwer
6	sehr schwer

Mein eigenes Krafttraining!

Wer nicht ins Fitness-Studio gehen möchte, kann mit den folgenden Übungen zu Hause echte Erfolge verbuchen. Wählen Sie zunächst bei allen Übungen die Einsteiger-Variante. Führen Sie jede Übung viermal durch – ob Sie die Übungen abwechselnd oder jede Übung erst komplett viermal durchführen, bleibt Ihre Entscheidung. Sobald Sie eine Übung bei ca. 10–12 Wiederholungen als „leicht“ (siehe Belastungsskala oben) empfinden, sollten Sie die nächst schwerere Variante wählen.

Für ein selbstständiges Training gilt grundsätzlich das Folgende:

- Langsames Tempo!
- Kontrollierte Bewegungen!
- Sobald Sie die Übungen nicht mehr kontrolliert durchführen können, beenden Sie die Übung und reduzieren Sie beim nächsten Durchgang die Wiederholungszahl oder die Schwierigkeit (Intensität)!
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und vermeiden Sie Pressatmung!
- Gönnen Sie sich und Ihrem Körper ca. 1–2 Minuten Pause bis zur Aufnahme des nächsten Durchgangs!

Die Abbildungen zeigen jeweils die Ausgangsstellung (ASTE) und die Endposition (EPOS) einer Übung.

Übung 1: Der Klassiker – Liegestütze

Bei richtiger Durchführung erzielen Sie mit dieser Übung vor allem eine Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur, sie hat aber auch einen Effekt auf Beine, Bauch und Rücken. Liegestütze können in verschiedenen Varianten durchgeführt werden. So kann je nach Trainingszustand eine passende Übung gefunden werden.

Einsteiger-Liegestütz

Als erste und einfachste Variante können die Liegestütze auf den Knien oder stehend an einer Wand durchgeführt werden.



ASTE



EPOS



ASTE



EPOS

Fortgeschrittenen-Liegestütz

Stützen Sie ihren Körper auf Händen und den Fußballen auf. Die Füße sollten geschlossen sein, die Hände etwas mehr als schulterbreit neben den Körper aufgesetzt werden und die Ellbogen nicht völlig durchgestreckt werden. Aus dieser Position beugen Sie die Arme (90°) und drücken sich wieder in die Ausgangsposition zurück. Vermeiden Sie dabei ein Hohlkreuz oder ein Durchhängen des Pos. Sie müssen so den gesamten Körper auf Spannung bringen.



ASTE



EPOS

Profi-Liegestütz

Um diese Kraftübung zu erschweren, können Sie ihre Beine auf eine höhere Position (z. B. Stuhl) legen oder einbeinig arbeiten, in dem Sie einen Fuß auf den anderen Stellen und somit das Gewicht nur mit einem Bein halten.



ASTE



EPOS



ASTE



EPOS

Übung 2: Sehr effektiv – Kniebeugen

Bei dieser Übung kräftigen Sie nahezu alle Muskeln Ihrer beiden Beine sowie Ihre Rumpfmuskulatur. Aus dem hüftbreiten Stand (die Füße zeigen dabei leicht nach außen) strecken Sie das Gesäß weit nach hinten unten hinaus, fast so als möchten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Die Knie bleiben dabei über den Füßen und werden nicht nach vorne über die Zehen geschoben. Der Kopf befindet sich in Verlängerung des geraden Rückens. Gerne können Sie Ihre Arme als Gegengewicht nach vorne strecken.

Einsteiger-Kniebeugen

Wenn Sie sich am Anfang noch unsicher fühlen, können Sie z. B. an der Wand üben, um sich gegebenenfalls zu stabilisieren oder Sie positionieren einen Stuhl hinter sich.



ASTE



EPOS



ASTE



EPOS

Fortgeschrittenen-Kniebeugen

Jetzt versuchen Sie es ohne Wand und ohne Stuhl. Versuchen Sie, tief herunter zu gehen.



ASTE



EPOS

Profi-Kniebeugen

Sollten Ihnen die ersten beiden Varianten bereits sehr leicht fallen, können Sie auch einbeinige Kniebeugen durchführen. Hierbei stellen Sie sich in Schrittstellung und legen das hintere Bein auf einem Stuhl ab. Dann machen Sie die oben beschriebene Übung mit einem Bein. Dies ist eine sehr schwierige Übung, wir empfehlen zunächst nicht zu tief zu gehen und sich eine stabile Stütze zur Hilfe zu nehmen.



ASTE



EPOS

Übung 3: Die Basis – Rückenübung

Diese Übung kräftigt Ihre Rückenmuskulatur. Diese ist besonders wichtig, da hier alle Gliedmaßen zusammenkommen sowie stabilisiert und koordiniert werden! Wir empfehlen, die Übung nicht mit einer bestimmten Wiederholungszahl durchzuführen, sondern auf Zeit. Führen Sie die Übung 10–15 Sekunden lang durch und wiederholen Sie diese entsprechend 8–12 Mal.

Einsteiger-Rückenübung I

Legen Sie sich zur Durchführung auf den Bauch mit gestreckten Armen und Beinen. Heben Sie nun Arme, Beine und Kopf an und halten diese Position. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Blick auf den Boden gerichtet halten und den Kopf nicht überstrecken, sondern in Verlängerung Ihres Rückens positionieren.



ASTE



EPOS

Fortgeschrittenen-Rückenübung I

Um die Übung zu erschweren, können Sie die Arme und Beine während des Anhebens leicht auf und ab führen. Wir empfehlen diese Übung, sobald Sie die Einsteiger-Rückenübung über 45 Sekunden hinweg als „leicht“ empfinden.

Profi-Rückenübung I

Die anspruchsvollste Variante wird im Vierfüßlerstand durchgeführt. Halten Sie Ihren Rücken parallel zum Boden stabil angespannt und heben Sie abwechselnd das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig sowie anschließend das linke Bein und den rechten Arm zusammen an.



ASTE



EPOS

Das Training der Rückenmuskulatur ist besonders wichtig. Daher finden Sie im Folgenden noch eine ergänzende Übung!

Einsteiger-Rückenübung II

Legen Sie sich auf den Rücken, legen Sie die Arme neben den Körper und stellen Sie die Beine auf, so dass Ihre Füße fast das Gesäß berühren. Die Beine sind dabei hüftbreit geöffnet. Heben Sie nun das Becken an, bis Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Heben und senken Sie die Hüfte abwechselnd im ruhigen Tempo.



ASTE



EPOS

Fortgeschrittenen-Rückenübung II

Um die Übung zu erschweren, nehmen Sie die Brückenposition ein. Ihr Körper bildet eine Linie. Halten Sie diese Position und strecken Sie die Arme in Richtung Decke. Die Handflächen zeigen zueinander. Führen Sie kleine „Hackbewegungen“ mit den gestreckten Armen durch.



ASTE



EPOS

Profi-Rückenübung II

Die schwerste Übungsvariante für Fortgeschrittene beginnt bei gleicher Ausgangsposition. Bilden Sie in der Brückenposition eine Linie mit Ihrem Körper. Verschränken Sie nun jedoch die Arme vor der Brust. Heben Sie abwechselnd den rechten und linken Unterschenkel an, so dass diese sich in der verlängerten Körperlinie befinden. Die Knie bleiben die ganze Zeit nebeneinander.



Übung 4: Die Gegenspieler – Bauchmuskeltraining

Bei dieser Kraftstation stärken Sie Ihre Bauchmuskulatur, den wichtigsten Gegenspieler der Rückenmuskulatur. Vermeiden Sie schwunghafte Bewegungen, führen Sie alle Übungen ruhig und kontrolliert aus!

Einsteiger-Sit-ups

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Fersen auf den Boden, so dass sich in den Knien ein 90° -Winkel bildet. Legen Sie die Hände an die Oberschenkel. Heben Sie aus dieser Ausgangsstellung nun Ihre Schultern und den Kopf leicht (ca. 10–15 cm) vom Boden an. Suchen Sie sich einen Punkt an der Decke, den Sie bei der Ausübung fixieren, um ihre Halswirbelsäule nicht zu überstrecken.



ASTE



EPOS

Fortgeschrittenen-Sit-ups

Den Schwierigkeitsgrad der Übung ändern Sie mit einer leichten Variation. Stellen Sie die Beine nicht mehr auf den Boden, sondern heben Sie diese an. Die Knie bleiben in einem 90° -Winkel, so dass die Schienbeine jetzt zur Decke zeigen. Die Lendenwirbelsäule wird nun abgeflacht, das Hohlkreuz also auf den Boden gedrückt.



ASTE



EPOS

Profi-Sit-ups

Bei der anstrengendsten und anspruchsvollsten Variante nehmen Sie die Arme (fast) gestreckt über den Kopf. Somit verändern Sie den Hebelarm und Ihre Bauchmuskulatur wird deutlich mehr gefordert!



ASTE



EPOS

2.4.3 Mannschaftssport – Gemeinsam in Bewegung!

Wer beim Sporttreiben gern unter Leuten ist oder wer individuellen Ausdauersport zu monoton oder langweilig findet, kann in einer Mannschaftssportart besser aufgehoben sein.

Mannschaftssportarten sind generell mit ihrem Wechselspiel aus gehen, traben und sprinten ein komplexes motorisches Training und ein ideales Intervalltraining. Mannschaftssport ist auch eine wunderbare „Anti-Stress-

Pille“: Wer hat denn noch Zeit an die Arbeit o. ä. zu denken, wenn man gemeinsam einem Ball hinterherrennt?

Das gemeinsame Erlebnis in der Gruppe regt den gegenseitigen Austausch an und fördert soziale Kontakte. Und ein gemeinsam erzielt Erfolgserlebnis baut das Selbstbewusstsein jedes Einzelnen auf und Aggressionen nehmen dadurch langfristig ab. Wer sich auf das Spielgeschehen konzentriert, blendet negative Gedanken aus. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fördert Körper und Geist. Kurze Sprints sorgen für Belastungen, die einer längeren Regeneration nach der Sporeinheit bedürfen. Bei längeren Ballspielen wird die Sauerstoffzufuhr stark hochgefahren und der Stoffwechsel angeregt. Der Körper baut dadurch Stress und Aggressionen ab. Auch die Emotionen wirken sich positiv auf die Psyche aus, es macht schließlich glücklich, ein Tor zu schießen, einen Korb zu werfen oder als Vorbereiter beteiligt gewesen zu sein. Dabei kann man jedoch nicht immer gewinnen. Beachten Sie also bitte: Es ist nur ein Spiel! Das bedeutet, nicht verbissen zu spielen und sich nicht vom Gegner provozieren zu lassen. Lernen Sie aus missglückten Aktionen oder Spielen und nutzen Sie diese, um Ihr Können und den Mannschaftszusammenhalt zu stärken!

Fußball – das Spiel für fitte Jungs

Fußball macht nicht nur Spaß, sondern ist auch entgegen der allgemeinen Auffassung gut für den Kopf: Dieser Sport fördert ein schnelles Reaktionsvermögen, eine gute Auffassungsgabe und strategisches Denken. Fußball fordert zudem den ganzen Körper. In den vergangenen Jahren haben viele Indoor-Soccer-Hallen geöffnet, die es möglich machen, unabhängig von der Witterung und der Tageszeit und auch mit kleineren Teams das Runde in das Eckige zu befördern. Aber egal ob auf der Wiese oder in der Halle: Denken Sie bei allem Eifer daran, dass das Verletzungsrisiko zunehmend mit dem „falschen“ Ehrgeiz steigt!

Basketball – hoch hinaus

Basketball ist ebenfalls eine tolle Teamsportart, die Indoor und Outdoor gespielt werden kann. Viele Spielvariationen erhöhen den Spiel-Spaß. Auch



Anfänger haben sich schnell eingewöhnt und kommen in den Genuss des nahezu körperlosen Spiels. Dabei ist Basketball nicht ausschließlich eine Sportart für großgewachsene Menschen! Auf verschiedenen Positionen sind eine kleine Körperstatur und die damit verbundene höhere Wendigkeit sogar von Vorteil.

Handball – intensiv und körperbetont

Handball ist eine sehr körperbetonte Mannschaftssportart, die gerade in der letzten Zeit an Attraktivität und Beliebtheit zugenommen hat. Aufgrund der hohen Intensität dieser Sportart sollten Sie sich an einen Verein wenden, der auch Handball für Einsteiger anbietet.

Ausrüstung

Das Wichtigste für die Durchführung sind die Turnschuhe! Achten Sie darauf, dass Sie auf jeden Fall Halt in den Schuhen haben und diese dem Belag entsprechen. Spielen Sie draußen, auf einem Freiplatz oder drinnen in der Halle? (Einige Hallenwarte sehen es auch ungern, wenn die Sohlen schwarz sind und Streifen auf den Hallenboden machen!)

2.4.4 Rückschlagsportarten – Bewegungen mit Spielwitz!

Tennis ist seit dem „Becker-Boom“ die am häufigsten gespielte Rückschlagsportart in Deutschland. Neben dem klassischen 1:1 oder dem Doppel hat sich in den vergangenen Jahren ein neuer Fitness-Trend im Tennis entwickelt, der alle Leistungs- und Altersklassen anspricht: das Cardio-Tennis.

Cardio-Tennis – sanft und effektiv

Cardio-Tennis ist ein von zertifizierten Trainerinnen und Trainern angeleitetes Gruppentraining mit vielen abwechslungsreichen Aktionen, bei dem es vorrangig darum geht die eigene Herzfrequenz im moderaten Bereich zu halten. Durch die professionelle Anleitung verbessert sich das eigene Spiel und die Gruppendynamik fördert die Motivation, langfristig dabei zu bleiben.

Badminton – schnell und schweißtreibend

Insbesondere Badminton ist für Sportanfänger gut geeignet und geht bei einer ambitionierten Durchführung mit einem hohen Kalorienverbrauch



einher. Es kann nicht nur in der Halle, sondern auch am Strand oder im Garten gespielt werden – dann allerdings nur bei relativer Windstille. Das häufige, kurze Abstoppen ist gerade am Anfang ungewohnt für die Gelenke (insbesondere Knie und Sprunggelenke) und sollte nicht unterschätzt werden.

Tischtennis – filigran und konzentriert

Etwas weniger körperlich anstrengend, dafür aber deutlich mehr Aufmerk-



samkeit fordernd ist die Sportart Tischtennis. Tischtennisspieler antizipieren und erfassen den nächsten Schlag ihrer Gegner aus kleinsten Bewegungen – das erfordert eine hohe Konzentrationsfähigkeit und Auffassungsgabe. Die eigenen Angriffe trainieren vor allem eine gute Auge-Hand-Koordination, Kreativität und strategisches Denken.

Ausrüstung

Auch im Bereich der Rückschlagspiele spielen die Turnschuhe eine wichtige Rolle. Diese geben Ihnen Halt und sollten den Ansprüchen des Hallenbodens Genüge tragen.

Daneben brauchen Sie auch noch den entsprechenden Schläger. In den meisten Vereinen gibt es die Möglichkeit, diesen beim Einstieg auszuleihen. Vielleicht haben aber auch Ihre Kollegen und Kolleginnen oder Freunde bzw. Freundinnen Schläger, die Sie für den Start ausleihen können. Manchmal ist es auch möglich, dass man mit „Testschlägern“ spielt. Diese können nach einer erfolgreichen Erprobung übernommen werden. Lassen Sie sich hierzu im Fachhandel und auch von Ihrem Trainer bzw. ihrer Trainerin ausreichend beraten!

2.4.5 Kampfsportarten – Raufen und Ringen!

Männer suchen oftmals den direkten Wettbewerb. Wer sich also richtig auspowern will und gleichzeitig den direkten und körpernahen Vergleich sucht, ist bei Zweikampfsportarten an der richtigen Adresse. Die Intensität ist stellenweise sehr hoch, so dass ein längeres Training ohne Pausen kaum zu bewältigen ist. Der Stoffwechsel wird massiv auf Touren gebracht. Aggressionen werden durch den Erschöpfungszustand deutlich reduziert. Wer hart trainiert, zwingt seinen Körper praktisch im Anschluss zur ausgiebigen Regeneration.

Das sportliche Miteinander beim Ringen und bei Zweikämpfen ist ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. Aber auch erwachsene Einsteiger erlernen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie spüren die unmittelbare körperliche Kraft und lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage. Oft wird vergessen, dass man primär miteinander kämpft und nicht gegeneinander. Das gegeneinander Kämpfen, z. B. bei Turnieren oder Meisterschaften, setzt ein faires Miteinander entsprechend den Regeln und ohne Verletzungen voraus!

Judo und seine „Verwandten“

Besonders die Budo-Disziplinen (z. B. Judo) haben sich seit jeher für die Persönlichkeitsentwicklung als geeignet erwiesen. Generell bietet der sportliche Zweikampf Chancen für die Entwicklung und Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl.

Ein weiterer Vorteil: Gemessen an der Kürze der (Kampf-)Einheit, ist der Kalorienumsatz durch den sogenannten „Nachbrenneffekt“ bei diesen Sportarten sehr hoch. Allerdings sollten zwischen Sport und zu Bett gehen ruhig ein paar Stunden vergehen, damit der Körper „runterfahren“ kann.

Aikido – Kampf und Respekt

Aikido ist für (Kampf-)Sportanfänger wohl am ehesten geeignet. Hierbei handelt es sich um eine moderne japanische Kampfkunst, die Abwehr- und Sicherungstechniken in den Vordergrund stellt. In diesem Sport wird darüber hinaus eine verantwortungsbetonte geistige Haltung gelehrt, die den Ideen dieser Kunst entspricht.

Boxen – Ganzkörpertraining mit Biss

Äußerst körperbetont kann es hingegen beim Boxen zugehen. Beim Boxtraining geht es aber nicht allein darum, in den Ring zu steigen und sich zu schlagen, sondern physisch und psychisch fit zu bleiben. Im Gruppentraining werden die Ausdauer gestärkt und das Reaktionsvermögen sowie die Körperhaltung verbessert. Beim Boxen und auch bei anderen Kampfsportarten versucht man, seinen Gegner zu kontrollieren. Das setzt aber zunächst auch Selbstkontrolle voraus!

Die sehr hohe körperliche Aktivität ist geradezu ideal für den Muskelaufbau. Als Anfänger hat man es jedoch erst einmal schwer, sich „durchzuboxen“. Ein Boxtraining in milderer Form gibt es auch in Fitnessstudios, z. B. als „Box-Exercise“. Diese Kursform konzentriert sich hauptsächlich auf die korrekte Technikausführung und das „Schattenboxen“.

Capoeira – ein etwas anderer Kampfsport

Es gibt jedoch auch komplett körperlose Kampfsportarten: Capoeira ist eine afro-brasilianische Kunstform und lässt Elemente aus Kampfkunst, Tanz und Akrobatik mit Musik und Ritual verschmelzen. Das Capoeira-Training fordert Körper und Geist gleichzeitig! Durch die vielfältigen Bewegungen werden sowohl Kraft und Koordination als auch Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit gefördert.

Ausrüstung

Der Anspruch an die Ausrüstung im Kampfsportbereich ist ganz unterschiedlich. Als Einsteiger braucht man zumeist nur Sportkleidung. Oftmals werden die Übungen ohne Schuhe, mit nackten Füßen, durchgeführt.

Auch beim Boxen starten Sie nicht mit direktem Körperkontakt und großer Ausstattung. Fragen Sie im Verein nach, was Sie für das erste Training mitbringen müssen! Alles Weitere ergibt sich mit der Zeit.

2.4.6 Sonstige Aktivitäten – Und noch mehr!

Wandern – Natur aktiv erleben

Es gibt viele weitere Aktivitäten, die sich besonders gut eignen, die Seele baumeln zu lassen und den Stress im Alltag vergessen zu machen. Sehr zu empfehlen für Naturliebhaber ist z. B. das Wandern. Beim Wandern ist,



ähnlich wie beim Fahrradfahren, auf Grund der relativ geringen Intensität eine längere Belastungsdauer möglich. Gerade deshalb ist es besonders empfehlenswert für Einsteiger und ältere Personen. Aber Vorsicht – in den Bergen kommt der Organismus schon mal an seine Grenzen!

Ausrüstung

Je nachdem in welchem Gelände Sie unterwegs sind, sollten Sie hohe Schuhe besitzen. Bei ganz unebenem Untergrund hilft darüber hinaus eine steife Sohle! Auch auf wetterfeste Kleidung sollten Sie nicht verzichten.

Nordic Walking – mit Stöcken gehen

Nordic-Walking macht durch den Einsatz einer korrekten Stocktechnik aus dem Wandern/Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur der Arme und Schultern sowie des Oberkörpers etwas beansprucht werden. Lassen Sie sich die Technik zeigen und probieren Sie es aus!

Ausrüstung

Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind für den Einstieg notwendig. Sollten Sie einen Kurs besuchen, kann man die Stöcke zumeist beim Trainer bzw. der Trainerin leihen. Wenn Sie sich selbst Material zulegen, achten Sie auf das Schlaufensystem, das Gewicht und die Stocklänge. Das Schlaufensystem sollte gut zu fixieren sein und einen soliden Eindruck machen. Darüber hinaus ist es leichter, wenn der Stock nicht zu schwer ist und gute Dämpfungseigenschaften besitzt. Bei der Länge sollte der Winkel im Ellenbogen etwas geringer als 90 Grad sein. Im Sportgeschäft bekommen Sie dazu eine gute fachliche Beratung!

Golf – kein Alterssport!



Der Körper kommt auch beim Golfen richtig auf Touren, die relativ lange Belastungsdauer ist bei dieser Sportart nicht zu unterschätzen. Beim Absolvieren eines 18-Loch-Kurses zu Fuß wird die Gesundheit gestärkt und zusätzlich die Konzentration geschult. Es kann jedoch auch eine Sportart mit relativ hoher Frustrationsrate bei Anfängern sein, da „Fehlschläge“ anfangs häufig vorkommen können.

Ausrüstung

Die Ausrüstung eines Golfers ist eine Philosophie. Leihen Sie sich Schläger im Golfclub, bevor Sie sich entsprechendes Material kaufen. Hierfür sollten Sie schon eine kleine Summe angespart haben.

Angeln – in der Ruhe liegt die Kraft

Für viele Naturfreunde ist ein Tag am See eine echte Möglichkeit, die innere Ruhe zu stärken: Von der Ausnahme des Hochseeangels abgesehen, geht es beim Angeln aber nicht primär um die körperliche Aktivität, sondern um das Naturerlebnis. Die meisten denken, dass es nur dann Spaß macht, wenn man zumindest einen Fisch gefangen hat, das gilt aber auf keinen Fall für alle! Manche angeln allein um des „Angelns“ wegen und finden dabei innere Ruhe und Entspannung.

Mal was Neues probieren

Yoga ist nicht nur Körpertraining, sondern eine harmonische Verbindung von Atmung, Konzentration und Bewegungen. Während der Übungen stehen immer wieder einzelne Körperpartien im Mittelpunkt. Die gleichzeitige Konzentration auf Körperhaltung, Atmung und bestimmte Muskelpartien führt zu innerer Entspannung.

Pilates ist ebenfalls ein Ganzkörpertraining, das die Körpermitte fokussiert und auch einige Elemente aus dem Yoga beinhaltet. In diesen Einheiten wird ebenfalls sehr auf die Atmung geachtet.

Tai-Chi und Qi-Gong sind als meditative Sportarten gute Bewegungsalternativen und haben ihren Ursprung in der chinesischen Kampfkunst. Die Körperübungen zeichnen sich durch fließende Bewegungen aus, die Körper und Geist in Einklang bringen. Man muss sich gerade am Anfang darauf einlassen können, denn Entspannung ist immer auch ein aktiver Prozess, auch „psychophysische Regulation“ genannt: Körperliche Aktivität wirkt sich immer unmittelbar auf die Psyche aus.

Ausrüstung

Bei Entspannungstraining brauchen Sie kein Material. Sollten Sie Yoga und Pilates selbstständig durchführen wollen, können Sie eine Gymnastikmatte in jedem Sportgeschäft erhalten. Ansonsten gilt das Motto: Hauptsache bequem!

Es gibt inzwischen zahlreiche kommerzielle Angebote für verschiedene meditative Sportarten. Auch in den Programmen der Volkshochschulen finden sich dazu mehr und mehr Kurse. Eine weitere Einstiegsmöglichkeit ist das Üben mittels einer CD oder Übungs-DVD, wozu es ebenfalls ein großes Angebot gibt.

3 Packen Sie es an

Wie heißt es so schön: Der Wille ist da, doch das Fleisch ist schwach?
Oder lieber doch: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

So überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und setzen Ihre sportlichen Pläne in die Tat um:

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Planen Sie Bewegung und/oder Sport fest in Ihren Alltag ein. Machen Sie sich für jeden Tag zu einer bestimmten Uhrzeit Sport bzw. Bewegungstermine. Auch wenn es nur ein paar Minuten sind.
- Verabreden Sie sich mit Freunden bzw. Freundinnen zum Sport. Gemeinsam fällt es leichter anzufangen bzw. dranzubleiben.

Und eines ist sicher: Schwierigkeiten gehören dazu – das ist kein Grund zu verzagen. Schaffen Sie sich einen Alternativtermin für den Sport, wenn Ihnen mal ein anderer Termin dazwischenkommt. Und schlechtem Wetter kann man mit entsprechender Regenkleidung trotzen oder man wählt ein Alternativprogramm im „Trockenen“. Es lässt sich immer eine Lösung finden.

Wenn Sie etwas Gutes für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun wollen, dann sollten Sie sich allerdings nicht unter Druck setzen oder es gar zu Stress werden lassen. Insbesondere dann nicht, wenn Ihr Alltag bereits stressig genug ist. Steigen Sie in Ihr Sport-Outfit und freuen Sie sich auf die sportliche Betätigung, bei der es nur um Sie, nur um den Spaß und die Freude an der Bewegung geht.

Viel Spaß und viel Erfolg!

4 Kontakte und weitere Informationen

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung einiger ausgewählter Kontakte. Dort können Sie bei Interesse weiterführende Informationen rund um die Themen Gesundheit, Ernährung und Sport erhalten.

1. Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) bietet neben den Informationen auf seiner Internetpräsenz auch ein Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention und einen Newsletter an.
Bürgertelefon: 01805/ 996609
<http://www.bmg.bund.de>
<http://www.bmg-newsletter.de>
2. Die Kooperationsseiten des BMG und des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz zum Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“:
<http://www.in-form.de>
3. Auf den Kooperationsseiten des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) gibt es allgemeine Informationen zum Sporttreiben:
<http://www.richtigfit.de/>
<http://www.richtigfitab50.de/>
<http://www.deutsches-sportabzeichen.de/>
<http://www.sportprogesundheit.de/>
4. Auch die Internetseiten des Zentrums für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln bieten viele weiterführende Informationen zur Thematik:
<http://www.zfg-koeln.de/>

5 Weiterführende Literatur

ADAC (Hrsg.) (2006). Verkehrs- und Unfallstatistik aktuell. München; Bundesministerium für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen (Hrsg.) (2004). Mobilität in Deutschland. Ergebnisbericht; RKI 2006

Altgeld T. (2006). Männergesundheit. neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention. Weinheim: Juventa-Verlag

DAK (Hrsg.) (2008). Gesundheitsreport 2008. Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten, Schwerpunktthema Mann und Gesundheit. Hamburg

Elkeles T, Mielck A (1997) Entwicklung eines Modells zur Erklärung gesundheitlicher Ungleichheit, Gesundheitswesen 59: 137-143

Haskell WL, Lee I-M, Pate RP, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*: 116:000-000

Hollmann W, Strüder HK (2009). Sportmedizin. Schattauer, Stuttgart

Hurrelmann K (2004). Gesund bin ich, solange ich funktioniere. In: Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.). *Aus Politik und Zeitgeschichte* 46

Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2010). Gesundheitsberichterstattung des Bundes. www.gbe-bund.de

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit
Kommunikationsstab (Öffentlichkeitsarbeit)
11055 Berlin

Gestaltung: Atelier Hauer + Dörfler GmbH

Fotos: Zentrum für Gesundheit an der DSHS Köln (S.41–S. 50),
Thinkstock, Getty Images

Druck: Silber Druck oHG

1. Auflage: Stand August 2011

Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten:

Bestell-Nr.: BMG-V-10012

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 0 18 05 / 77 80 90*

Fax: 0 18 05 / 77 80 94*

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09

18132 Rostock

* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

Informationsangebote des Bundesministeriums für Gesundheit

Bürgertelefon

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr (kostenpflichtig) unter folgenden Telefonnummern:

Gesundheitspolitische Informationen

Die Vierteljahresschrift berichtet aus der Arbeit des Bundesgesundheitsministeriums und wird Ihnen kostenlos per Post zugesandt.

Abonnement unter: www.bmg-gp.de

GP_Infoblätter

Die „GP_Infoblätter“ bieten Ratgeberinformationen für Patienten und Verbraucher zu Einzelthemen der Gesundheitsversorgung.

Abonnement unter: www.bmg-gp.de

GP_aktuell

Der Newsletter „GP_aktuell“ informiert zur aktuellen Gesundheitspolitik und wird Ihnen regelmäßig per E-Mail zugesandt. Sie finden das Anmeldeformular unter www.bmg-gp.de

Publikationsverzeichnis

Das aktuelle Publikationsverzeichnis des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

Bestell-Nr.: BMG-G-07014

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 018 05/77 80 90*

Fax: 018 05/77 80 94*

Schriftlich: Publikationsversand der
Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock


Internetportal

Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:


www.bundesgesundheitsministerium.de

www.in-form.de


Fragen zum Versicherungsschutz

 **018 05 / 99 66 - 01***

Fragen zur Krankenversicherung

 **018 05 / 99 66 - 02***


Fragen zur Pflegeversicherung

 **018 05 / 99 66 - 03***


Fragen zur gesundheitlichen Prävention

 **018 05 / 99 66 - 09***


Fragen zur Suchtvorbeugung

 **02 21 / 89 20 31****

Schreibtelefon

 **018 05 / 99 66 - 07***

Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon

 **018 05 / 99 66 - 06***

Gebärdentelefon Video over IP

 **[gebaerdentelefon.bmg@
sip.bmg.buergerservice-bund.de](mailto:gebaerdentelefon.bmg@sip.bmg.buergerservice-bund.de)**

* Kostenpflichtig: Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

** BZgA-Informationstelefon zur Suchtvorbeugung, Mo – Do 10 bis 22 Uhr, Fr – So 10 bis 18 Uhr

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

