

# 10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

## Der Sportarzt rät: Sport hält jung und fit

Regelmäßiger Sport heißt

- ❖ besser fühlen
- ❖ besser aussehen
- ❖ besser belastbar
- ❖ bessere Fitness

### 1. Vor dem Sport Gesundheitsprüfung

- Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre
- Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht
- *Wenn ja, dann: Erst zum Arzt, dann zum Sport*

### 2. Sportbeginn mit Augenmaß

#### Trainingsintensität:

langsam beginnen und die Belastung steigern (erst Dauer, dann Häufigkeit und Intensität)

- möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff, Fitness-Studio)
- Informationen beim Landessportbund oder der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
- Sport möglichst 3 - 4 mal in der Woche für 30 - 40 Minuten

### 3. Überbelastung beim Sport vermeiden

- Nach dem Sport darf eine "angenehme" Erschöpfung vorliegen
- Laufen ohne (starkes) Schnaufen
- Sport soll Spaß, keine Qualen bereiten
- Evtl. Trainingspuls vom Sportarzt geben lassen
- Besser "länger oder locker" als "kurz und heftig"

### 4. Nach Belastung ausreichende Erholung

- Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) achten
- Nach intensivem Training "lockere" Trainingseinheiten einplanen

### 5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit

- Bei "Husten, Schnupfen, Heiserkeit", Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen: **Sportpause**, anschließend allmählicher Beginn
- *Im Zweifelsfall: Fragen Sie den Sportarzt*

### 6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

- Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen
- Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen
- Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (Keine Spritzen zum Fitmachen)
- Zum Ausgleich vorübergehend andere Sportart betreiben
- *Im Zweifelsfall den Sportarzt fragen*

### 7. Sport an Klima und Umgebung anpassen

- Kleider machen Sportler: Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein.
- Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen
- Kälte: warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiß) nach außen
- Hitze: Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten
- Höhe: verminderte Belastbarkeit beachten, angepasste Kleidung und Trinkverhalten
- Luftbelastung (Schadstoffe, Ozon): Training reduzieren, Sport am Morgen oder Abend

### 8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

- Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm ("südländische Kost"), Kalorien dem Körpergewicht anpassen (bei Übergewicht weniger Kalorien)
- Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken
- Merke: Bier ist kein Sportgetränk!
- Aber: Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!
- *Fragen Sie Ihren Sportarzt*

## 9. Sport an Alter und Medikamente anpassen

- Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig. Sport im Alter soll vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- **Auch im Alter: Fitness ist gefragt**
- Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen
- *Fragen Sie Ihren Sportarzt*

## 10. Sport soll Spaß machen

- Auch die "Seele" lacht beim Sport
- Gelegentlich die Sportart wechseln:  
**Abwechslung im Sport ist wichtig**
- Mehr Spaß bei Sport in der Gruppe oder im Verein
- Bewegung, Spiel und Sport sind Vergnügen
- Sport auch im Alltag:  
Treppen steigen statt Aufzug,  
Zu Fuß zum Briefkasten,  
Schnelles Gehen (Walking) ist Sport!  
Nordic Walking ist besonders zu empfehlen
- Wird gewohnter Sport anstrengend, an Erkrankung denken
- *Regelmäßige, auch sportärztliche, **Vorsorgeuntersuchung** hilft Schäden zu vermeiden*



# 10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

aus der Sektion  
Breiten-, Freizeit- und Alterssport  
der DGSP

Teilnehmer:

Frau Dr. Berbalk, Dr. Boldt,  
Prof. Dr. Hoffmann, Prof. Dr. Löllgen,  
Frau Dr. Lott, PD Dr. Luck,  
Prof. Dr. Urhausen, Prof. Dr. Völker)

Federführend:

Prof. Dr. H. Löllgen  
Sana-Klinikum Remscheid GmbH,  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Ruhr-Universität Bochum

Stand: August 2004 / © DGSP