

## Viel Puste für Sportanfänger

### **Tipps für dauerhaften Einstieg in sportlicheres Leben**

Ob Start der Fußball-Bundesliga oder Leichtathletik-Europameisterschaft, Anregungen für Sport im Alltag gibt es immer wieder. „Wer sich mehr Sport in den Alltag holt, hat gesundheitlich schon viel gewonnen. Allerdings sollten insbesondere Anfänger nicht übermotiviert an den Start gehen, um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden“, so Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Der Experte gibt Tipps für ein dauerhaft bewegtes und gesünderes Leben.

### **Realistische Ziele, richtige Ausrüstung, keine Überlastung**

Gerade wer längere Zeit keinen Sport betrieben hat, dem rät Möhlendick zu einem geruhsamen Start ins sportlichere Leben. Wichtigster Punkt vor der ersten Sportstunde sei ein Check beim Hausarzt. „Sportanfänger können mit dem ärztlichen Check sicherstellen, dass sie sich nicht falsch oder zu stark belasten.“ Außerdem könne der Arzt helfen, sich realistische Ziele zu setzen. Zu hohe Erwartungen führten rasch zu Ernüchterung und zu einem vorschnellen Ende des sportlichen Treibens. Nicht zuletzt erspare man sich mit der Wahl der passenden Sportart unnötige Kosten. „Sport lässt sich mit einfachen Mitteln treiben, dafür braucht man keine teure Ausrüstung. Wichtiger ist, dass Lauf- oder Fußballschuhe passen oder ein Fahrrad verkehrssicher ist und der eigenen Größe entspricht“, erklärt Möhlendick.

### **Dehnen vor dem Sport, „PECH“-Regel bei Verletzungen**

Aus sportmedizinischer Sicht sei es sinnvoll, langsam zu beginnen und die Belastung je nach Trainingsfortschritt zu steigern. Vor jeder Einheit solle gründliches Dehnen und Aufwärmen stehen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Wer beim Sporttreiben doch Verletzungsspech hat, könne mit der „PECH“-Regel seine Heilung beschleunigen. Ärztliche Hilfe könne die Regel nicht ersetzen. Doch helfen P wie Pausen, E wie Eis zur Kühlung, C wie Kompression und H wie Hochlagern gut gegen Prellungen, Zerrungen oder Dehnungen. Wer Sport draußen betreibt, tue gut daran, sich wettergerecht zu kleiden und zum Beispiel bei Hitze mit Kopfbedeckung zu laufen und Kälte durch mehrere Schichten Kleidung auszugleichen. Das Wetter habe zugleich auch Einfluss darauf, wie viel man beim Sport trinken sollte.