

Sport – wichtig für die Gesundheit

Immer wieder hört und liest man es: Regelmäßiges Sporttreiben ist wichtig für die Gesundheit. Doch stimmt das überhaupt? Und wenn ja, welche Auswirkungen hat ein regelmäßiges sportliches Training auf unseren Körper? Wir verraten Ihnen, ob Sport gesund oder ungesund ist und welche Auswirkungen ein sportliches Training auf unser Herz-Kreislauf-System, unsere Muskulatur, unsere Knochen und unseren Stoffwechsel hat.

Warum ist Sport wichtig?

Fast jeder zweite Deutsche treibt heutzutage kaum noch oder gar keinen Sport mehr. Warum keine Zeit für ein regelmäßiges Sportprogramm bleibt, dafür gibt es viele Gründe: Das Berufsleben ist oft stressig und die übrige Freizeit wird anstatt für Sport lieber für Familie, Freunde oder andere Hobbies verwendet.

Dabei gehört Sport zu einem gesunden Lebensstil unbedingt dazu. Und mit Sport ist dabei nicht ein kleiner Spaziergang um den Block oder der Weg zum nächsten Supermarkt gemeint: Mindestens 30 Minuten sollten Sie sich zumindest mäßig anstrengen – idealerweise drei- bis viermal pro Woche.

Sport: gesund oder ungesund?

Sport gilt als gesund und ist es auch – zumindest, wenn er richtig betrieben wird. Denn regelmäßiges sportliches Training stärkt unter anderem das Immunsystem, hält das Herz-Kreislauf-System fit und kann einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen.

Doch wer es mit der körperlichen Belastung übertreibt, für den kann Sport auch ungesund sein. Die Folge einer zu hohen Belastung können Muskelkater, aber auch Sportverletzungen wie Meniskusschäden, Kreuzbandrisse oder Bänderdehnungen sein. Ungesund ist Sport außerdem, wenn der Körper nach einer Belastung nicht genügend Zeit zum Regenerieren bekommt.

Damit Sport gesund und nicht ungesund ist, sollten Sie sich nach einer längeren Sportpause gründlich von Ihrem Hausarzt untersuchen lassen, bevor Sie erneut mit dem Training beginnen. Er kann überprüfen, wie gut Ihr Gesundheitszustand ist und welche Sportarten für Sie (nicht) in Frage kommen. Bei bestehenden Erkrankungen kann er mit Ihnen außerdem einen sinnvollen Trainingsplan erarbeiten.

Sport ist gesund fürs Herz

Regelmäßiges Ausdauertraining kräftigt die Herzmuskulatur – das Herz kann somit ökonomischer arbeiten. Dank der gestärkten Muskulatur kann das Herz nämlich bei jedem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen und muss somit seltener schlagen. Dadurch wird das Herz geschont und der Herzmuskel kann in den Pausen zwischen zwei Schlägen besser durchblutet werden.

Durch regelmäßige Bewegung werden außerdem die Blutgefäße elastisch gehalten – der Widerstand in den Gefäßen verringert sich und das Risiko für die Entstehung von Bluthochdruck sinkt. Bei bereits bestehendem Bluthochdruck kann sportliches Training dazu beitragen, die erhöhten Werte wieder zu senken. Hier sollten Sie allerdings gemeinsam mit Ihrem Arzt einen geeigneten Trainingsplan erstellen.

Neben dem Herz-Kreislauf-System wirkt sich sportliches Training auch positiv auf den Cholesterinspiegel aus: Während das ‚schlechte‘ LDL-Cholesterin durch Sport gesenkt wird, wird das ‚gute‘ HDL-Cholesterin erhöht. Dadurch kann Arteriosklerose und somit auch Folgeerkrankungen wie einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt vorgebeugt werden.

Mit Sport Diabetes vorbeugen

Während einer sportlichen Belastung wird verstärkt Energie – unter anderem in Form von Zucker – verbraucht. Durch diesen Vorgang sinkt der Blutzuckerspiegel. Zudem wird weniger Insulin benötigt, da während einer Belastung die Glukose durch entsprechende Transportproteine in den Muskelfasern aufgenommen wird. Somit kann Sport einem Diabetes mellitus vorbeugen.

Regelmäßiges körperliches Training kann sich aber auch bei einer bereits vorliegenden Diabetes-Erkrankung positiv auswirken. Denn bei Diabetikern wird genauso wie bei Gesunden durch Bewegung der Blutzuckerspiegel gesenkt. Ebenso wie bei Bluthochdruck gilt aber auch bei Diabetes: Sprechen Sie Ihren Trainingsplan vorher mit Ihrem Arzt ab, um mögliche Risiken oder Schäden zu vermeiden.

Starke Knochen durch Sport

Durch sportliches Training werden unsere Knochen dazu angeregt, neue Knochensubstanz zu bilden. Dieser Vorgang wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, da die Knochendichte ab dem 35. bis 40. Lebensjahr langsam abnimmt und das Osteoporose-Risiko steigt. Mit dem richtigen sportlichen Training kann dem Verlust von Knochensubstanz vorgebeugt werden.

Geeignete Sportarten sind unter anderem Joggen, Walken und Wandern sowie Krafttraining. Wichtig ist, dass der gesetzte Reiz nicht zu sanft ist. Vermutlich setzt beispielsweise alleine durch Schwimmen oder Fahrradfahren nämlich noch keine positive Wirkung für die Knochen ein.

Gesund abnehmen durch Sport

Regelmäßige sportliche Bewegung wirkt sich gleich in zweierlei Hinsicht positiv auf unser Körpergewicht aus: Zum einen werden beim Sporttreiben jede Menge Kalorien verbrannt. Wie viele Kalorien genau verbrannt werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben der Sportart sind unter anderem auch das Körpergewicht sowie die Dauer und die Intensität des Trainings entscheidend.

Zum anderen steigt durch regelmäßige Bewegung aber auch der Grundumsatz. Dieser gibt an, wie viel Energie der Körper in Ruhe verbraucht. Je mehr Muskeln Sie haben, desto höher ist auch der Grundumsatz. Wenn Sie gut trainiert sind, verbrennen Sie in Ruhe mehr Energie als eine untrainierte Person. Deswegen lohnt sich zum Abnehmen nicht nur ein Ausdauertraining, sondern auch ein regelmäßiges, gezieltes Krafttraining zum Muskelaufbau.

Bauchfett bekämpfen

Durch regelmäßiges sportliches Training lässt sich das Körpergewicht senken – und somit auch das gefährliche Bauchfett (Viszeralfett). Es liegt tief in der Bauchhöhle und umhüllt dort die inneren Organe. Gefährlich ist es, da es eine ideale Brutstätte für verschiedene entzündungsfördernde Botenstoffe darstellt. Von der Bauchhöhle aus können diese im ganzen Körper verteilt werden und auf Dauer das Risiko für Gefäßerkrankungen oder Diabetes erhöhen.

Um das Bauchfett zu reduzieren, sind vor allem Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen oder Fahrradfahren geeignet. Wenn Sie einer dieser Sportarten nachgehen, bewegen Sie sich mindestens eine halbe Stunde oder besser noch etwas länger. Denn erst dann kommt die Fettverbrennung erst so richtig in Schwung.

Geistig fit dank Sport

Sport hat Auswirkungen auf unsere körperliche Fitness: Sportliche Personen erscheinen beim Betrachten physiologischer Parameter wie beispielsweise der Herz-Kreislauf-Funktion deutlich jünger als Gleichaltrige, die keinen Sport treiben. Neben der körperlichen hat regelmäßige sportliche Bewegung aber auch Auswirkungen auf unsere geistige Fitness.

Sport soll unsere geistige Leistungsfähigkeit zum einen durch eine verbesserte Durchblutung steigern. Ist das Gehirn besser durchblutet, wird es mit mehr Nährstoffen und mehr Sauerstoff versorgt. Zum anderen soll das Gehirn durch regelmäßiges sportliches Training aber auch verjüngt und wieder effektiver genutzt werden können. Welche Auswirkungen regelmäßige Bewegung genau auf unser Gehirn hat, muss aber noch erforscht werden.

Einstieg schaffen

Der innere Schweinehund ist meist der größte Gegner auf dem Weg zu einem aktiveren Lebensstil. Um ihn zu überwinden, ist es wichtig, dass Sie sich nicht direkt zu Beginn mit zu hohen Vorsätzen überfordern. Stiegen Sie lieber gemächlich ein und lassen Sie es etwas langsamer angehen. Dann ist der Einstieg meistens gar nicht so schwer.

Anstatt direkt mit drei Trainingseinheiten pro Woche zu beginnen, sollten Sie zunächst mit einer Sporteinheit einsteigen. Legen Sie diese am besten aufs Wochenende, da haben Sie mehr Zeit als unter der Woche. Haben Sie sich an das Training gewöhnt, können Sie eine zweite Trainingseinheit unter der Woche einführen. Diese kann, muss aber nicht die gleichen Inhalte haben wie das Training am Wochenende haben: Wenn Sie am Wochenende Joggen oder Walken gehen, probieren Sie es unter der Woche doch einmal mit Schwimmen. Oder führen Sie ein kleines Gymnastik- und Kräftigungsprogramm zu Hause durch.

Je nach Lust und Laune können Sie im nächsten Schritt noch eine weitere Trainingseinheit einführen oder die Dauer der ersten beiden Einheiten etwas verlängern. So können Sie Stück für Stück Ihr sportliches Pensum steigern. Natürlich gelten drei oder vier mindestens 30-minütige Einheiten pro Woche als optimal. Doch auch ein etwas geringeres Sportprogramm ist besser, als sich gar nicht zu bewegen. Das wichtigste ist, dass Sie Spaß am Sport haben – denn nur so bleiben Sie langfristig beim Training dabei!

<http://www.gesundheit.de>

Aktualisiert: 23.05.2012 – Autor/Quelle: Kathrin Mehner

I. Fragen zum Text - antworten Sie.

1. Warum findet man heutzutage keine Zeit für Sport?
2. Wie lange und wie oft soll man Sport treiben?
3. Warum ist Sport gesund?
4. Wann kann Sport ungesund sein?
5. Welche Wirkung hat Sport auf das Herz-Kreislauf-System?
6. Welche Wirkung hat Sport auf den Cholesterinspiegel?
7. Wie kann man mit Sport Diabetes vorbeugen?
8. Welche Sportarten eignen sich besonders zur Kräftigung der Knochen?
9. Welche Faktoren sind für das Abnehmen wichtig?
10. Warum ist der Bauchfett gefährlich?
11. Welche Wirkung hat Sport auf das Gehirn?

II. Definitionen - kombinieren Sie richtig.

1. Alle chemischen Umwandlungen von Nährstoffen im Körper der Lebewesen
 2. Die Zeit, in der man weder in seinem Beruf noch im Haushalt arbeiten muss
 3. Etwas, das man regelmäßig in seiner Freizeit tut
 4. Die Muskeln eines Körpers oder eines Körperteils
 5. Der Schmerz, den man spürt, wenn man Muskeln bewegt, die man zu stark belastet hat
 6. Durch bestimmte Maßnahmen oder durch ein bestimmtes Verhalten verhindern, dass etwas Negatives geschieht
 7. Ein Fett, das in allen Zellen des Körpers vorkommt
 8. Die Menge Cholesterin, die im Blut enthalten ist
 9. An Gewicht verlieren
 10. Ein Programm mit gezielten körperlichen Übungen ausführen
-
- a. Hobby
 - b. Trainieren
 - c. Stoffwechsel
 - d. Muskulatur
 - e. Cholesterin
 - f. Cholesterinspiegel
 - g. Freizeit
 - h. Muskelkater
 - i. Abnehmen
 - j. vorbeugen

III. Unterschriften Sie jetzt die Bilder.



1.



2.



3.



4.



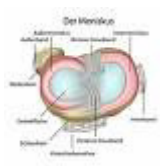
5.



6.



7.



8.



9.



10.

IV. Was passt zusammen?

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1) einen Trainingsplan | a) kommen |
| 2) in Schwung | b) senken |
| 3) einer Sportart | c) bekämpfen |
| 4) Erkrankungen | d) kommen |
| 5) das Risiko | e) nachgehen |
| 6) Bauchfett | f) vorbeugen |
| 7) Herzmuskulatur | g) erhöhen |
| 8) Blutzuckerspiegel | h) kräftigen |
| 9) in Frage | i) erarbeiten |
| 10) Energie | j) verbrauchen |

V. Was ist das?

- 1) innerer Schweinehund
 - a) Allegorie der Willenskraft
 - b) Allegorie der Willensstärke
 - c) Allegorie der Willensschwäche
- 2) Muskelkater
 - a) eine muskulöse Katze
 - b) schmerzende Muskeln
 - c) eine männliche Katze
- 3) Schlaganfall
 - a) eine plötzlich auftretende Erkrankung des Gehirns
 - b) eine Verletzung durch elektrische Spannung
 - c) ein Überfall mit Schlägen
- 4) Herzinfarkt
 - a) ein herzförmiger Muster
 - b) eine Erkrankung des Herzens
 - c) eine Infektion des Herzens
- 5) Bauchfett
 - a) eine schnelleinziehende Körpercreme
 - b) der essbare Vormagen von Wiederkäuern
 - c) das bei Wirbeltieren in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Magdalena Małecka