Diese Sportarten lassen die Pfunde purzeln

Schnell schlank durch Bewegung

Fitness zahlt sich immer aus!

Regelmäßige sportliche Aktivitäten sorgen dafür, dass man in Form bleibt und ruckzuck das ein oder andere Kilo verliert. Dazu können sie schwerwiegende Krankheitsverläufe verlangsamen oder Erkrankungen sogar vorbeugen. Wichtig ist zu Beginn ein gewisses Maß an Selbstdisziplin, aber hat man den Bogen erst raus, läuft der Rest von alleine. **meinTV – magazin** stellt die gesündesten Sportarten für jedermann vor.

Welche Sportart passt zu mir?

Bei der Wahl der Sportart sollte man zunächst auf den eigenen gesundheitlichen Stand achten. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, häufigen Rückenschmerzen oder anderen Vorerkrankungen wird ein anderes Training empfohlen als solchen ohne Beschwerden. **Gerade im fortgeschrittenen Alter steht bei der Entscheidung, regelmäßig Sport zu treiben, deshalb ein ärztlicher Check an.**

Wer mit Gelenkproblemen zu kämpfen hat, sollte auf das passende Schuhwerk achten.

Sonst kann es passieren, dass man dem Körper schadet, obwohl man ihm etwas Gutes tun wollte. Generell sollte man immer ausreichende Regenerationszeiten einplanen und zu Beginn eine Überbelastung vermeiden. Training bis zu der Schmerzgrenze ist erlaubt – nicht darüber hinaus!

Tennis hält fit!

Eine neue Studie eines internationalen Forscherteams hat erst kürzlich ergeben, dass vor allem Rückschlagsportarten wie Tennis beziehungsweise Tischtennis gesund halten. **Innerhalb von einer Stunde verbrennen Frauen beim Tennis rund 400 Kalorien.** Wer sich regelmäßig auf dem Platz austobt, senkt zusätzlich sein Sterberisiko um 47 %. Mit etwas Abstand dahinter platzieren sich in dieser Liste Schwimmen (28 %) und Aerobic (27 %). Auswirkungen zeigten sich im Rahmen der Untersuchung auch in der Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vereinssportarten fielen hingegen durch das Raster. Das lag laut Ergebnissen daran, dass sich die meisten Ballsportler nach Beendigung ihrer Karriere, sei sie nun jobbedingt oder der Familie wegen, keinen Ersatz suchten, sondern von Aktiven zu Zuschauern wurden. Genau dass gilt es zu vermeiden.

Sport gegen Vorerkrankungen

Eine Krankheit ist kein Handicap – im Gegenteil. Gerade Menschen, die unter gesundheitlichen Beschwerden leiden, sollten sich durch Sport fithalten. Bei Gelenkproblemen, zu hohen Cholesterinwerten oder Bluthochdruck helfen beispielsweise Sportarten mit ruhigen, gleichmäßig-fließenden Bewegungsabläufen. Dazu gehören Schwimmen und Joggen sowie Fahrradfahren. Beim Joggen sollte man nur darauf achten, keinen zu harten Untergrund zu wählen, um Gelenke und Knochen zu schonen. **Auch wer unter Übergewicht leidet, profitiert von sämtlichen Ausdauersportarten** und umgeht dazu auch den „Jo-jo-Effekt". Zusätzlich kann ein moderates Krafttraining hilfreich sein, da mehr Muskeln auch einen höheren Kalorienverbrauch zur Folge haben. Ein vorheriger Arztbesuch ist auch hier unerlässlich, um Begleiterscheinungen wie erhöhte Blutzucker-, Blutdruck- oder Cholesterinwerte abzuklären. Bei chronischen Rückenschmerzen sorgen dagegen Dehn- und Stretchübungen sowie Koordinationstraining für Erleichterung. Was die Wirbelsäule stabilisiert, ist erwünscht, und beugt zusätzlich einem Bandscheibenvorfall vor. **Selbst Kurzsichtigkeit kann laut neuester Erkenntnisse eingedämmt werden.** Eine sportliche Betätigung unter freiem Himmel sorgt nämlich für eine höhere Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin. Fehlt Dopamin, fördert das die Fehlsichtigkeit. Allerdings sollte man den Sonnenschutz der Augen hierbei nicht vernachlässigen. **Nicht wettkampforientierte Sportarten helfen sogar gegen Depressionen und das Burn-out-Syndrom**: Dank der Ausschüttung von zufrieden stimmenden Endorphinen und dem Abbau von Stresshormonen stärken sie die Selbstwahrnehmung.

Sportarten wie Tennis erweitern auch das soziale Umfeld.

Fakt

Ca. 910 000 Menschen in Deutschland betreiben wöchentlich „Nordic Walking", 1,6 Millionen monatlich.

Langsam steigern

Wichtig ist bei allen Sportarten eine moderate Steigerung. So werden zu Beginn meist zwei bis drei kurze 30-Minuten-Einheiten pro Woche empfohlen, um den Körper nicht zu überlasten. Eine langsame Steigerung erfolgt von Woche zu Woche und kann ausgeweitet werden, wenn man sich dazu in der Lage fühlt. Auch sollte man auf regelmäßige Pulskontrollen achten, denn wer 65 bis 85 Prozent seines Maximalpulses ausschöpft, trainiert so nicht nur sein Herz-Kreislauf-, sondern auch sein Immunsystem. Eine einfache Faustregel hilft bei der Berechnung des Optimalwerts: **Zieht man von der Zahl 220 das eigene Alter ab und berechnet von der Differenz 65 % bzw. 85 %, erhält man den optimalen Pulsschlag.** Bei einer 50-Jährigen läge dieser etwa bei 110 bis 145. Eine geringere Frequenz bedeutet dann, dass man sein Trainingsprogramm noch straffen darf, während man das Tempo bei einem höheren Wert drosseln sollte.

Fitness-Tracker, die Schritte zählen, bieten eine zusätzliche Motivation.

Sport in der Gruppe

Wichtig ist nicht zuletzt der Spaßfaktor. Wer sich jeden Tag alleine zum Joggen in die Kälte hinaus plagt, verliert schnell mal die Lust. Deshalb empfiehlt es sich, Sport stets in einer Gruppe zu betreiben. **Sobald ein guter Freund mit von der Partie ist, motiviert man sich bereits gegenseitig.** Und was wären tolle Erfolge, ohne sie mit den liebsten Mitmenschen zu teilen?

Weil das Einatmen beim Schwimmen anstrengender ist, wird zeitgleich die Atemmuskulatur gestärkt.

Fotos: Pixabay; Freepik / Bearfotos / Aserromero / Javi_indy; Fotolia / Denys Kurbatov;

Tipps vom Profi

mein TV magazin

health tv spricht mit Radrennfahrer Marcel Wüst

Marcel Wüst ist ein ehemaliger Radrennprofi, der als Sprinter allein 14 Etappen bei Großen Rundfahrten wie der Tour de France gewonnen hat. Nach seinem sturzbedingten Karriereende (2000) ist der Kölner dem Thema Fahrrad bis heute erhalten geblieben – als Trainer, Referent, Funktionär und Leiter eines eigenen Jedermannteams.

Endlich Frühling. Wie sollte man vorgehen, wenn man sich jetzt erst wieder auf den Sattel schwingt?
Das Fahrrad ist grundsätzlich relativ wartungsarm. Bevor man losfährt, sollte man prüfen, ob das Rad den Winter gut überstanden hat und verkehrssicher ist. Reifen und Bremsen oder Beleuchtung lassen sich relativ einfach checken und fit machen. Wer nicht weiter kommt, kann auch Nachbarn oder Freunde fragen, oder eine Werkstatt aufsuchen.

Für Sie ist das Radfahren alternativlos. Was macht generell den Reiz aus?
Ob Alltagsfahrten, Touren oder sportliches Training, das Rad ist ein ideales Fortbewegungsmittel und im Prinzip eignet es sich für jeden. Man ist an der frischen Luft und kann feste Ankunftszeiten einplanen, weil keine Staugefahr besteht. Man fährt umweltfreundlich und gesund. Es gibt für mich kein besseres Herz-Kreislauftraining, das auch noch so gelenkschonend ist. Gut ist, dass Radfahren bei städtischen Verkehrskonzepten mehr Einzug hält. Das macht es attraktiver.

In Deutschland boomt das E-Bike. Was halten Sie als Ex-Rennradprofi davon?
Ich finde es toll, dass sich das E-Bike so großer Beliebtheit erfreut. Es gibt viele Menschen, die vermutlich dank der Motorunterstützung überhaupt erst aufs Rad steigen, weil sie zum Beispiel physisch sonst nicht dazu in der Lage wären. Auch längere Touren sind so möglich. Insbesondere für die Älteren ist es eine grandiose Erfindung.

Es wird immer wieder über eine Helmpflicht diskutiert. Sind Sie für die Einführung?
Mit der Helmpflicht ist es vermutlich so wie mit der Gurtpflicht. Erst will sie keiner, aber wenn sie da ist, wird sie akzeptiert und die Vorteile werden geschätzt. Ich rate zu einer Pflicht, auch wenn mancher dann vielleicht die Fahrt zum Bäcker oder in die Stadt scheut, weil es angeblich nicht so gut aussehen könnte. Auch ein dummer Kopf kann weh tun, sage ich dazu immer. Ich möchte gar nicht dran denken, was bei meinen Stürzen ohne Helm passiert wäre.