



## Sport und Bewegung

**Bewegung - bringt Lebensqualität:** Körperliche Betätigung fördert die Gesundheit, macht uns attraktiv, glücklich, fit und hält jung - v. a. bedingt durch: Ausschüttung von Glückshormonen, Stärkung der körperlichen Abwehr, Verminderung/Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der allgemein empfehlenswerte **wöchentliche Trainingsumfang** sollte je nach körperlichem Zustand zumindest 1-3 Stunden betragen, aufgeteilt auf 2 bis 4 Einheiten (= Energiemehrverbrauch von zumindest 800 kcal pro Woche; ideal wären 2000 - 2500 kcal d.h. 4x/Woche 1 Stunde Bewegung).



Aber auch durch Bewegung im Alltag (Treppe statt Rolltreppe oder Lift, kurze Strecken zu Fuß anstatt mit dem Auto etc.) kann eine Verbesserung der Energiebilanz erzielt werden.

Ihre **optimale Belastungsherzfrequenz** sollten Sie im Rahmen einer **sportmedizinischen Untersuchung** bestimmen lassen (die gängige Faustregel „180 - Lebensalter“, dient lediglich zu Ihrer Orientierung) - danach sollten Sie ein **Herzfrequenzmessgerät aus der Apotheke** zur Eigenkontrolle verwenden.

„**Wer rastet, der rostet**“ - in jedem Alter: Durch Kombination verschiedener Sportarten - in richtiger Belastungsintensität - kann man in jedem Alter Sport betreiben und lange fit bleiben. Gemeinsam mit einem Trainingspartner ausgeführt, macht Bewegung noch mehr Spaß.

Wärmen Sie sich immer vor dem Sport auf z. B. mit leichtem Laufen, Seilspringen oder gymnastischen Übungen und **nach dem Sport ab** (langsam aufhören - siehe Sportverletzungen).

Tragen Sie die richtige **Sportbekleidung** und die optimale **Sportausrüstung** (z. B. atmungsaktive Kleidung, Laufschuh, Tennisschuh, div. Schoner, Helm).

**Die richtige Sportart:** Wählen Sie aus **Ausdauer-** (z. B. Schwimmen, Walking, Wandern), **Kraft-** (mit Thera-Band oder Geräten), **Beweglichkeits-** (v. a. Tanzen, Gymnastik, Ballsportarten) und **Koordinationssportarten** (beispielsweise Tennis, Golf, Fechten, Badminton) jene aus, die Ihnen am meisten **Spaß** bereiten.

**Ausgewogene Ernährung** (für Sportler): Die Muskulatur benötigt, abhängig von der **Art und Dauer der Belastung** (Schnellkraft-, Kraft-, **Ausdauer-** und Kraftausdauersport), die Energiesubstrate KH, EW und Fette in unterschiedlichen Mengen:

- **Kohlenhydrate** (KH): Vor allem für Ausdauersportler wichtig. Idealerweise sollten 55-60% des Gesamtenergiebedarfes durch KH gedeckt werden (z. B. Teigwaren, Hülsenfrüchte, Müsli, Obst und Gemüse).
- **Eiweiß** (EW): Für Hobbysportler ist eine „normale“ Eiweißzufuhr von 0,8g/kg Körpergewicht ausreichend. Je nach Belastungsintensität können „normale“ Ausdauer- und Kraftsportler 1-1,2g EW/kg Körpergewicht und extreme Ausdauersportler (z. B. Langstreckentriathlon) und Kraftsportler (mit hohem Muskelaufbau) ca. 2g EW/kg Körpergewicht aufnehmen. Hülsenfrüchte, fettarme Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch stellen **gute Eiweißquellen** dar.
- **Fette** (F): Bei sehr hohem Energiebedarf sorgen Fette für ausreichend Kraftstoff. Der Bedarf liegt beim Ausdauersportler bei 30% und bei Kraftsportlern zw. 35-40% der Tagesenergie. Zu 2/3 sollte das Fett aus pflanzlichen Quellen stammen.
- Der **Vitamin-**Mehrbedarf bei Sportlern (v.a. C, B1, B2, Niacin, B6 und E) ist nicht eindeutig geklärt.
- Die **ausreichende Flüssigkeits-/Mineralienzufuhr** hat beim Sportler sehr große Bedeutung, da bereits 2% Flüssigkeitsverlust einen Leistungsabfall von 20% bewirken. Ideale Durstlöcher sind z. B. Apfelsaft in der Verdünnung 3:1, Magnesiumdrink oder diverse isotonische Sportgetränke).