



Sport als Medikament



www.diana-medicalsport.de

Warum fällt es uns so schwer, regelmäßig Sport durchzuführen?

Wenn es einem Kind oder unserem Haustier an etwas fehlt, versuchen wir Alles, um den entsprechenden Zustand zu verbessern. Manchmal fällt es uns schwer, diesen Einsatz für uns selbst umzusetzen. Das Ziel muss es sein, dass jeder, unabhängig vom kalendarischen Alter, bereit ist, sich selbst etwas Gutes zu tun. Dazu gehört auch Sport. Versuchen Sie sich selbst so zu behandeln, wie Sie es für Jemanden tun würden, den Sie sehr gern haben und für den Sie sich verantwortlich fühlen. So lernen Sie, wieder mehr in sich selbst zu investieren und sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu respektieren.

Dr. Jordan Peterson, klinischer Psychologe

Sport als Medikament

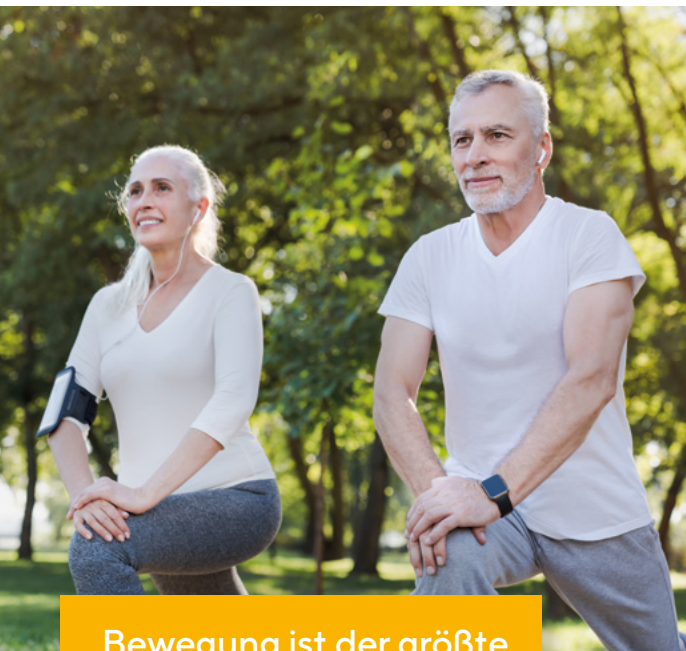
Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit fördert, peripher entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen lässt und die Durchblutung fördert und, nicht zu vergessen, unser Leben verlängert, und dabei ohne Nebenwirkungen ist – was würden wir dafür bezahlen?

Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner

**Es gibt ein wunderbares
Medikament: „Sport!“**

Zitat nach Prof. Wildor Hollmann

Sich selbst etwas Gutes tun zu wollen, ist wahrscheinlich Grundlage, um das Medikament „Sport“ regelmäßig 2–3 Mal pro Woche einzunehmen.



„Bewegung ist der größte Schmerzkiller der Welt“!

Zitat nach Adriaan Louw, 2016

In einer Zeit, in der wir auf einem Mobiltelefon eine Taste drücken und ein Produkt bestellen, welches schon am nächsten Morgen im Briefkasten liegt, müssen wir unsere Erwartungshaltung beim Medikament „Sport“ realistisch anpassen. Anders als bei der eben erwähnten Bestellung, oder bei der Gartenarbeit, wo man die Früchte der getanen Arbeit sofort sieht, sieht oder spürt man die „Medikamentenwirkung Sport“ erst über einen längeren Zeitraum. **Die „Dosis“ des Medikaments muss stimmen!** Hier empfiehlt die „WHO“ folgende Sportmethoden und Dauer, pro Woche – siehe Tabelle.



Wieviel Sport „als Medikament“ sollte man pro Woche zu sich nehmen?

WHO-Empfehlungen 2020

Ausdauerbelastungen

Erwachsene (18 bis 64 Jahre)

Ältere Erwachsene (> 65 Jahre)

Mindestens 150–300 Minuten moderate Ausdauerbelastungen oder mindestens 75–150 intensive körperliche Belastungen pro Woche

Krafttraining

Erwachsene (18 bis 64 Jahre)

Ältere Erwachsene (> 65 Jahre)

An mindestens zwei Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen für zusätzliche Gesundheitseffekte

Sitzzeit

Sitzende Zeit reduzieren und durch körperliche Aktivität jeder Art ersetzen

Andere Empfehlungen

Ältere Erwachsene (> 65 Jahre)

An mindestens drei Tagen Gleichgewichtsübungen und Krafttraining um Stürze zu vermeiden

Wenn man die WHO Empfehlungen zum Thema „Sportempfehlungen pro Woche“ liest, denken sehr wenige Menschen; „Danke, für die Information. Jetzt weiß ich wieviel Sport ich machen muss, um gesund zu bleiben und lege sofort los.“

Die meisten Menschen, so unsere Erfahrung, zeigen sich eher über das notwendige Zeitinvest und die Lifestylevorstellungen überrascht, welche bisher eventuell unterschätzt wurden. Sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen und schieben dieses Thema schnell wieder aus den Gedanken, weil es irgendwie unangenehm ist und sie sich eventuell überfordert fühlen.

Bewegung

Wichtig ist, erstmal anzufangen.
Jeder Schritt im Alltag zählt.

- Treppen gehen
- Fahrrad fahren
- Weniger Sitzen



Wichtig:

Geduld! Die körperlichen und mentalen positiven Effekte durch Bewegung und Sport zeigen erst nach längerer Zeit ihre Wirkung.

Sport

Wenn Sie wetterunabhängig Sport durchführen wollen, z. B. in einem Fitnessstudio, achten Sie auf eine angenehme Umgebung mit kompetentem Fachpersonal. Kompetente Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler sind hier empfehlenswert.

- Grund: Unsicherheiten zum Thema Belastungssteuerungen, auch bei Erkrankungen, können mit diesem Fachpersonal besprochen werden.
- Trainingspläne sollten sich mit Ihnen über einen realistischen Zeitraum entwickeln und regelmäßig angepasst werden, sodass Sie Erfolge spüren und diese feiern können.
- Stellen Sie sich die Frage: Wie würde es sich anfühlen, fitter, gesünder zu sein und sich in Ihrem Körper wohler zu fühlen?
- Konzentrieren Sie sich dabei auf den Prozess, nicht so sehr auf das Ziel. Und mit etwas Geduld, einem Umfeld, in dem Sie sich wohlfühlen und in dem Sie Fragen stellen können, können Sie ihr Ziel erreichen!

Wenn Sie zu diesem Thema weitere Informationen benötigen, melden Sie sich gerne unverbindlich bei uns!



Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der Dianaklinik.

[DianaMedicalSport](#)
[Dahlenburger Str. 2a](#)
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)

E-Mail: info@diana-medicalsport.de
www.diana-medicalsport.de

Keine Neuigkeiten verpassen?
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 