Herzgruppen Bremen

Sport? Warum nicht noch in diesem Frühjahr wieder anfangen?

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine fast gleichwertige therapeutische Säule neben der medikamentösen Therapie in der Prävention und Behandlung zahlreicher innerer Erkrankungen, hier besteht heute ein breiter Konsens in der Medizin. Diejenigen, die nach längerem Pausieren von heute auf morgen den Entschluss fassen, sich erneut sportlich zu betätigen, wissen oft nicht so recht, wie sie es anfangen sollen.

Diese Unkenntnis ist oft der Grund für Verletzungen oder auch für Enttäuschungen über die erhofften, aber nicht rasch genug erlebten körperlichen Ressourcen. Meist lohnt sich bei diesem Schritt auch ein Gespräch mit dem Hausarzt. Zunehmend wächst in der Ärzteschaft das Bedürfnis, das Ausmaß der körperlichen Aktivität der Patienten auch bei der Erhebung seiner Anamnese zu berücksichtigen und ihm neben Körpertemperatur, Pulsfrequenz, Atemfrequenz und Blutdruck als fünftes Vital-Zeichen („vital sign“) seine körperliche Aktivität:„PA oder PAL = Physical Activity Level“ abzufragen und in die ärztliche Gesamtbeurteilung zu integrieren.

Wie kann nun ein Neubeginn aussehen?

Einen deutlichen Trainingseffekt erzielt man bereits binnen weniger Wochen mit einem halbstündigen raschen Gehen/Walken oder leicht forciertem Radeln 2 – 3 x pro Woche. Wichtig ist beim Gehen dabei das korrekte Abrollen des Fußes im Sprunggelenk, weil die hierdurch erzielte Dämpfung die im Alter häufigen Verschleiß-empfindlichen Knie- und Hüftgelenke schont. Die Investition einer Puls-Armbanduhr lohnt sich bei jedwedem Ausdauertraining, um die Herz-Kreislauf-Regulation im Auge zu behalten und ggf. mit dem betreuenden Trainer oder Sportarzt abzugleichen. Ein positiver Trainingseffekt ist meist bereits nach wenigen Wochen an einem geringeren Belastungspuls bei gleicher Gang/Radel-Geschwindigkeit abzulesen. Später, bei sommerlichen Temperaturen, muss man den Flüssigkeitsverlust beachten: bei ½ Stunde Joggen kann man locker 1 Liter Flüssigkeit verlieren.

© LVPR Bremen – Dr. Horst Elbrecht