



# Fit mit »sanftem« Ausdauersport

**S**port hält gesund und macht gute Laune. Und: Für Sport ist man nie zu alt – es kommt nur darauf an, wie man »sportelt«. Viele Gründe sprechen für ein regelmäßiges sportliches Training, doch leider werden wir Deutschen mit zunehmendem Alter immer un sportlicher. Jenseits der 50 treiben nur noch 16 Prozent der Bevölkerung Sport, ab 60 sind es noch 13 Prozent, und die über 65-Jährigen senken den Anteil auf sieben Prozent. Wer aber auf dem Sofa sitzen bleibt, anstatt sich zu bewegen, der verschenkt viele Gesundheitschancen, denn kein anderes Therapeutikum hat so wenige Nebenwirkungen und dabei so viele positive Effekte auf den Körper wie regelmäßige sportliche Betätigung.

## Rundum gesund mit Sport

Betrachtet man die gesundheitlichen Aspekte, dann sollte jeder Sport treiben, in jedem Alter. Damit sind allerdings nicht Höchstleistungen wie ein schweißtreibender Berglauf oder das Hantelstemmen im Fitnessstudio gemeint – schon ein flotter Spaziergang zählt als sportliche Bewegung und kann Gesundheit und Wohlbefin-

den verbessern. Bewegung beugt den typischen Zivilisationskrankheiten nicht nur vor, sie kann sie auch lindern. Sie ist ein optimales Gefäßtraining, senkt Blutdruck und Cholesterinwerte, baut Fett ab und Muskeln auf. Es gibt noch mehr positive Effekte: Typ-2-Diabetes kann gemildert und einer Osteoporose kann vorgebeugt werden, und auch die Stimmung bessert sich.

Mit zunehmendem Alter steigt der Blutdruck meist an. Gefäße verkalten und werden enger, das Herz muss gegen mehr Widerstand anpumpen. Als Folge kann sich im Lauf der Jahre eine Herzproblematik entwickeln. Dem kann man mit Bewegung vorbeugen. Sportliche Ausdauerbelastung sorgt dafür, dass die Blutgefäße weit gestellt werden, um die Muskeln mit dem notwendigen Sauerstoff zu versorgen. Dadurch verringert sich der Strömungswiderstand des Bluts – der Blutdruck sinkt. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige Bewegung den oberen (systolischen) Blutdruckwert um 12 bis 15 mmHg, den unteren (diastolischen) um 6 bis 8 mmHg senken kann.

Dieser Mechanismus beginnt schon bei einem Spaziergang. Man muss

Vernünftig betriebener Sport hält den Körper fit und gesund. Was ist jedoch, wenn der Zenit der körperlichen Leistungsfähigkeit überschritten ist oder wenn man gar an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet? Kann man dann noch Sport treiben? Die Antwort lautet eindeutig: Ja! Dabei sollte man aber nicht »auf Teufel komm raus« trainieren – das Zauberwort für körperliche Fitness und Gesundheit heißt hier »sanfter« Sport.

Von Ulrike Arlt

## Therapie ohne Medikamente

also nicht gleich zum Marathon aufbrechen, um seinen Gefäßen etwas Gutes zu tun. Ganz im Gegenteil: Gerade gemäßigter, also »sanfter« Ausdauersport hat eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus. Schon wer täglich 10000 Schritte geht, senkt seinen Blutdruck, halbiert das Risiko einer Herzerkrankung und vermindert die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden.

## Jede Ausdauersportart kann »sanft« sein

Was versteht man eigentlich unter »sanftem« Sport? Eine allgemeingültige Antwort gibt es nicht, denn sie hängt immer vom individuellen Trainingszustand ab. Wichtigstes Kriterium für »sanften« Sport ist, dass vorrangig die Ausdauer und nicht die Kraft trainiert und der Puls dabei in bestimmten Grenzen gehalten wird. Wenn die Intensität des sportlichen Trainings dem persönlichen Fitnesszustand angepasst wird, kann fast jede regelmäßig betriebene Ausdauersportart zur »sanften« Sportart werden. Für ein sanftes Training eignen sich vor allem Sportarten, die das Kreislaufsystem nicht überanstrengen und bei denen die Pulsfrequenz auf einem konstanten Level gehalten werden kann. Das kann Wandern oder Nordic Walking sein, genauso wie Radfahren, Schwimmen, Golf, langsames Joggen, regelmäßiges Laufbandtraining oder im Winter auch Skilanglauf.

Hier kann der Sportler über längere Zeit trainieren, ohne den Puls zu sehr in die Höhe treiben zu müssen. Weniger sanft und daher nicht zu empfehlen sind »Stop-and-go«-Sportarten wie Tennis, Fußball, Kurzstreckensprints oder Krafttraining im Fitnessstudio. Bei diesen Aktivitäten muss der Körper schnell Höchstleistungen vollbringen und lässt daher Blutdruck und Puls übermäßig ansteigen.

## Auf den richtigen Pulswert kommt es an

Für den »sanften« Sport ist ein gemäßigter Trainingspuls der wichtigste Indikator. Als einfache Faustregel kann man folgende Formel anwenden: Der Trainingspuls sollte einen Wert von 180 minus Lebensalter nicht überschreiten. Dies bedeutet, dass 50-Jährige ihren Puls bei sportlicher Betätigung nicht über 130 Schläge pro Minute treiben sollten. Gemessen werden kann der Puls mit einem Pulsmessgurt, den es im Sporthandel zu kaufen gibt. Die errechnete Pulszahl stellt den Wert der empfehlenswerten Dauerbelastung während der sportlichen Betätigung dar, kann aber durchaus kurzfristig überschritten werden, etwa wenn ein Anstieg zu bewältigen ist.

Nach wie vor aktuell ist der Slogan »Laufen ohne zu schnaufen« der Trimm-Dich-Bewegung in den 1970er Jahren. Wer sich beim Sport noch unterhalten kann, vermeidet eine Über-

lastung des Herz-Kreislauf-Systems. Ausdauertrainierte Menschen haben übrigens in der Regel einen niedrigeren Ruhepuls als unспортliche Personen – auch im Alter.

Bereits vor Beginn der sportlichen Betätigung sollte der Pulsschlag zum ersten Mal gemessen werden. Nach der Hälfte der beabsichtigten sportlichen Betätigungsdauer (für Einsteiger ist dieser Wert besonders aufschlussreich) erfolgt eine weitere Messung. Besonders wichtig ist die Beobachtung des Pulsschlags nach Beendigung der sportlichen Aktivität. Je nach Art des Trainings sollte sich der Pulsschlag nach fünf bis zehn Minuten wieder auf den Ruhepuls zu Beginn des Sports reduziert haben. Wenn dies auch nach mehreren Trainingseinheiten immer noch nicht der Fall ist, sollte der Hausarzt konsultiert werden, um die Ursache abzuklären.

### Aerobes Training für gute Fettverbrennung

Das beschriebene Training im gemäßigten Pulsbereich wird auch »aerob« genannt. Hier bewegt sich der Sporttreibende bei unter 70 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit. Die Folge ist, dass der Körper über die gesamte Dauer des Trainings hinweg ausreichend Sauerstoff zur Verfügung hat, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Ein positiver Nebeneffekt ist die Gewichtsabnahme, denn

beim aeroben Training wird die notwendige Energie für die Muskeln vorrangig aus gespeichertem Fett gewonnen. So können sportlich aktive Menschen abnehmen und gleichzeitig Muskelmasse aufbauen. Das führt wiederum zu weiteren positiven Effekten für die Gesundheit: Wer Übergewicht abbaut, entlastet seine Gelenke und bewegt sich in der Folge leichter. Treppensteigen und andere täglichen Bewegungen sind wieder flotter möglich. Bewegung und Sport beeinflussen nachweislich auch die Blutzuckerwerte positiv. Bei Typ-2-Diabetikern verbessert regelmäßiges Training die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin. Die von außen zugeführte Insulinmenge kann deshalb oft verringert werden.

### Langsam beginnen, regelmäßig steigern

Wer nach einer längeren Pause wieder Sport treiben will, sollte nicht gleich mit Waldläufen beginnen. Am Anfang genügt es, täglich 15 Minuten spazierenzugehen. Nach und nach können dann Geschwindigkeit und Dauer der Aktivität gesteigert werden – beispielsweise vom Spaziergang zum Nordic Walking.

Wer zu intensiv beginnt, läuft Gefahr Muskeln und Gelenke zu überfordern – und mit dem ersten heftigen Muskelkater geht oft auch der Spaß verloren. Doch »sanfter« Sport ist nur dann effektiv, wenn regelmäßig trai-



niert wird. Hat sich der Körper an die Bewegung gewöhnt, kann statt des Spaziergangs eine Walking-Runde eingelegt werden. In der Folge sollte das Training langsam auf zwei bis drei Einheiten wöchentlich mit 40 bis 60 Minuten Dauer erhöht werden.

### Nie ohne ärztliche Untersuchung starten

Mit dem Training sollte man keinesfalls ohne ärztliche Untersuchung loslegen – egal ob man sich gesund fühlt oder eine Erkrankung bekannt ist. Der Arzt kann eine eventuell bis dahin unerkannte Erkrankung sowie die individuelle Belastbarkeit durch unterschiedliche Untersuchungen (z.B. Belastungs-EKG) aufdecken. Erst wenn alle Punkte abgeklärt sind,

folgt eine individuelle Trainingsempfehlung. Dabei spielen nicht nur die Vorerkrankungen, sondern auch das Alter und die individuellen sportlichen Vorlieben eine Rolle.

► Gesunde Menschen können nach dem ärztlichen Check in der Regel ohne größere Einschränkungen mit ihrem Lieblingssport beginnen – allein, mit Freunden oder in organisierten Gruppen.

► Patienten mit Bluthochdruck, bei denen keine begleitenden Risikofaktoren oder Krankheiten festzustellen sind, können mithilfe ihres individuellen Trainingsplans in der Regel ebenfalls ohne professionelle Anleitung trainieren.

► Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen dagegen sind besser in einer Trainingsgruppe mit medizinischer Begleitung aufgehoben. An vielen Orten in Deutschland gibt es bereits Herzsport-, Bluthochdruck- und Präventionsgruppen. Bei Patienten mit stabiler Herzinsuffizienz verbessert übrigens regelmäßiges körperliches Training die Prognose deutlich.

Der oben vorgeschlagene Richtwert für den Trainingspuls gilt übrigens nicht für Menschen, die Betablocker einnehmen, denn diese bremsen den Herzschlag. Hier muss die individuelle Trainingsherzfrequenz auf jeden Fall vom Hausarzt errechnet werden.

## Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung



Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- Prophylaxe in Sport und Alltag
- Korrektur von Fußfehlbelastungen
- MBT – Masai Barfuss Technologie
- Nordic Walking und MBT Kurse
- Spezial- und Maßschuhe.

Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädieschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

### Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

**Herr Merk:** Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten

sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

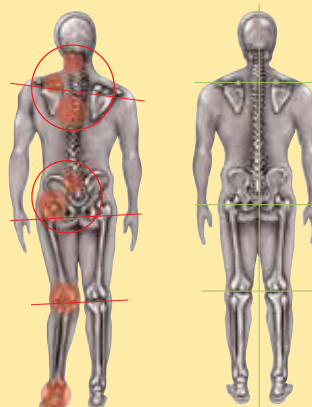
### Das ist nun möglich?

**Herr Merk:** Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

### Für wen sind diese Einlagen geeignet?

**Herr Merk:** Geeignet ist die Maßein-

lage nach Jurtin besonders für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter.



Ohne Maßeinlage: Fehlbelastungen

Mit Maßeinlage: bessere Haltung

Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat erzielt werden.

### Können Sie uns kurz die Vorteile der Jurtin Medical Maßeinlage nennen?

**Herr Merk:** Zu den oben genannten Besonderheiten kommen hinzu:

- besserer Fersensitz
- stabiler Fußkontakt
- Entlastung für Sehnen und Bänder
- verbesserte Stoßdämpfung
- bessere Durchblutung

**Nähere Infos unter:** Fusswerk GmbH Sport- und Orthopädieschuhtechnik Elisabethstraße 47, 80796 München Tel. 089/12 00 31-78, Fax 089/12 00 31-80 E-Mail: info@fusswerk.com Internet: www.fusswerk.com