

Wie viel **Belastung** ist nötig?



EXPERTE
Dr. Frank Möckel

Anfang des Jahres begleitete der Allgemein- und Sportmediziner aus Regensburg eine Wandergruppe auf Afrikas höchsten Berg, den Kilimandscharo. Möckel kümmert sich um Neusportler und Wiedereinsteiger. Jedes Jahr betreut er Laufanfänger bis zum ersten kleinen Wettkampf: „Das dauert allerdings ein paar Monate.“

Wie viel Sport ist sinnvoll?

Das hängt von der körperlichen Verfassung und dem Gesundheitszustand ab. Neueinsteiger sollten wenigstens 1000 Kilokalorien pro Woche zusätzlich an Energie verbrauchen. Das entspricht etwa drei Stunden Bewegung, wobei auch Aktivitäten wie Tanzen oder Spazieren gehen zählen. Ideal ist ein zusätzlicher Energieverbrauch von rund 2000 Kilokalorien pro Woche, also fünf bis sechs Stunden Bewegung. Man darf sich dabei ruhig etwas anstrengen.

Gilt das für jeden?

Im Prinzip schon, aber natürlich geht es auch genauer. Daher empfehle ich vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität stets eine sportmedizinische Untersuchung – vor allem bei Menschen über 35 Jahre oder mit gesundheitlichen Problemen. Viele Hausärzte bieten sie an. Mitunter werden leichte Belastungstests gemacht. Dabei wird ein geeignetes und machbares Trainingsprogramm erstellt.

Wie lange dauert es, bis der Sport die Gesundheit bessert?

Einsteiger dürfen keine Wunder erwarten. Ein gesundheitlicher Nutzen stellt sich

nicht ein, sobald man sich ein bisschen bewegt. Für sie geht es zunächst darum, sich an leichte Belastungen zu gewöhnen und sich nicht zu überfordern.

Schadet Überforderung sehr?

Sicherlich – und nicht nur aus medizinischen Gründen. Wer sich überfordert, verliert schnell die Lust an der Bewegung, und die Turnschuhe landen bald in der Ecke. Daher ist ein Trainingsprogramm, das die persönlichen Vorlieben und Le-

bensumstände berücksichtigt, vor allem am Anfang so wichtig. Es steigert die Chancen dranzubleiben erheblich. Und das ist ja das Ziel. Schließlich bringt es nichts, sich ein paar Wochen abzumühen und dann wieder aufzuhören.

Wie bleibt man motiviert?

Dafür gibt es einige Hilfen. Zuerst sollte man sich gemeinsam mit dem Arzt realistische Ziele setzen und diese schriftlich festhalten. Dann wird ein konkreter Maßnahmenplan erstellt und in den Kalender übertragen. Wichtig ist zudem die Freude an der Bewegung. Wenn jemand einen Sport besonders mag, sollte er ihn ausüben – am besten in der Gruppe. Dann macht es am meisten Spaß.

Gibt es Tricks, um kritische Punkte leichter zu überwinden?

Eine wichtige Stütze können Gleichgesinnte, Partner und Freunde sein. Darüber hinaus empfehle ich, ein Bewegungstagebuch zu führen und es regelmäßig mit dem Arzt zu besprechen. Das ermöglicht es, Probleme und Schwächen frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.

