

# Sanfte Sportarten nach Mass : keine Angst vor der Bewegung!

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 10: **Heilkräuter aus dem eigenen Garten**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558323>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sanfte Sportarten nach Maß: Keine Angst vor der Bewegung!

Vereinfacht betrachtet gibt es zwei Grundtypen von Menschen, die Macher und die Zuschauer, die Aktiven und die Passiven. Sportliche Spitzenleistungen, wie wir sie täglich aus den Medien vernehmen, bewundern wir zwar, aber sie halten uns oft davon ab, selbst aktiv Sport zu betreiben – aus der fälschlichen Annahme heraus, daß Sport ja nur etwas für die «Fiten» sei. Dabei wird man erst durch regelmäßiges Training fit – und außerdem gibt es Sportarten für jeden. Auch für Kranke, Alte, Schwache und Ungeübte. Warum versuchen Sie nicht, sich ein besseres Lebensgefühl mit Hilfe einer Sie ansprechenden sanften Sportart wiederzufinden? Nicht nur der Gesundheit zuliebe, denn Sie wissen ja: *Mens sana in corpore sano*.



«Ein gut' Teil aller Krankheiten kann weggearbeitet, weggeatmet, weggeschwommen werden, denn: Bewegung ist Leben!» (Voltaire)

Das Geheimnis der ewigen Jugend hat noch keiner entschlüsselt, aber eines läßt sich nicht leugnen: Ohne Sport altern wir schneller. Regelmäßige Bewegung schiebt den natürlichen Abbau der Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke hinaus. Sie kann sogar das Risiko von Krankheiten wie Osteoporose, Herzinfarkt oder Arthrose erheblich senken oder gar verhindern. Chronische Erkrankungen, wie Arthritis, Diabetes, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck werden durch regelmäßigen, der Krankheit gemäßen Sport günstig beeinflusst, Schmerzen können nachlassen oder besser bewältigt werden.

Dumme Sprüche gibt es viele. Einer davon heißt «Sport ist Mord», der Bewegungsmuffeln aus der Seele spricht. Gehören Sie auch zu denen, die sich lange schon nicht mehr als nötig bewegen und vergessen haben, was wir unserem Körper schuldig sind?

Gründe dafür mag es viele geben, «keine Zeit», «keine Gelegenheit», «keinen Partner», «kein Geld» oder der triftigste aller Gründe: «Ich bin krank». Zugegeben, es gibt Krankheiten oder Bewegungseinschränkungen, die einem das ungehinderte Sporteln schwer machen. Sich deshalb aber ganz aus der Affäre zu ziehen, ist, Verzeihung, noch viel dümmer als der Spruch «Sport ist Mord». Wir wissen alle, daß wir uns in einem gewissen Rahmen bewegen müssen und daß all unsere Gegenargumente nur Ausflüchte sind.

## Wenn man aufgehört hat, den Körper zu lieben

Wer Sport in gemäßigter Form betreibt, sich also nicht bis zum Umfallen schindet, um das Letzte aus sich herauszuholen, der kennt die Freude, die ein regelmäßig geforderter Körper bereitet. Fitneß ist nicht nur eine notwendige Pflichtübung für Junge, Erfolgreich-Dynamische und Schöne, sondern ein Lebensgefühl, das jeder Mensch kennen sollte. Auch der Kranke.

Ein trainierter Körper hat automatisch ein besseres Körpergefühl zur Folge, selbst wenn er nach wie vor die gleichen «Defekte» besitzt,

wie eine zu lange Nase, üppige Hüften, Krampfadern bis hin zu einem amputierten Körperteil. Wenn man schwerfällig, matt, mißgelaunt «herumhängt», kann man seinen Körper und damit auch sich selbst nicht lieben, selbst wenn die Figur ansehnlich ist und keine Krankheit dem Phlegma Vorschub leistet. Aber erst recht dann, wenn von außen noch keine Notwendigkeit zu einem gezielten Bewegungstraining vorliegt, fällt absurderweise die Überwindung zum Sport viel schwerer, als wenn der Arzt Sport verordnet. Von Woche zu Woche wird das lästige Übel hinaus-



Sport in der Gruppe hat auch schon Generationen vor uns oft viel Spaß bereitet. (Federballspiel in Deutschland, 18. Jahrhundert, Bildarchiv Schweizerisches Sportmuseum)

geschoben, daraus werden oft Jahre – und wenn man dann plötzlich «in den Jahren ist», fühlt man sich schon vorzeitig zu alt, um seine Sportart(en) zu entdecken.

## Überwindung lohnt sich

Renate (36), Lehrerin, unverheiratet, ohne Partner, ist extrem übergewichtig. Sie widmet sich fast ausschließlich ihrem Beruf. Zeit für Ausgleich habe sie kaum, wie sie sich vormacht, und mit Sport brauche man ihr während der Schulzeit schon gar nicht zu kommen. So verstrickt sie sich immer mehr in den Teufelskreis von Bewegungsmangel und Gewichtszunahme, der zu immer mehr gesundheitlichen Beschwerden, miserablen Körper- und dementsprechendem Selbstwertgefühl und regelrechter Angst vor Bewegung führt.

Nach langem Zu- und Überreden gelang es einer Freundin, sie zu einer ganz leichten Wanderung in Kleinst-Etappen zu bewegen, da ihr inzwischen der Mut für die geringste sportliche Betätigung fehlte. Nachdem sie auf diese sanfte Art sogar ein ordentliches Stück Steigung bewältigte, was sie sich selbst natürlich niemals zugetraut hätte, erwachte in ihr die Lust auf mehr Bewegung, da sie nun überhaupt erst die Machbarkeit wahrnahm.

Renates erster Schritt führte sie in ein Fitneßstudio für Frauen. Sie schindete sich wochenlang ab, um Pfunde ab- und Muskeln aufzubauen, mit dem Ergebnis, daß die Gelenke der Last ihres Körpers und der ad hoc auferlegten Überanstrengung nicht gewachsen waren.

Schließlich riet ihr der Arzt, ins nasse Element überzuwechseln, womit sie ihre derzeit maßgeschneiderte Bewegungsart gefunden hatte: Wassergymnastik.

### **Wassergymnastik hat viele Vorteile**

Daß das Spiel im Wasser Spaß macht, beobachten wir schon bei Kleinkindern in der Badewanne oder im Planschbecken. Jede Bewegung fällt uns im Wasser leichter, weshalb die «Wassergymnastik die ideale Gymnastik zum Gesundbleiben und Gesundwerden ist», so die Wiener Sport-Professorin Hannelore Pilss-Samek in ihrem Ratgeber «Fit und gesund mit Wassergymnastik» (Humboldt-Taschenbuchverlag, München 1990). Sie sei die geeignete Bewegungstherapie für Wirbelsäule, Knie-, Hüft- und Fußgelenke, Darmträgheit, Atemnot und Figurprobleme. Die Vorteile der Gymnastik im Wasser liegen nach Frau Pilss-Samek in der:

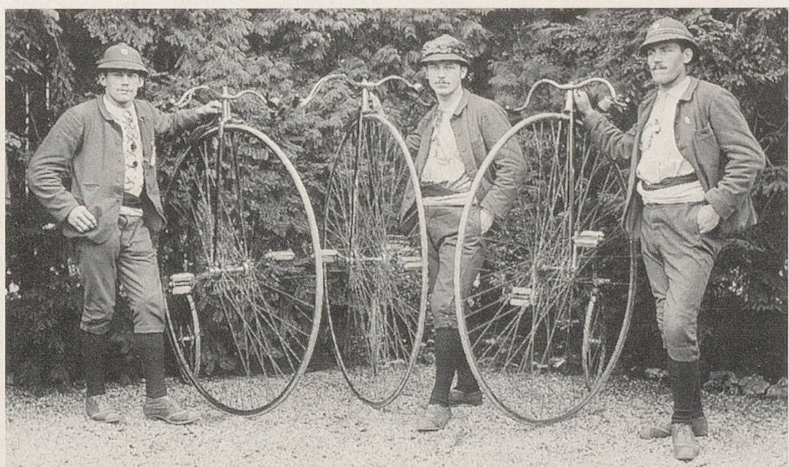
- Entspannung verkraempfter Muskeln
- Lockerung und Reaktivierung der Gelenke
- Anregung der gesamten Blutzirkulation

## **Gönnen Sie Ihrem Körper täglich eine Viertelstunde!**

Es gibt keine unsportlichen, höchstens untrainierte Menschen! Sport heißt nichts anderes, als daß wir durch Bewegung höhere körperliche und geistige Fähigkeit erlangen, weil wir mehr Sauerstoff aufnehmen, die Durchblutung fördern, das Kreislaufsystem und die Herzstätigkeit in Schwung bringen und vieles mehr. Man muß nicht versuchen, Sport extrem zu betreiben, täglich eine Viertelstunde genügt oder dreimal die Woche eine halbe Stunde.

Erkunden Sie sich, wo in Ihrer Umgebung sanfte Sportarten angeboten werden, Sie werden erstaunt sein, welche Möglichkeiten um Sie herum existieren. Die nachfolgend aufgeführten Beispiele für sanften Sport sollen Ihnen zur Anregungen dienen:

T'ai Chi (siehe «Gesundheits-Nachrichten» 5/94 S. 5), Stretching, Isometrische Übungen, Wassergymnastik, Ballspiele, Seilspringen, Feldenkrais (siehe S. 5), Tanz, Radfahren, Rudern, Gezieltes Krafttraining (vgl. Kieser-Training in «Gesundheits-Nachrichten» 9/93), Bewegungstherapie (früher Heilgymnastik) und die natürlichen Bewegungsformen: Laufen, Gehen, Wandern, Schwimmen und Gartenarbeit.



**Es muß kein Hochseilakt oder Hochrad sein, wenn man nach seiner maßgeschneiderten Sportart sucht. (Bildarchiv Schweizerisches Sportmuseum)**



**Spaß muß sein, denn:  
Wer sich schindet,  
macht's verkehrt!**

pischen Alterserscheinungen, wie degenerativ veränderten Gelenken, bei Arthrose, Osteoporose oder Bandscheibenschäden usw. bestätigen unzählige Untersuchungen, daß dosierte Bewegung die Schmerzen mehr eindämmt, als dies mit Bettruhe erreicht wird. Außerdem schützt Fitneß im Alter vor den gefürchteten Stürzen, weil eine relativ kräftige Muskulatur vieles auffangen kann, so zum Beispiel auch die Gefahr von Knochenbrüchen bei Osteoporose.

Viele Sportvereine, Altenclubs, kirchliche oder kommunale Trägerschaften bieten Sportmöglichkeiten speziell für Senioren an. Bei Ihrem Hausarzt können Sie sich ebenfalls erkundigen, er weiß Ihnen sicher eine therapeutische Sportgruppe, wo Menschen mit dem gleichen Problem unter ärztlicher oder therapeutischer Leitung den Körper trainieren. Solche Übungsgruppen werden, wenn berechtigte Gründe vorliegen, sogar ärztlich verordnet und von den Kassen bzw. der Rentenversicherung bezahlt.

Ganz abgesehen vom gesundheitlichen Wert ermöglichen diese therapeutischen Gruppen zwanglose Kontakte und den Erfahrungsaustausch unter Leidensgenossen. Vergessen Sie nie: In der Senioren- oder therapeutischen Sportgruppe müssen Sie nicht Ihren Bizeps zur Schau stellen und im schrillsten neuesten Body (früher hieß das Gymnastikanzug) Mißwahlen bestehen. Mal ehrlich, glauben Sie nicht, daß sich nicht auch andere Menschen dazu überwinden müssen, einer Sportgruppe beizutreten, wenn sie sich körperlich nicht mehr oder nicht so attraktiv finden? – Die sogenannten sanften Sportarten sind jedenfalls nicht nur alten und kranken Menschen zur Rekonvaleszenz ans Herz zu legen, sondern auch den Untrainierten, da sie helfen, ein positives Körper- und Lebensgefühl aufzubauen. ●

- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Schulung einer Intensiv-Atmung
- Kräftigung von Muskeln und Gelenken
- Nutzung der Massagewirkung des Wassers
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Gesamtbefindens
- Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten.

Was gibt es dem noch hinzuzufügen? Nichts, außer, daß vom Kind bis zum Greis, vom Dicken bis zum Dünnen, vom Nichtschwimmer bis zum Spitzensportler jeder Entspannung und Entlastung findet und trotzdem die Körperfunktionen angeregt werden.

### **Lieber öfter und länger als zu intensiv: Sport für Senioren**

Wassergymnastik ist ein Paradebeispiel für Sport auf die «sanfte Tour», wie er für alte Menschen geradezu lebenswichtig ist. Körperliche Betätigung hält nicht nur fit bis ins höchste Alter, sondern hilft auch dem ermüdenden Geist auf die Sprünge. Selbst bei ty-