

## GESUNDHEIT UND SPORT

In unserer zivilisierten und technisierten Welt, in der das Leben von Computerarbeit und motorisierten Transportmitteln bestimmt wird, gehört Bewegungsmangel zur Tagesordnung. Bereits Kinder und Jugendliche sitzen und stehen zu viel und zu lange. Wer als Ausgleich regelmäßig Sport treibt, tut seinem Körper daher nicht nur für den Augenblick etwas Gutes. Bewegung sorgt für mehr Fitness, mehr Wohlbefinden und höhere Belastbarkeit (in Alltag, Schule und Freizeit).

### Der Körper lebt von der Bewegung!

Damit wir unserer Gesundheit beim Sport nicht schaden, sondern einen wichtigen Beitrag für unsere eigene Gesundheit leisten, sollten wir folgende Regeln beachten:

#### 1. Aufwärmen nicht vergessen

Das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat werden dadurch auf die kommende Belastung eingestimmt.

#### 2. Nach Belastungsphasen auf ausreichende Erholung achten

Genauso wichtig wie das Aufwärmen ist nach dem Training die Erholungsphase, die durch Auslaufen und leichte Dehnübungen eingeleitet wird. Anschließende Ruhe und mineralstoffhaltige Getränke beschleunigen die Erholung des Körpers.

#### 3. Überbelastungen beim Sport vermeiden

Sport sollte nicht bis zur absoluten Erschöpfung betrieben werden.

Außerdem sollten übermäßige und falsche Belastungen für Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur vermieden werden.

#### 4. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

Nie das Aufwärmen und Dehnen vergessen. Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen.

#### 5. Bei Erkältung und Krankheit eine Sportpause einlegen

#### 6. Auf eine funktionelle Kleidung achten

#### 7. Auf die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

Am besten ist eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche, fettarme Kost. Den Flüssigkeitsverlust gleicht man nach dem Sport am besten durch mineralhaltiges Wasser aus; bei Hitze mehr trinken!

#### 8. Sport soll Spaß machen!