

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention rät

Dem Nichtstun entsagen?

Sport gehört zum Fasten wie der Verzicht auf Essen oder Genussmittel

Wer vom Fasten spricht, meint Verzicht. Verzicht auf Essen, Verzicht auf bestimmte Speisen und Genussmittel, denkt an Gewichtsabnahme. Heilfasten ist in diesem Zusammenhang ein wichtiges Thema, denn es geht um Fasten um der Gesundheit willen. Wie aber steht es mit Fasten und körperlicher Aktivität? Wer körperlich inaktiv war, Stunden vor Bildschirm, PC oder TV verbrachte, für den ist körperliche Aktivität Verzicht auf gewohnte Verhaltensweisen. Bewegung als Änderung des Lebensstils im Rahmen eines Fastenvorsatzes bedeutet weniger sitzen und mehr bewegen.

Fastenzeit kann Anreiz sein, sich mehr und intensiver zu bewegen, weil Bewegung der Gesundheit, dem Wohlfühlen und der Entspannung dient. Regelmäßige Bewegung, körperliche Aktivität und Sport bedeuten: Sich besser fühlen, besser aussehen, höher belastbar zu sein, eine größere Fitness und Lebensqualität zu haben.

Wer Sport treiben will, muss sich zunächst aufraffen. Körperliche Aktivität beginnt im Alltag mit Treppensteigen im Hause, Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe und vielen Gängen (Post, Bank, Einkaufen), die zu Fuß erledigt werden können, oder regelmäßigen Bewegungspausen vor dem Bildschirm. Der nächste Schritt ist dann der regelmäßige, moderate Sport wie Walking, langsames Joggen, Nordic Walking, Radfahren und regelmäßiges Schwimmen mit Strecken von 300 bis 500 Metern.

Diese Empfehlungen gelten in gleicher Weise für ältere Menschen. Für sie ist regelmäßiges Spaziergehen (45 Minuten täglich) ein wichtiges und wirksames Training. Alter schützt vor Training nicht. Körperliche Aktivität im Alter bedeutet längere Selbstbestimmung und Autonomie sowie eine wirksame Prävention. Wer hingegen ein intensives Training beabsichtigt, sollte sich vorher sportärztlich untersuchen lassen, insbesondere wenn Risikofaktoren vorliegen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Rauchen.

Regelmäßige Bewegung oder Sport haben somit eine klare Beziehung zum Fasten. Körperfunktionen bessern sich und optimieren das seelische Gleichgewicht. Dauerhaftes Training hat aber weitere Vorteile: Man baut beruflichen und privaten Stress ab, genießt die Natur, kann beim Joggen oder Walking entspannen. Nicht umsonst wird körperliche Aktivität bei Neigung zu Burn-out oder Depressionen eingesetzt. Bewegung und Sport sind gut für Körper und Seele, wobei allerdings nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund stehen sollte, sondern Entspannung, Wohlfühlen und Stressabbau.

Professor Dr. Herbert Löllgen, Remscheid

(Frankfurt, 20. Februar 2014)

PRESSEMITTEILUNG



Auskunft erteilt:

Professor Dr. med. Herbert Löllgen, Ehrenpräsident der DGSP
Bermesgasse 32, 42897 Remscheid

Tel.: +49(0)2191-65354

Fax: +49(0)2191-610671

E-Mail: loellgen@dgsp.de

Terminhinweis: 45. Deutscher Sportärztekongress am 12. Und 13. September 2014 in Frankfurt am Main. Thema: Sportmedizin – das Fach, das sich bewegt. Tagungswebsite: www.dgsp-kongresse.de

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Hamburg), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln) und Professor Dr. Christine Graf (Köln). Generalsekretär ist Professor Dr. Rüdiger Reer (Hamburg). Ehrenpräsidenten sind Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln), Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg) und Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid).