

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Freizeitsport in der Primärprävention Neue Empfehlungen!

Ein gesundheitsorientierter Freizeitsport umfasst nach neusten Erkenntnissen (Department für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, 2015, Therapeutische Umschau, O. Faude et al.) drei Formen: Ausdauer, Kraft und Funktionalität bzw. Bewegung.

Ausdauer:

Ausdauertraining wie Radfahren, Jogging, Nordic Walking oder Schwimmen spielen eine zentrale Rolle im Freizeitsport. Auch das sogenannte Intervalltraining (d. h. das Training mit Wechsel zwischen sehr hohen und sehr niedrigen Intensitäten) nimmt an Bedeutung zu.

Sofern der erforderliche Gesamtumfang pro Woche erfüllt ist, rückt die jeweilige Trainingsdauer in den Hintergrund.

Trainingsempfehlungen:

- ≥ 3 Tage pro Woche
- ≥ 1000 kcal pro Woche
- ≥ 75 Minuten intensiver Sport (77-95 % HF max) oder
- ≥ 150 Minuten moderater Sport (64-76 % HF max) oder
- Kombination beider Intensivitätsbereiche

Da jeder Mensch anders auf eine sportliche Betätigung reagiert, gilt es eigene individuelle Intensivitätsbereiche zu bestimmen. Hier helfen relative Angaben wie der Prozentwert der maximalen Herzfrequenz zur Steuerung der Trainingsintensität. Die maximale Herzfrequenz kann durch eine sportmedizinische Untersuchung wie eine Belastungs-EKG ermittelt werden. Die maximale Herzfrequenz (HF max) kann auch – wenn auch weniger gut abgeschätzt werden: Für das Laufen gilt: $220 - \text{Lebensalter in Jahren}$ und für das Radfahren $200 - \text{Lebensalter in Jahren}$.

Kraft:

Ergänzend zum Ausdauertraining sollte auch die muskuläre Fitness verbessert werden.. Dies erfolgt mit freien Gewichten, an Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht. Als Trainingsintensitätsmaß gilt hier das sogenannte Einerwiederholungsmaximum (1-RM), also die Kraft, die gerade noch einmal erbracht werden kann. Übungen mit leichten Widerständen und zügiger Bewegungsausführung sind dabei besser, da sie die Schnellkraft und das Gleichgewicht verbessern.

Trainingsempfehlungen:

- Dynamische Kraftübungen aller Hauptmuskelgruppen, 2-4 Sätze mit 2-3 Minuten Pause
- 2- 3 Tage pro Woche
- 60-70% 1-RM, 8-10 Wiederholungen (für Normaltrainierte)
- 40-50% 1-RM, 10-15 Wiederholungen (für Untrainierte)

Funktionalität und Beweglichkeit:

Funktionelles und Beweglichkeitstraining fördern in allen Altersstufen die Gelenkmobilität und verbessern die Alltagsfunktionen insbesondere bei Senioren. Diese Übungen vervollständigen ein ganzheitliches Gesundheitstraining.

Therapieempfehlungen:

- 2-3 Tage pro Woche
- Ca. 1 Minute pro Übung, 2-4 Wiederholungen
- Statische oder dynamische Übungen für Gleichgewicht, Koordination, Alltagsfunktion
- 1 Dehnübung für jeden großen Muskel-Sehnen-Komplex

Alternativen zum Laufen:

Reines Joggen oder Nordic Walking führt oft schnell zu einem Motivationsverlust: Hier drei Alternativen dazu:

Fussball kombiniert eine Ausdauerkomponente mit Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Die körperlichen Anpassungseffekte und der Fitnessgewinn ähneln denen von reinem Ausdauertraining. Häufige intensive Belastungsspitzen bergen jedoch vor allem bei Älteren mit unerkannten Herz-Kreislaufkrankheiten ein Risiko.

Zumba als Trendsportart vereint Tanzelemente mit Aerobics und verbessert sehr gut die aerobe Kapazität, Körperfettmasse, Ausdauer, Rumpfstabilität, Gleichgewicht sowie Lebensqualität.

Tai Chi beinhaltet eine Reihe von langsamen und kontinuierlichen Bewegungsabfolgen. Es erfordert Kraft und Koordination der verschiedenen Körperteile. Vor allem bei Älteren werden unter anderem die Gleichgewichtsfähigkeit und die kognitiven Leistungen stetig verbessert.

Praktische Empfehlungen

Vor der Aufnahme körperlicher Aktivitäten/ Sport ist eine Diagnostik evtl. bestehender internistischer Begleiterkrankungen, insbesondere das kardiovaskuläre Risikoprofil bzw. einer koronaren Herzerkrankung, oder auch orthopädischer Probleme unerlässlich.

Zusätzlich sollte die körperliche Leistungsfähigkeit durch ein Belastungs-EKG bestimmt werden, um einen individuellen Trainingsplan erstellen zu können.

Viel Erfolg wünscht

Ihr Praxisteam Dres. Lux