



MIT SCHWUNG ZURÜCK

Dein motivierender
Guide zum Wiedereinstieg
in den Sport

INHALTSVERZEICHNIS



Einleitung	03
Sport nach langer Pause – Hindernisse überwinden und den Neustart schaffen	05
Sport bei Rückenschmerzen – Bewegung hilft	09
Sport mit Hüft- oder Knieproblemen – Tipps und Empfehlungen	17
Sport bei Bluthochdruck – Herausforderungen meistern und gesund bleiben	24
Experteninterview: Mit Yoga das eigene Körpergefühl (wieder)entdecken	31
So integrierst du Sport einfach in den Alltag	38
Fazit	42

A man in a dark t-shirt and leggings is performing a TRX suspension training exercise. He is leaning back, holding the straps with both hands, and his feet are on the floor. The background features a large window and a brick wall. A blue exercise ball is on the floor. A red arrow points downwards from the top of the frame.

Einleitung



Einleitung

Wenn du nach einer Sportpause wieder aktiv werden möchtest, bist du hier genau richtig. Wir wissen, dass der Wiedereinstieg eine Herausforderung sein kann – sei es aufgrund von Rückenschmerzen, Hüft- oder Knieproblemen, Bluthochdruck oder einfach einer langen Pause. Profitiere von unseren wertvollen Empfehlungen, wie du diese Hindernisse überwinden und erfolgreich wieder mit Sport beginnen kannst.

Wir zeigen dir, wie du Sport einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Mit unseren Tipps zur Motivation und zur Umsetzung wirst du in der Lage sein, Training und Bewegung zu einer natürlichen und bereichernden Gewohnheit zu machen. Zusätzlich wirst du von den Erfahrungen profitieren, die Menschen gemacht haben, als sie – trotz aller Herausforderungen – aktiv wurden.

Wir sind überzeugt, dass du mit diesem E-Book den ersten Schritt machst, deine sportlichen Ziele zu erreichen. Egal ob du deine Rückenschmerzen lindern, deine Gelenke stärken, deinen Blutdruck senken oder einfach wieder aktiv werden möchtest – wir sind hier, um dich auf deiner sportlichen Reise zu unterstützen. Also lass uns loslegen und gemeinsam den Weg zu einem gesünderen und aktiveren Leben einschlagen!

A photograph of a person's leg and foot resting on a metal railing. The person is wearing a dark grey sneaker with white laces and white socks. The background is a bright sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The railing is made of dark metal bars. A black rectangular box is overlaid on the image, containing white text. A red arrow points downwards from the top of the image.

Sport nach langer Pause

Sport nach langer Pause – Hindernisse überwinden und den Neustart schaffen

Bist du gerade in einer Situation, in der du nach einer langen Pause wieder mit dem Sport beginnen möchtest? Dann ist es völlig normal, dass gewisse Hindernisse auftreten können, die dich daran hindern, den ersten Schritt zu machen.

Die gute Nachricht: Mit den richtigen Ansätzen kannst du diese Hindernisse bewältigen und erfolgreich in den Sport zurückkehren. Welche Herausforderungen oft auftreten und wie du sie überwindest, verraten die folgenden Absätze.

Die Sorge vor Überbelastung und Verletzungen bewältigen

Die Sorge vor Überbelastung und Verletzungen ist verständlich – besonders dann, wenn du längere Zeit keinen Sport getrieben hast. Um deine Bedenken aus der Welt zu schaffen, ist es wichtig, dass du den Wiedereinstieg langsam angehst.



Das schaffst du so:

- Beginne mit niedriger Intensität und Dauer, um deinem Körper Zeit zu geben, sich anzupassen.
- Setze dir realistische Ziele und erhöhe die Intensität allmählich, während du auf deinen Körper hörst.
- Achte auf Warnsignale wie Schmerzen oder übermäßige Erschöpfung und gönne dir ausreichend Erholung zwischen den Trainingseinheiten.



Mentale Barrieren überwinden

Der Gedanke, dass alle anderen sportlich und fit sind, während du dich weit davon entfernst fühlst, kann eine große Hürde sein. Es ist wichtig zu verstehen, dass jede Person ihre eigene Fitnessreise hat und auch einmal ganz am Anfang stand. Vergleiche dich also nicht mit anderen, sondern fokussiere dich auf deine eigenen Fortschritte und Ziele.

Klar – leichter gesagt als getan. Mache dir jedoch bewusst, dass der Wiedereinstieg möglicherweise herausfordernd ist, du dich aber mit der Zeit und durch kontinuierliches Training verbessern wirst. Konzentriere dich auf kleine Erfolge, sei stolz auf dich selbst und erkenne den Wert des Prozesses an, anstatt dich nur auf das Endergebnis zu fixieren.

Den richtigen Sport für den Wiedereinstieg finden

Es gibt viele Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten, die eine gute Idee für den Wiedereinstieg sein können. Wähle etwas, was dir Spaß macht oder probiere verschiedene Aktivitäten aus. Wichtig ist: Glaube an dich selbst und sei während des Prozesses geduldig. Jeder Anfang ist herausfordernd, aber mit der Zeit und mit Ausdauer wirst du Fortschritte machen und deinen Zielen näher kommen.

Damit du die für dich passende Sportart findest, werden wir in den einzelnen Kapiteln dieses E-Books auf unterschiedliche Beschwerden eingehen und Sportarten vorstellen, die sich zur Bewältigung dieser besonders gut eignen. Die klassischen Sportarten wie Laufen, Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen kommen dabei fast immer vor – wir geben dir jeweils mit, worauf du besonders achten sollst, damit sich dein Körper optimal erholen kann.

- [Sport bei Rückenschmerzen](#)
- [Sport mit Hüft- oder Knieproblemen](#)
- [Sport bei Bluthochdruck](#)

Gibt es etwas, was du nicht machen solltest?

Besonders beim Einstieg in den Sport liegt der Hauptfaktor in der Dosierung. Starte bei einem Wiedereinstieg nicht gleich wieder mit dem Niveau, das du früher mal absolvieren konntest. Egal, ob Streckenlänge, die Dauer der Belastung, die Laufgeschwindigkeit oder auch das zu stemmende Gewicht: Dein Körper gewöhnt sich zwar an die Belastung, aber er braucht dafür Zeit und Wiederholung, sprich Training. Sei also geduldig und achte auf deine Grenzen. Steigere nach und nach die Parameter, sodass deine Fitness schrittweise besser wird.

UNSER TIPP

Egal für welche Sportart du dich entscheidest: Beginne mit wenigen Wiederholungen und Sätzen und steigere dich allmählich. Dabei sind Übungen, die den gesamten Körper trainieren, besonders geeignet, um ein Gleichgewicht in der Muskulatur aufzubauen. Achte darauf, dass du dich nicht überforderst und genügend Erholungszeiten zwischen den Trainingseinheiten einplanst. Ein langer Atem ist besser als einmalige Spitzenleistungen.

A photograph of a man from behind, wearing a black sleeveless shirt and black shorts. He is holding his lower back with both hands, indicating pain. A black rectangular box with white text is overlaid on the center of the image. A red arrow points downwards from the left side of the image.

Sport bei Rücken- schmerzen

Sport bei Rückenschmerzen – Bewegung hilft

Du kennst das sicher: Nach einem anstrengenden Tag am Schreibtisch meldet sich dein Rücken und egal was du versuchst – auf die Schnelle wirst du die Beschwerden nicht los. Rückenschmerzen und Verspannungen in diesem Bereich sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Die Ursachen können vielfältig sein und unterscheiden sich von Person zu Person. Oft liegen die Auslöser nicht direkt im Rücken selbst, sondern in den täglichen Gewohnheiten. Folgende Faktoren begünstigen Rückenschmerzen – überlege, ob du daran ansetzen kannst, um die Bedingungen für deinen Rücken zu verbessern.



Gründe für Rückenschmerzen



ZU WENIG BEWEGUNG

Wenn du dich im Alltag kaum bewegst, begünstigt das die Rückenschmerzen. Denn ein inaktiver Lebensstil schwächt die Muskulatur im Rücken. Da du sie nicht aktiv in Anspruch nimmst, baut der Körper sie langsam ab. Dazu kommt: Werden die Muskeln im Rücken weniger gebraucht, werden sie auch weniger durchblutet. Aus diesem Grund treten Verspannungen auf, die dann zu Schmerzen führen.



ZU VIEL SITZEN

Ähnlich ist das mit dem langen Sitzen ohne Variationen. Wenn du den Großteil deines Tages im Sitzen verbringst, überlastest du bestimmte Muskeln, während andere zu wenig arbeiten.



ANDAUERNDER STRESS

Stress ist ein weiterer Einflussfaktor, der sich auf Rückenschmerzen auswirken kann. Chronischer Stress kann zu Muskelverspannungen führen, die Schmerzen und Steifheit auslösen. Fehlt dann noch die Möglichkeit, dass du dich entspannen kannst, nehmen die Beschwerden zu. Auch fehlende Erholung und schlechter Schlaf begünstigen Rückenschmerzen.



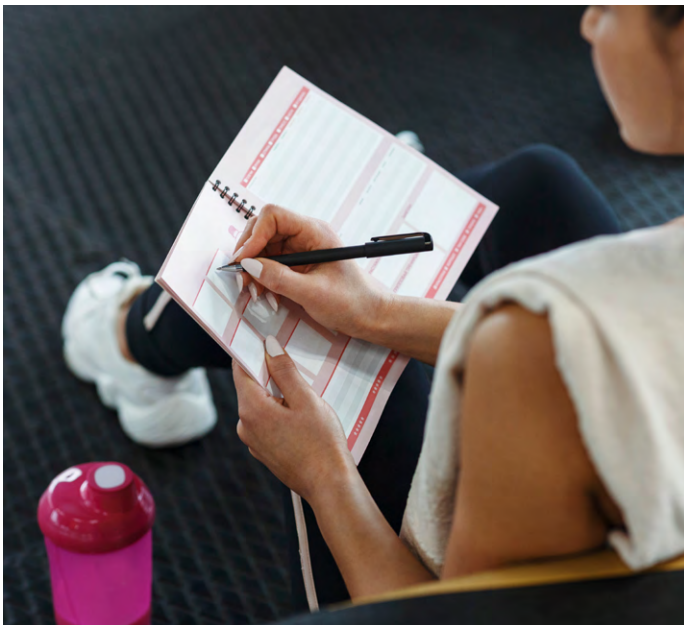
UNGÜNSTIGE ARBEITSBEDINGUNGEN

Die Bedingungen am Arbeitsplatz sind mitverantwortlich. Eine schlechte Ergonomie am Arbeitsplatz, zum Beispiel durch einen ungeeigneten Bürostuhl oder eine falsche Bildschirmhöhe, kann zu einer ungünstigen Körperhaltung führen und die Belastung der Rückenmuskulatur erhöhen. Auch langfristige Unzufriedenheit am Arbeitsplatz nimmt Einfluss auf die Beschwerden.

Rückenschmerzen loswerden: Womit kannst du starten?

Experten sind sich einig: Training und Bewegung sind die zentralen Behandlungsstrategien gegen Rückenschmerz. Beginne deine Bewegungsroutine und profitiere von den positiven Effekten. Wie das gelingt?

Wähle Übungsprogramme oder Bewegungen, die dir Spaß machen, sich gut in deinen Alltag integrieren lassen und leicht durchführbar sind. Indem du Aktivitäten wählst, auf die du dich freust, steigt deine Motivation dranzubleiben. Finde heraus, welche Art von Sport oder Bewegung dir besonders zusagt und mache sie zu einem festen Bestandteil deines Lebens.



Konkret bedeutet das: Es ist wichtiger, wie oft du trainierst, als welche spezifische Art von Training du wählst. Für deinen Körper ist am besten, wenn du regelmäßig und mindestens 150 Minuten pro Woche aktiv bist. Diese

kannst du selbstverständlich auf mehrere Bewegungseinheiten aufteilen, zum Beispiel an drei Tagen 50 Minuten oder an fünf Tagen 30 Minuten.

Laufen, Nordic Walking oder Wandern mit Rückenbeschwerden

Laufen, Nordic Walking oder Wandern ist genau dein Ding? Dann gib dir einen Ruck und mache das, was dein Körper am besten kann: in Bewegung sein! Beginne mit langsamen und kurzen Strecken, um deinen zwickenden Rücken allmählich an die Belastung zu gewöhnen.

BESONDERS WICHTIG BEI RÜCKENSCHMERZEN:

Konzentriere dich beim Laufen darauf, wie du deine Füße aufsetzt und abrollst. Wenn du darauf deine Aufmerksamkeit lenkst, wirst du merken, dass nicht nur dein Rücken die Stoßdämpfung übernimmt. Die richtigen Schuhe können dich dabei zusätzlich unterstützen. Durch einen guten Halt und eine Dämpfung wirst du noch besser in Bewegung kommen. In einem Sportfachgeschäft kannst du dich – zum Teil inklusive Laufanalyse – zum passenden Schuhwerk beraten lassen.

Natürliche Untergründe sind dabei besonders heilsam: Im Wald, auf Feldwegen oder im Gebirge gibt dir der federnde Boden ein angenehmeres Laufgefühl. Zum anderen wirklich jedem die natürliche Umgebung weit weg von Straßenlärm und Hektik gut: du nimmst die Natur mit allen Sinnen wahr, atmest dadurch ruhiger und baust Stress ab.

Fahrradfahren mit Rückenbeschwerden

Fahrradfahren ist eine gute Option, um auf alltäglichen Strecken in Bewegung zu sein oder nach Feierabend in den Sonnenuntergang zu radeln und zu entspannen. Die Belastung für die Wirbelsäule ist dabei besonders gering. Wähle eine Sitzposition, die für dich angenehm ist.

Eine zu aufrechte Position ist für den Rücken nicht ideal, da die Stöße vom Untergrund die Wirbelsäule belasten. Liegt dein Körperschwerpunkt über der Pedallinie, sitzt du besonders rückenschonend und trittst mit einer hohen Krafteffizienz. Entscheidest du dich für eine sportlich gestreckte Position, ist die Belastung für den Nacken etwas höher. Dafür rollst du auch schneller.

Um dich an die Position auf dem Fahrrad zu gewöhnen, solltest mit kurzen Strecken beginnen. Erhöhe langsam die Intensität und Dauer deiner Fahrten, um Muskeln und Ausdauer aufzubauen.

Krafttraining & Workouts mit Rückenbeschwerden

Wenn du dich für Krafttraining oder Workouts interessierst, dankt dir dein Rücken das ebenfalls. Konzentriere dich auf Übungen, die den gesamten Körper fordern.

Das können beispielsweise folgende Übungen sein:



PLANKS



BRIDGING



KNIEBEUGEN

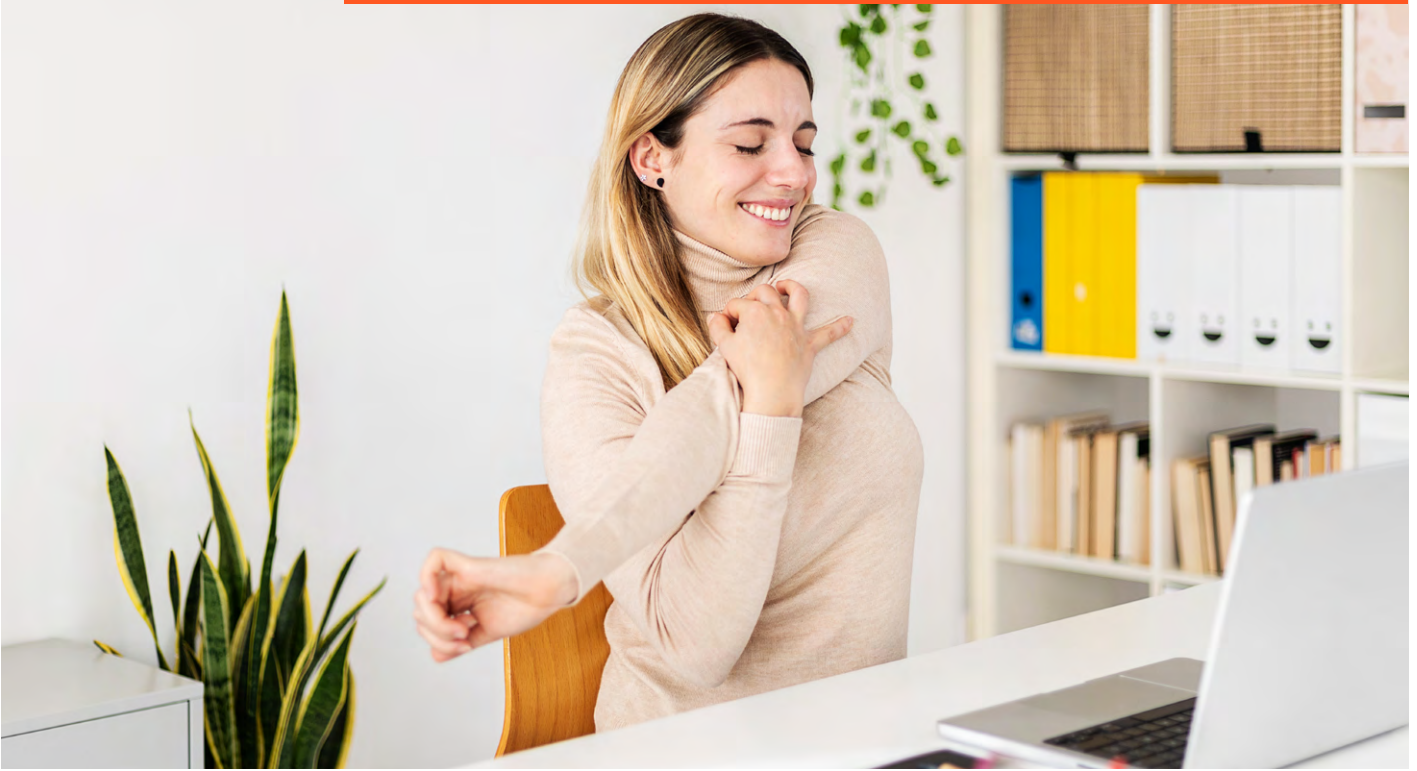


KREUZHEBEN



**SCHULTERDRÜCKEN
IM STEHEN**

Du kannst dabei mit nur deinem Körpergewicht oder auch mit Hanteln und Geräten trainieren. Wichtig ist dabei, dass du die Bewegung sauber ausführst. Steigere die Belastung erst dann, wenn du die Abläufe verinnerlicht hast und dein Schmerz nicht stärker wird. Zu viel Gewicht und Schwung kann dein Rücken – besonders am Anfang deines Trainingsalltags – noch nicht stabilisieren. Probiere, dein Krafttraining 2 – 3 Mal pro Woche umzusetzen.



Weitere Sportarten und Tipps gegen Rückenschmerzen

Weitere gute Sportarten sind Schwimmen oder Wassergymnastik. Warum das so ist? Wasser bietet eine geringe Belastung und wirkt gleichzeitig als Widerstand, um die Muskeln zu stärken. Yoga und Pilates sind ebenfalls empfehlenswert, da sie die Flexibilität, Körperhaltung und Rumpfstabilität verbessern können. Denke immer daran, dass es bei allen Bewegungen wichtig ist, auf deinen Körper zu hören und auf Warnsignale zu achten.

Darüber hinaus profitierst du, wenn du diese Punkte in deinen Alltag integrierst:

- Mache den Tag über regelmäßig Pausen. Steh auf und bewege dich, um Muskeln zu entlasten und die Durchblutung zu fördern.
- Richte deinen Arbeitsplatz ergonomisch ein, um deinen Rücken zu entlasten.
- Reduziere Stress und integriere Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen in deinen Alltag.
- Achte auf eine ergonomische Schlafumgebung und gute Schlafqualität, damit du gut erholt bist.
- Nimm dir regelmäßig Ruhepausen für Hobbys oder Spaziergänge, damit du dich entspannst und erholst.

Gibt es etwas, was du nicht machen solltest?

Zu starke Stoßbelastungen solltest du am Anfang vermeiden. Dazu zählen lange Läufe auf hartem Untergrund, insbesondere bei unzureichendem Schuhwerk oder einer schlechten Lauftechnik. Sportarten mit schnellen Stop-and-Go-Bewegungen oder mit Gegnerkontakt, zum Beispiel Fußball, bereiten dir am Anfang wahrscheinlich mehr Schwierigkeiten. Auch Sportarten mit starken Erschütterungen wie Trampolinspringen oder Mountainbike-Touren mit anspruchsvollen Downhills solltest du erst mit etwas Training im Rücken in Angriff nehmen.

Erfahrungsbericht von Max: Mein Weg gegen Rückenprobleme im stressigen Büroalltag

Wir stellen Menschen vor, die unterschiedliche gesundheitliche Herausforderungen haben. Jede der Personen hat für sich einige Tipps umgesetzt, um Sport in ihren Alltag integrieren können, um die Vorteile langfristig und nachhaltig genießen zu können.



Mein Name ist Max und ich bin 45 Jahre alt. Seit vielen Jahren verbringe ich meine Tage im Büro und habe aufgrund der langen sitzenden Tätigkeit mit zunehmenden Rückenproblemen zu kämpfen. Die Einschränkung machten sich immer stärker bemerkbar. Die Schmerzen wurden häufiger und beeinträchtigten nicht nur meine Arbeit, sondern auch meine Freizeitaktivitäten. Ich beschloss, etwas dagegen zu unternehmen und begann eine Reihe von Maßnahmen zu ergreifen, um meine Rückenmuskulatur zu stärken und die Schmerzen zu lindern. Hier sind zwei Schritte, die ich unternommen habe:

1. Pausen im Büro

Die erste Veränderung stand im Büro an. Ich habe regelmäßig kurze Bewegungspausen eingelegt und meinen Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet. Ich sorgte dafür, dass mein Stuhl verstellbar war und meinen Rücken optimal unterstützte. Außerdem achtete ich darauf, dass die Höhe meines Schreibtisches angenehm war und meine Haltung verbesserte. Diese Anpassungen trugen dazu bei, die Belastung auf meinen Rücken während der Arbeit zu reduzieren.

2. Core-Training unter der Woche

Um meine Rückenmuskulatur weiter zu stärken, begann ich auch, Core-Übungen in meinen Alltag zu integrieren. Planks, Squats und andere Rückenübungen wurden zu meinen besten Freunden. Anfangs waren diese Übungen eine echte Herausforderung, da meine Muskeln schwach und untrainiert waren. Aber mit der Zeit spürte ich, wie sich meine Bauch- und Rückenmuskulatur stärkte und die Schmerzen allmählich weniger wurden.

Natürlich gab es auch ein paar Herausforderungen bei der Umsetzung dieser Maßnahmen:

Herausforderung

Eine der größten Herausforderungen bestand darin, meine Arbeitsroutine zu ändern und mich daran zu erinnern, regelmäßige Pausen einzulegen. Anfangs war ich so in meine Arbeit vertieft, dass ich oft vergaß, aufzustehen und mich zu bewegen.

Ein weiteres Problem war die Motivation, mein Workout konsequent durchzuführen. Es war nicht immer einfach, Zeit dafür zu finden und manchmal hatte ich einfach keine Lust.

Lösung

Ich stellte mir Erinnerungen auf meinem Handy ein und bat meine Kollegen, mich daran zu erinnern, wenn sie mich zu lange am Schreibtisch sitzen sehen. Diese kleinen Hilfen unterstützten mich dabei, meine Gewohnheiten zu ändern und meine Pausen diszipliniert einzulegen.

Um dieses Problem zu lösen, begann ich, die Übungen in meinen Tagesplan einzubeziehen und mich mit kleinen Belohnungen zu motivieren. Zum Beispiel gönnte ich mir nach einer erfolgreichen Woche regelmäßiger Übungen etwas, worauf ich mich freuen konnte. Zum Beispiel einen Kinobesuch oder ein besonderes Abendessen.



Insgesamt war die Umsetzung dieser Maßnahmen nicht immer einfach, aber es hat sich definitiv gelohnt. Durch die ergonomische Gestaltung meines Arbeitsplatzes, regelmäßige Pausen und das Training meiner Rumpfmuskulatur konnte ich meine Rückenprobleme erheblich verbessern. Die Schmerzen sind weniger geworden und meine allgemeine Lebensqualität hat sich deutlich erhöht. Ich kann nun meinen Büroalltag mit mehr Energie und Konzentration bewältigen und auch in meiner Freizeit schmerzfrei aktiv sein.



Sport mit Hüft- oder Knie- problemen

Sport mit Hüft- oder Knieproblemen – Tipps und Empfehlungen

Häufige Ursachen von Hüft- und Knieproblemen, die nicht durch einen akuten Unfall verursacht wurden, sind langes Sitzen am Arbeitsplatz, Übergewicht, Bewegungsmangel und Arthrose:

- Langes Sitzen und Bewegungsmangel schwächt die Muskeln, die das Hüft- und Kniegelenk stabilisieren und verschlechtern die Geschmeidigkeit der Gelenke.
- Übergewicht belastet die Gelenke zusätzlich und erhöht das Risiko von Schmerzen.
- Arthrose im Hüft- und Kniegelenk ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die zu Schmerzen, Steifheit und Einschränkungen führt.

Es handelt sich dabei, neben dem Verschleiß, um ein komplexes Bild, das auch mit Stoffwechselstörungen, Entzündungen, neurobiologischen Faktoren und anderen Aspekten zusammenhängt. Was also tun, um die Beweglichkeit wieder zu steigern?



Knie- und Hüftprobleme lösen: Womit kannst du starten?

Wenn du Probleme mit deinen Gelenken oder bereits Arthrose hast, kannst du durch regelmäßige körperliche Aktivität und Sport positiv darauf einwirken. Jede Bewegung kann helfen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Menschen mit Hüft- oder Kniearthrose:

- 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche bei moderatem Training
- 75 Minuten pro Woche, wenn du dich für ein intensives Training entscheidest



Dadurch legt sich der Schmerz und deine Beweglichkeit verbessert sich. Die Schmerzlinderung über diesen Weg kann sogar effektiver und sicherer sein als die Wirkung von Schmerzmitteln.

Laufen, Nordic Walking oder Wandern mit Knie- und Hüftproblemen

Wenn du laufen, walken oder wandern möchtest, ist das eine sehr effektive Entscheidung für die Gesundheit deiner Knochen und Gelenke.

WICHTIG BEIM SPORT MIT HÜFT- ODER KNEIENPROBLEMEN:

Achte auf deine Körperhaltung und Schrittlänge, um deine Hüftgelenke nicht zu überlasten. Beginne mit einem langsamen Tempo und kurzen Strecken, um deine Hüft- und Kniegelenke allmählich an die Belastung zu gewöhnen. Wähle Schuhe mit einer guten Dämpfung, um Stöße zu absorbieren und die Belastung auf deine Gelenke zu reduzieren. Achte darauf, dass du auf weichem Untergrund läufst und unebene Oberflächen vermeidest, um unnötige Belastung zu minimieren.

Fahrradfahren mit Knie- und Hüftproblemen

Fahrradfahren ist optimal, weil du dabei deine Gelenke nur geringen Belastung aussetzt. Wähle eine sportlich gestreckte oder komfortabel aufrechte Sitzposition – so wie es für dich angenehm ist. Um Muskeln und Ausdauer aufzubauen, solltest du mit kurzen Strecken starten und dann langsam sowohl die Intensität als auch die Dauer deiner Fahrten steigern.



Krafttraining & Workouts mit Knie- und Hüftproblemen

Wenn du dich für ein Krafttraining oder Workouts entscheidest, beziehe alle Muskeln ein, die die Gelenke umgehen.

Sinnvolle Übungen können beispielsweise folgende sein:



BRIDGING



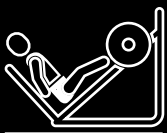
KNIEBEUGEN



KREUZHEBEN



STEP-UPS



BEINPRESSEN



**HÜFTABDUKTION MIT
EINEM WIDERSTANDS-
BAND IM STEHEN**



**HÜFTABDUKTION
AUS DER SEITLAGE**

Es ist wichtig, dass du die Übungen langsam und kontrolliert ausführst und auf deinen Körper hörst. Starte mit einem angemessenen Gewicht oder Widerstand und steigere die Intensität allmählich, um Überlastung oder Verletzungen zu vermeiden.

Weitere Sportarten und Tipps gegen Knie- und Hüftprobleme

Wenn du gerne im Wasser bist, sind Aquajogging und Wassergymnastik gute Möglichkeiten, Schmerzen in der Hüfte oder im Knie loszuwerden. Das Training im Wasser bietet eine gelenkschonende Umgebung und ermöglicht es dir, deine Beweglichkeit und Kraft zu verbessern.

Auch Tai Chi wird bei Knie- und bei Hüftproblemen empfohlen. Tai Chi kombiniert langsame, sanfte Bewegungen mit tiefer Zwerchfellatmung und Entspannung – so kann es dir helfen, deine Gelenke zu mobilisieren und deine Körperhaltung zu verbessern.



Gibt es etwas, was du nicht machen solltest?

Sportarten mit starken Stoßbelastungen, Sprüngen oder abrupten Bewegungen wie beim Fußball, Basketball, Squash, Tennis oder Volleyball können zu Verstärkung deiner Schmerzen führen. Von längeren Läufen auf harten Oberflächen und Krafttraining mit sehr hohen Gewichten raten wir dir ebenfalls ab.

UNSER TIPP

Wenn du übergewichtig bist, wirst du deine schmerzenden Gelenke entlasten, wenn du abnimmst. Bei einer Reduktion von 10 Prozent deines Körpergewichts wird sich die Funktion deiner Gelenke – besonders die der Knie – um knapp 30 Prozent verbessern. Fallen im Laufe der Zeit noch mehr Kilos, ist der Effekt noch größer.

Erfahrungsbericht von Heide: Mein Weg zu mehr Mobilität trotz Hüftarthrose

Wir stellen Menschen vor, die unterschiedliche gesundheitliche Herausforderungen haben. Jede der Personen hat für sich einige Tipps umgesetzt, um Sport in ihren Alltag integrieren können, um die Vorteile langfristig und nachhaltig genießen zu können.



Mein Name ist Heide und ich bin 74 Jahre alt. In den letzten Jahren habe ich gemerkt, dass meine Gelenke steifer werden und meine Muskeln nicht mehr so kräftig sind wie früher. Das Hauptproblem, dem ich gegenüberstehe, ist die Hüftarthrose. Trotz dieser altersbedingten Einschränkung möchte ich aktiv bleiben und meine Mobilität verbessern. Hier sind einige Vorschläge, die mir dabei geholfen haben:

1. Das richtige Hobby für meine Beschwerden finden

Der erste Schritt bestand darin, eine gelenkschonende Aktivität in meinen Alltag zu integrieren, nämlich das Fahrradfahren. Ich erkannte, dass diese Form der Bewegung meine Muskeln stärken und meine Ausdauer verbessern kann, ohne meine Hüften übermäßig zu belasten.

2. Individuelles Workout

Ein weiterer Vorschlag war ein speziell auf meine Bedürfnisse abgestimmtes Workout-Programm. Ich suchte nach Übungen, die meine Muskeln stärken und meine Beweglichkeit fördern würden, jedoch Rücksicht auf meine Hüftarthrose nehmen. Dabei stieß ich auf spezielle Programme für Senioren, die sich auf Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität konzentrieren. Diese Übungen konnte ich zu Hause durchführen und an meine individuellen Möglichkeiten anpassen.

Natürlich gab es auch Herausforderungen bei der Umsetzung.

Herausforderung

Eine der größten Schwierigkeiten war meine nachlassende körperliche Ausdauer und Kraft.

Anfangs fiel es mir außerdem schwer, mich zu motivieren und die Übungen regelmäßig durchzuführen.

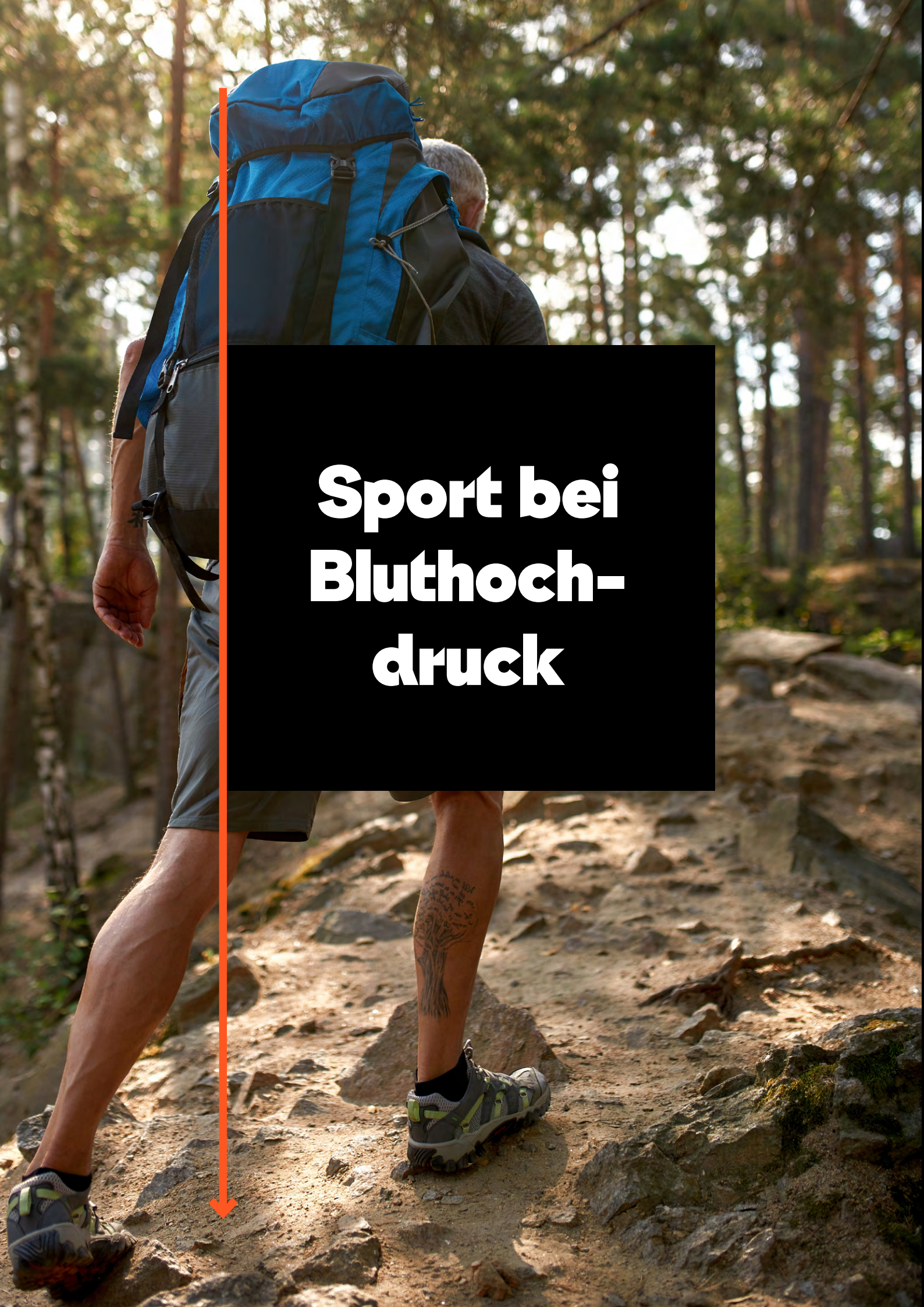
Lösung

Um dieses Problem zu lösen, begann ich mit kurzen Trainingseinheiten und steigerte mich allmählich. Ich erlaubte mir Pausen, wenn ich müde wurde, und respektierte die Grenzen meines Körpers. Mit der Zeit merkte ich, wie sich meine Ausdauer verbesserte und ich zunehmend mehr schaffte. Es war wichtig, geduldig zu sein und mich nicht zu überfordern.

Doch indem ich mir kleine Ziele setzte, beispielsweise eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen pro Tag, und meine Erfolge feierte, gelang es mir, meine Motivation aufrechtzuerhalten und kontinuierlich an meiner Mobilität zu arbeiten.



Ich bin stolz auf mich und darauf, dass ich den Mut hatte, diesen Weg zu gehen – und auch auf meine Fortschritte. Durch das Fahrradfahren und das angepasste Workout-Programm konnte ich trotz meiner Hüftarthrose meine Mobilität verbessern und meine Muskeln stärken. Es war entscheidend, geduldig zu bleiben und meine eigenen Grenzen zu respektieren. Selbst kleine Schritte haben einen großen Unterschied gemacht. Wenn jemand ähnliche altersbedingte Einschränkungen hat, ermutige ich ihn oder sie, diese Vorschläge auszuprobieren und sich auf die positiven Veränderungen zu konzentrieren, die möglich sind. Jeder Schritt hin zu mehr Mobilität zählt und kann das Leben bereichern.



Sport bei Bluthoch- druck

Sport bei Bluthochdruck – Herausforderungen meistern und gesund bleiben

Bluthochdruck wird auch als Hypertonie bezeichnet und ist ein ernstzunehmendes Thema, besonders weil du ihn nicht direkt als Schmerz oder als Einschränkung spürst. Einfach erklärt drückt das Blut mit einem Druck gegen die Wände der Arterien, der höher ist als normal.

Dieser Druck wird in zwei Werten angegeben:

- Zum einen dem systolischen Druck, wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in den Kreislauf pumpt.
- Zum anderen dem diastolischen Druck, wenn sich das Herz entspannt und mit Blut füllt.

Konkret spricht man von Bluthochdruck, wenn:

- der systolische Wert bei mindestens 140 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) liegt
- und / oder der diastolische Wert bei mindestens 90 mmHg liegt.



Bluthochdruck ist der Hauptauslöser für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, darunter auch lebensbedrohliche wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Hypertonie bleibt trotz medikamentöser Behandlung weltweit eine Hauptursache für vorzeitige Todesfälle.

Er wird durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht und beeinflusst, darunter:

- Zu wenig Bewegung
- Stress im Alltag
- Ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen und übermäßiger Konsum von Alkohol

Sport bei Bluthochdruck: Womit kannst du starten?

Wenn du mit Bluthochdruck zu kämpfen hast, kannst du durch regelmäßige körperliche Aktivität und Sport positiv darauf einwirken. Diese Effekte sind durch Studien eindeutig belegt. Je nachdem, wie hoch dein Blutdruck ist, kann es sinnvoll sein, vorher deinen Arzt zu konsultieren, um einen individuellen Rat für dein Intensitätsniveau und die Trainingsdauer zu erhalten.

Die allgemeine Empfehlung lautet:

- 300 Minuten Training pro Woche mit mäßiger Intensität
- Entscheidest du dich für anstrengenderes Training, sind es 150 Minuten pro Woche

Laufen, Nordic Walking oder Wandern: Bei Bluthochdruck im aeroben Bereich trainieren

Wenn du die Laufschuhe oder Wanderschuhe schnürst oder die Nordic Walkings Sticks zum Einsatz bringst und unter Bluthochdruck leidest, solltest du unbedingt im aeroben Bereich trainieren. Das bedeutet, körperliche Aktivitäten auszuführen, bei denen noch genügend Sauerstoff vorhanden ist, um die Energiebedürfnisse des Körpers zu decken.

UNSER TIPP

Beim Sport mit Bluthochdruck ist es insgesamt wichtig, dass du dein Tempo kontrollierst und dich nicht überforderst. Beginne langsam und steigere dich allmählich. Vermeide es, dich zu überanstrengen, und achte auf Anzeichen von Erschöpfung oder Kurzatmigkeit.

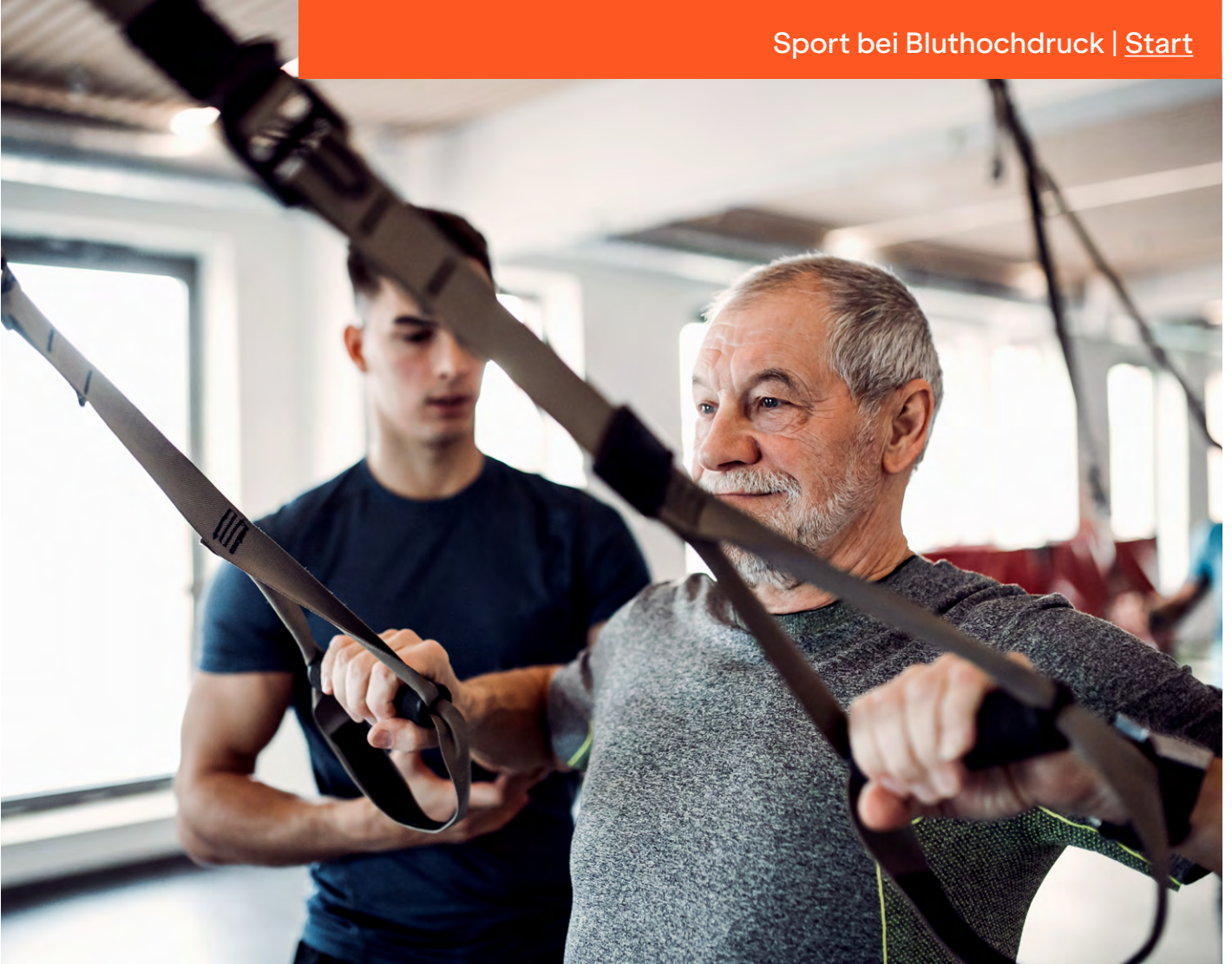
Aerobes Training umfasst neben Joggen und Wandern außerdem Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder Tanzen, bei denen die Muskeln kontinuierlich und über einen längeren Zeitraum hinweg aktiv sind. Während des aeroben Trainings kann der Körper genügend Sauerstoff aufnehmen, um die Muskelarbeit aufrechtzuerhalten, und dabei wird hauptsächlich Fett als Energiequelle genutzt. Dies führt zu einer Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und einer Verbesserung der Aus-



dauer. Woran du erkennst, dass du dich im aeroben Bereich befindest? Ganz einfach daran, dass du dich während der Belastung noch unterhalten kannst.

Fahrradfahren bei Bluthochdruck

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete Sportart für Menschen mit Bluthochdruck, da es eine geringe Auswirkung auf die Gelenke hat und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System stärkt. Wähle ein moderates Tempo und eine flache Strecke, um deinen Blutdruck nicht zu stark zu belasten. Überwache deinen Puls und versuche, innerhalb eines moderaten Herzfrequenzbereichs zu bleiben.



Krafttraining & Workouts bei Bluthochdruck

Für ein Krafttraining oder Workouts sind folgende Aspekte wichtig:

- Achte auf eine korrekte Technik und überlaste dich nicht.
- Wähle Übungen mit geringen Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht und achte darauf, dass du deinen Atem kontrollierst.
- Vermeide zu schweres Heben und intensive Belastungen, die zu Pressatmung und damit zu einem starken Anstieg des Blutdrucks führen können.
- Fokussiere dich auf Übungen, die den gesamten Körper trainieren und die Ausdauer verbessern, anstatt dich ausschließlich auf Maximalkraft zu konzentrieren.
- Atme während des Trainings gleichmäßig und versuche, dich zu entspannen.
- Die Empfehlungen für dynamische Widerstandsübungen liegen bei 2–3 Einheiten pro Woche.

Weitere Sportarten und Tipps gegen Bluthochdruck

Besonders für die Förderung der Entspannung helfen langsame und gehaltene Yoga-Übungen oder Tai Chi.

Neben der Bewegung und Entspannung wird insgesamt ein gesunder Lebensstil empfohlen:

- Stelle deine Ernährung um: Ein erhöhter Verzehr von Gemüse, frischem Obst, Fisch, Nüssen und ungesättigten Fettsäuren kann positive Effekte erzielen.
- Reduziere dein Körpergewicht auf ein normales Maß.
- Weitere positive Effekte erzielst du, wenn du deinen Alkoholkonsum reduzierst und dich gegen das Rauchen entscheidest.



Gibt es etwas, was du nicht machen solltest?

Sportarten und Aktivitäten, bei denen der Blutdruck stark steigt, sind nicht optimal. Das passiert beim Bewegen von schweren Gewichten und bei Pressatmung. Auch Sprints und hochintensives Intervalltraining solltest du am Anfang noch meiden.

Achte also darauf, dich nicht zu überfordern, passe deine Aktivitäten an deine individuellen Bedürfnisse an und halte regelmäßigen Kontakt mit deinem Arzt, um sicherzustellen, dass du den Sport sicher ausübst und dein Bluthochdruck unter Kontrolle bleibt.

Erfahrungsbericht von Anna: Mein Weg zur Verbesserung meiner Herzgesundheit trotz Bluthochdruck

Wir stellen Menschen vor, die unterschiedliche gesundheitliche Herausforderungen haben. Jede der Personen hat für sich einige Tipps umgesetzt, um Sport in ihren Alltag integrieren können, um die Vorteile langfristig und nachhaltig genießen zu können.



Ich bin Anna und 55 Jahre alt. Seit einiger Zeit leide ich unter Bluthochdruck und bin mir bewusst, dass ich etwas für meine Herzgesundheit tun muss. Ich habe mich dazu entschieden, regelmäßige körperliche Aktivität in meinen Alltag zu integrieren und möchte meine Erfahrungen dazu teilen. Hier sind einige Tipps, die mir geholfen haben:

1. **Altbekanntes Hobby wiederaufnehmen**

Der erste Schritt bestand darin, wieder mit dem Laufen anzufangen, was ich vor vielen Jahren schonmal gemacht hatte. Natürlich nicht auf dem gleichen Niveau wie damals, sondern langsam und mit Pausen. Aber, es stärkt in Kombination mit meinen regelmäßigen Radtouren mein Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck. Zuerst war es eine Herausforderung, aber ich nahm mir vor, langsam anzufangen und mich allmählich zu steigern.

2. **Bewegung zum festen Teil des Alltags machen**

Mit der Zeit gewöhnte ich mich an die Aktivitäten und konnte sie in meinen wöchentlichen Zeitplan integrieren. Ich fand heraus, dass die Bewegung nicht nur meiner Herzgesundheit zugutekommt, sondern auch meinen Stress reduziert und mein Wohlbefinden steigert.

Natürlich gab es auch einige Herausforderungen auf dem Weg.

Herausforderung

Eine der größten Herausforderungen war die Zeitplanung. Ich musste sicherstellen, dass ich genügend Zeit für Bewegung hatte und diese nicht vernachlässigte.

Eine weitere Herausforderung bestand darin, meine Motivation aufrechtzuerhalten. Es gab Tage, an denen ich mich müde fühlte oder keine Lust hatte, mich zu bewegen.

Lösung

Ich erstellte einen wöchentlichen Zeitplan, der meine Aktivitäten einschloss. So konnte ich sicherstellen, dass ich genügend Zeit für meine Herzgesundheit hatte und das Training nicht dem Zufall überließ.

Um diesem Problem entgegenzuwirken, suchte ich nach Aktivitäten, die mir Spaß machten und mich motivierten. Ich lud beispielsweise eine Freundin ein, mit mir Rad zu fahren, oder hörte beim Laufen meine Lieblingsmusik. Diese kleinen Anpassungen halfen mir, meine Motivation zu steigern und mich auf meine Gesundheit zu konzentrieren.



Insgesamt bin ich sehr zufrieden mit meinen Erfolgen. Durch das regelmäßige Laufen konnte ich meinen Blutdruck kontrollieren und meine Herzgesundheit verbessern. Natürlich ist es wichtig, dass ich weiterhin diszipliniert bleibe und meine Aktivitäten beibehalte. Aber die positiven Auswirkungen auf mein Wohlbefinden und meine Lebensqualität sind es definitiv wert.



Experten- interview

Experteninterview: Mit Yoga das eigene Körpergefühl (wieder)entdecken

Katharina Herdener ist Personal Trainerin, Yoga-Lehrerin und Buchautorin. So hat sie bereits Bücher über Yoga-Faszientraining geschrieben und ist mit den Themen Yoga und Beweglichkeit Teil der 50-Workouts-Buchreihe. Im folgenden Interview erzählt sie uns, warum Yoga eigentlich gar keine Sportart ist und warum die traditionell indische Lehre dennoch ideal geeignet ist, eine Routine aufzubauen und mit dem Körper in Einklang zu kommen.

Ist Yoga ein guter Weg, um wieder eine sportliche Routine zu etablieren? Und wenn ja, was sind in deinen Augen die Gründe dafür?

Katharina: Yoga an sich würde ich nicht als Sportart beschreiben. Beim Sport steht häufig der Ehrgeiz oder der Leistungsgedanke im Vordergrund. Beim Yoga geht es vielmehr darum, nach innen zu horchen und sich nicht an Leistungsbarometern zu orientieren. In manchen Yogastunden kommt man natürlich richtig ins Schwitzen. Dann lässt es sich definitiv mit Sport vergleichen. Aber man sollte es eher als eine ganzheitliche Bewegungsform sehen. Es geht darüber hinaus auch um die Atmung, Meditation und die Philosophie. Gerade deswegen ist Yoga eine wunderbare Art, den Körper zu spüren und kann dabei helfen, das eigene Körpergefühl (wieder) zu entdecken. Yoga ist sehr vielfältig. Je nach Stil mal körperlich anstrengend, mal erholsam und regenerativ.



Es gibt verschiedene Wege, Yoga zu praktizieren. Wie finde ich heraus, welcher Stil zu mir passt?

Katharina: Von regenerativ bis hin zu sportlich oder sanft gibt es diverse Yoga-Stile. Man kann differenzieren zwischen statischem Yoga und dynamischen Yoga-Formen. Beim statischen Yoga hält man die Position über eine längere Zeit – beispielsweise zehn Atemzüge – und spürt dabei in den Körper hinein. Bei den dynamischen Yoga-Formen verbindet man Atmung und Bewegung – wie z. B. beim klassischen Sonnengruß.

Welcher Stil am besten passt, ist einerseits vom Typen abhängig und zum anderen von den Voraussetzungen, die man mitbringt. Entscheidend ist darüber hinaus die Intention der Yoga-praxis – ob man auf der Suche nach mehr Entspannung ist oder sich nach einem Bürotag so richtig auspowern möchte.

Bekannte Yoga-Stile im Überblick:

HATHA-YOGA: Ein allgemeiner Yoga-Stil, der Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert, um Gleichgewicht, Flexibilität und die innere Ruhe zu fördern.



VINYASA-YOGA: Ein dynamischer Yogastil, der fließende Bewegungen mit dem Atem verbindet und durch eine Abfolge von Asanas die Kraft, Flexibilität und Ausdauer verbessert.



KUNDALINI-YOGA: Spirituelles Yoga, das eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen, Meditation und Mantras verwendet, um das Bewusstsein zu erweitern und eine energetische Ausrichtung zu erreichen.



YIN-YOGA: Ein ruhiger, meditativer Yogastil, bei dem Asanas für eine längere Zeit gehalten werden, um tiefe Entspannung und die Dehnung des Bindegewebes zu fördern.



ASHTANGA-YOGA: Kraftvolles und anspruchsvolles Yoga, das einer festgelegten Reihe von Asanas folgt, um Stärke, Flexibilität und Konzentration zu entwickeln.



Welche Art von Yoga würdest du Personen empfehlen, die wieder einsteigen wollen oder die in der Vergangenheit nicht viel mit ihrem Körper gearbeitet haben?

Katharina: Für Einsteiger, die noch nie Yoga gemacht haben, empfehle ich einen Yoga-Stil, bei dem die Yogaübungen länger gehalten werden. Der Fokus liegt hier mehr auf der korrekten Ausführung und der Lehrer hat die Möglichkeit in Ruhe zu korrigieren und mit den Händen zu unterstützen.

Neben den Körperübungen sollte auch die Atmung im Zentrum der Praxis stehen. Diese ist die Brücke zwischen dem Körperlichen und dem Mentalen. Wenn die Atmung stockt, dann ist es dem Körper vielleicht gerade zu viel oder es ist die falsche Übung. Deswegen ist es für Einsteiger und Wiedereinsteiger sehr wichtig, diese beim Üben zu beobachten.



Viele Leute, die Yoga für sich entdecken, wollen vielleicht direkt zu hoch hinaus. Wie gehst du damit um, wenn Leute an ihre Grenzen stoßen?

Katharina: Gerade, wenn man sich ein bisschen kennt, funktioniert das mit Humor und einem kleinen Spaß ganz gut, die Leute wieder zurückzuholen. Alles in allem gilt: Yoga ist kein Work-out, sondern vielmehr ein Work-in. Die Teilnehmer dürfen sich mehr auf sich selbst konzentrieren. Es kann helfen, die Augen zu schließen und beispielsweise mit

Bildern, wie einem offenen Herzen zu arbeiten – und dabei weg vom Leistungsgedanken zu gehen. Nach einer Verletzung beispielsweise ist wichtig, auf sich, den Körper und seine Signale zu hören. So nimmt man kleine Fortschritte bei sich selbst viel bewusster wahr. Das versuche ich, meinen Teilnehmern mit auf den Weg zu geben.

Wie schafft man es im oft stressigen Alltag, eine eigene kleine Yoga-Routine zu etablieren?

Katharina: Yoga muss auch nicht immer eine 90 Minuten Mammut-Session sein. Als Routine im Alltag reicht manchmal auch eine zehnminütige Atemübung am Morgen oder 20–30 Minuten nach Feierabend. Es gilt: lieber regelmäßig üben, als einmal 150 Prozent zu geben und dann drei Wochen gar nichts zu machen. Mit der Zeit merkt man, dass es einem guttut und dann wird die Yogapraxis zu einer willkommenen Routine, die dich im Alltag begleitet.

Wie oft würdest du Einsteigern zu Beginn empfehlen, Yoga zu machen?

Katharina: Als kleine Session nach der Arbeit oder Atemübung kann man Yoga eigentlich täglich in den Alltag integrieren. Aber wenn man fordernde Flows absolviert, die sich nach Training anfühlen, dann sollten Praktizierende eine Regenerationszeit von 2 bis 3 Tagen dazwischen einhalten, damit sich der Körper ausreichend erholt.

Oft ist weniger aber mehr: Gerade im Personal Training begegnen mir oft Menschen, die mit einem speziellen Problem zu mir kommen. Diesen empfehle ich lieber 3–5 Übungen, die effektiv sind, zu ihrem Beschwerdebild passen und die sie täglich ausführen können.

Wie gehst du damit um, wenn sich Menschen mit spezifischen Beschwerden oder Verletzungen an dich wenden?

Katharina: Das Wichtigste ist Zuhören. In der Anamnese versuche ich, mehr über mein Gegenüber herauszufinden. Ich will niemanden mein Programm aufzwingen, sondern mir ist es wichtig, dass wir gemeinsam etwas entwickeln und wir individuell auf Bedürfnisse, Ziele und Voraussetzungen eingehen. Dafür ist auch Feedback sehr wichtig für mich.

Eine Möglichkeit ist auch, dass man eine gemeinsame Skala entwickelt, bei der mein Gegenüber mir spiegelt, wie es ihm oder ihr auf einer Skala von 0 bis 10 geht. Je nachdem, wie die Lage ist, kann ich die Übungen dann entsprechend anpassen.

Was würdest du Wiedereinsteigern gerne mit auf den Weg geben und was sollte bei einem Wiedereinstieg in den Sport – oder auch in die Yogapraxis – unbedingt beachtet werden?

Katharina: Ein Wiedereinstieg ist immer auch eine Chance, mal was Neues auszuprobieren. Wiedereinsteiger sollten nicht erwarten, dass sie da anknüpfen, wo sie mal waren. Es ist die perfekte Gelegenheit, sich auch mal an eine andere Sportart oder einen anderen Yoga-Stil heranzutrauen oder Lehrer zu wechseln. Auch die Absprache mit Therapeuten, Medizinern und Physiotherapeuten kann wichtig sein – optimal wäre es, wenn diese sich untereinander vernetzen und z. B. die Physiotherapeutin dem Yoga-Lehrer mitgeben kann, welche Übungen für den Patienten ungeeignet sind.



Gibt es auch Leute, die mit Stress-Beschwerden auf dich zukommen?

Katharina: Im Anamnesegespräch höre ich oft Stress als einen wichtigen Faktor heraus, der Einfluss auf die Beschwerden nimmt. Das kann Stress im Alltag oder Beruf oder auch durch Leistungssport sein. Stress sorgt im Allgemeinen dafür, dass der Körper zu viel unter Anspannung steht. Dann kommen Personen mit Muskel-Nacken-Verspannungen und Rückenschmerzen auf mich zu, die recht unspezifisch sind und nicht aus Verletzungen resultieren. In diesen Fällen spielt oft Überlastung oder Überarbeitung eine große Rolle.

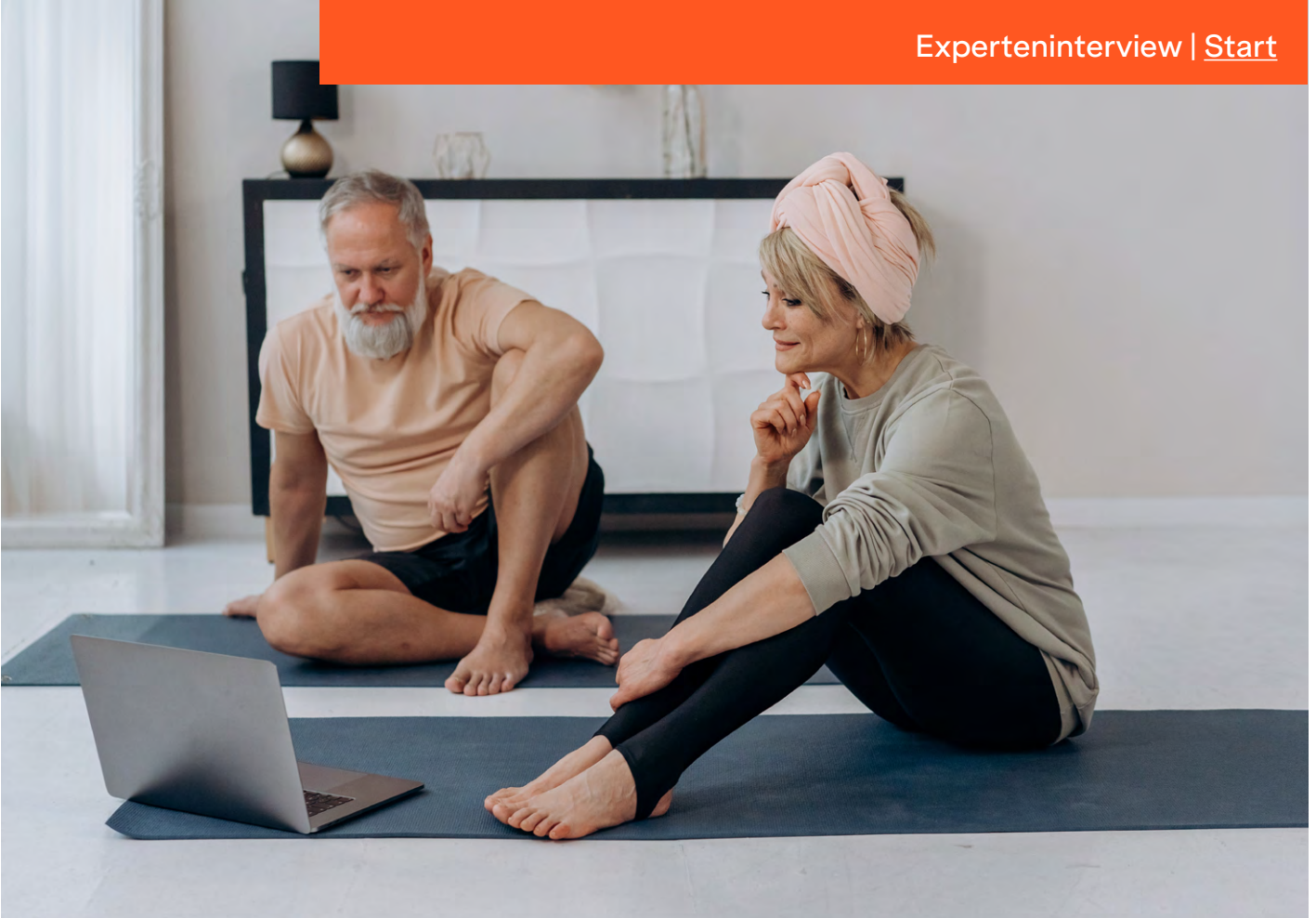


Yoga als Sport für Körper und Geist: Kannst du beschreiben, warum Yoga nicht nur gut für die körperliche Fitness ist, sondern auch zur mentalen Gesundheit deiner Teilnehmer beiträgt?

Katharina: Beim Yoga schauen wir tief in den Körper hinein. Als Lehrerin muss ich daher darauf vorbereitet sein, dass während einer Stunde auch Emotionen aufkommen. Auch die Teilnehmer sind oft nicht auf das vorbereitet, was sie in sich vorfinden.

Beim Yoga bist du absolut im Hier und Jetzt, fernab vom Alltagsstress. Dabei sind wir ganz bei unserem Körper und richten den Blick in unser Innerstes. Mit einer bewussten Atmung nehmen wir dann auch Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem und regulieren dieses. Stresshormone werden so reduziert.

Der Grund dafür, warum ich nach einem Kurs oft so viel positives Feedback bekomme, ist genau dieser: Die Leute sind nicht dankbar für den herabschauenden Hund, sondern für die Ruhe, die sie durch die Session in sich selbst finden – und das klappt mithilfe der Atmung.



Wir haben nun gelernt: Yoga ist kein Sport. Warum empfehlst du Sportlern oder solchen, die es mal werden wollen, trotzdem, die Yoga-Matte auszurollen?

Katharina: Yoga ist gerade für Sportler die perfekte Ergänzung zu ihrem eigentlichen Training. Sie sorgen so nicht nur dafür, dass ihr Körper beweglicher wird, sondern achten auch mehr auf ihre Atmung. Regenerative Yoga-Einheiten schenken dem Körper Ruhe und sind perfekt für Pausentage geeignet.

Online-Yoga oder Präsenzkurs: Was empfehlst du?

Katharina: Beides! Ein Kurs lebt natürlich von der Dynamik und Teilnehmer profitieren davon, dass sie angeleitet und korrigiert werden, wenn sie etwas falsch machen. Yoga zu Hause kann man dafür leichter in den Alltag integrieren.

Daher empfehle ich: Gerade als Einsteiger sollte man öfter in Live-Kurse gehen – aber dann spricht nichts dagegen, Yoga-Einheiten in den eigenen vier Wänden in den Alltag zu integrieren. Dort ist man von Konkurrenzdenken befreit und kann gegebenenfalls sogar manchmal besser in sich hineinhören.

A person is shown from the waist down, stretching their right leg forward. They are holding a green apple in their right hand. The background is a bright, out-of-focus indoor setting. A red arrow points downwards from the top left corner of the image.

**So integrierst
du Sport
einfach in den
Alltag**

So integrierst du Sport einfach in den Alltag

Um eine Sportroutine zu etablieren, gibt es einige Tipps und Tricks, die dir helfen können, motiviert zu bleiben und Spaß an der Bewegung zu haben.

So macht das Training Spaß:

- Es ist wichtig, dass du deine eigene Motivation verstehst und dein „Warum“ kennst. Frage dich, welche Ziele du mit dem Sport erreichen möchtest und wie es dich mental und körperlich stärken kann. Indem du dir bewusst machst, warum Sport für dich wichtig ist, wirst du leichter die nötige Motivation finden, um dranzubleiben.
- Finde Freude an der Bewegung und entdecke Aktivitäten, die dir wirklich Spaß machen. Es kann helfen, Sport in der Natur zu betreiben und die frische Luft und die Umgebung zu genießen. Wenn du Freude

an dem hast, was du tust, wird es viel einfacher sein, eine Sportroutine in deinen Alltag zu integrieren.

- Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst und betrachte Sport als eine Möglichkeit, dich um dich selbst zu kümmern. Es ist wichtig, dass du dir diese Zeitfenster freihältst und Prioritäten setzt, um regelmäßig Sport treiben zu können. Plane feste Zeiten in deinem Tagesablauf ein, um Sport zu machen und halte dich daran.

Fordere dich – aber kenne deine individuellen Grenzen:

- Achte darauf, dass du die richtige Technik und Form bei den verschiedenen Übungen und Bewegungen verwendest. Falsche Bewegungsmuster können zu Überlastungen oder Verletzungen führen. Das demotiviert dich wahrscheinlich – aber das kannst du gut vermeiden. Wenn du unsicher bist, solltest du einen Experten um Unterstützung bitten.
- Beginne mit moderaten Intensitäten und Trainings-Volumen, um deinen Körper allmählich an die Belastungen des Sports zu gewöhnen. Vermeide es, dich zu überfordern oder zu schnell voranzuschreiten. Eine langsame und stetige Steigerung ist besser, um Verletzungen zu vermeiden.



- Gib deinem Körper ausreichend Zeit zur Erholung und Regeneration. Pausentage sind genauso wichtig wie Trainingstage, um Überlastungen oder Verletzungen zu vermeiden und deinem Körper die Möglichkeit zu geben, sich anzupassen und zu stärken.
- Achte auf dein Körpergefühl und gehe auf die Signale ein, die er dir gibt. Wenn dein Körper Signale von Erschöpfung oder Schmerzen sendet, solltest du die Intensität reduzieren oder eine Pause einlegen. Lerne, deinen Körper zu verstehen und passe deine Routine entsprechend an.
- Plane im Voraus und denke an mögliche Hindernisse, die dir im Weg stehen könnten. Überlege dir Strategien, wie du mit diesen Hindernissen umgehen kannst, um deine Sportroutine nicht zu gefährden. Je besser du auf solche Situationen vorbereitet bist, desto einfacher wird es sein, am Ball zu bleiben.
- Wenn du deinen Sport alleine machen möchtest, sind fixe Termine hilfreich. Indem du diese Termine in deinen Kalender einträgst, verpflichtest du dich selbst dazu, sie einzuhalten. Es wird zu einer Gewohnheit und Teil deines Alltags.



Setze die Ziele und belohne dich für deine Erfolge:

- Setze dir realistische Ziele und schreibe sie auf. Visualisiere, wie du deine Ziele erreichst, und halte sie sichtbar. Das gibt dir einen klaren Fokus und hilft dir, dich zu motivieren.
- Erhöhe deine Selbstverpflichtung, indem du anderen Menschen von deinen sportlichen Plänen erzählst. Indem du dich öffentlich dazu bekennst, wirst du dich eher dazu verpflichtet fühlen, deine Ziele zu erreichen.
- Mache dir deine Erfolgserlebnisse bewusst und halte sie fest. Notiere deine Fortschritte und spüre das positive Gefühl, wenn du deine Ziele erreichst.
- Belohne dich selbst für deine sportlichen Erfolge. Setze dir kleine Belohnungen, wenn du bestimmte Meilensteine erreichst. Das motiviert dich, dranzubleiben und spornt dich zu weiteren Erfolgen an.



Trickse den Schweinehund aus und mach den mentalen Faktor zu deinem Unterstützer:

- Suche dir einen Trainingspartner oder nutze fixe Termine mit einer Sportgruppe. Mit Gleichgesinnten macht es mehr Spaß und du wirst durch die anderen motiviert.
- Denke an den mentalen Faktor im Sport. Es kann eine Herausforderung sein, sich anzustrengen und über seine körperlichen Einschränkungen hinwegzusetzen. Überwinde deinen inneren Schweinehund und sei bereit, dich anzustrengen. Du wirst sehen, wie du dadurch stärker wirst und auch im Alltag davon profitierst.
- Überwinde mentale Barrieren und passe deine Sportroutine an dein Körpergefühl an. Handle proaktiv, um Hindernisse zu überwinden, und belohne dich selbst für deine Erfolge. Sei diszipliniert und halte dich an deine festgelegten Termine. Mit der Zeit wird Sport zu einem natürlichen Teil deines Alltags und du wirst die positiven Auswirkungen auf dein Wohlbefinden spüren.
- Rückschläge gehören zum Weg dazu. Lass dich davon nicht entmutigen, sondern betrachte sie als Lernmöglichkeiten. Analysiere, was schiefgelaufen ist, und entwickle Strategien, um mit solchen Situationen umzugehen. Führe ein Tagebuch oder beobachte dich selbst, um deine Fortschritte und deine Erfolgskontrolle im Blick zu behalten. Ein Wochenplan und der Vergleich zwischen Soll und Ist können dir dabei helfen, den Überblick zu behalten und dich selbst zu motivieren.

Indem du diese Tipps und Ansätze berücksichtigst, kannst du Sport einfach in deinen Alltag integrieren. Finde deine eigene Motivation, genieße die Bewegung und setze dir realistische Ziele. Stelle sicher, dass du die richtige Sportausrüstung und passende Schuhe trägst: Die richtige Unterstützung und Dämpfung können dazu beitragen, die Belastung auf Gelenke und Muskeln zu reduzieren. Ganz nebenbei steigern sie deine Motivation, weil du mehr Freunde an der Bewegung hast.



Fazit

Fazit

Du hast nun einen umfassenden Überblick darüber, wie Sport und Bewegung dir guttun. Jetzt ist es an der Zeit, den ersten Schritt zu machen. Das sind die wichtigsten Punkte für den Einstieg zusammengefasst:

- Wähle eine Sportart, die dir Spaß macht und leicht in deinen Alltag integrierbar ist
- Setze dir realistische Ziele und starte langsam
- Plane deine Aktivitäten proaktiv und integriere den Sport nahtlos in deinen Alltag
- Höre auf deinen Körper und passe dich schrittweise an
- Lasse dich nicht von Rückschlägen, die immer dazugehören, entmutigen
- Glaube an dich selbst und sei geduldig – jeder Fortschritt zählt!



Nimm dir außerdem Zeit für Erholung und achte auf deine körperlichen Grenzen. Wenn du auf die passende Technik oder Ausrüstung setzt, vermeidest du Verletzungen.

Denke daran, dass Sport nicht nur ein Mittel zur Bekämpfung von gesundheitlichen Problemen ist, sondern auch eine Quelle des Vergnügens und der Freude sein kann. Ein aktiver Lebensstil steigert dein Wohlbefinden und deine Lebensqualität. Finde Freude an der Bewegung und sei stolz auf deine Erfolge, egal wie klein sie dir vorkommen mögen. Indem du deine Fortschritte dokumentierst, fällt es dir leichter, das langfristige Ziel im Auge zu behalten.

Du hast es in der Hand, deine sportliche Reise zu beginnen und positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen. Starte noch heute und erlebe die wunderbaren Auswirkungen von Sport auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden. Du kannst es schaffen!

Bildnachweis

Cover	Cottonbro Studios © Pexels
3	Friends Stock © Adobe Stock
4	Halfpoint © Adobe Stock
5	gstockstudio © Adobe Stock
6	(JLco) Julia Amaral © Adobe Stock
7	Jirawatfoto © Adobe Stock
9	Prostock-studio © Adobe Stock
10	dusanpetkovic1 © Adobe Stock
12	Prostock-studio © Adobe Stock
14	Xavier Lorenzo © Adobe Stock
17	Jacob Lund © Adobe Stock
18	BASILICOSTUDIO STOCK © Adobe Stock
19	N F/peopleimages.com © Adobe Stock
20	Flamingo Images © Adobe Stock
21	Irshaad M/peopleimages.com © Adobe Stock
24	Svitlana © Adobe Stock
25	vladimirfloyd © Adobe Stock
26	lordn © Adobe Stock
27	Halfpoint © Adobe Stock
28	AntonioDiaz © Adobe Stock
31	Vlada Karpovich © Pexels
32	© Katharina Brinkmann
34	Vlada Karpovich © Pexels
35	Gigi Delgado © Adobe Stock
36	Monstera © Pexels
37	Mikhail Nilov © Pexels
39	Seventyfour © Adobe Stock
40	Mikhail Nilov © Pexels
41	Flamingo Images © Adobe Stock
43	Jacob Lund © Adobe Stock

Impressum

SportScheck

SportScheck GmbH
Neuhauser Straße 21
80331 München

E-Mail: service@sportscheck.com

Handelsregister B79508,
Amtsgericht München
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:
DE 8111 46997