

# Gesundheitstipp des Monats März

Fit in den Frühling



# Gesundheitstipp des Monats März

## Fit in den Frühling



### Wie kommen Sportmuffel am besten in Bewegung und fit in den Frühling?

Wenn im Frühjahr die Aktivitätshormone sprießen, wächst die Lust auf Bewegung bei den meisten von ganz allein. Man muss diesem natürlichen hormonellen Reiz einfach nur folgen und mit kleinen, erreichbaren Zielen beginnen – am besten bei Sportarten, die ohne viel Aufwand direkt vor der Haustür beginnen, keine große Vorbereitung erfordern und die einem Spaß machen. Verabreden Sie sich daher mit einem Freund/einer Freundin zum Sport; idealerweise immer zu einem festen Termin.

### Wie und wie oft sollte man sich idealerweise bewegen?

Wer vor allem Kondition aufbauen möchte, ist mit Ausdauersportarten – zwei Mal wöchentlich 30 bis 45 Minuten lang – bestens bedient. Nach dem Motto „Laufen ohne zu schnaufen“ sollte man bei diesem Bewegungskonzept subjektiv immer das Gefühl haben, sich zu unterfordern – genau dann stimmt die Trainingsintensität. Wenn es um Muskelaufbau geht, beispielsweise mit gezielter Gymnastik oder an Fitnessgeräten, reichen zwei wöchentliche Trainingseinheiten à 15 bis 20 Minuten. Hier gilt: Bei der letzten Wiederholung einer Übung sollten die trainierten Muskeln „brennen“; man muss also spüren, dass man etwas getan hat.

### Kann denn jeder einfach so loslegen?

Das kommt darauf an. Ein strammer Spaziergang oder eine gemütliche Fahrradtour ist für Gesunde natürlich überhaupt kein Problem. Aber wenn über 35-Jährige nach längerer Pause nun plötzlich richtig durchstarten wollen, sollten sie vorher unbedingt einen Check-up beim Hausarzt oder einem Sportmediziner vereinbaren, um die Belastungsgrenzen festzulegen.

### Fast jeder hat ja ein Zipperlein und mancher ist vielleicht chronisch krank – was bedeutet das für die Wahl der Sportart?

In Schwung kommen kann jeder – in der persönlich richtigen Dosierung. Bei Rückenbeschwerden kommt es generell darauf an, sich viel zu bewegen, um Muskeln, Bänder und Gelenke geschmeidig zu halten. Bei Herz-Kreislauf-Problemen empfiehlt sich für eine ökonomische Herzarbeit und elastische Blutgefäße vor allem Ausdauertraining. Und Diabetiker fahren mit ihrer besonderen Stoffwechselsituation am besten mit einem kombinierten Kraft-Ausdauertraining.

### Gibt es besondere Ernährungstipps für Freizeitsportler?

Hobbysportler, die fit in den Frühling kommen wollen, liegen mit einer ausgewogenen und vollwertigen Mischkost auf jeden Fall richtig. Vor sportlichen Aktivitäten bietet sich ein leichter Fitmacher-Imbiss wie Naturjoghurt mit frischem Obst oder eine kleine Portion Müsli, z. B. Haferflocken mit Fruchtsaft, Sojadrink oder Milch und frisches Obst ebenso wie ein fettarm belegtes Vollkornbrot an.

### Der Vitaminschub

Für den „Mischobst-Smoothie“ benötigen Sie: zwei Äpfel, zwei Birnen, zwei Bananen, 200 ml Orangensaft und stilles Wasser

Und so geht's: Früchte schälen, gegebenenfalls entkernen und in kleine Teile schneiden. Obststücke mit dem Mixer zerkleinern. Orangensaft zufügen und auf höchster Stufe zwei Minuten pürieren. Nach Geschmack mit Wasser verlängern.

Nährwert pro Portion 122 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett und 27 g Kohlenhydrate