



Medienquelle: Print
Seitenstart: 10

Auflage: 44.899
Anzahl der Zeichen: 2412

Sport als Ausgleich Dehnübungen helfen Fitnesslevel entscheidend

(mag). Generell sollte man täglich etwa 1,5 Liter trinken - pro Stunde Sport rechnet man einen Liter zusätzlich. Allerdings sollte man beim Sport keine zuckerhaltigen Getränke wie Energydrinks, Säfte oder Limonade trinken. Durch den Zucker werde im Darm Wasser für die Verdauung entzogen, heißt es in einem Erklärvideo vom Verbraucherservice Bayern.

In der Folge kommt nicht genug Wasser in den Muskeln und Organen an, um durch das Schwitzen entstandene Verluste auszugleichen. Idealerweise trinken Sportler Wasser, ungesüßte Tees oder ein selbstgemischtes isotonisches Getränk aus Apfelsaft und Wasser (Verhältnis 1:3).

(mag). Egal ob am Schreibtisch oder auf der Baustelle: Jeder Auszubildende sollte neben der Arbeit Sport machen. «Sport entspannt», betont empfiehlt Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin des Verbands der Betriebs- und Werksärzte.

«Man belastet auch in einem körperlich anstrengenden Beruf muskulär immer einseitig», erklärt sie. Ob Fußball, Radfahren oder Laufen: Am besten macht man das, was einem Spaß macht. Aber auch ein Ausdauersport als Ausgleich biete sich eigentlich immer an. «Die Ausdauer trainiert man selten im Job automatisch mit.»

(mag). Wenn der Muskel wegen eines Wadenkrampfes akut verhärtet ist, helfen Dehnübungen. Dazu wird das Bein am besten ausgestreckt und das Knie durchgedrückt, erläutert Katrin Esefeld, Sportmedizinerin am Münchner Klinikum Rechts der Isar. Dann werden die Zehenspitzen mit den Fingern in Richtung des Körpers gezogen. «Zwischendurch kann man die Waden immer wieder massieren und lockern», rät Esefeld, die auch Mitglied im Berufsverband Deutscher Internisten ist.

Wer Magnesium einnimmt, mache nichts verkehrt. Überdosierungen können jedoch zu Durchfall führen. Wenn Wadenkrämpfe anhalten oder immer wieder auftreten, sollte man zum Arzt gehen.

(mag). Wer seine Leistungsfähigkeit im Sport steigern will, braucht einen gewissen Trainingsreiz und somit eine gewisse Trainingsintensität. Wie hoch diese für einen ausreichenden Trainingsreiz sein sollte, hängt stark vom individuellen Fitnesslevel ab, sagt Prof. Bernd Wolfarth, Leiter der Abteilung Sportmedizin an der **Charité** - Universitätsmedizin Berlin.

Für einen Patienten mit Herzinsuffizienz kann Radeln auf dem Fahrradergometer bei 25 Watt Widerstand einen ausreichenden Trainingsreiz darstellen, für einen ambitionierten Sportler sind eher 250 Watt angebracht.

Copyright 2016 PMG Presse-Monitor Deutschland GmbH und Co. KG