

Bewegung und Sport im Einklang mit dem Körper



Sport ist gesund, jedoch ein Übermass und falsche Technik können auch beim Sport schädlich sein. Halten Sie sich deshalb an gewisse Regeln und vor allem hören Sie auf die **Körpersignale**:

1. Herzschmerzen.

Schmerzen im Bereich des Herzens machen vielen Leuten Angst. Aber längst nicht jeder Schmerz in der Herzgegend ist gefährlich. Insbesondere stechende Schmerzen, die auf einen Punkt lokalisiert sind, haben meistens keine Bedeutung. Sie verschwinden in der Regel innert Sekunden oder Minuten spontan wieder. Schmerzen hingegen, die als Druck hinter dem Brustbein oder bandförmig um den Brustkorb empfunden werden und eventuell in den linken Arm oder gegen das Kinn ausstrahlen **sind ernst zu nehmen**.

Sie werden oft durch körperliche Belastung ausgelöst oder verstärkt und bessern in Ruhe etwas. Wer während oder nach dem Sport solche Schmerzen verspürt, sollte das Training unverzüglich unterbrechen und möglichst schnell einen Arzt aufsuchen. www.medix-gruppenpraxis.ch

2. Husten und Atemnot

Atemnot beim Sport kann auf einen ungenügenden Trainings-Zustand oder auf eine zu hohe Trainingsbelastung hinweisen. Hält die Atemnot auch bei geringen Belastungen an, kann es ein ernst zu nehmendes Zeichen für eine Erkrankung sein, etwa der Lunge, des Herzens oder des Blutes (z.B. Blutarmut) Weit verbreitet ist das sogenannte Anstrengungsasthma. Typische Auslöser sind Belastungen in kalter und trockener Luft Bei Jogging oder **Langlauf im Winter**. Meist kommt es bereits nach drei bis sechs Minuten körperlichen Anstrengungen zu Husten oder Atemnot, wobei die Symptome nach rund 10 Minuten den Höhenpunkt erreichen. Bei Verdacht auf Asthmabeschwerden sollte zur genauen Abklärung und zur Einleitung einer Therapie ein Arzt aufgesucht werden. www.medix-gruppenpraxis.ch

3. Muskelkater

Wahrscheinlich hat so ziemlich jeder, der Sport treibt, schon mal Bekanntschaft mit schmerzhaften Verspannungen bestimmter Muskelgruppen gemacht. Typischerweise tritt der Schmerz ein bis zwei Tage nach einer ungewohnten körperlichen Belastung auf. Die Ursache sind winzige Verletzungen der betroffenen Muskelzellen und nicht wie häufig angenommen, eine Anhäufung von Milchsäure. Um Muskelkater möglichst zu vermeiden, sollte eine ungewohnte körperliche Aktivität zuerst bei geringer Intensität und während kurzer Dauer durchgeführt werden, um sie anschliessend langsam zu steigern. Der Nutzen von Aufwärmen und Stretching Übungen zur Prophylaxe von Muskelkater ist fraglich. Sind die Schmerzen erst einmal da, so hilft vor allem Wärme in Form von Massagen, Bädern oder leichter Gymnastik. Das fördert die Durchblutung und ist schmerzlindernd. www.medix-gruppenpraxis.ch

4. Muskelkrämpfe

Muskelkrämpfe während oder nach dem Sport können viele Ursachen haben. Typischerweise kann es nach grosser Belastung von einzelnen Muskelgruppen zu Krämpfen kommen. Weitere Ursachen sind Störungen im Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wie der relativ verbreitete Magnesiummangel, aber auch Mangel an Natrium, Kalzium oder Kalium. Falls

Krämpfe auftreten, muss die Belastung unterbrochen und die betroffene Muskelgruppe gedehnt beziehungsweise der Gegenmuskel angespannt werden. Damit es nach dem Ende der Belastung möglichst nicht zu erhöhter Krampfneigung kommt, ist es wichtig entstandene Flüssigkeits-, Kohlenhydrat- und Mineralverluste möglichst schnell wieder auszugleichen, etwa in Form isotonischer Getränke. Mittel Dehnungsübungen und entspannender, regenerativer Massnahmen, wie Bäder, Sauna oder Massage können die betroffenen Muskelgruppen entlastet werden.

5. Knieschmerzen

Beim Joggen sind Knieschmerzen besonders häufig. Bei dieser Sportart sind die Kniegelenke starken Schlägen und Belastungen ausgesetzt. Ein weit bekanntes Problem ist das Läuferknie, bei dem es an der Aussenseite des Kniegelenkes zu Schmerzen kommt. Dabei handelt es sich um eine Entzündung der Sehne des Muskels, welcher an der Aussenseite des Oberschenkels vom Beckenknochen bis nach unten zum Schienbeinkopf verläuft. Zur Entzündung kann es kommen, wenn sich diese Sehne aufgrund falscher Lauftechnik, zu rascher Trainingssteigerung, Fuss- oder Beinehlstellungen oder falschen Schuhen verkürzt und dann über den Oberschenkel scheuert. Bei akuten Schmerzen helfen Kühlung mit Eis, entzündungshemmenden Salben und eine Trainingspause. Langfristig ist eine Therapie zur Dehnung der seitlichen und der vorderen Oberschenkel-Muskulatur sinnvoll.

www.medix-gruppenpraxis.ch

6. Seitenstechen

Seitenstechen während des Laufens ist ein häufiges Problem. Die Schmerzen sind harmlos, können aber so stark sein, dass man das Training kurzfristig unterbrechen muss.

Die genaue Ursache ist unbekannt. Die meistgenannte Theorie geht davon aus, dass bei grossen Belastungen die krampfartigen Schmerzen durch eine Sauerstoffversorgung des Zwerchfells entstehen. Falls beim Laufen Seitenstechen auftritt, hilft es das Tempo zu reduzieren und regelmässig und tief in den Bauch zu atmen.

www.medix-gruppenpraxis.ch