

Regelmäßige Bewegung hält gesund

Fit durch die kalte Jahreszeit!

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – für den einen oder anderen Grund genug, mit dem Sport erst einmal auszusetzen. »Dabei ist regelmäßige körperliche Aktivität neben einer ausgewogenen Ernährung die beste gesundheitsfördernde Strategie, die uns Menschen zur Verfügung steht – egal, zu welcher Jahreszeit«, sagt der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin vom MVZ im Helios.

Von Dr. Nicole Schaenzler

Herr Dr. Konvalin, die kälteste Zeit des Jahres steht vor der Tür. Sollte man jetzt weniger Sport treiben?

Dr. Konvalin: Um es gleich vorweg zu sagen: Kühlere Außentemperaturen sind kein Grund, zu Hause zu bleiben. Im Gegenteil: Wer auch im Herbst und Winter regelmäßig Sport treibt – und das am besten an der frischen Luft –, erleidet seltener Infekte, wie zahlreiche Studien belegen.

Weil körperliche Betätigung die Abwehrkräfte stärkt?

Dr. Konvalin: Genau. Doch stärkt regelmäßige Bewegung nicht nur das Immunsystem, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Und natürlich profitiert der gesamte Bewegungsapparat: Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder bleiben leistungsfähig, der Knochenstoffwechsel wird angeregt. Wer Übergewicht abbauen möchte, sollte seine Ernährungsumstellung immer mit einer Steigerung der sportlichen Aktivität kombinieren. Denn beim Sport verbrennt der Körper mehr Kalorien, und auch der Grundumsatz erhöht sich durch regelmäßiges Training. Also ideale Voraussetzungen, um überschüssige Pfunde schneller zum Schmelzen zu bringen. Wer dann einer kalorienreduzierten Kost den Vorzug gibt und vor allem die Zufuhr von Kohlenhydraten am Abend begrenzt – und idealerweise auch auf Alkohol verzichtet –, hat gute Chancen, wieder sein Normalgewicht zu erreichen.

Was ist zu beachten, wenn man bei sehr kalten Temperaturen joggt?

Dr. Konvalin: Bei Temperaturen jenseits von –10 Grad sollte man tatsächlich Vorsicht walten lassen. Denn sehr kalte Luft kann die Bronchien

reizen und zu Hustenanfällen führen. Bei längeren Frostperioden kann es deshalb ratsam sein, die sportliche Aktivität nach drinnen zu verlegen, etwa ins Fitnessstudio oder auf den heimischen Crosstrainer. Ansonsten gilt: Auch wenn das Thermometer nicht kälter als 0 Grad anzeigt, sollten Jogger, Geher oder Radfahrer gleichmäßig durch die Nase atmen und das Atmen durch den Mund möglichst vermeiden. Wer sich damit schwer tut, kann sich einen Schal über Mund und Nase ziehen, dadurch wird die Luft beim Einatmen erwärmt.

Macht es Sinn, ausgerechnet in den kälteren Jahreszeiten mit Sport zu beginnen?

Dr. Konvalin: Es ist immer begrüßenswert, wenn man sich dazu entschließt, mehr Bewegung in sein Leben zu bringen, da spielt es keine Rolle, zu welcher Jahreszeit man damit beginnt. In der ersten Zeit gilt es allerdings einiges zu beachten. Dazu gehört vor allem, die Belastung langsam zu steigern und seinem Körper nicht sofort sportliche Höchstleistungen abzuverlangen. Empfehlenswert ist, in den ersten Wochen etwa dreimal pro Woche für 10 bis 15 Minuten zu trainieren und dabei nicht mehr als 70 Prozent der körperlichen Leistungsfähigkeit abzurufen. Helfen kann hier eine Pulskontrolle: Bei Untrainierten gilt als Richtwert für den Belastungspuls 180 minus Lebensalter, bei Personen, die einigermaßen gut trainiert sind, rechnet man 200 minus Lebensalter.

Welche Sportart eignet sich für Einsteiger besonders gut?

Dr. Konvalin: Besonders gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Nordic Walking, Wandern oder Schwimmen. Im Winter bieten sich auch Schneeschuhwandern oder Skilanglauf an. Wichtig ist, dass man ins Schwitzen kommt, sich aber nicht überanstrengt. Auch sollte man möglichst im aeroben Bereich bleiben: Man kann weiterhin durch die



Nase atmen und muss nicht nach Luft schnappen. Wer dies beherzigt, gibt seinem untrainierten Körper die Zeit, die er benötigt, um sich an die neue Anstrengung zu gewöhnen.

Stichwort »mangelnde Fitness«: Was raten Sie Wintersportlern, die lange keinen Sport mehr betrieben haben?

Dr. Konvalin: Eine gute Fitness ist nicht nur eine wichtige Voraussetzung, um auf der Skipiste die nötige Kondition zu haben, sondern auch, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Ebenso sollten Herz und Kreislauf auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden; dies gilt umso mehr, wenn man die 50 bereits überschritten hat. Ideal ist, wenn man einige Wochen vor dem Start in die Wintersportsaison ein moderates Programm beginnt, das sowohl ein Ausdauertraining als auch ein Koordinations- und Krafttraining vorsieht. Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit lassen sich durch gezielte Koordinationsübungen trainieren. Im Vordergrund des Krafttrainings sollte die Kräftigung der Bauch-, Rumpf-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur stehen. Fitnessstudios bieten spezielle Kurse zur Vorbereitung auf die Skisaison. Auch zu Hause lässt es sich gut trainieren, etwa mit regelmäßigen Einheiten auf dem Laufband und/oder dem Ergometer. Aber auch klassischen Übungen wie Liegestützen, Kniebeugen und Strecksprüngen bieten sich an. Jetzt, während der Corona-Pandemie, sollte man nach dem Sport allerdings unbedingt auf eine sorgfältige Hand- und Sporthygiene achten.



Zur Person

Dr. med. Heribert Konvalin ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, spezielle Schmerztherapie und Physikalische Medizin und praktiziert im MVZ im Helios. Zu seinen Leistungsschwerpunkten gehören die Behandlung von Kniegelenkerkrankungen sowie Schultererkrankungen, aber auch Ellbogen- und Sprunggelenkarthroskopie, arthroskopische Kreuzbandoperationen, Fußchirurgie, regenerative Knorpeltherapie zur Behandlung von Arthrose sowie interventionelle Schmerztherapie einschließlich minimal-invasiver Wirbelsäulenoperationen. Dr. Konvalin ist Präsident der Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e.V. (GfPO).

Nähere Infos: www.mvz-im-helios.de