

# GESUNDHEIT

## Der Gesundheitsbegriff

Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bedeutet Gesundheit:

### **Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens**

Dieser Zustand ist kein Zufall oder ein Geschenk, das der eine hat und der andere nicht. Gesundheit muss man sich immer auf Neue erwerben. Ein gesunder Mensch ist stark genug, um auch in schlechten Zeiten krank machende Einflüsse abwehren zu können (z. B. Stress, Infektionen, ...).

In unserer Zeit gibt es mehrere Faktoren, die der Gesundheit schaden:

- Bewegungsmangel
- Stress
- Soziale Isolation
- Drogen (Rauchen, Alkohol)
- falsche Ernährung (zu einseitig, fettreich, zu viel)

## Gesundheit und Sport

Regelmäßig Sport zu treiben kann helfen gesund zu bleiben, denn Sport wirkt sich auf die verschiedenen Bereiche der Gesundheit positiv aus:

1. körperliche Fitness (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Immunsystem, ...)
2. seelische Verfassung (man fühlt sich wohler, baut Stress ab, ist danach entspannter)
3. soziale Kontakte (gemeinsames Training in der Gruppe, Zusammenspielen im Team)

### **Was ist Kondition?**

Sport verbessert die Kondition (= körperlicher Zustand). Diese setzt sich aus verschiedenen Bereichen zusammen:

- 1. Ausdauer:** Durchhaltevermögen, man ermüdet nur langsam und erholt sich schnell
- 2. Kraft:** geht von den Muskeln aus, gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.
- 3. Schnelligkeit:** schnelle Reaktionen, aber auch schnelle Ausführung von Bewegungen
- 4. Beweglichkeit:** Dehnbarkeit von Bändern, Sehnen und Muskeln
- 5. motorischen Fähigkeiten:** Bewegungsabläufe erfassen, nachmachen, mehrere Bewegungen koordinieren

## Lifetime-Sportarten und ihre Vorteile

Die allgemeine Kondition zu trainieren ist vor allem mit Schwimmen, Radfahren und Jogging recht einfach möglich. Man kann sie mit wenig Geräteaufwand ein Leben lang betreiben. Bei diesen Sportarten ist es außerdem sehr gut möglich im aeroben Bereich zu trainieren.

**Aerobes Training:** Der Körper nimmt beim Training genug Sauerstoff auf. Der Sportler ermüdet nicht so schnell. (z. B. Schwimmen, Radfahren, Jogging)

**Anaerobes Training:** Der Körper nimmt bei höherer Belastung nicht mehr genügend Sauerstoff auf. Die Muskeln übersäuern, Puls und Atmung werden sehr schnell und Ermüdungserscheinungen treten auf. (z. B. Fußball, 1000m-Lauf)

## Auf- und Abwärmen

### Aufwärmen

Unter dem Begriff „Aufwärmen“ versteht man Maßnahmen zur Herstellung einer optimalen körperlichen und geistigen Verfassung vor dem Training oder dem Wettkampf. Man sollte folgende Reihenfolge einhalten:

#### 1. Allgemeines Aufwärmen

- Aktives Bewegen großer Muskelgruppen
- Ziel: Steigerung der Körpertemperatur

#### 2. Spezielles Aufwärmen

- Vorbereitung auf die besonderen Anforderungen einer Sportart
- spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen

### Abwärmen

Unter dem Abwärmen versteht man die Vorbereitung von Körper und Psyche auf die Erholungsphase nach dem Sport. Ziel ist die Entspannung der Muskulatur und die Senkung der Körpertemperatur. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

#### Aktives Abwärmen

- lockeres Auslaufen, Dehnübungen, Entspannungsübungen

#### Passives Abwärmen

- nichts tun, bzw. sofortiges Duschen nach der sportlichen Betätigung

## Der Puls

Eine Pulskontrolle ist notwendig, weil extrem hohe Werte oft ein Warnsignal für eine Überbelastung des Körpers oder für einen organischen Fehler, z.B. eine Schwäche des Herz-Kreislaufsystems, sein können.

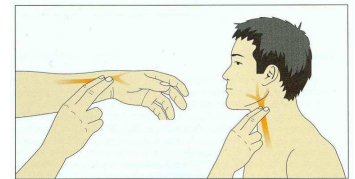
### Warum erhöht sich der Puls bei einer Belastung?

Die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Sauerstoff, der vom Blut transportiert wird. Um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.

### Wie funktioniert die Pulsmessung?

Die Messung des Pulses findet immer an den großen Körperschlagadern statt. Bevorzugte Messpunkte sind die Handgelenks- bzw. Halsschlagader. Der Puls wird immer pro Minute angegeben, z. B.:

- Pulsschläge 15 Sekunden lang zählen, dann die Zahl mit 4 multiplizieren
- oder 10 Sekunden zählen und den erhaltenen Wert mit 6 multiplizieren

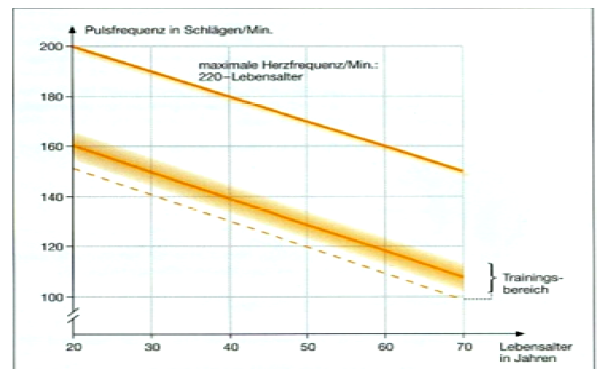


### Der optimale Trainingspuls?

Für gesundheitsorientiertes Ausdauertraining sollte man nicht mehr als 60 – 85 % seiner maximalen Pulsleistung abrufen. Hier trainiert man dann im aeroben Bereich, bei dem Zucker und Fette in Energie umgewandelt werden.

#### Richtwerte:

20jährige ca. 160 Schläge/Min  
60jährige ca. 120



## Unfallverhütung

Die Unfallverhütung beginnt schon vor dem Sport in der Umkleide. Dabei solltest du Folgendes beachten:

- Schmuck muss abgelegt oder abgeklebt werden
- keine Kaugummis oder Bonbons
- geeignete und elastische Sportkleidung
- feste Turnschuhe
- lange Haare zusammenbinden

## Hygiene beim Sport

Zum Sport gehört auch die notwendige Hygiene:

- angepasste Sportkleidung
- frische und gewaschene Sportkleidung
- bei ansteckenden Krankheiten kein Sport
- Duschen oder Waschen nach dem Sport

## Doping

**Unter Doping versteht man die Einnahme von unerlaubten Substanzen oder die Nutzung von unerlaubten Methoden zur Steigerung der sportlichen Leistung.**

### Welche Arten von Doping gibt es?

- 1. Mittel, die man kurz vor oder während des Wettkampfes einnimmt**  
(können in kurzer Zeit mehr Kräfte freisetzen, ähnlich dem Adrenalin, wirken Schmerz unterdrückend, z. B. Koffein, Amphetamine, Morphin und auch Heroin)
- 2. langfristig wirkende Mittel**  
(z. B. Hormone, mit denen man mehr Muskelmasse aufbauen kann)
- 3. Blutdoping**  
(Die Sportler trainieren in der größer Höhe und haben so mehr rote Blutkörperchen. Das Blut wird abgenommen und kurz vor dem Wettkampf dem Körper durch eine Transfusion wieder zugeführt.)

### Die Risiken von Doping

Viele Sportler merken oft gar nicht, wie sie ihrem Körper schaden. Die Folgen sind

- Aggressionen, Stress
- Ohnmacht, Bewusstseinsstrübung, Halluzinationen
- Testosteron führt zu einer Verweiblichung der Männer. (Die Brust wächst und die Samenproduktion wird eingestellt.)
- Testosteron führt zu einer Vermännlichung der Frauen. (Es wächst ein Bart, die Stimme wird tiefer und die Brust wird kleiner)
- EPO verdickt das Blut, höhere Gefahr für Schlaganfälle und Herzinfarkte
- Tod

...

## Welche Auswirkungen hat der Bewegungsmangel?

### 1. Erkrankungen des Bewegungsapparates

z. B. Fehlhaltungen der Wirbelsäule, Rückenschmerzen, schlechtere Knochenstruktur (Osteoporose), höheres Verletzungsrisiko durch schwächer Muskulatur und schlechtere Motorik

### 2. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems:

z. B. Bluthochdruck, höheres Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall

### 3. Erkrankungen des Stoffwechsels:

z. B. Fettablagerungen in den Blutgefäßen, zu hohe Blutzuckerwerte, Diabetes

### 4. Erkrankungen des Nervensystems:

kein Abbau von Stress und Belastungen kann zu Aggression, Depression, Burnout, Angstzuständen führen

### 5. Erkrankungen des Immunsystems:

höhere Anfälligkeit für Krankheitserreger (Viren, Bakterien), man wird leichter krank

## Was uns wirklich dick macht?

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Die Gründe liegen zwar manchmal in den Genen, aber viel mehr in unserer Lebensweise:

### Dickmacher 1: Wir essen immer größere Portionen

Vor dreißig Jahren steckten in einer Tüte Gummibärchen 57 Gramm, heute sind es bis zu 500. Der Packungsinhalt von Kartoffelchips hat sich zwischen 1959 und 2000 vervierfacht. Die Teller in den Restaurants sind kräftig gefüllt und überall werden XXL-Portionen angeboten.

### Dickmacher 2: Wir essen immer mehr Fertigprodukte.

Diese enthalten zu viel Fett und Zucker. Sie sind mit Salz, Zusatz- und Aromastoffen angereichert. Das Sättigungsgefühl stellt sich erst viel später ein.

Beispiel Kartoffeln:  
(Energiegehalt für je 200 Gramm)

Pellkartoffeln:	140 kcal
Kroketten:	360 kcal
Pommes:	560 kcal
Chips	1 040 kcal

### Dickmacher 3: Wir halten uns nicht mehr an Mahlzeiten

Seit Jahren löst sich der Drei-Mahlzeiten-Rhythmus auf. Statt Frühstück, Mittag und Abendbrot, snacken wir stets und ständig – und das meistens allein. Heute sitzt nur jede dritte Familie einmal täglich zusammen Tisch.

# GESUNDHEIT

## **Dickmacher 4: Wir essen zu oft, ohne hungrig zu sein**

*Viele greifen bei Frust zu Süßigkeiten und essen den Teller leer, weil sie es so gelernt haben. Die Nahrungsaufnahme dient heute häufig zur Kompensation von Gefühlen und 60 % greifen dann bevorzugt zu Schokolade und Fast Food.*

## **Dickmacher 5: Kalorienreiche Lebensmittel sind zu billig**

Gesunde und etwas teurere Zutaten wie mageres Fleisch, Gemüse, Getreideprodukte, hochwertige Öle oder gar Fisch sind teurer und landen selten im Einkaufskorb. Stattdessen gibt es billige fette Wurst im Zehnerpack, süße Schoko-Riegel und Supersize-Sonderpackungen. Fette, Zucker und Weißmehl sind für Produzenten billige Zutaten.

## **Dickmacher 6: Wir haben verlernt uns zu bewegen**

Fitness sicherte unseren Vorfahren das Leben. Wer flink, beweglich und ausdauernd war, fing den größten Hasen und erntete die meisten Beeren. Heute verbraucht der Mensch kaum noch Energie und schon Kinder bewegen viel zu wenig.

## **Dickmacher 7: Wir essen zu wenig sättigende Ballaststoffe**

Zucker und Fett können vom Körper besonders einfach in Speicherfett umgebaut werden. Ballaststoffe, die hauptsächlich in Gemüse, Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten vorkommen, hemmen die Fettspeicherung und machen uns länger satt.

## **Dickmacher 8: Essen gibt es überall – und rund um die Uhr**

Spaziert man durch die Stadt, umweht einen der Duft des Angebots von Bäckereien, Imbissen und Snack-Bars. Unzählige Restaurants haben bis in den frühen Morgen oder gar 24 Stunden geöffnet. Wir essen häufig aus Appetit und selten aus Hunger.

## **Die besten Strategien gegen die Dickmacher**

- selten und wenig Fast-Food
- nicht hungrig und nur mit Einkaufszettel einkaufen
- langsam essen
- viel frische Produkte (Obst, Gemüse)
- miteinander essen, nicht alleine
- zum Essen an den Tisch setzen, nicht unterwegs oder nebenbei
- auf den Zucker- und Fettgehalt der Produkte achten (Herstellerangaben)
- keine XXL-Packungen
- Bewegung im Alltag (kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad)
- regelmäßig Sport
- gesundes Frühstück
- Vollkornbrot statt Weißbrot
- viel trinken, und zwar Wasser, keine zuckerhaltigen Getränke