

DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN



Bewegung und Sport verbessern die Fitness und tun einfach gut. Dies dürfte eigentlich jeder wissen und dennoch ist die Umsetzung in die Praxis keine Selbstverständlichkeit. „Ich müsste eigentlich mehr tun“, das haben sich schon viele gedacht. Doch zunächst gilt es, den inneren Schweinehund zu überwinden. Dr. med. Ulrich Schneider von der Sportklinik Hellersen schildert den Fall von Markus N.. Die Geschichte ist sicherlich kein Einzelfall.

Markus N. war früher aktiver Handballer, der Beruf nahm ihn dann jedoch zeitlich so in Anspruch, dass keine Zeit mehr für Training und Sport blieb. In den Jahren sammelte sich so manches Kilo an, der Hausarzt stellte mit 40 Jahren die ersten Anzeichen eines Bluthochdrucks und erhöhter Blutfette fest. Und auch das Treppensteigen oder das Wandern im Sommerurlaub fielen deutlich schwerer. Was tun? Medikamente einnehmen oder doch die Eigeninitiative ergreifen und die gesundheitlichen Vorteile von Sport und Bewegung nutzen? Jeder weiß doch, dass sich Blutdruck und Blutwerte zum positiven bei regelmäßiger Bewegung verändern. Nur wie kann der innere Schweinehund überwunden werden?

Integration in den Alltag

Sicherlich nicht durch übertrieben ehrgeizige Ziele, sondern mit langsamen Beginn und moderatem Trainingsaufbau. Sport muss Spaß machen und insbesondere zu Beginn des Trainings ist weniger manchmal mehr. Wer sich auf das Training freuen kann und danach nicht „total kaputt“ ist, hat oftmals schon die richtige Belastungsintensität gewählt und die Grundlage für ein kontinuierliches Training gelegt, welches für die positiven Aspekte des Sports besonders wichtig ist.

Günstig ist es zudem, sich Gedanken über den zeitlichen Aufwand zu machen: Wie kann das Training in den Alltag integriert werden ohne dass es zu zeitlichen Engpässen kommt und der Stress zunimmt? Kann vielleicht auch etwas mit der gesamten Familie unternommen werden? Nur für Blutwerte und Blutdruck zu laufen ist unter Umständen auf Dauer eine schlechte Motivation und nicht selten siegt dann der Schweinehund. Sport soll kein Zwang sein. Wer es schafft, die schönen Seiten des Sports mit z. B. Erlebnissen in der Natur oder in der Gruppe zu genießen und das Training in den Alltag integrieren kann, hat bereits einen großen Schritt in die richtige Richtung getan. Dann wird es der Schweinehund seinerseits sehr schwer haben und die gesundheitlichen Vorteile stellen sich auch noch so ganz nebenbei ein.

Der Landessportbund NRW hat zum „Inneren Schweinehund“ schon vor längerer Zeit eine eigene Kampagne gestartet. Mehr dazu unter: www.ueberwin.de