

# Das Rätsel-Magazin aus Ihrer **APOTHEKE**

**MITMACHEN!**

Spannende Rätsel  
und tolle Gewinne

**Gesund durch Bewegung**  
Die Heilkraft des Sports

			Enterich	▼	ehem dt. Tennisprofi (Steffi)	unbewegli
		Fürstin in Indien	▶			
▶					englischer Artikel	
Kork, Stöpsel		lateinisch: Löwe		Ausruf der Überraschung	▶	

**Ob (Schnee-)Wandern, Skilaufen, Walken, Joggen: Sportliche Aktivität macht glücklich, fördert die Selbstheilungskräfte sowie geistige Stärke und hält jung. Damit Sie durch Sport nicht nur fit werden, sondern auch fit bleiben, sind Vor- und Nachbereitung beim Sport ganz wichtig.**



**Günther Grasse**, Geschäftsführer des Pro Health Institut (phi) in München, erklärt, warum jedem Training ein umfangreiches Aufwärm- und Dehnprogramm voraus-

gehen sollte: „Bei einem Kaltstart ist die Reaktionsfähigkeit verlangsamt und die Verletzungsgefahr erhöht. Ist die Muskulatur nicht ausreichend erwärmt, drohen Bänder-, Muskelfaserrisse oder Sehnenüberdehnungen. Aufwärmen und Dehnen sorgt für einen geschmeidigen Start und ein effektives Ergebnis.“ Die Aufwärmphase diene als Vorbereitung des Körpers auf die anstehende Belastung, so der Diplom-Physiotherapeut, Chirotherapeut und Heilpraktiker. „Hierbei werden das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel stimuliert. Die Muskulatur wird stärker durchblutet und Bänder sowie Sehnen werden aktiviert. Darüber hinaus regt das Aufwärmen die Produktion von Ge-

lenkschmiere an. Nervöse Spannungszustände fallen ab und leistungsfördernde Hormone bringen den Körper dazu, sein Bestes zu geben. Die ebenfalls kreislaufanregende Dehnphase optimiert die Trainierbarkeit der Muskulatur und fördert ihre Koordination. Der Körper wird beweglicher und belastbarer. Dies führt zur Schärfung der eigenen Körperwahrnehmung. Jedes Training sollte nach diesem Schema ablaufen, damit sich der positive Effekt sportlicher Betätigung voll entfalten kann.“



[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)  
[www.phi-muenchen.de](http://www.phi-muenchen.de)

Fotos: Fischer Pressetoto; Günther Grasse

Gerade bei Wintersportarten kann ein Kaltstart zu Verletzungen führen. Machen Sie es wie die Sportler bei den Olympischen Winterspielen – bereiten Sie sich gut vor:

### Basis-Aufwärm-Tipps

#### Laufen auf der Stelle

- ⊕ Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm mit lockerem, gleichmäßigem Laufen auf der Stelle. Achten Sie auf ein weiches Abfedern und Abrollen der Füße.
- ⊕ Achten Sie darauf, den Schultergürtel locker zu lassen und schwingen Sie die Arme im Wechsel mit.
- ⊕ Beginnen Sie in ruhigem Tempo und steigern Sie es ganz allmählich entsprechend Ihrem persönlichen Belastungsempfinden, sodass Sie über einen Zeitraum von mindestens drei bis fünf Minuten nicht außer Atem geraten.

#### Variationen

- ⊕ Anfersen: Ziehen Sie ab und zu die linke und die rechte Ferse im Wechsel betont in Richtung Gesäß. Dabei sollten die Hüftgelenke möglichst gestreckt bleiben (Kniegelenke zeigen zum Boden).
- ⊕ Skippings: Beugen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein vor dem Körper bis in Hüfthöhe an. Dabei sollte der Oberkörper aufrecht bleiben.

#### Armkreisen

- ⊕ Ergänzen Sie die Laufbewegung durch Rückwärtskreisen der Schultern.
- ⊕ Steigern Sie die Schulterbewegungen, indem Sie einen oder beide Arme mit größer werdendem Radius rückwärts kreisen lassen.
- ⊕ Führen Sie die Armbewegungen locker und nicht zu schwunghaft durch.

**Wenn Ihre Muskulatur erwärmt ist, können Sie mit dem Dehnen beginnen. Dehnen Sie den entsprechenden Muskel mindestens 15 Sekunden, bis Sie ein leichtes Ziehen aber keinen starken Schmerz verspüren. Darauf sollten Sie achten:**

- ⊕ Punktuell diejenigen Muskeln und Sehnen vorbereiten, die anschließend beim Sport hauptsächlich zum Einsatz kommen.
- ⊕ Zum Dehnen von Muskeln und Sehnen sanft stretchen: zum Beispiel mit gestreckten Beinen so weit es geht nach unten beugen. Das heißt, bis man ein deutliches Ziehen an der Rückseite der Oberschenkel spürt. Man bleibt etwa zehn bis 15 Sekunden in dieser Position, ohne dabei zu wippen.
- ⊕ Danach entspannen: Nach jeder Dehnungsphase müssen die gedehnten Muskelpartien ausreichend gelockert werden.