

Welche Sportart passt am besten zu mir? Das sagt der Mediziner

Prof. C. Diehm

Joggen? Skilaufen? Oder doch Tennis? Jede Sportart hat ihre Vor- und Nachteile. Manche sind jedoch auf Dauer für die Gesundheit ein Problem.

Aktiver Sport ist integraler Bestandteil des Lifestyles der Mehrheit deutscher Führungskräfte. Gut so! Aber nicht jede Sportart hilft gleichermaßen, Körper und Geist in Schuss zu halten und den Arbeitsstress auszugleichen. In der Volksweisheit „Sport ist Mord“ liegt ein Stück Wahrheit.

Wenn ich so manchen fleißigen Besucher eines Fitnessstudios beobachte, denke ich: Oh je, der macht sich gerade Rücken und Gelenke kaputt. Über den Wahnsinn, als halbtrainierter über 50-jähriger Manager einen Marathon zu laufen, habe ich in dieser Reihe schon einmal berichtet. Auch darüber, dass ich Golf medizinisch in vielerlei Hinsicht für eine exzellente Sportart halte.

Über die Vor- und Nachteile bestimmter Sportarten einige grundsätzliche Anmerkungen.

Joggen/Radfahren

Joggen ist bei Führungskräften heute die beliebteste Sportart. Das hat eine Befragung unserer Klinik einmal zutage gefördert. Joggen ist gut für die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, verbrennt ordentlich Kalorien, was uns schlank hält, kann in der Natur sowie auf dem

Laufband ausgeübt werden, ist wenig aufwändig in der Vorbereitung und ideal als Sport auf Geschäftsreisen.

Der vielleicht größte Haken: Für die Gelenke ist zu viel Laufen nicht gut, insbesondere auf hartem Untergrund. Moderne Laufschuhe helfen – entgegen den Marketingversprechen der Hersteller – nur bedingt. Das bestätigte mir auch ein führender deutscher Fußexperte, der viele Laufbücher geschrieben hat und mit dem ich persönlich befreundet bin. Medizinisch ähnlich gut wie Joggen und zudem gelenkschonend ist Radfahren.

Beide Sportarten helfen sehr gut, nach dem Job den Kopf frei zu bekommen. Wer sich richtig anstrengt, bekommt in Form von ausgeschütteten Glückshormonen sogar noch einen Bonus.

Schwimmen gehört ebenfalls in diese Kategorie von Sportarten, dabei braucht man sich um die Gelenke gar keine Sorgen zu machen. Um sportlich zu schwimmen, ist jedoch mehr Technik als beim Joggen und Radfahren vonnöten. Und eben auch ein Schwimmbad, was die Möglichkeiten wieder deutlich einschränkt. Im Winter besteht zudem die Gefahr, sich nach dem Schwimmen eine Erkältung einzufangen.

Tennis/Mannschaftssportarten

Tennis besitzt gegenüber Joggen, Radfahren und Schwimmen den Vorteil, dass es spielerischer ist und es deutlich weniger Disziplin bedarf, um seine Bewegungseinheiten zu erzielen. Auch der Wettkampfgedanke passt gut zu vielen Führungskräften. Zudem können geübte Tennisspieler in Mannschaften ihrem Sport nachgehen.

Der soziale Aspekt des Sports sollte grundsätzlich nicht unterschätzt werden. In einer jüngst veröffentlichten Studie des Centers for Disease Control und Prevention wurden die positiven Effekte von Sport auf depressiv erkrankte Patienten untersucht. Mannschaftssportarten wurde dabei eine besonders heilsame Wirkung zugeschrieben, vor Radfahren und Laufen.

Teamsportarten wie Fußball, Handball und Basketball sind für Manager in höherem Alter wenig ratsam. Zu hoch ist die Verletzungsgefahr – außer man hat den Sport ein Leben lang betrieben und ist spezifisch gut trainiert.

Beschwerden an Fußgelenk, Knie, Hüfte, Rücken, Schulter und Armen sind auch die Limitation für Tennisspieler. Sie werden kaum einen ehemaligen Tennisprofi auf dem Court erleben. Nach vier bis sechs Millionen Schlägen im Leben macht der Körper einfach nicht mehr mit – siehe Boris Becker. Auch Amateure kämpfen in der Regel ab 50 mit Abnutzungen.

Skifahren/Langlaufen/Tourengehen

Mit den ersten Schneeflocken kommen die Skier wieder aus dem Keller. Skifahren ist sehr empfehlenswert, solange andere Sportarten im Freien wegen des kalten Wetters ausfallen. Es macht Spaß, kann gesellig sein und man bekommt – wenn man Glück hat – auch ein wenig Sonne ab.

Doch ohne vorbereitendes Training birgt Skifahren hohe Risiken. Ohne ausreichend Kraft in den Beinen, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit kann ein Tag auf der Piste auch mal im Krankenhaus enden. Mein Rat: Gehen Sie mindestens sechs Wochen vor dem Skiurlaub ins Fitnessstudio. Außerdem ist ein Helm Pflicht! Schwere Kopfverletzungen haben drastisch zugenommen, seitdem verbesserte Carving-Skier auch Amateure zu Rennfahrern machen.

Überschätzt wird beim Skifahren der Kalorienverbrauch. Der Appetit, auch befeuert durch die viele frische Luft, übersteigt zumeist den Energieverbrauch. Kein Wunder, dass viele Skifahrer mit ein, zwei Kilo mehr aus dem Winterurlaub heimkehren. Aus gesundheitlicher Sicht wäre es daher besser, es im Skiurlaub oder an den Wochenenden einmal mit Skilanglauf zu probieren. Da fallen einem Mediziner keine Einwände ein.

Für Geübte ist natürlich auch das Skitourengehen eine Alternative: Naturerlebnis außerhalb der Pisten, anspruchsvolle Herzkreislaufbelastung, Koordination – alles wunderbar, solange Sie nicht in eine Gletscherspalte fallen. Gehen Sie also nicht zu viel Risiko!

Gymnastik/Turnen/Yoga

Viele Führungskräfte trainieren Kondition und Muskulatur, vergessen dabei aber die Gelenkigkeit und sind steif wie ein Brett. Gymnastik ist deshalb ein Muss und das dritte Standbein der körperlichen Fitness, am besten unter Anleitung. Für Fortgeschrittene bietet sich Turnen an, was für Spätberufene aber oft zu schwierig ist.

Yoga ist eine moderne Alternative und unter vielen Managerinnen und Managern inzwischen sehr beliebt. Einige lehnen es aber noch wegen des „Geruchs von Räucherstäbchen“ ab. Grundsätzlich kann Yoga gerade jenen helfen, die noch nicht so sportlich sind. Es gibt viele Einsteigervarianten, wobei unter Yoga eine Vielzahl von körperlichen Übungen subsumiert wird, die ganze Bibliotheken füllen.

Alles, was der Beweglichkeit hilft, ist gut!

Fitnessstudio

Wir haben einmal ermittelt, dass knapp die Hälfte aller Führungskräfte in Deutschland einen Fitnesscoach einsetzt. Der eigene Personal Trainer ist fast schon ein Statussymbol unter Wirtschaftsleuten. Dieser Trend ist zu begrüßen, denn die diversen Möglichkeiten an Trainingsformen, die beispielsweise gut ausgestattete Fitnessstudios bieten, sind für den Nicht-Experten kaum zu bewerten. Individuelle Trainingspläne, die zusätzliche Motivation, wenn ein Profi einen bei den Einheiten unterstützt, die richtige Intensität – all das lässt sich am besten mit Fitness-Trainern bewerkstelligen. Gerade jetzt im Winter ist der richtige Zeitpunkt, mit dem Training zu beginnen.