

Mit Bewegung gegen den Blues

13.09.2007, 20:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Sandoz Pharmaceuticals GmbH*
Presseagentur: *cpz pr*



C:\Dokumente und Einstellungen\Claudia Pfeil-Zander\Eigene Dateien\Beruf\Sandoz\Bildmaterial\Laufen Wettkampf_klein.JPGegal, ob Klettern, Wandern, Laufen oder Radfahren – wichtig für jede sport

Zum Ende des Sommers kommen Phasen schlechter Laune und Lustlosigkeit wieder häufiger bei uns und unseren Mitmenschen zum Vorschein. Doch statt regungslos der Schlechtwetterperiode entgegenzusehen, sollten wir uns besser regen und bewegen. Sportliche Betätigung in gesundem Ausmaß unterstützt nicht nur den Erhalt der sommerlichen Glücksgefühle, sondern hilft auch beim Stressabbau und bei der Stärkung des Immunsystems. Doch nur mit richtiger Vorbereitung und guter Planung sollten gerade die Ungeübten unter uns an den Start gehen – damit von dem guten Vorsatz keine schlechte Erinnerung bleibt.

Einige hilfreiche Tipps, damit aus der Bewegung kein Blues folgt:

1. Passende Sportart suchen

Nur eine Sportart, die wirklich zu einem passt, verspricht auch langfristig Spaß zu machen. Wer ungerne läuft, fährt vielleicht lieber Fahrrad. Wer lieber mit Menschen zusammen ist, sollte eine Gruppensportart wie zum Beispiel Handball oder Tanzen probieren.

2. Gut ausgerüstet an den Start

Fast jede Sportart benötigt eine Grundausstattung an spezieller Kleidung oder verschiedenen Gerätschaften. Insbesondere das Schuhwerk und die Kleidung sollten den persönlichen Anforderungen und Besonderheiten entsprechen.

3. Kein Stress beim Sport

Die einzelnen Trainingseinheiten sollten eher wie ein kleiner Urlaub wirken und entsprechend gut tun. Daher besser mäßig und regelmäßig sportlich betätigen, als unbedingt einen straffen Trainingsplan einhalten zu wollen.

4. Feste Zeiten einplanen

Wer ohnehin ohne Terminkalender, Organizer oder Palm nicht auskommt, der sollte diesen nutzen, um bestimmte Wochentage oder feste Zeiten für den sportlichen Ausgleich zu reservieren.

5. Voller Bauch trainiert nicht gern

Alte Sprichwörter bergen immer eine Wahrheit: mindestens zwei Stunden vor dem Training sollte man zum letzten Mal etwas gegessen haben.

6. Jemanden fragen, der sich damit auskennt

Nicht nur bewegungsintensive Sportarten bergen die Gefahr, sich falsche Haltungen oder Abläufe anzueignen. Besser ist es, zu Anfang und danach auch in regelmäßigen Abständen einen professionellen Trainer für eine Übungs- oder Kontrollstunde zu engagieren.

7. Schritt für Schritt, Stück für Stück

Sportliche Betätigung kann nur dann langfristige Erfolge zeigen, wenn man sein Pensum langsam, aber stetig steigert. Kurzfristige Leistungssteigerungen sollten Profisportlern in Wettkampfphasen vorbehalten sein – und haben in der eigenen Freizeit wenig zu suchen.

8. Mehr Wasser

Bei körperlicher Anstrengung benötigt der Körper zusätzliche Flüssigkeitszufuhr, da bei sportlicher Betätigung in aller Regel auch mehr geschwitzt wird. Über die täglich ohnehin empfohlenen ein bis 1,5 Liter hinaus sind gerade zuckerfreie oder zuckerreduzierte Getränke wie Mineralwasser oder Apfelschorle eine ideale Bereicherung des Flüssigkeitshaushaltes.

9. Mit Mineralien gegen Muskelkrämpfe

Durch sportliche Aktivität werden auch die körpereigenen Stoffwechselprozesse zur Leistungssteigerung angeregt und die Muskeln spielen dabei eine wichtige Rolle. Wichtig indes für die Muskeln ist insbesondere Magnesium. Bei Muskelkrämpfen oder nächtlichen Wadenkrämpfen hilft die regelmäßige Einnahme von Magnesium (als Brausetabletten erhältlich, wie zum Beispiel Magnesium-Sandoz®, in Apotheken).

10. Der Körper ist mehr als die Summe seiner Teile

Wenn der Geist leidet, fühlt sich auch der Körper geschwächt – und umgekehrt. Genau so verhält es sich aber auch mit den einzelnen Regionen des Körpers. Wer sich für eine Ausdauersportart entschieden hat, sollte nicht vergessen, andere Körperpartien oder Muskelregionen gezielt mit Krafttraining oder Gymnastik zu trainieren und zu stärken.

Sandoz Pharmaceuticals GmbH
Betriebsstätte Ismaning
Carl-Zeiss-Ring 3

85737 Ismaning
www.sandoz.de

Portrait

Sandoz, weltweit eines der größten Generika-Unternehmen, bietet mehr als ein breites Sortiment hochqualitativer und preisgünstiger Medikamente. Sandoz – eine gesunde Entscheidung.

News-ID: 158080 • Views: 248 (Stand: 11.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/158080/Mit-Bewegung-gegen-den-Blues.html>