

Pressemitteilung

Urlaub als Kick-off in einen sportlichen Alltag

Wirbelsäulenexperte gibt Tipps für den (Wieder-) Einstieg in den Sport

Bad Wiessee, 24. Juni 2024. Endlich Urlaub – viele Menschen nutzen die freien Tage, um sportlich aktiv zu werden. Aber sind sportliche Höchstleistungen im Urlaub überhaupt zu empfehlen? Dr. med. Florian Heimlich, Chefarzt der Orthopädie und Schmerztherapie in der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, erklärt wieviel Sport für Ungeübte und Wiedereinsteiger geeignet ist und worauf man achten sollte.

„Grundsätzlich ist es immer ein guter Vorsatz, mit Sport zu beginnen. Ein paar freie Tage eignen sich dafür optimal“, weiß der Wirbelsäulenexperte. Doch es gibt auch einiges zu beachten, damit man seinem Körper mit den Sporteinheiten auch wirklich etwas Gutes tut und ihm nicht schadet. „Sowohl für Wiedereinsteiger als auch für Beginner gilt gleichermaßen: Langsam starten und nicht gleich zu viel zumuten“, rät Dr. Heimlich.

Sportlicher Start in den Urlaub – wie macht man's richtig?

Wer mit Sport loslegen möchte, tut gut daran, sein Pensum allmählich zu steigern. Auch wenn die Motivation groß ist, ist es besser zum Beispiel beim Ausdauersport wie Joggen, Walken oder Schwimmen, auf zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche mit geringer Dauer von etwa 10 bis 15 Minuten zu setzen, anstatt täglich bis ans Maximum zu gehen. Denn dann besteht die Gefahr, den Urlaub mindestens mit üblem Muskelkater zu verbringen oder sich sogar ernsthaft zu verletzen. Darüber hinaus ist es wichtig, eine Routine zu entwickeln, die auch im Alltag funktioniert. Wer im Urlaub jeden Tag Sport treibt, aber nach Urlaubsende das Pensum nicht aufrechterhalten kann, läuft Gefahr, frustriert zu werden – und gibt seine gefassten Vorsätze möglicherweise schnell wieder auf.

Endlich wieder aktiv – wie der Einstieg in den Sport nach einer Pause gelingt

Gründe für mangelnde Aktivität im Alltag gibt es viele. Liegt eine Verletzung vor, gilt es unbedingt, den ärztlichen Rat zu befolgen und Sport ausschließlich nach der jeweiligen individuellen Empfehlung auszuführen. Bei auftretenden Schmerzen sollte das Training sofort gestoppt und die Schmerzursache abgeklärt werden.

Generell gilt nach einer Sportpause, nicht direkt an das Niveau von vorher anzuknüpfen, sondern sich auch hier erst allmählich zu steigern. Vielleicht wählt man sogar eine etwas sanftere Sportart zum Wiedereinstieg und sattelt erst nach einigen Wochen wieder um. Auch der Wechsel von Laufen auf Gehen, das Integrieren von bewussten, kleineren Pausen beim Trainieren, um die Pulsfrequenz zu stabilisieren und die Kondition allmählich zu steigern oder das Einbauen von Kraft- und Stabilisierungsübungen können den Wiedereinstieg zusätzlich unterstützen.

„Bis man nach einer sportlichen Auszeit sein Vor-Pausen-Niveau wieder erreicht, kann es etwas dauern, doch geduldig sein lohnt sich“, sagt Dr. Heimlich. „Bei uns in der Privatklinik Jägerwinkel behandeln wir auch Patientinnen und Patienten mit Sportverletzungen wie beispielsweise Entzündungen der Sehnen oder Verletzungen von Bändern und Muskulatur, die bei angemessenem Training möglicherweise vermeidbar gewesen wären. Bei Unsicherheit rund um den

(Wieder-)Einstieg in den Sport kann eine sportmedizinische Untersuchung hilfreich sein, um die eigene körperliche Fitness richtig einschätzen zu können.“

In der Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee erfolgt im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung eine detaillierte Anamnese. Bei dieser werden eine mögliche vorherige Krankheitsgeschichte sowie die individuellen sportlichen Ziele berücksichtigt und der aktuelle Gesundheitszustand durch eine körperliche Untersuchung und Fitnessstests ermittelt. Auf dieser Grundlage kann anschließend ein individueller Trainingsplan erstellt werden – damit der (Neu-) Start in ein sportliches Leben verletzungsfrei gelingt.

Mehr zum Thema sportmedizinische Untersuchung unter:

<https://www.jaegerwinkel.de/sportmedizinische-untersuchungen.php>

Über die Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee: Die Klinik, die zur Oberberg Gruppe gehört, bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit.

Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten in Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen und Therapeuten sowie Selbsthilfegruppen.

Mehr unter: www.oberbergkliniken.de