

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6329/1483972/stern-gesund-leben-5-2009-selbstueberschaetzung-beim-sportlichen-wiedereinstieg-kann-der-gesundheit> abgerufen werden.

Gruener+Jahr, stern

stern GESUND LEBEN 5/2009: Selbstüberschätzung beim sportlichen Wiedereinstieg kann der Gesundheit schaden

29.09.2009 - 10:05 Uhr, Gruener+Jahr, stern

Hamburg (ots) - Neue Ausgabe von stern GESUND LEBEN ab 29. September 2009 im Handel erhältlich

Wer denkt nicht gern zurück an die Zeit seiner athletischen Höchstleistungen? Oft liegen sie Jahre zurück, besonders dann, wenn der Sport wegen Familie und Beruf vernachlässigt oder ganz an den Nagel gehängt wurde. Viele packt es aber erneut, wenn das Leben in ruhigeren Bahnen verläuft. Wer nach einer längeren sportlichen Pause wieder einsteigen will, sollte jedoch vorsichtig sein: Wie schwierig die Gratwanderung zwischen Unterforderung und körperlicher Überanstrengung beim sportlichen Wiedereinstieg ist, zeigt stern GESUND LEBEN in seiner neuen Ausgabe 5/2009.

Viele Wiedereinsteiger denken, sie könnten einfach dort weitermachen, wo sie aufgehört haben. Besonders ehemalige Sportasse übertreiben es oftmals. Sie trainieren zu schnell, zu lange und zu hart - und werden schließlich vom eigenen Körper ausgebremst. Das falsche Pensum mindert dann nicht nur den sportlichen Erfolg, sondern schadet auch der Gesundheit, warnt Ingo Froboese, Professor für Prävention an der Deutschen Sporthochschule Köln. Bänder, Sehnen und Gelenke leiden unter der Überbelastung, und sogar das Herz wird langfristig überfordert.

Um körperliche Überanstrengung und gesundheitliche Schäden beim sportlichen Wiedereinstieg zu vermeiden, sei es deshalb wichtig, nach einer langen Auszeit einen maßvollen Neubeginn zu starten, rät der Wissenschaftler. Umfang und Intensität des Trainings sollten erst später langsam gesteigert werden. Das schont langfristig nicht nur den Körper, sondern lässt den Sportler auch schneller an frühere Leistungen anknüpfen.

Der vollständige Artikel findet sich der neuen Zeitschrift stern GESUND LEBEN (5/2009). Das Magazin ist ab dem 29. September 2009 im Zeitschriftenhandel zum Copypreis von 5,20 Euro erhältlich.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Isabelle Haesler
stern Marktkommunikation
20444 Hamburg
Telefon +49 (0) 40 / 37 03 - 37 06
Telefax +49 (0) 40 / 37 03 - 56 83
E-Mail haesler.isabelle@stern.de
Internet www.stern.de

Originaltext:

Gruener+Jahr, stern

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6329/gruner-jahr-stern>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6329.rss2