

Der richtige Sport für mich!

Unser erster Schritt: Wie fit sind Sie?



Finden Sie Ihre persönliche Sportart: Joggen, Radeln, Schwimmen ...

Fotos: irisblende

Jetzt geht's los! Sind Sie dabei? Dann werden Sie heute in einem Jahr fitter und gesünder sein als jetzt. Die Grundeinstellung hinter unserer Aktion „Der richtige Sport für mich“: Jeder Mensch hat Spaß an etwas mehr Bewegung in seinem Leben – wenn er nur die passende Sportart kennt! Diese Sportart für Sie zu finden, das ist unser Ziel.

Der erste Schritt in die richtige Richtung braucht noch gar keine Anstrengung: Wir machen einen Fitness-Check. Keine Angst, vorläufig müssen Sie nichts weiter tun, als aufzustehen und einen Stift zu holen! Der Fitnesscheck ist nämlich ein schneller Selbsteinschätzungs-

test, für den Sie nur fünf Minuten brauchen. Sie müssen die Übungen gar nicht selbst durchführen - erst recht nicht, wenn Sie ungeübt sind. So können Sie sich erst einmal ganz ohne dass es jemand mitbekommt, Gedanken über Ihr bewegtes (oder unbewegtes) Leben machen.

Übrigens: Wir begleiten die Aktion „Der richtige Sport für mich“ auch online! Bleiben Sie am Ball mit www.medical-tribune.de!

Wie geht es im nächsten Heft weiter?

Mit mehr Ausdauer ermüden Sie weniger schnell im Alltag – die schönsten Ausdauerarten – wie Sie am besten beginnen – wie Sie effektiv und mit wenig Zeitaufwand Ihre Ausdauer auftrainieren.

Setzen Sie sich Ziele!

Mehr Sport machen, das sagt sich immer so leicht. Wenn ein Arzt zu Ihnen sagt, Sie sollten ein bisschen mehr Sport machen, dann sagen Sie zwar „ja ja“, aber machen trotzdem nichts – oder? Aber eigentlich ist das Ziel ja nicht, dass Sie mehr Sport machen, sondern dass Sie leichter leben, weil Sie gesünder sind! Sport ist dazu nur das Mittel zum Ziel (abgesehen davon, dass er auch noch Spaß macht, wenn man sich mal dazu durchgerungen hat). Denken Sie sich doch mal 5 gute Gründe aus, weshalb Sport für Sie gut wäre.

► Ich möchte so oft wie möglich draußen sein und Natur genießen.

Und denken Sie mal darüber nach, dass unser Körper ursprünglich dazu angelegt wurde, aktiv zu sein – dass jedes Organ, jedes noch so kleine Blutgefäß, jedes Lungenbläschen, jeder Muskel und jeder Knochen Ihres wunderbaren Körpers die Bewegung braucht, um „glücklich“ zu sein!

Die Experten unserer Serie „Der richtige Sport für mich“:

- Prof. Dr. Klaus Bös, Professor für Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe
 - Prof. Dr. Walter Brehm, Professor für Sportwissenschaft an der Universität Bayreuth
 - Dr. Günter Gerhardt, Facharzt für Allgemeinmedizin und Universität Mainz
 - Juraj Gubi, Fitness- und Ernährungsexperte aus Saulheim
- Redaktion: Beatrice Wagner

Der Check: Wie fit bin ich?

Und so geht's:

Geben Sie jeder Aussage zwischen 1 und 5 Punkte.

Ich kann diese Tätigkeit nicht: 1 Punkt

Ich habe große Probleme: 2 Punkte

Ich habe mäßige Probleme: 3 Punkte

Ich habe leichte Probleme: 4 Punkte

Ich habe keine Probleme: 5 Punkte

Die jeweils erste und letzte Aussage beantworten Sie bitte wie vorgegeben jeweils nur mit ja oder nein.

1. Kraft: Ich kann ...

- auf einem Stuhl sitzend ohne Hilfe der Arme aufstehen ja / nein
- einen schweren Einkaufskorb (8 kg) über mehrere Etagen tragen
- eine volle Bierkiste aus dem Keller hochtragen
- aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme den Oberkörper aufrichten (Situp)
- einen schweren Koffer über Kopfhöhe heben (z.B. im Zug auf die Gepäckablage)
- zwei schwere Koffer über mehrere Etagen tragen
- eine Hantel, schwerer als mein Körpergewicht, hochstemmen ja / nein

2. Ausdauer: Ich kann ...

- um mehrere Blocks flott gehen ja / nein
- mehrere Treppen hochgehen, ohne auszuruhen
- 2 km schnell gehen („walken“), ohne auszuruhen
- 1 km ohne Pause joggen
- 30 Min. ohne Pause joggen (ca. 5 km)
- 1 Stunde ohne Pause joggen (ca. 10 km)
- einen Marathon (42 km) laufen ja / nein

3. Beweglichkeit: Ich kann ...

- einen engen Pulli und Socken allein aus- und anziehen ja / nein
- auf einem Stuhl sitzend mit den Händen den Boden erreichen
- im Stehen Schuhe binden
- mit der Hand von unten das Schulterblatt (über den Rücken) berühren
- im Stand bei gestreckten Knien mit den Händen den Boden erreichen
- im Stand mit der Stirn die gestreckten Knie berühren
- einen Spagat machen ja / nein

4. Koordination: Ich kann ...

- eine Treppe hinabgehen, ohne mich festzuhalten ja / nein
- auf einem Bein stehen, ohne mich festzuhalten (mind. 15 Sek.)
- einen Purzelbaum machen
- im schnellen Gehen einen Ball prellen (wie bei Basketball)
- mit Abstützen über einen 1 m hohen Zaun springen ..
- im Salto vom Einmeter-Brett springen
- ein Rad schlagen ja / nein

Auswertung:

Sie können die jeweils ersten Aufgaben der Frageblöcke nicht erfüllen: Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Hausarzt darüber, welche Probleme bei Ihnen vorliegen und wie Sie Ihren Körper langsam wieder in Schwung bringen können, ohne sich zu überfordern!
 Sie bewältigen auch die jeweils letzten Aufgaben der Frageblöcke: Glückwunsch, Sie gehören zu den wenigen Ausnahmen, die unser Fitnessprogramm nicht mehr brauchen!
 Und für alle anderen: Nehmen Sie also für jede Zwischenauswertung (z.B. Gesamtwert Kraft oder Gesamtwert Ausdauer) die jeweils leichteste und die jeweils schwierigste Aufgabe aus der Gesamtwertung heraus (!) und zählen Sie die restlichen Punkte zusammen. Auf der folgenden Tabelle können Sie jetzt Ihren Fitnessstand nach Alter gestaffelt ablesen.

Auswertung Ihrer Punktzahl

Frauen

< 40 Jahre	5 – 62	63 – 71	72 – 80	81 – 88	89 – 100
40 bis 60 Jahre	5 – 48	49 – 60	61 – 69	70 – 77	78 – 100
> 60 Jahre	5 – 28	29 – 41	42 – 51	52 – 60	61 – 100
Ihre Fitness ist ...	hmmm	nicht ausreichend	gerade noch ok	schon super	spitzenklasse

Männer

< 40 Jahre	5 – 62	63 – 72	73 – 82	83 – 90	91 – 100
40 bis 60 Jahre	5 – 51	52 – 61	62 – 71	72 – 82	83 – 100
> 60 Jahre	5 – 29	30 – 41	42 – 53	54 – 64	65 – 100
Ihre Fitness ist ...	hmmm	nicht ausreichend	gerade noch ok	schon super	spitzenklasse

Entwickelt haben den Test Prof. Dr. Klaus Bös, Universität Karlsruhe, und Prof. Dr. Walter Brehm, Universität Bayreuth, intiiert wurde er von der Barmer Ersatzkasse und dem Deutschen Turnerbund (DTB). Er beruht auf der neuen wissenschaftlichen Erkenntnis, dass zur Fitness vier Elemente gehören, nämlich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Tagebuch der Kandidaten



Tante Trude

Also ich bin die Tante Trude aus Hilden. Eigentlich heiß ich ja Gertraud Michalzcskowski, aber keine von meinen Nachbarinnen kann das aussprechen. So bin ich halt dat Trude geblieben. Oder halt heute die Tante Trude. Also, ich hab jetzt mal diesen Test da gemacht. Hm, also, soo schlecht war ich nun auch wieder nicht. Da gabs sicher noch schlechtere. Ich hab also genau 40 Punkte. Und mim Alter, da lieg ich also in etwa zwischen 40 und 60. Und dann steht da oben bei Auswertung so uncharmant ein vieldeutiges „Hmmm“. Aber bei Beweglichkeit hatt ich doch 20 Punkte, ich komm nämlich noch aus dem Stand mit den Händen auf den Boden! Aber ein Purzelbaum kann ich doch nicht mehr. Und eine volle Bierkiste trag ich auch nicht in den Keller, denn erstens trink ich das sowieso nicht und zweitens hab ich dafür ja auch mein Anton – und das ist auch gut so. Ich habe nämlich eigentlich gar keine Lust auf so was Anstrengendes – geschweige denn auf Sport! Hmmm ...

Tante Trude



Dr. Ulrike Hennemann

Jetzt schaffe ich es doch noch auf den letzten Drücker, diesen Fitness-Test zu machen. Unsere Druckerei ist schon leicht ungeduldig, weil sie wegen mir noch nicht loslegen können. Also, ich bin Ulrike Hennemann, ich bin die Chefredakteurin hier. Als Kind war ich immer sehr sportlich, bin leidenschaftlich gerne Rollschuh gelaufen und war im Handballverein in der A-Jugend. Das ging bis zum Studium so. Ich habe Medizin studiert. Da ließ das mit dem Sport schon ein bisschen nach, denn man will ja neben dem Pauken auch noch auf die eine oder andere Party gehen. Und völlig geschmissen hab ich den Sport während meines PJ's, dem „Praktischen Jahr“. Und in dieser Zeit war ich einfach nur noch froh, wenn ich noch ein paar Stündchen Schlaf bekam. Heute sieht es so aus, dass mir Beruf und Familie kaum Zeit für den Sport lassen. Wenn ich nach Hause komme, lege ich einfach mal gerne die Beine hoch und lese die Tageszeitung, ein Buch oder schaue auch mal Fernsehen. Jetzt sollte ich eigentlich noch Joggen, oder Nordic Walking machen, sag ich mir dann noch schläfrig, aber ich bin einfach kaputt. Im Test hatte ich 68 Punkte, als 45-Jährige bin ich hier als durchschnittlich eingestuft. Das passt mir eigentlich nicht so recht. Lust hätte ich schon auf Sport, aber leider überhaupt keine Zeit.

U. Hennemann