

01. April 2015

RADIOBEITRAG als Text

Fit in den Frühling mit Sport und Bewegung

Anmoderation:

Die ersten Frühlings-Sonnenstrahlen kommen durch die graue Winterdecke und wecken in Vielen die müden Geister. Damit steigt auch gleich schon die Lust auf mehr Bewegung. Nach einer längeren Winterpause sollten aber auch sportliche Typen eher langsam starten. Worauf man achten kann und wie man auch den Alltag beweglicher gestaltet, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.55 Minuten

Text: Die Tage werden heller und langsam auch frühlingshafter. Da ist bald Schluss mit Winterschlaf, die Menschen werden aktiver und gehen wieder mehr vor die Tür. Warum gerade die Bewegung bei frischer Luft und Tageslicht so gesund ist, weiß Nicole Reindl, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband.

Nicole Reindl:

Bewegung an der frischen Luft stärkt Herz und Kreislauf, vertreibt Stress und lässt uns überflüssige Pfunde abbauen. In Kombination mit Tageslicht sorgt die Bewegung für gute Stimmung. Außerdem halten wir damit unseren Geist fit, wir können besser schlafen und stärken unser Immunsystem.

Text: Neben der Stärkung für Körper und Geist, wollen viele auch einige Pfunde loswerden, die sich über den Winter angesammelt haben. Hier empfiehlt Reindl:

Nicole Reindl:

Wer in erster Linie das Ziel hat, mit Hilfe von Sport abzunehmen, für den eignet sich vor allem die Kombination aus mäßigem Ausdauersport und einfach mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Zum Einstieg eignen sich Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen oder auch schnelles Spaziergehen.

Text:

Für die Motivation kann es auch helfen, sich einer Gruppe anzuschließen oder mit einem Trainer sportlich aktiv zu sein. Gerade wer eine längere Pause hinter sich hat, sollte langsam starten. Laut Reindl ist es sinnvoll, dann erst mal mit fünf oder zehn Minuten in gemäßigtem Tempo anzufangen – so reduziert man die Gefahr von Verletzungen. Was aber, wenn man so gar kein Sport-Typ ist?

Nicole Reindl:

Auch wer keinen Sport treibt, kann sich viel bewegen und in Schwung kommen. Dann kommt es darauf an, möglichst viel Bewegung in den Alltag einzubauen. Das heißt: Treppe statt Aufzug, Rad statt Auto und flottes Spaziergehen. Dabei kommt es darauf an, dass es mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche sind, bei der man leicht ins Schwitzen kommt und die den Puls hochtreibt.

Text:

Auch schwungvolles Putzen oder ausgiebige Gartenarbeit zählen dazu. Mehr rund um das Thema Bewegung gibt es im Internet auf aok.de unter Gesundheit und Fitness und Wellness.