



Knochen, Gelenke, Muskulatur

Welcher Sport ist der Richtige für mich?

Golfen, joggen, schwimmen oder Rad fahren – wo liegen die körperlichen Vor- und Nachteile der einzelnen Sportarten? Und was ist das optimale Maß? Hier erfahren Sie es.

„**Sport macht nicht** nur gesund, sondern auch glücklich“, weiß Prof. Ostermeier, Orthopäde der Gelenklinik Gundelfingen. „Denn wer regelmäßig in die Pedale tritt oder im Schwimmbecken seine Bahnen zieht, der fördert die Produktion des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn – und somit die Fähigkeit zu Glück und Freude“, weiß der Experte. Aber welche Sportart passt zu mir? Lesen Sie hier das Für und Wider der vier beliebtesten Sportarten.

Joggen

Gute Gründe dafür: Mit jedem Schritt fördert das Laufen Kondition und Lebensqualität – ohne viel Aufwand oder große Vorbereitung. Wichtig ist, langsam zu beginnen. Denn der Kreislauf muss sich an das Training gewöhnen. Auch Gelenke, Bänder und Sehnen benötigen Zeit, um sich den neuen Belastungen anzupassen. Gut ist anfangs der kontinuierliche Trainingswechsel vom Laufen ins Gehen. Zuvor nicht das Aufwärmen vergessen – und auch danach stets die Muskeln sanft dehnen: erst Waden, dann Unter- und Oberschenkel.

Vor dem Start: Passende und qualitativ gute Laufschuhe kaufen, die den Fuß führen und Verletzungen der Bänder und Gelenke durch Umknicken vorbeugen.

Das spricht dagegen: Bei Gelenkproblemen ist eine alternative Sportart oder Walken besser geeignet. Denn Joggen belastet die Gelenke mehr.

Radfahren

Gute Gründe dafür: Bei diesem optimalen Ausdauertraining wird der Körper gleichmäßig belastet und die Gelenke geschont. Empfehlenswert sind auch hier kontinuierliche Dehnübungen zuvor.

Das spricht dagegen: Tabu ist Radfahren bei akuten Kniebeschwerden. Diese entstehen übrigens nicht selten durch eine falsche Körperhaltung beim Strampeln (im Fachgeschäft Sitzhöhe, Kniewinkel und Fußposition überprüfen lassen) oder schlichtweg ungeeignete Zweiräder (zu klein oder zu groß).

Expertentipp: „Ein E-Bike kann für Patienten mit Knie-Arthrose eine gute Alternative sein“, so Prof. Ostermeier.

Golfen

Gute Gründe dafür: „Immerhin acht bis zehn Kilometer Fußmarsch absolviert der Spieler auf jeder Runde über 18 Löcher. „Das bringt nicht nur Herz und Kreislauf in Schwung“, sagt Professor Ostermeier. „Auch Muskeln, Bandscheiben und Wirbelsäule werden durch die regelmäßige Bewegung auf unebenem Untergrund exzellent trainiert. Das Risiko für akute Sportverletzungen ist dabei praktisch gleich Null. Dass die meisten Anlagen idyllisch gelegen sind, ist ein reizvoller Nebeneffekt.“

Schwimmen

Gute Gründe dafür: Regelmäßiges Schwimmen trainiert Herz und Kreislauf und stärkt die gesamte Muskulatur auf gelenkschonende Art und Weise. „Schwimmen ist der ideale Ausgleichssport – von der Kindheit bis ins hohe Alter“, so Prof. Ostermeier. Die gesündeste Variante ist Rückenschwimmen.

Das spricht dagegen: Langes Brustschwimmen strapaziert die Knieeisenbänder und Nackenmuskulatur. Das kann Verspannungen fördern.