

# Verletzungen und gesundheitliche Risiken im Sport vermeiden

Sport ist gesund, so viel ist klar- „Naja nicht immer!“ möchte vielleicht derjenige sagen, der mit gebrochenen Gliedmaßen im Krankenhaus liegt. Wie bei allem in der Welt birgt auch jede Sportart ihre individuellen Risiken. Natürlich können wir diese nicht ganz ausschalten, jedoch gibt es einige Dinge, die Ihnen dabei helfen können, das Risiko von gesundheitlichen Einschränkungen zu minimieren.

## **Konditionierung**

Am Besten ist es, Sie sind immer im Training. Lange Trainingspausen und darauffolgendes „voll durchstarten“ können Ihre Muskeln und Gelenke schnell überfordern. Das beste Beispiel ist hier wohl der Skifahrer, der den ganzen Sommer lang nichts getan hat, aber im Winter zügig über die Pisten bügeln will. Nicht umsonst sind so die Notfalldienste der Skigebiete ständig im Einsatz

## **Genügend trinken**

Achten Sie darauf, immer genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, Auch während des Trainings, so senken Sie die Gefahr von Kreislaufversagen deutlich.

## **Kennen Sie sich selbst?**

Gerade in Sportarten wie Turnen oder Kampfsport ist es wichtig, sich selbst richtig einzuschätzen. Arbeiten Sie sich immer langsam an neue Elemente heran.

## **Nichts überstürzen**

Gerade beim Laufsport legen viele nach kurzer Zeit schon beachtliche Distanzen zurück. Doch Achtung, die Belastung durch das Laufen erhöht zwar auch Dauer die Knochendichte, diese Anpassung braucht aber einige Zeit. Laufen Sie deutlich zu viel und missachten Beschwerden, kann es zu Ermüdungsbrüchen kommen.

## **Sauberkeit vor Gewicht**

Nehmen Sie beim Geräte und Hanteltraining lieber weniger Gewicht, wenn Sie die Übung nicht perfekt ausführen können, das schützt nicht nur vor Verletzungen sondern ist auch noch effektiver und steigert den Trainingserfolg.