

# Den inneren Schweinehund überwinden

Hat man bereits seit längerem die Sportschuhe an den Nagel gehängt, fällt es oft ziemlich schwer, die nötige **Motivation** aufzubringen, um wieder mit dem Sport zu beginnen. Aller Anfang ist schwer, aber es lohnt sich.



© Nomad\_Soul / fotolia.com

**V**ielleicht kennen Sie diese Fälle auch aus Ihren eigenen Beratungsgesprächen. Eine Kundin kommt zu Ihnen in die Apotheke und möchte etwas gegen

Verspannungen und Rückenschmerzen kaufen. Dabei wird deutlich, dass sie gerne wieder mit Sport beginnen würde. Sie weiß um den positiven Effekt von Sport auf Gesundheit und Psyche und dass es durch-

aus auch Spaß machen kann. Außerdem könnte sie dadurch auch ihre Rückenschmerzen besser in den Griff bekommen. Doch sie findet irgendwie nicht den richtigen Anfang, um durchzustarten. Ge-

ben Sie Ihren Kunden, die sich noch nicht ausreichend motivieren konnten, den Tipp, einfach mal unverbindlich im Fitnessstudio oder beim Verein vorbeizuschauen.

## 10 REGELN, UM DEN SCHWEINEHUND ZU BESIEGEN

- + sich bewegen
- + machen, nicht nur vornehmen
- + nicht so viel nachdenken
- + feste Uhrzeiten/Termine ausmachen
- + Plan erarbeiten
- + offen sein für Veränderungen
- + nicht jammern
- + neben Ausdauer auch Krafttraining einbauen
- + bewusster Essen
- + sich Lob von Freunden und Familie holen

**Auf geht's** Das Wichtigste an der Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten ist zunächst, sich darüber klar zu werden, was man mit den guten Vorsätzen erreichen möchte – sich also realistische Ziele zu setzen. Vor allem diejenigen, die bereits über einen längeren Zeitraum keinen Sport mehr getrieben haben, sollten nicht übermotiviert ins Training einsteigen und sich überfordern, weil sonst die Gefahr besteht, schnell wieder die Lust zu verlieren. Daher empfiehlt es sich, eher etwas langsamer zu starten und sich nach und nach zu steigern. Somit lassen sich auch effektive Ergebnisse erzielen, denn letztlich muss das Training immer wieder an die eigene aktuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden. Wird dies nicht berücksichtigt, bleiben die Erfolge aus und die Motivation sinkt. Eines sollte man sich aber auch bewusst machen: Der Wiedereinstieg ist der erste

wichtige Schritt in einem langen Prozess. Die gewünschten Erfolge werden nicht von heute auf morgen erreicht. Ziel sollte vor allem sein, dauerhaft dabei zu bleiben – dann kommen auch die Trainingserfolge.

### Es muss auch Spaß machen

Die guten Vorsätze sind schnell formuliert, verlieren aber leider auch oft ihre Wichtigkeit. Laut einer Forsa-Studie hält nur jeder Zweite seine selbst aufgestellten Ziele länger als drei Monate durch. Bei Frauen sind es immerhin 52 Prozent, bei Männern 47 Prozent. Aber woher kommt das? Neben der Motivation, die natürlich eine große Rolle spielt, ist es enorm wichtig, auch die geeignete Sportart zu finden, die Spaß macht. Sinnvoll wäre es, eine Sportart zu wählen, die Kraft- und Ausdauertraining beinhaltet, wie beispielsweise Fitness-Kurse, Training im Fitnessstudio oder Mannschaftssportarten. Um aus dem großen Spektrum an Trainingsprogrammen das Richtige zu finden, würde es sich anbieten, einfach mal mehrere Sportarten, die einen interessieren, vorab zu testen oder sich im Fitnessstudio zu erkundigen. Dann nur noch Sportschuhe und Sportkleidung kaufen und es kann losgehen.

**Ohne Plan geht's nicht** Nicht nur für diejenigen, denen es schwer fällt, sich wieder aufzuraffen, ist es wichtig, einen Plan zu haben, nach dem man trainiert. Mit einem individuell angepassten Trainingsplan kann man besser und effektiver trainieren. Außerdem fördert und erleichtert eine genaue Einteilung das Durchhaltevermögen.

### Nicht gleich übertreiben

Gehört man nicht mehr zu den Coach-Potatoes, ist es rat-

sam, beim Trainingsumfang auf die Bremse zu treten. Denn für ein effektives Training ist es wichtig, ausreichend lange Erholungsphasen einzubauen. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollten 24 bis 48 Stunden liegen, damit sich der Körper ausreichend regenerieren kann. Zunächst reicht es vollkommen aus, sich zweimal in der Woche zu bewegen, sei es im Fitnessstudio, beim Joggen oder beim Training in den eigenen vier Wänden. Wichtig ist nur, dass man das Training regelmäßig und mindestens 30 Minuten durchzieht.

**Wenn es doch mal langweilig wird** Natürlich besteht die Gefahr, dass man an bestimm-

ten Tagen keine große Lust auf sein Training hat und den Sport ausfallen lässt. Hier am besten gleich einen Freund anrufen und gemeinsam zum Sport gehen, sei es im Fitnessstudio oder im Freien. Wer sich dennoch alleine zum Training begibt, kann sich Musik mitnehmen. Denn dass Musik beim Training motiviert, ist wissenschaftlich erwiesen: Sie hilft, länger und intensiver Sport zu treiben. Und nach dem Training ist man letztlich froh, sich wieder bewegt zu haben. ■

Nadine Scheurer,  
Redaktion

Anzeige

## Für Ihre Schönheit!



### Kieselerde- und Calcium-Kapseln

- Kieselerde enthält das Spurenelement Silicium
- Calcium für Knochen und Zähne\*
- frei von Gluten und Lactose

\* Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt.  
60 Kapseln PZN: 02247986 • 160 Kapseln PZN: 03410709



[www.twardy.de](http://www.twardy.de)

Twardy  
apothekekolluv