

Dem Frühjahr entgegen – der Müdigkeit davon

Fit in den Frühling (1). Was hinter der Frühjahrsmüdigkeit steckt, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Dennoch ist es ein gutes Gefühl, diesem Gefühl einfach davonzulaufen.

Kaum taucht das Wort Frühjahr im Kalender auf, hört man schon das Wort Frühjahrsmüdigkeit. Tatsächlich verspürt ein Teil der Bevölkerung Frühjahrsmüdigkeit, ganz gleich, ob es dafür eine Erklärung gibt oder nicht. Viel wird vermutet, was wirklich dahinter steckt, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Dennoch ist es gut, vorbeugend etwas dagegen zu tun. Bewegung und Sport helfen, am Tag nicht müde zu sein und nachts gut zu schlafen – das soll das Ziel sein. Laufen wir doch dem Frühjahr entgegen und der Müdigkeit davon.

Hilfreich kann es sein, sich gleich zum Frühjahrsbeginn ein sportliches Ziel zu setzen. Die Veranstaltungskalender für 2012 sind prall gefüllt mit tollen Veranstaltungen für jeden – vom Gesundheitssportler bis hin zum ambitionierten Leistungssportler. Zahlreiche Großveranstal-



SN-Praxis
Sport

JOSEF NIEBAUER

tungen wie Marathons bieten auch kürzere Genussstrecken an. Auf diese kann man selbst jetzt noch hintrainieren. Wenn man nicht die volle Distanz laufen kann, so geht man halt zwischendurch zu Fuß.

Es ist immer gut, ein Ziel zu haben. Hat man sich erst einmal für einen Wanderpokal, Volkslauf, eine Mountainbike-Veranstaltung oder etwas anderes Sportliches angemeldet, so wird man auch darauf hintrainieren. Wenn man sich gar mit Nachbarn, Freunden oder Arbeitskollegen für eine Veranstaltung anmeldet, so ist es nahezu garantiert, dass man teilnehmen und somit dafür trainieren wird.

Wer solche Events weniger mag, kann seine eigene Veranstaltung planen. Sicher hat jeder eine Lieblingswanderung oder Lieblingsradtour. Schon jetzt gehört in den Kalender fix eingetragen, wann man diese fit und mit größtmöglicher Leichtigkeit absolvieren möchte. Dann muss auf dieses Ereignis hintrainiert werden. Anderen davon zu erzählen oder dies mit anderen bestreiten zu wollen ist eine gute Idee, denn es erhöht nicht nur den Druck, sondern macht auch größeren Spaß.

Tipp Nummer 1: Kalender raus und fix eine „Veranstaltung“ eintragen, auf die hin man trainieren möchte.

Josef Niebauer ist Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Tel. 0662/44 82-42 70; E-Mail: sportmedizin@salk.at