



## Bewegung ist gut, aber bitte immer selbstkritisch sein

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L20 | 22. April 2024  
Auflage: 58.500 | Reichweite: 232.000

Salzburger Landeskliniken

### MEDIZIN



Sportmediziner Josef Niebauer schreibt exklusiv für die SN.

BILD: SN/SALK

## Bewegung ist gut, aber bitte immer selbstkritisch sein

**SALZBURG.** Die Trainingssaison ist zuletzt direkt vom Winter in den Frühling eingekehrt. Jetzt gilt es behutsam und locker diesen Wechsel anzugehen. Denn der Wintersport hat beim alpinen Skisport, Tourenggehen oder Langlaufen doch ganz andere körperliche Zonen beansprucht. Zudem war das Herz-Kreislauf-System anderen Belastungen ausgesetzt. Viele glauben, dass es von der Belastung und vom Umfang her so weitergehen kann, und übersehen, dass zum Beispiel beim Laufen die Gelenke ganz anders belastet werden als beim Skilaufen. Schnell ist eine Achillessehne oder ein Band, das nicht mehr gewohnt ist, die Erschütterung abzufedern, beleidigt. Es ist eben etwas anderes als beim Skifahren, wo die Beschleunigung durch ganz andere Komponente vollzogen wird.

Deshalb gilt, alles langsam anzugehen, ob im Freien oder im Fitnessstudio. Es empfiehlt sich ein langsames und gemütliches Tempo auf der Laufrunde oder auf dem Laufband oder bei der Ausfahrt mit dem Rad – das Tempo bitte erst langsam hochfahren. Es ist noch Zeit genug, die flotte Saison kommt bestimmt. Sind Schmerzen da, dann bitte selbstkritisch sein und die Umfänge verkleinern. Es lohnt sich nicht und mir ist am liebsten, wenn wenige zu mir kommen. Hauptsache, man bewegt sich, denn das Ziel ist die Gesunderhaltung.

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer**, MBA, ist Vorstand der Sportmedizin am Universitätsklinikum Salzburg. Niebauer wird im Regionalsport der SN ein Mal im Monat seine Gedanken für mehr Bewegung im Land verfassen.