

## Sportmedizin

Bewegung und Sport sind für den Menschen einer der leichtesten Zugänge, um sich selbst positiv zu erfahren, seine eigenen Möglichkeiten und sein Wohlbefinden zu verbessern.

Es ist leicht sich zurückzuerinnern an die Tage der Kindheit, in denen Bewegung und Spiel ineinander überflossen. Zustände der hohen Konzentrationen und des Einssein mit sich selbst sind Erfahrungen, an die jeder anknüpfen kann.

Bewegung im Spiel und Sport, das Erlernen von bestimmten Fähigkeiten, Koordination von Abläufen bereichern unser Erleben und führen nebenbei zu neuen Synapsen, anderen Lösungsmöglichkeiten.

**Sollten Sie älter als 40 bis 50 Jahre sein und wieder neu in den Sport einsteigen,** empfehle ich Ihnen aber, sich Sicherheit von medizinischer Seite zu holen, gerade wenn Sie sich eine Zeit lang selbst vernachlässigt haben.

Die Herz-Kreislaufisrisiken steigen besonders durch das zunehmende Alter und speziell durch die bekannte Gefäßrisiken wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhten Blutzucker und Blutholesterin, Stress und jahrelangen Bewegungsmangel.

Durch einfache Tests bestimmen wir die Sicherheit aber auch die Trainingsgrenzen und Sie erhalten auf Wunsch einen Trainingsplan.