

Bis sich einer wehtut.



Bewegung und Sport halten fit, jung und gesund. Das hören wir immer wieder, während wir zugleich alle Nase lang dazu aufgefordert werden, sportlich aktiver zu sein. Bis sich einer wehtut. Und dann? Wollen es wieder alle besser gewusst haben, denn wie selbst der Volksmund weiß: Sport ist Mord.

Das ist natürlich vollkommen übertrieben. Nur weil beim Sport ein gewisses Verletzungsrisiko besteht, müssen wir ihn noch lange nicht verteufeln. Bewegung ist und bleibt wichtig, man muss nur die persönlichen Grenzen kennen. Die meisten Unfälle im Sport sind nämlich auf eine Fehleinschätzung des eigenen Könnens zurückzuführen.

Prellungen und Zerrungen führen die Statistik der akuten Sportverletzungen an, am häufigsten sind Beine und Füße betroffen, gefolgt von Armen und Händen. Auch Krämpfe, Verstauchungen, Verrenkungen und Abschürfungen sind häufige Verletzungen, außerdem Bänderrisse und Verletzungen der Achillessehne. Knochenbrüche und größere Wunden kommen natürlich auch vor, sind zum Glück jedoch seltener – zumindest im Freizeitsport. Am häufigsten verletzen sich laut Statistik übrigens Fußballer. Was aber einfach daran liegen könnte, dass Fußball bei uns die mit Abstand beliebteste Freizeitsportart ist. Wo viele Sportler, da viele Wehwehchen. Nun, da die WM vor der Tür steht, wird die Beliebtheit des Ballsports bestimmt noch weiter zulegen.

Neben akuten Verletzungen gibt es die chronischen Sportverletzungen, die durch Über- bzw. Fehlbelastung entstehen, wie etwa der Tennisellenbogen. Dieser lässt sich zum Glück nichtinvasiv therapieren, genau wie etliche andere typische Sportverletzungen. Die Naturheilkunde hält mit Phytotherapie ein grünes Pflaster für viele der Beschwerden bereit, auch Akupunktur und manuelle Techniken können begleitend zu vielen Verletzungen eingesetzt werden. Doch wie so oft gilt: Vorsorge ist besser als Nachsicht, daher kommt der Prävention, zum Beispiel durch Korrektur der Körperstatik, ebenfalls eine wichtige Rolle zu.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Juniausgabe.

Ihre Jenny Gisy