**Erste Hilfe**

Deutschland hat ein perfekt ausgebautes Rettungssystem, der Notarztwagen ist meist in weniger als 15 Minuten zur Stelle. Trotzdem: Im Notfall kann die Mithilfe von Ersthelfern über Leben und Tod entscheiden. Allerdings haben nur rund 20 Prozent der Bevölkerung einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert und noch weniger - etwa zehn Prozent - trauen sich im Notfall auch wirklich einzugreifen. Dabei ist Erste Hilfe nicht schwer. Jeder kann und muss helfen, denn dazu ist man per Gesetz verpflichtet.

* [Was ist Erste Hilfe?](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/erste_hilfe/index.html#Was)
* [Die Angst zu helfen](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/erste_hilfe/index.html#Die)
* [Pflicht zur Ersten Hilfe](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/erste_hilfe/index.html#Pflicht)
* [Jede Minute zählt](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/erste_hilfe/index.html#Jede)
* [Nur wer übt, kann helfen](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/erste_hilfe/index.html#Nur)

**Was ist Erste Hilfe?**

Egal ob bei einem Unfall, einer plötzlich auftretenden Erkrankung oder einer Vergiftung: Erste Hilfe ist die sofortige, vorläufige Hilfeleistung und zwar so lange, bis ein Arzt kommt, um die medizinische Versorgung zu übernehmen.

Deshalb sind es meist nicht Rettungssanitäter, die Erste Hilfe leisten, sondern Menschen, die im Notfall anwesend sind oder als Erste dazustoßen. Zur Ersten Hilfe gehört neben der Betreuung des Verletzten auch der Notruf und – wenn nötig – das Absichern der Unfallstelle.

Die meisten Unfälle ereignen sich übrigens nicht im Straßenverkehr. Wesentlich mehr Unglücke geschehen im Haushalt, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Zudem benötigen auch viele Opfer plötzlicher Erkrankungen Erste Hilfe. Zum Beispiel erleiden allein 100.000 Menschen jährlich in Deutschland den plötzlichen Herztod.

**Die Angst zu helfen**

Von sich aus haben die wenigsten Menschen Interesse daran, sich in Erster Hilfe zu bilden. In Deutschland ist eine Erste-Hilfe-Ausbildung nur für den Erwerb eines Führerscheins Pflicht. Doch oft scheuen sich selbst Menschen mit Erste-Hilfe-Wissen, im Notfall aktiv einzugreifen. Notfälle stehen eben nur für Rettungssanitäter und Mediziner auf der Tagesordnung, nicht für den normalen Bürger.

Da wundert es nicht, dass die meisten Menschen laut einer Studie der Universität Würzburg schon zwei Jahre nach ihrem Erste-Hilfe-Kurs 50 Prozent der Inhalte vergessen haben und glauben, im Notfall nicht helfen zu können.

In anderen Ländern, wie etwa den USA oder im skandinavischen Raum, haben die Menschen mit Erster Hilfe weniger Berührungsängste. Die Erklärung dafür ist simpel: Erste-Hilfe-Kurse sind dort keine einmalige Angelegenheit, sondern gehören von Anfang an dazu – erst in der Grundschule, dann in höheren Schulen und auch in Betrieben.

Mit Erster Hilfe ist es wie mit allem anderen: Nur durch regelmäßige Übung wird man vertraut und verliert die Hemmungen. Unsicherheit hingegen schürt Angst und lähmt, erst Recht in Extremsituationen. Angst etwa davor, sich mit einer ansteckenden Krankheit wie [Aids](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/aids/index.html) oder [Hepatitis B](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/hepatitis_wenn_die_leber_enzuendet_ist/index.html) zu infizieren.

Der häufigste Grund dafür, keine Erste Hilfe zu leisten, ist aber die Angst davor, etwas falsch zu machen und dem Verletzten mehr zu schaden als zu helfen.

**Pflicht zur Ersten Hilfe**

Notfallmediziner betonen, es sei ein größerer Fehler Erste Hilfe zu unterlassen als während der Hilfe etwas falsch zu machen. Wer einige wenige Erste-Hilfe-Regeln verinnerlicht, kann gar nicht so viele Fehler machen. Für eine falsche Hilfeleistung wird man auch nicht zur Rechenschaft gezogen – es sei denn, der Helfer handelt vorsätzlich oder grob fahrlässig.

Im Rahmen der Ersten Hilfe ist es aber sehr unwahrscheinlich, dass jemand bewusst und gewollt einem anderen Schaden zufügt. Wenn bei der Ersten Hilfe dem Helfer selbst etwas zustößt, ein materieller Schaden oder eine Verletzung, haftet eine gesetzliche Unfallversicherung der Länder und Gemeinden.

Unterlassene Hilfeleistung hingegen ist strafbar. In Deutschland ist jeder Bürger zur Ersten Hilfe gesetzlich verpflichtet. Wer in Not geratenen oder hilflosen Menschen nicht beisteht, muss mit einer Geldstrafe oder gar einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr rechnen. Ein Notruf gilt bereits als Erste-Hilfe-Leistung.

Es gibt auch Situationen, die von der Pflicht zur Hilfeleistung befreien. Nämlich dann,

* wenn man sich durch die Erste Hilfe selbst in Gefahr bringt. Zum Beispiel muss ein Nichtschwimmer nicht ins Wasser springen, um einen Ertrinkenden zu retten.
* wenn man andere wichtige Pflichten vernachlässigen müsste, etwa die Aufsicht eines Kindes.
* wenn eine höher qualifizierte Person (zum Beispiel ein Arzt) anwesend ist, welche die Erste Hilfe übernehmen kann.

**Jede Minute zählt**

Viele Menschen glauben, dass sie mit einem Notruf den wichtigsten Beitrag zur Ersten Hilfe leisten, denn schon nach wenigen Minuten ist der Rettungsdienst da und kann sich professionell um das Unfallopfer kümmern. In der Stadt sind es meist weniger als acht Minuten, bis die Sanitäter vor Ort sind; auf dem Land kann es länger dauern – um die 15 bis 20 Minuten.

Der Notruf ist in der Tat ein wesentlicher Teil der Ersten Hilfe, doch nicht der einzige. Oft ist entscheidend, was in den ersten Minuten geschieht – also bevor der Rettungswagen da ist. Diese Erste Hilfe kann die Folgen einer Verletzung abmildern oder gar dafür sorgen, dass das Opfer überlebt.

Notfallmediziner betonen, dass Laien schon mit einfachen Maßnahmen viel erreichen können. Einen Herzstillstand etwa überleben ohne Erste Hilfe nur ein bis zwei Prozent der Betroffenen, während mit Erster Hilfe 35 Prozent gerettet werden können.

**Nur wer übt, kann helfen**

An nur einem Tag kann man die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen erlernen. Wichtig ist allerdings, sein Wissen immer wieder aufzufrischen, damit man im Notfall auch handelt und nicht vor Angst gelähmt ist. Experten raten, spätestens alle fünf Jahre die Erste-Hilfe-Ausbildung zu wiederholen, besser noch alle zwei bis drei Jahre.

In eintägigen Kursen lernt man die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen: Absichern der Unfallstelle, Überprüfung des Bewusstseins, Atemkontrolle, stabile Seitenlage, Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Beatmung, Stillen von Blutungen, angemessene Reaktion bei Schockzustand, Versorgung lebensbedrohlicher Verletzungen. In mehrtägigen Kursen wird zudem gelehrt, was bei Verbrennungen und Vergiftungen zu tun ist.

Neben den Kursen, die allgemeine Erste-Hilfe-Grundlagen lehren, gibt es auch spezielle Angebote für sogenannte Risikogruppen. So gibt es etwa spezielle Kurse für die Erste Hilfe bei Kindern. Nicht nur, weil Kinder sich schneller verletzen oder vergiften als Erwachsene, sondern auch, weil zum Teil andere Maßnahmen erforderlich sind.

So funktioniert etwa die Herz-Lungen-Wiederbelebung anders. Während bei Erwachsenen zuerst mit der Herzdruckmassage begonnen wird, müssen Kinder erst beatmet werden. Bei Säuglingen folgt dann die Herzmassage mit nur zwei Fingern, bei Kleinkindern mit nur einer Hand. Und weil die Herzfrequenz von Kindern höher ist, muss auch die Frequenz der Massage höher sein.

Weitere spezielle Erste-Hilfe-Angebote gibt es für Senioren, Behinderte und Herz-/Kreislaufpatienten.

**Was ist Physiotherapie?**

Physiotherapie bildet den Oberbegriff für die Krankengymnastik und die physikalischen Therapie. Als natürliches Heilverfahren nutzt die Physiotherapie natürliche Anpassungsmechanismen des Körpers, um Störungen körperlicher Funktionen gezielt zu behandeln oder als Maßnahme in der Gesundheitsvorsorge (Prävention) diese zu vermeiden.

Physiotherapie leitet sich her von:  
Physis - die Natur, das Wirkliche, das Erfahrbare; physio = natürlich  
Therapie - Krankheitsbehandlung   
Physiotherapie stellt eine Alternative und/oder sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und operativen Krankheitsbehandlung dar.  
**Bewegungstherapie und Krankengymnastik** sind Hauptaufgabe der Physiotherapie:  
Physiotherapie kann Erkrankungen durch aktive oder passive Bewegung heilen oder ihnen vorbeugen. Von der aktiven Bewegung ist die Rede, wenn der Patient selbstständig (= aktiv) Bewegungen ausführt. Wenn äußere Kräfte (zum Beispiel Führung der Bewegung durch den Therapeuten) genutzt werden, spricht man von der passiven Bewegung. **Physikalische Therapie bedeutet:**  
Behandlung mit physikalischen Mitteln.  
Verschiedene Anwendungsformen der Physikalischen Therapie sind:

* Behandlung mit mechanischen Reizen (Massage)
* Behandlung mit thermischen Reizen (Wärme und Kälte)
* Behandlung mit Wasser (Hydrotherapie)
* Behandlung mit Strom (Elektrotherapie) - (Hinweis: Mehr zum Thema Elektrotherapie finden Sie unter dem Menüpunkt "Anwendung elektrischer Energie: Elektrotherapie".)

Physiotherapeutische Behandlung erfolgt auf ärztliche Verordnung z.B. als Allgemeine Krankengymnastik (KG), Neurophysiologische Krankengymnastik (KGN), Krankengymnastik am Gerät (KGG),  Manuelle Therapie (MT) u.v.a.m. Die Verordnung erfolgt auf der Basis des Heilmittelkataloges, der das Regelwerk für eine notwendige, ausreichende und wirtschaftliche Versorgung mit  Heilmitteln darstellt.  
  
Die Untersuchung und Behandlung des Physiotherapeuten orientiert sich auf der Grundlage der ärztlichen Verordnung am individuellen Problem des Patienten. Darauf basierend wird die Therapie durchgeführt, welche die Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus verbessert oder wiederherstellt. Kernziele eines Therapieplanes können beispielsweise sein:

* Linderung von Schmerz
* Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung
* Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
* Erhaltung und Verbesserung der Koordination
* Erhaltung und Verbesserung der Kraft
* Erhaltung und Verbesserung der Ausdauer

Der Zugang zum Menschen erfolgt in der Physiotherapie vorwiegend über die persönliche Kommunikation mit dem Therapeuten in Einzel-, aber auch in Gruppentherapie. Pädagogische und psychologische Ansätze in der Therapie wirken sich auf das emotionale Erleben einer Erkrankung und das Bewegungsverhalten des Patienten aus. Freundlichkeit und positive Grundeinstellung des Therapeuten werden in der Physiotherapie als Beitrag zur Verbesserung des Behandlungseffektes gesehen.  
Anwendungsbereiche der Physiotherapie:

* Beratung zur Vorbeugung vor Krankheiten
* Therapie und Rehabilitation in ambulanten Praxen
* Therapie und Rehabilitation in stationären und teilstationären Einrichtungen
* Kurative Medizin in Krankenhäusern  
  Der größte Teil der Verordnungen von physiotherapeutischen Maßnahmen bezieht sich auf Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke. In Deutschland klagen 22 Millionen Menschen über wiederkehrende Rückenschmerzen. Wenn es darum geht, aktiv etwas für einen gesunden Rücken zu tun, ist man mit den "Rückenschulen" (präventive Schulungsprogramme der Physiotherapie) gut beraten.  
  Physiotherapie wird außerdem verordnet bei:
* Knochenbrüchen,
* Gelenkoperationen,
* Gelenkersatz durch Kunstgelenke,
* Bänder-, Sehnen- und Muskelrissen,
* Amputationen,
* Gelenkerkrankungen,
* Erkrankungen im Bereich des Zentralnervensystems (z. B. bei Schlaganfall, Multipler Sklerose oder Querschnittslähmung),
* Erkrankungen der Atmungsorgane,
* Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen,
* Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts,
* Nierenerkrankungen,
* Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane und anderen Erkrankungen.  
  Bei chronischen Erkrankungen kann sogar eine lebensbegleitende Therapie erforderlich werden. Gerade auf diesem Gebiet beinhaltet Physiotherapie auch die Alltagsbewältigung unter Einbeziehung der Angehörigen des Patienten. Ebenso bietet sie Schulung im Gebrauch von Hilfsmitteln. Übergreifendes Ziel ist die Vermittlung von Hilfe zur Selbsthilfe.

### Impfungen: Schutz gegen Krankheiten

**Sie gehören zu den wichtigsten Waffen der modernen Medizin: Impfungen. Der kleine Stich in den Oberarm bewahrt uns vor ansteckenden, oft gefährlichen und mitunter tödlichen Krankheiten wie Masern, Mumps, Röteln oder der Grippe.**

* [Impfungen verhindern die Ausbreitung von Krankheiten.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#impfung)
* [Bei einer Impfung werden abgeschwächte Krankheitserreger injiziert.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#injektion)
* [Die Ständige Impfkommission entwickelt Empfehlungen für Deutschland.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#stiko)
* [Grundidee einer Impfung: Ich schütze andere, indem ich mich schütze.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#schutz)

#### Wir werden immun gegen den Erreger

Impfungen schützen nicht nur den einzelnen, sie verhindern auch, dass  Infektionskrankheiten sich regional oder sogar global ausbreiten können.

"Impfungen sollten so selbstverständlich sein wie die Wunddesinfektion oder steriles Operationsbesteck", sagt deshalb Philipp Henneke, Kinder-Infektiologe am Universitätsklinikum Freiburg. "Impfstoffe gehören zu den am besten untersuchten und kontrollierten medizinischen Substanzen."

Wie genau funktioniert so eine Impfung? In unserem Blut befinden sich Millionen von Antikörpern. Sie sind quasi die Wächter im Kampf gegen Krankheiten. Infizieren wir uns mit einem Erreger, erkennen die Antikörper ihn und heften sich dran. So markieren sie den Erreger für unsere Abwehrzellen. Diese sehen: Aha, ein Eindringling, und fressen die Erreger.

Es passen nur spezielle Antikörper auf bestimmte Erreger. Sind wir krank, produziert unser Körper so lange genau diese passenden Antikörper, bis alle Erreger markiert und gefressen worden sind. Dann werden diese Antikörper erst einmal nicht mehr gebraucht und daher stillgelegt.

Sollten wir uns noch ein weiteres Mal mit dem gleichen Erreger infizieren, werden diese schlummernden Zellen aktiviert. Der Körper bekämpft die Krankheit beim zweiten Mal also viel schneller als nach der ersten Infektion.

Da sich das Immunsystem auf diese Weise erinnern kann, müssen wir viele [Kinderkrankheiten](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/kinderkrankheiten/index.html) nur einmal erleiden – dann hat der Körper gelernt, welche Antikörper hilfreich sind, und wir sind immun gegen den Erreger.

#### Tote oder lebende Erreger

Eine Impfung ist – vereinfacht gesagt – ein Training für unser Immunsystem. Es kann sich so auf künftige Gegner vorbereiten. Dafür werden abgeschwächte Erreger genutzt. Der Körper kann also sein Antikörper-Gedächtnis aufbauen, ohne dass die Krankheit ausbricht.

Dass das Immunsystem nach einer Impfung auf Hochtouren arbeitet, merken manche Menschen trotzdem an den ersten Tagen nach dem Pieks: Sie bekommen leichtes Fieber und fühlen sich erschöpft.

Dennoch: Impfungen gehören zu den am besten verträglichen Medikamenten. "Unerwünschte Nebenwirkungen sind extrem selten und müssen sofort gemeldet werden", sagt Professor Philipp Henneke.

Die Ärzte impfen entweder mit Lebend- oder Totimpfstoff. Von Lebendimpfstoff sprechen die Mediziner, wenn sie lebende, vermehrungsfähige Erreger verwenden, die allerdings durch Zucht oder Bestrahlung geschwächt worden sind. Das ist zum Beispiel bei den Impfungen gegen Mumps, Windpocken, Masern, Röteln oder Rotaviren der Fall.

Abgetötete Erreger werden als Totimpfstoff bezeichnet. Damit wird beispielsweise gegen Tetanus, Keuchhusten oder [Hepatitis B](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/hepatitis_wenn_die_leber_enzuendet_ist/pwiedashepatitisalphabet100.html) geimpft.

In Deutschland gibt es keine Impfpflicht. Ob eine Impfung gewünscht ist, entscheidet jeder Erwachsene für sich selbst und seine Kinder. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt, sich dazu vom Haus- oder Kinderarzt beraten zu lassen.

Orientierung bietet die sogenannte Ständige Impfkommission (Stiko). Sie entwickelt Impfempfehlungen für Deutschland und berücksichtigt nicht bloß deren Nutzen für den Einzelnen, sondern auch für die gesamte Bevölkerung. Dafür wertet sie kontinuierlich Daten zu Impfstoffen und Erkrankungen aus, die mit einer Impfung verhindert werden können.

Die Stiko empfiehlt folgende Impfungen für einen Grundschutz:

* Diphtherie, Pertussis/Keuchhusten
* Tetanus/Wundstarrkrampf
* Haemophilus influenzae Typ b
* Hepatitis B, humane Papillomaviren (nur für Mädchen)
* Poliomyelitis/Kinderlähmung
* Masern
* Mumps
* Röteln
* Pneumokokken
* Meningokokken
* Rotaviren
* Varizellen/Windpocken
* Influenza

Durch konsequentes Impfen ist es beispielsweise gelungen, die hoch ansteckenden und gefährlichen Masern einzudämmen. In den 1980er Jahren gab es europaweit mehr als 850.000 gemeldete Masernfälle pro Jahr, derzeit sind es weniger als 30.000.

Zu welchem Zeitpunkt welche Impfung sinnvoll ist, steht im Impfkalender der Stiko.

Das erklärte und durchaus realistische Ziel der Gesundheitspolitiker weltweit ist es, die Masern ebenso wie den Erreger der Kinderlähmung auszurotten. Um das zu schaffen, muss die Impfquote hoch sein, das heißt, so viele Menschen wie möglich müssen sich impfen lassen. Nur so kann der Erreger zunächst regional und dann weltweit eliminiert werden.

#### Sich selbst und dadurch andere schützen

Während die Kinderlähmung europaweit bereits ausgerottet ist, kämpfen die Mediziner nach wie vor gegen das Masernvirus an. Trotz einer hervorragenden medizinischen Infrastruktur gelingt es seit Jahren nicht, die Masern auszurotten.

Der Grund: Zu viele Eltern verweigern eine Masernimpfung. "Diese Eltern setzen ihr Kind einem nicht kalkulierbaren Risiko aus. Im schlimmsten Fall erleiden Kinder durch eine Maserninfektion schwere Hirnschäden", sagt Philipp Henneke.

Experten gehen davon aus, dass sich die Masern nicht ausbreiten können, wenn mehr als 95 Prozent der Bürger dagegen geimpft sind. Da das in Deutschland nicht der Fall ist, kommt es immer wieder zu Masernausbrüchen.

Gerade bei einer so leicht übertragbaren Erkrankung wie den Masern hat eine der Grundideen des Impfschutzes daher höchste Berechtigung: Ich schütze andere, indem ich mich schütze.

Für Reisende oder Menschen, die in einer bestimmten Region leben, können Impfungen über den empfohlenen Grundschutz hinaus sinnvoll sein. So sollten sich Bewohner waldreicher Gegenden in Deutschland etwa gegen die Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) impfen lassen. Das ist eine Erkrankung, die Zecken übertragen.

Abhängig vom Reiseziel brauchen Urlauber unter anderem Schutz vor Typhus, Gelbfieber, Cholera, Hepatitis A, Tollwut oder der japanischen Enzephalitis, eine Form der Hirnentzündung.

https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html

**Vom Büro zum Sport – Ausgleich zum Stress schaffen?**

Längst gehen die meisten Menschen in Deutschland keinen körperintensiven Jobs mehr nach. Die Gründe hierfür liegen sicherlich im Strukturwandel hin zur Dienstleistungsgesellschaft und der zunehmenden Digitalisierung, die das Arbeiten vom Schreibtisch aus voraussetzen. Doch die weit verbreiteten Büro-Tätigkeiten haben auch so ihre Nachteile: Ein zentrales Problem ist das Gefühl, zuzunehmen. Denn wer sich weniger bewegt, hat automatisch einen geringeren Kalorienverbrauch und kann deshalb weniger essen. Dieser Artikel zeigt, warum zu wenig Bewegung gesundheitsschädigend ist, welche Sportarten sich für Bürotätige eignen und gibt Tipps und Tricks für einen Start in den Sportalltag.

**Die Gefahren von zu wenig Bewegung**

Akute Langzeitrisiken sind dann beispielsweise [Bluthochdruck, Diabetes oder gar ein Herzinfarkt.](http://www.heilpraxisnet.de/symptome/bewegungsmangel-folgen-ursachen-symptome/) Haltungs- und Rückenschäden  bis hin zum Bandscheibenvorfall gehören eher zu den Regel- als zu den Ausnahmeerscheinungen.

Wer sich selten bewegt, kann auf Dauer das gesunde Körpergefühl verlieren – und damit einen nicht unerheblichen Teil seiner Lebensqualität einbüßen. Denn sich selbst zu spüren, gehört zu den grundlegenden Wahrnehmungsmechanismen des Körpers. Das Befinden kann je nachdem, ob man durch den Sportmangel zunimmt, durchaus weiter leiden. Wer mag schon überflüssige Pfunde? Und sich selbst attraktiv zu finden, ist immens wichtig für das Selbstbewusstsein.

**Ab zum Sport – aber welchem?**

Klar ist also: Langfristig nur sitzen ist keine Möglichkeit. Also heißt es: Sich motivieren, Ziele formulieren und den richtigen Sport auswählen. Aber welcher ist der richtige? Nun, das kommt ganz auf die individuellen Bedürfnisse an. Grundsätzlich unterscheiden muss man natürlich zwischen Team- und Individualsportarten. Während die erste Variante natürlich einen sozialen Charakter hat und entsprechend Sozialkompetenzen fördert, hat sie den Nachteil, dass man sich nach festen Terminen richten muss. Individualsportarten haben hingegen oft einen eher kontemplativen Zug. Denn dort ist, es sei denn, man verabredet sich extra, kein anderer Mensch dabei, der mit einem Sport macht. Das hat aber den Vorteil, dass man sich die Zeiten relativ frei aussuchen kann.

Obwohl es dabei ganz auf den einzelnen Menschen ankommt, gibt es an dieser Stelle dennoch ein paar Tipps.

**Das Fitnessstudio – der Tempel fürs Wohlbefinden**

[Mehr als 10 Millionen Menschen](http://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/studio-test/fitness-studio_aid_1561.html), so die Statistik, trainieren in einem Fitnessstudio. Berücksichtigt man, wie viele zwar angemeldet sein mögen, aber praktisch nie hingehen, reduziert sich die Zahl zwar wahrscheinlich ein wenig, aber dennoch: Beeindruckend ist sie. Natürlich hat die Beliebtheit der Studios ihre Ursachen.

Denn im Fitnessstudio können die verschiedensten Typen von Sportlern trainieren. Möchte man zum Beispiel Muskulatur aufbauen, einfach nur Fett verbrennen oder sich insgesamt einfach fitter fühlen. Selbst die Billig-Anbieter haben übrigens auch Zumba und Co in ihrem Programm. Und: In größeren Städten gibt es praktisch für jeden Geldbeutel und jeden Typ von Sportlern das passende Angebot. Luxus-Gyms zählen dazu ebenso wie kleine, oldschoolige Muckibuden und die bekannten Ketten wie Mc Fit.

Ein weiterer Vorteil des Trainierens im Fitnessstudios: War man als bisheriger Sportmuffel so lang nicht mehr dabei, dass man keinerlei Sportklamotten mehr besitzt, kann man sich durch den Kauf einer coolen Kombi aus Trainingsshirt, Trainingshose und neuen Sportschuhen eine Extra-Portion Motivation holen. Bezahlbare Sportswear von Top-Brands wie NIKE, Under Armour, adidas & Co. findet man Beispielsweise auf Seiten wie [Prinz-Sportlich.de](https://www.prinz-sportlich.de/).

**Yoga – Längst mehr als ein Hype**

Früher galt Yoga eher als Trend-Sportart eher als Hype. Kaum ein Beobachter traute der asiatischen Meditationssportart ein längeres Überleben zu. Doch diese Arroganz erlitt dann im Laufe der Zeit einen erheblichen Dämpfer – Yoga blieb beliebt. Bis heute hat sich eine ziemlich große Community gebildet, die den Übungen am Boden gern praktiziert.

Und warum auch nicht? Die Mischung [aus Atemtechnik, Körperspannung und Meditation](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/plietsch/Yoga-hip-oder-heilsam,sendung643714.html) ist einzigartig und wird so von keiner anderen Sportart. Da es gerade am Anfang eine gewisse Verletzungsgefahr gibt, wenn man die anspruchsvollen Übungen falsch ausführt, sollte man am Anfang an Kursen teilnehmen. Wichtig: Am besten darauf achten, dass die Kursleiterinnen oder Kursleiter Erfahrung haben und entsprechende Anfänger-Kurse geben!

**Fußball – Volkssportklassiker**

Über die Art und Weise, wie Fußball gespielt wird, muss wohl niemand mehr aufgeklärt werden – solch eine riesige Omnipotenz genießt der Volkssport. Allerdings hat er diesen Status durchaus berechtigt: Nicht nur für die Kondition ist Fußball perfekt, sondern es ist auch nur im Team möglich, zu gewinnen. So kann man sich durchaus mit einigen Bürokollegen zu einer Mannschaft zusammentun, um ein bisschen zu kicken. Am Anfang erwartet auch garantiert niemand, dass Cristiano Ronaldo gegen die Kollegen aussieht wie ein Anfänger. Im Zentrum steht die gemeinsame Bewegung und das Verbringen gemeinsamer Freizeit.

Das kann auch durchaus positive Auswirkungen auf das Teambuilding der Firma haben – denn in diesem Sport muss man die Stärken und Schwächen der Mitspieler respektieren und mit ihnen planen, ganz so wie im Büroleben.

**Fazit**

Egal, welchen Sport man wählt und wie intensiv man diesem nachgeht, eine gewisse Regelmäßigkeit und Konstanz sind Schlüssel zu einem besseren Körpergefühl und Wohlbefinden. Von der funktionalen Gesundheit ganz zu schweigen! Und sieht man davon ab, geht es bei Sport ja vor allem um den Spaß an der Bewegung. Wer nicht weiß, welcher Sport der richtige ist, sollte am besten einfach ein paar ausprobieren und sich dann erst entscheiden.

https://www.wissen.de/vom-buero-zum-sport-ausgleich-zum-stress-schaffen