

## Sport mit Köpfchen

### **Die richtige Zielsetzung und die Berücksichtigung der persönlichen Individualität schafft große Aussicht auf Erfolg**

Hamburg, im Sommer 2013 – Sport und Bewegung spielen in Hinblick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen eine übergeordnete Rolle; das ist hinlänglich bekannt. Mindestens genauso bekannt ist wiederum das Problem, dass es vielen Menschen langfristig nicht gelingt, ihren guten Vorsätzen treu zu bleiben. Denn wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe. Der Chiropraktor Efe Gökpinar aus Hamburg ([www.ihr-chiropraktor.de](http://www.ihr-chiropraktor.de)) erklärt, warum: „Selbstverständlich ist es grundsätzlich besser, erst einmal einfach loszulaufen, als gar nichts zu tun. Aber wer mit Erfolg regelmäßig Sport treiben, sich bewegen und dabei idealerweise Spaß haben möchte, sollte zu Beginn etwas strategischer an dieses Vorhaben herantreten. Vor allem darf eines nicht aus den Augen verloren werden – die persönliche Individualität. Es gibt die richtige Übung zum falschen Zeitpunkt. Und was für den einen gut ist, Spaß macht und von Experten als besonders empfehlenswerte Sportart bezeichnet wird, kann für den anderen ein einziger Spießroutenlauf werden und zu völliger Demotivation führen.“ Damit das nicht passiert, ist es ratsam, erst einmal ganz theoretisch und strategisch an die Sache heranzutreten. Folgende Fragen sollte man sich – am besten schriftlich – ganz ehrlich beantworten:

- Welches Ziel verfolge ich? (Abnehmen, Reha-Maßnahme, fit werden, gesund bleiben, Stress abbauen, Zeit für mich/Freiraum haben etc.)
- Wo starte ich, wo ist mein Ausgangspunkt? Fange ich bei Null an oder besteht bereits eine Basis, auf die ich aufbauen kann?
- Wie viel Zeit kann bzw. möchte ich investieren, um mein Ziel zu erreichen?
- Ist es realistisch, mein gestecktes Ziel mit dem festgelegten Zeitpensum zu erreichen oder sollte ich mir lieber Zwischenziele setzen? Psychologisch betrachtet, ist es ratsamer, sich kleine Etappenziele zu setzen als ausschließlich ein großes, weit gestecktes Ziel zu verfolgen.
- Kalkuliere ich bei meiner Zeitplanung unvorhersehbare Hinderungsgründe wie Krankheit, Verletzung, Überstunden etc. ein?
- Denke ich an Alternativen, wenn ich den eigentlich geplanten Sport nicht ausüben kann (z.B. bei einer Zerrung im Bein entspannte Wassergymnastik statt Handballtraining oder Übungen im Hotelzimmer mit dem Terraband während einer Geschäftsreise statt Teilnahme am wöchentlichen Zumba-Kurs am Wohnort)

Eine sehr wichtige Frage ist die nach der besten individuellen Motivationsquelle, die häufig durch die eigene Persönlichkeit definiert ist:

- Spornet mich der Wettbewerb mit anderen an? Selbst, wer allein joggen geht, kann sich mit anderen Läufern messen. Beispiel: <http://alsterrunning.de/>
- Benötige ich Druck bzw. Verbindlichkeit von außen (Personal Trainer, gemeinsame Sportpartner etc.)?
- Brauche ich zeitliche Flexibilität oder feste Termine, an die ich mich halten muss?
- Sind mir soziale Kontakte beim Sport wichtig oder genieße ich die Zeit allein?

Wer sich diese Fragen beantwortet hat, wird feststellen, dass einige Sportarten oder Bewegungsmöglichkeiten eigentlich gar nicht mehr in Frage kommen. So wird es für eine Krankenschwester, die im Schichtdienst arbeitet, zwei Kinder hat, abnehmen möchte und an einer alten Sportverletzung am Knie leidet, schwer, regelmäßig an einer Laufgruppe teilzunehmen, die sich nur einmal wöchentlich an einem festen Tag zu einer bestimmten Uhrzeit trifft. Mit einmal pro Woche Schwimmen- oder Walken gehen sowie einmal leichtes Krafttraining im Fitnessstudio wird die Frau vermutlich mehr Aussicht auf Erfolg haben, ihr Ziel zu erreichen.

Das a&o ist, dass ein nachhaltiges Umdenken stattfindet und der Teufelskreis der Inaktivität unterbrochen wird. Insbesondere im Alltag. Denn wenn man bedenkt, dass die Woche 168 Stunden hat, sind ein bis zwei Stunden Sport wöchentlich wie ein Tropfen auf den heißen Stein. Doch zur Bewegung – pro Tag wird ein Minimum von 30 Minuten empfohlen – zählen nicht nur sportliche Aktivitäten, sondern auch Bewegungsabläufe, die sich prima in den Alltag einbinden lassen: Zum Beispiel eine U-Bahn-/Bus-Station früher aussteigen und laufen, die Treppe nehmen und nicht den Fahrstuhl oder mit einer Freundin spazieren gehen, statt nur im Café zu sitzen, um sich auszutauschen. Zusätzlich können täglich auch ein paar Fitnessübungen (Sit-Ups, Kniebeugen etc.) gemacht werden. Täglich durchgeführt, bringen jeweils schon wenige Übungsminuten einen positiven Effekt. Und bitte nicht nur bei schönem Wetter an der frischen Luft bewegen, lieber in gute Funktionskleidung investieren, um für jedes Wetter gewappnet zu sein. Last but not least spielen eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf eine wichtige Rolle, um fit und gesund zu sein.

Wer also ganzheitlich umdenkt, entsprechend handelt und auf die persönliche Individualität eingeht, wird sich wundern, wie einfach es sein kann, kontinuierlich am Ball zu bleiben.

Über Efe Gökpinar:

Der gebürtige Däne Efe Gökpinar erwarb den Titel „Master of Science – Health Science“ an der medizinischen Fakultät der staatlichen Syddansk Universitet in Dänemark (6-jähriges Studium mit integriertem Praxisjahr). Er sammelte außerdem als Universitätsdozent und in über 14jähriger Praxis Erfahrung in klinischer biomechanischer Forschung. Efe Gökpinar lebt und praktiziert seit 2003 in Hamburg. Da es in Deutschland (noch) kein Chiropraktoren-Gesetz gibt, ist Efe Gökpinar als Heilpraktiker zugelassen. Er eröffnete Anfang 2010 eine (Heilpraktiker)-Praxis für Chiropraktik ([www.ihr-chiropraktor.de](http://www.ihr-chiropraktor.de)). Der Patientenstamm von Efe Gökpinar ist vielfältig: vom Säugling über eine knapp 100-Jährige bis hin zu diversen Profi-Sportlern (HSV, St. Pauli, Freezers, Sauerland-Boxstall, Blue Devils).

Pressekontakt (weitere Informationen, Bildmaterial)

Kühl PR

Nina Schulze Pellengahr

Tel. 040-63 97 66 01

Email: [nsp@kuehlpr.de](mailto:nsp@kuehlpr.de)

[www.kuehlpr.de/Downloads](http://www.kuehlpr.de/Downloads)