



Sommer, Sonne, Sport: Radtouren halten fit und kräftigen die Muskulatur. (Foto: Biolectra/Image Source/Charles Gullung)

07.06.2024 11:29 CEST

Volle Kraft voraus durch den Sommer: So halten Best-Ager beim Wandern, Schwimmen oder Radfahren ihre Muskeln fit

Muffige Hallen und Studios haben jetzt Pause, im Sommer ist Sport im Freien am schönsten. Also volle Kraft voraus beim Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren! Sportliche Outdooraktivitäten machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch die Gesundheit und stärken die Muskeln. Letzteres ist gerade für Senioren wichtig: Denn laut der Deutschen Gesellschaft für Innere

Medizin schwindet die Muskelmasse schon ab etwa 30 Jahren und kann sich bis zum 80. Lebensjahr halbieren¹. Das muss aber nicht sein, denn auch im höheren Alter lassen sich Muskeln durch Sport und Bewegung aufbauen und erhalten. So bleibt man länger fit, schult Gleichgewicht und Koordination und ist sicherer auf den Beinen. Wer die Wanderschuhe schnürt, sich aufs Rad schwingt oder in den See springt, sollte aber gerade als „älteres Semester“ einiges beachten.

So ist es gerade nach einer längeren Sportpause oder bei Vorerkrankungen – etwa Herz-Kreislaufproblemen oder Arthrose – wichtig, sich vor dem Start ins Training einem sportmedizinischen Check-up zu unterziehen. Der (Sport)Mediziner kann dann Empfehlungen geben, wie viel Belastung ok ist und welche persönlichen Grenzen eingehalten werden sollten.

Langsam starten und steigern

Ist medizinisch alles im grünen Bereich, kann es losgehen. Wichtig ist, langsam zu starten und erst mit zunehmender Fitness das Level zu erhöhen, um sich nicht zu überfordern oder gleich am Anfang durch Verletzungen ausgebremst zu werden. Je nach Sportart solle auch auf die richtige Ausrüstung geachtet werden, zum Beispiel gute Laufschuhe bzw. ein passend eingestelltes Fahrrad. Bei sommerlichen Outdoor-Aktivitäten ist außerdem Sonnenschutz Pflicht. Immer, auch beim Schwimmen, eine schwitz- und wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen und regelmäßig nachcremen. Beim Wandern und Radfahren sollte außerdem der Kopf mit einem Käppi bzw. Helm geschützt werden.

Den Körper gut versorgen

Da der Körper bei Anstrengung in sommerlicher Hitze Wärme schnell Flüssigkeit und Elektrolyte verliert, muss er stets gut versorgt werden. Eine ausreichend große Trinkflasche mit Wasser oder Fruchtsaftschorle gehört deshalb zur Ausrüstung. Wer länger unterwegs ist, sollte außerdem leichte Snacks wie Bananen oder Müsliriegel dabei haben. Denn ohne Energie und die richtigen Mineralstoffe machen die Muskeln schnell schlapp, und es kann zu schmerzhaften Wadenkrämpfen kommen.

Auf erhöhten Magnesiumbedarf achten

Unter den Mineralstoffen ist insbesondere Magnesium unerlässlich für die Energieversorgung und Arbeit der Muskeln. Bei schweißtreibenden Aktivitäten wird es vermehrt ausgeschieden, und der Bedarf steigt – Informationen dazu und einen Magnesium-Check gibt es unter

www.bioelectra.de. Um die Magnesiumspeicher wieder aufzufüllen, ist eine langfristige Versorgung mit dem Mineral notwendig. Gerade bei längeren Touren kann es aber sinnvoll sein, einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt mit einer Extra-Gabe zu unterstützen. Unterwegs funktioniert das ganz einfach mit Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct. Die kleinen Sticks passen in jede Tasche, der Inhalt wird einfach direkt auf die Zunge gegeben und erfrischt mit fruchtigem Zitronen- oder Orangengeschmack.

Mittagshitze meiden und an Regeneration denken

An heißen Sommertagen ist es außerdem ratsam, sportliche Aktionen eher in die Morgen- und späteren Nachmittagsstunden zu verlegen und die Mittagszeit zu meiden oder für eine Pause zu nutzen. Apropos Pause: Nach einem Tag mit forderndem Freiluftsport braucht der Körper Gelegenheit zu Regeneration. Gerade Senioren sollten deshalb regelmäßig Ruhetage einlegen und erst gut erholt ins nächste Abenteuer starten.

Mehr unter: <https://www.bioelectra-magnesium.de/produkte/>

Quellen

1. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/80634/Internisten-weisen-auf-Muskelabbau-im-Alter-hin> (letzter Zugriff am 27.05.2024)

Pflichttext:

Bioelectra Magnesium 400 mg ultra Direct Orangengeschmack

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verzehrempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

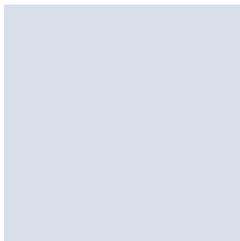
Stand: Juli 2021

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so

viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232