

Urlaubszeit — endlich Zeit für sportliche Betätigung?

Juli, August: die Zeit, wo ein jeder auf irgendeine Weise Urlaub macht. Viele genießen ganz einfach das Faulenzen, keine Termine zu haben und in den Tag hineinzuleben, andere wollen ihren Bildungshunger stillen, aber viele nutzen diese Wochen, endlich einmal etwas für ihren Körper zu tun. Im letzten Heft unserer Zeitschrift habe ich das Editorial einer Initiative gewidmet, die Menschen zu mehr sportlicher Aktivität zu animieren, den Bestrebungen, den Sportverein neuer Prägung als ideale Möglichkeit, spaßvoll, maßvoll und regelmäßig Sport zu treiben, vorzustellen.

In meinem Ferienort, einem Campingplatz am französischen Atlantik, scheint mir all dies fast ideal verwirklicht. Selten habe ich irgendwo so komprimiert ein derart reichhaltiges Angebot an sportlicher Aktivität für alle Alters- und Leistungsklassen angetroffen. Wer hier nicht den Sport findet, der ihm Spaß macht, ist es selber schuld. Bereits am Morgen locken Wassergymnastik mit Musik und phantasievollen Partnerübungen oder der Volkstanz, der von einer 80jährigen mit viel Schwung geleitet wird, nicht nur Ältere oder Bewegungsgewohnte aus den Zelten oder Bungalows. Geübte und Neueinsteiger treffen sich wenig später zum Joggen oder Walken. Für Kinder gibt es neben Schwimm-

kursen Training in verschiedenen Ballsportarten und Jazztanz. Wer die ausgefalleneren Sportarten liebt, versucht sich im Bogenschießen oder macht erste Schlagversuche auf dem Golfübungsplatz. Jederzeit verfügbar ohne offiziellen Übungsleiter (aber meist findet sich doch ein erfahrener Sportler unter den Urlaubern, der gerne in seine Sportart einführt) sind einer der sieben Tennisplatzplätze, verschiedene Tischtennisplatten sowie zwei "Speckbrett-Tennisplätze", Volleyballplatzplätze, Basketball-, Badminton- und Handballfelder. Das Fahrrad gehört selbstverständlich zur Standardausrüstung aller Feriengäste. Zusätzlich locken am Strand Beachball, Sandball (Handball im tiefen Sand), Surfen und das vor allem Gleichgewicht und Koordination trainierende "Surfen mit dem Skimboard", ein Gleiten auf einem speziellen Holzbrett stehend im flachen Wasser. Strandgymnastik wird in zwei verschiedenen Versionen, Kräftigung und Entspannung angeboten. Wer die sportliche Betätigung lieber in den Abend legt, kann den Tag mit Yoga in einem herrlichen Hain mitten in den Dünen ausklingen lassen. Nicht vergessen darf man natürlich das in Frankreich traditionell bei Jung und Alt beliebte Boule bzw. Pétanque, das auch hier seine eigenen Spielbahnen und täglich großen Zulauf hat.

Wer im Sport den Wettkampf braucht, kann sich fast jeden Tag in einer anderen Disziplin beweisen. Besonders beliebt die speziellen Wettkämpfe diese Camps:

- Medocaine: Ein Team aus zwei Personen teilt sich jeweils ein Fahrrad, mit dessen Hilfe und zu Fuß 5 oder 10 km zu absolvieren sind.
- 4-Bälle-Turnier: eine Kombination aus Hand-, Fuß-, Basket- und Volleyball
- Tirathlon: Lauf mit Bogenschießen (ähnlich dem Biathlon des Wintersports)

Bei diesem Angebot müßte das Herz eines Sportmediziners eigentlich höher schlagen, auch wenn es natürlich auch hier einige sportmedizinisch bedenkliche Situationen gibt. Müssen z.B. Menschen mit Knieorthesen gerade auf einem Hartplatz Tennis spielen? Auch die technische Ausstattung der Fahrräder, das Fahrverhalten sowie grundsätzlich fehlende Helme (aber schließlich fahren ja auch unsere Idole bei der Tour de France überwiegend "oben ohne") führen zu manchem sportmedizinisch weniger erfreulichen Zwischenfall.

Aber reicht wirklich allein das vielfältige Angebot aus, die gerade im Urlaub oft noch zunehmende Trägheit zu überwinden? Auch mir als wirklich Sportbegeisterter sind viele Veranstaltungen "zu früh morgens" oder sie "zerschneiden den Tag", "stören den gemeinsamen Abend". Nirgends wird mir so klar wie hier, daß wir dem bisher wenig Aktiven ein breites Sportangebot nicht nur aufzeigen dürfen, sondern ihn ein wenig an die Hand nehmen müssen, bis er wirklich auch alleine Spaß an seinem neuen Tun hat.

Manche nehmen allerdings die Forderung nach möglichst viel Bewegung so ernst, daß sie selbst im Schlaf keine Ruhe finden können. So antwortete mir mein 6jähriger Sohn vor einigen Tagen, angesprochen auf seinen unruhigen Schlaf: "Mein Körper braucht Bewegung - auch nachts!"

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und vor allem Ihren Patienten - nicht nur in den Ferien - genügend Zeit und Möglichkeit für sportliche Aktivität am Tage und danach einen erholsamen, ruhigen Schlaf.

U. Künstlinger

