

Inhalt



10 Verletzungen sanft behandelt

Für die Behandlung von kleineren Sportverletzungen eignen sich Heilmittel aus der Komplementärmedizin hervorragend.



17 Der moderne Seiltanz

Junge Menschen treiben nicht nur gerne Sport, sie erfinden ihn auch gerne immer wieder neu. Kult ist derzeit Slacklining.



26 Mitten ins Herz

Was ist es, das Menschen an Sportveranstaltungen Himmel und Hölle erleben lässt?

4 Kurz und gut

6 Die Kraft der Vorstellung

Mentaltrainer arbeiten mit positiven Bildern, die Sportler jederzeit abrufen können, wenn sie im Wettkampf unter Druck stehen.

15 Power aus dem Küchenschrank

Ob Leistungs- oder Breitensport, die richtige Ernährung ist ein Muss.

21 Faulpelz ade

Gute Vorsätze allein genügen nicht. Wer den sportlichen Einstieg schaffen will, muss realistisch planen.

25 Homo Adidas

Warum bloss muss Sportbekleidung so hässlich sein? Eine Spurensuche.

30 Schwitzen erwünscht

Schwitzen schützt den Körper vor Überhitzung und hilft zusätzlich beim Entgiften. Gut so.

33 Mehr als gut aussehen

Wer sich regelmässig bewegt, tut viel für einen schönen Körper.

36 Problem Selbstüberschätzung

300 000 Sportverletzungen ereignen sich jährlich. Mit der richtigen Prävention könnten viele vermieden werden.

38 Zum Sport animieren

Modernes Schatzsuchen bringt Kinder in Bewegung.

42 Seelenverwandt

Kunst und Sport sind sich näher als man denkt.

46 Bleiben Sie in Form

Die Gesundheitsplattform vitagate24.ch begleitet Sie sportlich durch den Tag.

Die Kraft der Vorstellung

Mentaltraining und Sport sind im Spitzensport nicht mehr wegzudenken. Es geht um das Fokussieren seiner Ziele, sagt die Sportpsychologin Maura Graglia.

Maura Graglia, wie würden Sie Ihre Arbeit mit Sportlerinnen und Sportlern beschreiben? Als «Training für den Geist», damit die Psyche sie während eines Wettkampfes nicht im Stich lässt?

Maura Graglia: Meine Intervention hängt stark davon ab, wie der Sportler «funktioniert». Zunächst bemühe ich mich, alles, was eine gute Leistung stören könnte, zu eliminieren. Ich setze auf die Kraft der Vorstellung. Das wichtigste Element ist die Umschreibung mit Worten: «Ich werde versuchen, mich für das Finale zu qualifizieren» ist etwas ganz anderes als «Ich werde das Finale erreichen». Dann verlange ich von den Sportlern, dass sie ihr Ziel mental visualisieren und mit einem Geruch, einem Geräusch oder Gefühl verbinden. Es geht darum, Bilder zu schaffen, an die man sich erinnern kann, wenn man unter Druck ist. Positive Bilder, selbstverständlich.

Kann man also das Mentaltraining eines Sportlers mit Sophrologie vergleichen, dem Versuch, eine bevorstehende Herausforderung zu visualisieren, um für die Reaktion bereit zu sein – oder mit dem Prinzip des «positiven Denkens»?

Die Visualisierung ist für mich ein Kernelement des Mentaltrainings, aber der Begriff

«positives Denken» greift zu kurz. Viele Studien belegen zwar, dass die positive Erwartung in Sport, Schule oder Beruf grossen Einfluss auf das Ergebnis haben kann. Dies schafft umgekehrt eine Form von Druck: Rein mit positiven Bildern ist es nicht getan. Bücherläden überquellend von Büchern mit einfachem Denkmuster wie «Einmal positiv denken und Millionär werden». Frei machen kann auch, zu wissen, dass etwas schlicht nicht zu schaffen ist!

Seit wann beschäftigen sich Spitzensportler mit dem mentalen Aspekt? Besteht da ein Zusammenhang mit dem modernen, professionalisierten Sportbusiness, wo es auch immer um viel Geld geht?

Bei erfolgreichen Sportnationen wie der ehemaligen Sowjetunion, USA oder Deutschland gehört Mentaltraining schon lange zum Training. Auch die Astronauten der NASA erkannten die Bedeutung des Mentalen und integrieren diesen Aspekt seit Langem in ihre Vorbereitungen. Heute ist klar, dass Spitzensportler unter Druck sind, immer grösseren Erwartungen ausgesetzt sind. Druck entsteht vor allem aufgrund eines inneren Dialogs, das heisst des Gesprächs mit sich selbst, und der emotionalen Erfahrungen, an die man sich erinnert. Damit muss man umgehen können.

Braucht jeder Sportler, im Spitzen- oder Breitensport, ein Mentaltraining, um leistungsfähig zu sein, oder gibt es «starke Charaktere», die keine Unterstützung benötigen? Sicherlich gibt es Menschen, die mit mehr innerem Optimismus unterwegs sind und

