

Just Sports – gute Laune im Schuh

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist die Basis für Deinen Körper – sozusagen Deine Ladestation für Deinen Körper. Mit Deiner Ernährung bestimmst Du, wie lange Dein Akku hält und dementsprechend wieviel Power Du hast. Die brauchst Du ganz einfach zum Leben. Also nicht nur, damit Dein Körper funktioniert, sondern auch, damit Du Dich darin wohl fühlst. Für's Wohlfühlen braucht es aber noch ein wenig mehr: Denn was hilft Dir ein voller Akku, wenn er nicht gefordert wird? Dein Körper braucht eben auch Bewegung, denn er will ja etwas mit den ganzen guten Nährstoffen anfangen, die Du ihm gibst. Rumsitzen gilt nicht. Das macht Dich nur müde, träge und raubt Dir jede Kreativität. Das wäre ja schade drum. Also, gib Dir selbst einen Ruck – mach Dich auf die Suche nach Deiner Favorite-Sportart!

Zugegeben, es ist gar nicht so einfach, die richtige Sportart zu finden. Du weißt, dass Dein Körper Bewegung braucht. Aber fragst Du dich manchmal im Sportunterricht auch, was das Rumgeturne am Stufenbarren soll? Was für den einen der angenehmste Teil des Schultages ist, kann für den anderen schnell zur Qual werden. Besonders dann, wenn Du dich vielleicht gar nicht sonderlich für Sport interessierst, keinen Spaß daran hast und Dich auch selber als unsportlich beschreiben würdest. Aber vielleicht bringen Dich diese sechs Gründe dazu, Dich aufzuraffen:

- **Power:** Nicht der Spinat allein macht die Muskeln, sondern vor allem Bewegung: Sport bringt Kraft und Ausdauer – Popeye Ahoi!
- **Aktivität:** Beim Sport tankst Du zehnmals mehr Sauerstoff als in Ruhephasen. Dass Sauerstoff lebenswichtig ist, müssen wir Dir nicht erzählen. Stell Dir also vor, was passiert, wenn immer nur ein Minimum an Sauerstoff in

Deine Zellen gelangt. Genau: Du wirst schlapp und hast auf nichts Lust. Wenn Du also mal einen Durchhänger hast: Raus an die frische Luft! Schon 30 Minuten spazieren gehen wirkt Wunder. Versprochen!

- **Der Brain:** Da auch Dein Gehirn ein Teil Deines Körpers ist, bekommt es bei Bewegung genauso mehr Sauerstoff. Was das heißt? Du wirst ein kluger Nerd! Vielleicht nicht ganz. Aber auf jeden Fall kannst Du Dich besser konzentrieren. Steht also Pauken für die nächste Mathearbeit an: Erst mal ne Runde auf's Rad, danach lernt es sich besser und effizienter.
- **Happiness:** Endorphine, Endorphine! Diese „Glückshormone“, zirkulieren beim Sport in größerer Menge fröhlich in Deinem gesamten Organismus. So entsteht auch das bekannte „Runner's High“: Du bist zufrieden und glücklich. Geht aber auch bei anderen Sportarten, keine Sorge!
- **Stress-Killer:** Du bist genervt? Das kommt von bestimmten Hormonen wie Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin. Die machen Deinem Körper zu schaffen. Durch Sport können Sie schneller abgebaut werden – also lass die Sonne wieder rein, kleines Regengesicht!
- **Beauty:** Durch verstärkten Muskelaufbau und Fettabbau schwinden kleine Speckröllchen. Deine Körperkonturen werden „differenzierter“ und straffer. Das Plus: Bewegung stoppt nach einer Weile auch das Hungergefühl und den Appetit – und ein Schokoriegel kann Dir nicht mehr so viel anhaben.

Also Freunde, Gründe für aktives Sporttreiben (nein, Fußballgucken ist keine Sportart ☐) gibt es genug. Jetzt kommt die große Preisfrage: Wie finde ich nun die richtige Sportart? Mach die Checkliste und es wird Dir leichter fallen, eine Sportart zu finden:

- Möchtest Du den „Kopf ausschalten“ und Natur erleben? Dann sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Inline-

Skaten oder Reiten das Richtige.

- Liebst Du es, mit anderen zusammen ein Ziel zu verfolgen? Versuche es mit einer Mannschaftssportart – es gibt noch viel mehr als Fuß- oder Handball.
- Du willst Dich richtig austoben? Unser Kickboarder Julius hat vielleicht die richtige Sportart für Dich. Mehr dazu hier.
- Kraft und Koordination sind Deine Themen? Versuch es doch mal mit Bouldern. Boul-was? Genau. Bouldern, also Klettern in extra dafür vorgesehenen Hallen. Wir haben nachgeforscht – erfahre mehr.

Also Du merkst, es gibt für jeden etwas. Keine Ausreden mehr! Probier doch einfach mal etwas aus und wenn es Dir nicht gefällt, keine Sorge: Unter den mehr als 400 Sportarten wirst Du garantiert eine finden!

Aber was soll ich dann eigentlich essen? Viele Kohlehydrate? Und helfen Energydrinks, damit ich länger durchhalte? Diese und weiteren Fragen sind wir in unserem Artikel über Sporternährung nachgegangen. Enjoy!