

## Sicher und fit ins neue Jahr starten



W&W Standort in Stuttgart

© Wüstenrot & Württembergische AG

**Der Jahreswechsel ist für viele Menschen Anlass, Bilanz zu ziehen und sich neue Ziele zu setzen. Ein beliebter Vorsatz für das neue Jahr ist es, mehr Sport zu treiben. Gerade für Sportanfänger und Wiedereinsteiger ist das Risiko, sich beim Sport zu verletzen, allerdings hoch. Die Württembergische Versicherung AG, ein Unternehmen der Wüstenrot & Württembergische-Gruppe (W&W), gibt Tipps, wie Hobbysportler mit der privaten Unfallversicherung sicher ins neue Jahr starten.**

Mehr bewegen und Sport treiben – über die Hälfte aller Deutschen nimmt sich dies jährlich zum Jahresbeginn vor. In Folge dessen sind die Fitnessstudios und Sporthallen Anfang Januar gut besucht – und häufig auch die Wartezimmer der Arztpraxen. Schlechte Selbsteinschätzung, unrealistische Ziele und mangelnde Übung – gerade für Sportanfänger und Wiedereinsteiger ist das Risiko hoch, beim Sport zu verunglücken.

Die gesetzliche Unfallversicherung kommt bei einem Sportunfall in der Freizeit allerdings nicht zum Tragen, da sie ausschließlich Unfälle am Arbeitsplatz und in der Schule sowie auf dem Hin- und Rückweg abdeckt. Über 80 Prozent der Unfälle passieren allerdings im Haushalt oder in der Freizeit wie etwa beim Sport. Hausfrauen und -männer sowie Rentner und Rentnerinnen haben gar keinen gesetzlichen Unfallschutz. Daher empfiehlt die Württembergische Versicherung jedem Hobbysportler eine private Unfallversicherung, denn diese bietet weltweit und rund um die Uhr bei Unfällen in der Freizeit, im Beruf oder im Haushalt Absicherung. Ist man infolge eines Unfalls dauerhaft in seiner körperlichen oder geistigen Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, erbringt die private Unfallversicherung eine sogenannte Invaliditätsleistung. Die Höhe des ausgezahlten Betrags errechnet sich aus der vereinbarten Versicherungssumme und dem Grad der unfallbedingten Invalidität. Auch die Festlegung einer monatlichen Unfallrente ist möglich. Neben finanziellen Leistungen unterstützt die private Unfallversicherung auch bei der Bewältigung des häuslichen Alltags. Das beinhaltet Unterstützung im Haushalt wie zum Beispiel die häusliche

Pflege, das Wäschewaschen oder die Begleitung bei Arzt- und Behördengängen und Hilfeleistungen beim Familienmanagement wie die Betreuung von Kindern und Senioren durch eine Fachkraft. Falls nötig, werden im Rahmen der privaten Unfallversicherung nach einem schweren Unfall auch Kosten für einen fachkundigen Reha-Berater übernommen. Dieser analysiert die Situation und gibt wertvolle Hinweise für die Wiederherstellung der Gesundheit des Unfallopfers sowie für die schnelle Rückführung in ein möglichst eigenständiges Leben.

Damit es gar nicht erst zum Unfall kommt, rät die Württembergische Versicherung zu folgenden Maßnahmen:

- Den Kreislauf langsam in Schwung bringen und die Muskeln und Sehnen auf die bevorstehende Trainingseinheit vorbereiten – das richtige Aufwärmprogramm mit anschließenden Dehnübungen ist das A und O, um Verletzungen vorzubeugen.
- Beim Training mit Geräten oder Sportarten mit komplexen Bewegungsabläufen sollte man sich von einem Trainer einweisen lassen. Die falsche Körperhaltung führt nicht nur zu einem ineffizienten Training, sondern kann auch schmerzhaft Unfälle zur Folge haben.
- Festes Schuhwerk und passende Kleidung, Helm und Schoner für bestimmte Sportarten. Es gilt: Auf die richtige Ausrüstung sollte beim Sport nicht verzichtet werden.
- Gerade motivierte Sportanfänger oder Wiedereinsteiger geben gleich von Anfang an Vollgas. Besser ist es aber, wenn man die Trainingsintensität langsam und kontinuierlich steigert. Zwischen den Trainingseinheiten sollte man dem Körper zudem ausreichende Ruhepausen gönnen, um sich nicht zu überanstrengen und so Unfällen und Verletzungen vorzubeugen.

#### KONTAKT

Wüstenrot & Württembergische AG

KK Interne Kommunikation

Inga Schön

Telefon: 07141 16-751626

E-Mail: <mailto:inga.schoen@ww-ag.com>

Internet: <http://www.ww-ag.com>