

Fit & aktiv

Sport schützt vor Migräne

Wer häufig unter Migräne leidet, der sollte als Therapie regelmäßigen

Sport versuchen, berichtet die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. In einem Test setzten 40 Patienten ihre Medikamente ab und trainierten stattdessen dreimal pro Woche je 30 Minuten. Tatsächlich halbierte sich bei den Test-

personen bereits nach sechs Wochen die Anzahl der Migräneattacken.

Auch die Schwere der Anfälle wurde als „weniger intensiv“ empfunden. Erklären kann sich die Wissenschaft diesen Zusammenhang bislang allerdings noch nicht.



Paddle: Neuer Fun-Sport

Was in Südamerika zum Volkssport zählt, steckt hierzulande noch in Kinderschuhen: Paddle – die Fun-Sportart des dritten Jahrtausends. Dabei handelt es sich um eine „Mischung“ aus Tennis und Squash. Gespielt wird auf einem Feld mit Netz in der Mitte und unter Einbeziehung der Seitenwände. Man verwendet Tennisbälle und einen Schläger mit elastischer Schlagfläche. Das schnelle Spiel kann derzeit nur auf Österreichs einziger Paddle-Anlage in Kalsdorf bei Graz probiert werden. Reservierung unter Tel.: 0664/175 26 21, Hr. Reinthaler.



Risikosport Snowboarding & Carving?

Schifahrer ziehen mit geschnittenen Carving-Schwüngen den Berg herunter, Snowboarder fegen über die Piste. Die neuen Trendsportarten fordern die Sportler – und überfordern oftmals deren Körper. Das zeigt eine Analyse von Dr. Christian Gäbler, Leiter der Sportambulanz der Uniklinik für Unfallchirurgie in Wien. So konnte in den vergangenen fünf Jahren eine Zunahme an schweren Bandverletzungen von 20 Prozent bei Frauen und 10 Prozent bei Männern beobachtet werden. „Frauen sind gefährdet, weil ihr Körper von Natur weniger Muskelmasse hat. Männer überschätzen sich oftmals und haben zu wenig Kraft und Ausdauer, um der hohen Belastung standzuhalten“ erläutert Dr. Gäbler. Das erhöhte Verletzungsrisiko besteht zudem aufgrund der hohen Geschwindigkeiten und Fliehkräfte, die beim Carving und Snowboarding auf den Körper, hier vor allem auf das Knie- und Sprunggelenk, wirken. Der Sportarzt empfiehlt Kraft- und Ausdauertraining im Vorfeld um diesen Verletzungen vorzubeugen. Und: Beim Ausüben der „neuen“ Sportarten nicht übertreiben.

Wenn Fitness an Grenzen stößt

Mit Hilfe von Ausdauer- und Hanteltraining, Aerobic und Co. schaffen es die meisten letztendlich, ihren Körper wunschgemäß in Form zu bringen. Wenn sich allerdings trotz intensivem Training der angestrebte Effekt nur äußerst mühsam einstellt, kann es auch an der individuellen Veranlagung liegen. Eine Studie britischer Wissenschaftler (Nature, Band 403) zeigt: Das so genannte ACE-Gen bestimmt, wie viel Wirkung ein Training hat. Jeder Mensch habe demnach sein eigenes Fitnesslimit.



Short Cuts

■ Für mehr Weitblick

80 Prozent der gemeldeten Skiunfälle passieren durch mangelnde Sicht. Denn noch immer sind viele Skifahrer mit unzureichenden Schutzbrillen unterwegs. Dabei ist die neue Generation der Skibrillen nicht nur funktionell, sondern auch top-modisch. Adidas etwa hat jetzt „Yodai Goggle“ auf den Markt gebracht – die bruch- und kratzfesteste Skibrille mit 100 Prozent UV-Schutz, in drei Farben für klare, verzerrungsfreie Sicht und mit Ventilationssystem gegen Beschlagen.



■ „Aus“ für kalte Hände

Die innovative US-Marke „180s“ macht Schluss mit klammen Händen: An den neuen Handschuhen sind spezielle Ventile angebracht. Wann immer man kalte Hände hat, wird einfach warme (durch ein Filtersystem entfeuchtete und antibakterielle) Luft in den Handschuh geblasen. Clever und effektiv! Gibt es als Ski- und Laufhandschuhe (z. B. bei Intersport).



Power-Training

Ob 30 Minuten Tempotraining mit dem neuen XCO-Trainer wirklich Wunder wirken, sei dahingestellt. Tatsächlich ist das Gerät eine spannende Abwechslung für Trainingshungrige: Der „Zauberstab“ ist ein Aluminiumbehälter, in dem sich eine lose Masse befindet.

Durch Hin- und Herbewegen des Behälters wird die Masse vehement hin und her geschleudert und die Muskeln durch die Fliehkraft gefordert. Verschiedene Übungen trainieren Arme, Schulter, Bauch und Rücken. Ab € 69,- unter www.xco-trainer.de.

