



Laufen sollte nicht das einzige Training sein

Die gute Nachricht: Die Österreicher werden immer sportlicher. Knapp drei Millionen laufen zumindest gelegentlich. Die schlechte Nachricht: Auch Sportverletzungen nehmen zu. „Vor allem deshalb, weil von Freizeitsportlern einfache Grundprinzipien nicht beachtet werden“, bestätigt Univ.-Prof. Dr. Christian Gäßler, Leiter der Sportambulanz der Univ.-Klinik für Unfallchirurgie in Wien. In erster Linie führt mangelnde Vorbereitung zu Verletzungen.

Leider hat in letzter Zeit ei-

Unsere Serie zum Sammeln:
Fit 2010
 Gesund bleiben – gesünder werden

ne Studie Verwirrung gestiftet, die zum Schluss kommt, Dehnen vor und nach dem Sport sei unwichtig. „Das ist falsch“, warnt Prof. Gäßler eindringlich. „Als Beweis für diese Meldung dient eine einzige Studie – alle anderen Studien, welche die positiven

Freizeitsport

Falsches Training ist der häufigste Grund für Verletzungen an den Gelenken

Auswirkungen des Dehnens beschrieben haben, wurden nicht berücksichtigt“. Aufwärmen und Dehnungsübungen vor dem Laufen sind durchaus

sinnvoll, so der Arzt. „Verletzungsrisiko und die Gefahr von Überlastungsschäden werden dadurch

deutlich verringert. Dehnungsübungen nach dem Laufen verhindern Muskelverkürzungen“.

Ebenfalls wichtig: Ausdauertraining durch Kräftigungsübungen zu ergänzen. „Regelmäßiges Krafttraining baut die Muskulatur auf und schützt vor Überlastungsschäden.“

Überlastungs- und Gelenkprobleme treten vor allem dann auf, wenn das Ausdauertraining nur aus Laufen besteht und die Gelenke damit einseitig belastet werden. Prof. Gäßler rät daher, Laufen mit Trainingseinheiten am Fahrrad abzuwechseln.

Gerade Neueinsteiger, die sich voller Elan ins Lauftraining stürzen, gehen das Risiko ein, sich zu überlasten. Vor allem dann, wenn der Freizeitsportler zu viele Kilos auf die Waage bringt. „Bei jedem Laufsprung steigt die Belastung auf Knie- und Sprunggelenke bis zum dreifachen Körpergewicht an! Übergewichtige sollten mit Radfahren oder Nordic Walking beginnen“.



Von Dr. Andrea Dugl-Zauner

Fit
 durch alle Jahreszeiten

Heute ist Weihnachten – das Fest der Liebe. Trotzdem spielen vor allem die kulinarischen Genüsse eine große Rolle. Der festlich geschmückte Weihnachtstisch scheint sich unter der Last der Speisen zu biegen.

Völlegefühl, Übelkeit, Sodbrennen, Blähungen oder ein Druckgefühl im Oberbauch sind deutliche Anzeichen dafür, dass wir zu viel, zu fett und zu süß gegessen haben. Auch übermäßiger Alkohol-, Nikotin- und Kaffeegenuss verschlimmert deutlich die Beschwerden.

Nützen Sie die folgenden Tipps, um die oben genannten Störungen zu verhindern

bzw. im Akutfall zu lindern:

- Verwenden Sie Gewürze wie Curcuma oder Kardamom. Curcuma (6-12g pro Tag in den Speiseplan eingearbeitet) wirkt durchblutungsfördernd, entspannend und regt die Magenaktivität an.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.

- Treiben Sie auch in den Feiertagen Sport oder nutzen Sie die freie Zeit für einen Spaziergang. Bewegung massiert den Darm und beschleunigt den Weitertransport der Nahrung.
- Gegen Aufstoßen bei überladem oder verdorbenem Magen hilft dieser Tee: Dafür mischen Sie je einen Teil Anis,

Dill und Fenchel mit je zwei Teilen Benediktinenkraut, Wacholderbeeren und Wermut. Davon einen Teelöffel mit einer Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen, abseihen und eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken.

- Gegen Blähungen helfen gemahlener Kümmel, Fenchel und Anispulver. Zu gleichen Teilen mischen und nach dem Essen eine Messerspitze voll einnehmen.

- Gegen Sodbrennen bei Verdauungsschwäche hilft Enziantee: 1 Teelöffel Wurzel mit 1/4 Liter Wasser fünf Minuten kochen und vor den Mahlzeiten mäßig warm trinken.

- Auch einfache Hausmittel wie das Auflegen einer Wärmeflasche bringen Erleichterung.

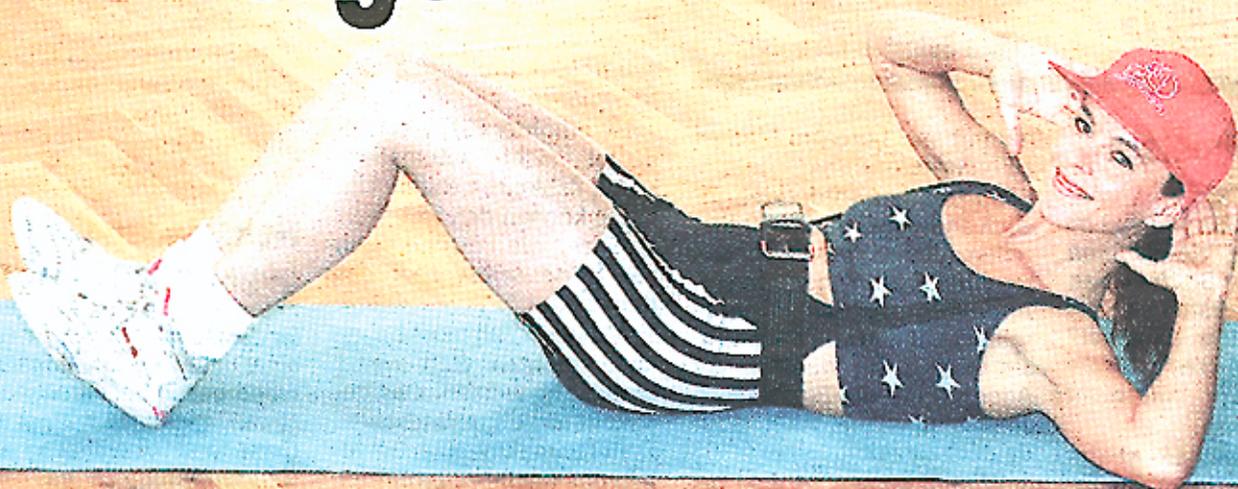
- Massieren Sie sanft im Uhrzeigersinn den Bauch. Nehmen Sie sich dafür mindestens fünf Minuten Zeit.

Zu fett, zu süß



Fettes Weihnachtessen verursacht oft Bauchweh

mit Folgen



Ausdauertraining ergänzt man optimalerweise durch Kräftigung der Muskulatur, um Verletzungen vorzubeugen

Ein weiterer Fehler, den Neueinsteiger oft machen: Sie verausgaben sich gleich am Anfang, sodass sie tagelang unter Muskelkater leiden und dann den Spaß am Training verlieren. Daher ist es unbedingt notwendig, die individuell richtige Trainingspulsfrequenz über einen Pulsmesser laufend zu kontrollieren. Der optimale Trainingspuls kann vom Sportarzt errechnet werden. Für junge gesunde Menschen gilt etwa die Richtlinie: 180 minus Lebensalter.

Puls kontrollieren, statt verausgaben

Was sind die häufigsten Verletzungen, die durch die genannten Fehler entstehen? „Meistens sind das Knie- und das Sprunggelenk betroffen“, berichtet Prof. Gäbler. „Die exakte Diagnose von Knieverletzungen ist oft schwierig. So gehören Kreuzbandeintrisse zu den am häufigsten übersehenen Verletzungen“. Klarheit bringen Röntgen oder Magnetresonanztomografie.

Auch die Menisken sind von Sportverletzungen immer wieder betroffen. Ein Meniskus-schaden sollte so früh wie möglich arthroskopisch behoben werden, da es sonst zu wiederkehrenden Schmerzen und in der Folge zu Knorpelschäden und einer frühzeitigen Arthrose kommt. Knorpelschäden treten



Ausgeprägte Knorpelschäden müssen operiert werden

aber auch im Rahmen akuter Verletzungen auf oder sie entstehen chronisch durch Fehlstellungen.

Anfangs kann man Knorpelschäden medikamentös behandeln:

- Injektion von Hyaluronsäure verbessert die Gelenkschmierung und hemmt Entzündungen.
- Chondroitinsulfat zum Einnehmen bremst die Tätigkeit knorpelabbauender Enzyme.
- Kollagen-Hydrolysat als Nahrungsergänzungsmittel soll den Körper mit Aminosäuren (bestimmte Eiweißbau-

steine) versorgen. Sie werden nämlich für den Kollagenaufbau im Knorpel benötigt.

Sind die Knorpelschäden bereits sehr ausgeprägt, so müssen sie operativ behandelt werden. Je nach Größe und Lokalisation des Schadens kommen unterschiedliche Operationsmethoden zur Anwendung: Von der Einbringung neutraler Stammzellen, aus denen dann Ersatzknorpel gebildet wird über Transfrierung gesunder Knorpel in den Knorpeldefekt bis zu Knorpeltransplantaten. Dabei werden körpereigene Knorpelzellen außerhalb des Körpers kultiviert, vermehrt und in den defekten Bereich eingesetzt.

Hannelore Mezei

NEUE PRAXIS IN WIEN: PLASTISCHER CHIRURG DR. WALTHER JUNGWIRTH



Eröffnungsangebot: Kostenlose Ersteberatung im Wert von € 70,- bis März 2006.
Neu! Praxis Wien: Rahlgasse 1, 1060 Wien;
Praxis Salzburg: Kompetenzzentrum für

Plastische Chirurgie und Ästhetische Medizin, Aignerstraße 12, 5020 Salzburg, Terminvereinbarung: Tel. 0 66 2/62 41 88, Informationen: www.plastische-chirurgie.com

www.meinprivatarzt.at
GESUND LANG LEBEN