

Liebe Leserin, lieber Leser,
diese Seite entsteht unter Mitwirkung eines medizinischen Beirats. Ihm gehören an:
Dr. Gerd Pommer (Oldenburg),
Jens Wagenknecht (Varel) und
Prof. Dr. Andreas Weyland (Oldenburg).

ALLES GUTE

EIN KÜHLENDES BIER nach dem Sport kann zwar der Seele guttun, ist aber kein geeignetes Sportgetränk. Als sportgerechte Ernährung empfehlen Mediziner eine fettarme Kost, die dafür möglichst reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen ist. Gerade ältere Menschen sollten auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten, da dies für sie wichtig für den Erhalt einer ausreichenden Muskelmasse und -qualität ist.

JUNIOR-ABC

Fachleute erklären in dem kleinen Junior-Abc kurz und auch für Kinder verständlich Fachbegriffe aus dem Gesundheitsbereich. Heute geht Dr. Agneta Paul, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Klinikum Oldenburg, auf den Begriff (B)ulimie ein.

Bulimie ist vor allem durch wiederholte Heißhungeranfälle und eine übertriebene Kontrolle des eigenen Körpergewichts gekennzeichnet. Betroffene leiden unter der krankhaften Furcht, zu dick zu werden. Sie weisen schädliche Verhaltensmuster wie Essattacken und Erbrechen auf.

SERVICE

FÜR FREIZEITSPORTLER ist entscheidend, dass sportliche Aktivitäten zugleich dem Körper und der Seele gut tun. Die Freude an der Bewegung ist häufig besser als als nur auf bestimmte Zeiten oder Ziele hinzutrainieren, betont Dr. Günter Dietz: „Optimal ist, wenn man immer genügend Bewegung in seinen Alltag einplant.“ Wenn möglich sollte man den Weg zur Arbeit oder zum Einkauf auf den Fuß oder mit dem Fahrrad absolvieren und auch regelmäßiges Treppensteigen als sinnvolle Therapieeinheit betrachten.

TERMINE

EINE NEUE Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs bietet Betroffenen die Möglichkeit zu einem Austausch über Erfahrungen, Probleme und Therapiemöglichkeiten. Die Teilnehmerinnen sollen in der Gruppe Kraft für den Alltag gewinnen und mehr Kompetenz im Umgang mit der Erkrankung gewinnen. Weitere Infos gibt es bei der BeKoS in Oldenburg, Telefon 0441/884848.

WIEDEREINSTEIGER sollten beim Sport auf gutes Schuhwerk achten. Damit können etwa Fußfehlstellungen und durch den Straßenbelag verursachte Belastungen in einem gewissen Maß ausgeglichen werden. Das Tragen einer Pulsuhr zur Messung der Herzfrequenz ist sinnvoll, aber nicht nötig.

Nicht sofort von 0 auf 100 gehen

GESUNDES TRAINING Wiedereinstieg kontrolliert planen und passend dosieren

VON KLAUS HILKMANN

BAD ZWISCHENAHN – Zu wenig Sport und Bewegung – dafür im Home Office mehr Zeit vor dem Computer und auf dem Sofa: Die seit zwei Jahren andauernde Corona-Pandemie hat dazu geführt, dass sich die Alltagsgewohnheiten in Beruf und Freizeit auf breiter Front verändert haben. Da in Vereinen und Fitnessseinrichtungen lange Zeit allenfalls eingeschränkt trainiert werden konnte, haben viele Menschen ihre körperlichen Aktivitäten reduziert. Dazu kommt, dass das Ernährungsverhalten oft nicht an die verminderte Bewegung angepasst wird. Vielmehr werden etwa aus Langeweile oder Frust zunehmend kalorienreiche Snacks und Getränke verzehrt.

Fachgesellschaften berichten, dass die Gesellschaft in allen Altersklassen an Körpergewicht zugelegt hat. Sowohl bei Kindern und Jugendlichen wie bei Erwachsenen gibt es immer mehr Adipositas-Betroffene, die unter krankhaftem Übergewicht leiden. Eine Umfrage des Else Kröner Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München mit etwa 1000 Erwachsenen zeigt, dass rund 40 Prozent der Befragten während der Pandemie zugenommen haben – im Schnitt 5,6 Kilogramm. Jeder Zweite gab an, sich weniger als zuvor zu bewegen.

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin berichtet von einer deutlichen Zunahme der erworbenen Typ-2-Diabetes-Erkrankungen bei Jugendlichen. Das ganze Ausmaß der gesundheitlichen Folgeschäden wird sich wohl erst in einigen Jahren zeigen. Zu viele Pfunde belasten nicht nur das Herz-/Kreislaufsystem und andere lebenswichtige Organe.

Adipositas erhöht Risiko

Sie drücken auch auf Knochen, Muskeln und Bänder, erklärt Dr. Günter Dietz; Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrums am Meer in Bad Zwischenahn: „Eine Adipositas-Erkrankung kann eine Schwä-

TRAININGSPLAN SOLLTE ZUM LEISTUNGSVERMÖGEN PASSEN



Dr. Günter Dietz empfiehlt Wiedereinsteigern mit Risikofaktoren oder Vorerkrankungen vor dem Trainingsbeginn einen Gesundheitscheck beim Arzt.

BILD: HILKMANN

Um auf der sicheren Seite zu sein, empfiehlt Dr. Günter Dietz vor dem Trainingsstart einen medizinischen Check beim Arzt. Dieser beinhaltet neben einer körperlichen Untersuchung ein Ruhe-EKG, Labortests sowie, wenn nötig, eine Ultraschalluntersuchung. Auf Basis des so ermittelten körperlichen Ist-Zustands kann ein Trainingsplan erstellt werden, der zum individuellen Leistungsvermögen passt.

chung und Schädigung des Halte- und Bewegungsapparats bewirken.“ Neben einer Minderung der Lebensqualität kann starkes Übergewicht körperliche Funktionseinschränkungen verursachen – inklusive eines erhöhten Verletzungs- und Erkrankungsrisikos.

Die nach Einschätzung der meisten Wissenschaftler bald anstehenden Lockerungen der Corona-Beschränkungen sind für viele Menschen der Anstoß, möglichst schnell fitter und schlanker zu werden. Entsprechende Vorsätze sind aus medizinischer Sicht zwar sinnvoll, sollten aber wohl dosiert und am besten unter qualifi-

Zehn goldene Regeln für gesundes Sporttreiben hat der Sportärztebund Berlin-Brandenburg veröffentlicht. Regel Nummer 1 ist, dass Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre zunächst einen Gesundheitscheck durchführen lassen sollten. Das gilt vor allem, wenn Vorerkrankungen und Risikofaktoren wie Bluthochdruck sowie Rauchen oder eine gerade überstandene Corona-Infektion vorliegen.

zierter Kontrolle umgesetzt werden, betont Dr. Dietz: „Wer beim Training sofort von 0 auf 100 geht und seinen Körper überfordert, wird schnell an seine Grenzen kommen und das erwünschte Ziel verfehlen.“ Zudem werde dabei das Immunsystem geschwächt.

Hohe Verletzungsgefahr

Ein Muskelkater und leichte Gelenkschmerzen sind eher harmlose Überlastungsfolgen. Schlimmer ist, wenn der unkontrollierte Sprint oder das zu anspruchsvolle Gerätetraining einen Faserriss oder noch schwerwiegendere Verletzun-

Sport soll vor allem Spaß machen und keine übermäßigen Belastungen verursachen. Dabei ist die Maßgabe „länger und locker“ besser als „kurz und heftig“. Sicherheit kann ein vom Sportarzt vorgegebener Trainingspuls geben. Der Flüssigkeitsverlust sollte durch mineralhaltiges Wasser ausgeglichen werden. Zum Regelwerk gehört nicht zuletzt eine ausreichende Erholungszeit nach dem Sport.

gen des Band- und Muskulaturapparats verursacht. Der verletzte Bereich muss dann bis zum Abschluss der Heilung geschont werden, wodurch der Fitness- und Abnehm-Plan mitunter um Wochen zurückgeworfen wird.

Gefährlich kann zu viel Ehrgeiz bei einer organischen Vorerkrankung oder einer gerade durchgemachten Corona-Infektion werden. Ein zu intensives Training erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Nach einer überstandenen Virusinfektion besteht zudem eine erhöhte Gefahr für das Entstehen einer Herzmuskelentzündung.

INTERVIEW

Aufwärmen zum Trainingsbeginn



BILD: PIUS-HOSPITAL

VON KLAUS HILKMANN

Carsten Seebeck (Bild) ist Leiter der Physiotherapie im Pius-Hospital Oldenburg.

Wie sollte man sich vorm Joggen und Tennis aufwärmen?

Seebeck: Je länger und intensiver das Training ist, desto länger und gewissenhafter muss man sich sportartspezifisch aufwärmen. Es müssen die Muskelgruppen aufgewärmt werden, die in der Sportart auch belastet werden. Es bringt wenig, wenn man als Vorbereitung fürs Laufen intensiv die Arme kreist. Beim Tennis ist das anders. Dabei braucht Arme und Beine und sollte diese daher auch ausreichend aufwärmen.

Was bringt das Aufwärmen?

Seebeck: Beim Aufwärmen werden die Muskulatur und die Sehnenansätze weich und elastisch gemacht. Die Blutversorgung des Muskels wird gesteigert. Zudem lösen sich Verklebungen der Sehnen und Faszien auf und die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur wird erhöht. All das sind Grundvoraussetzungen für eine verletzungsfreie Trainingszeit.

Was kann bei einem Kaltstart passieren?

Seebeck: Sind die Muskeln und Bänder nicht vorbereitet, fehlen die vermehrte Durchblutung, die Elastizität sowie die Verschiebbarkeit der Muskelgruppen untereinander. Es kann zu Mikroverletzungen im Bereich des Kapsel-Bandapparats sowie der Muskulatur kommen – im schlimmsten Fall sogar zu Muskelfaserrissen oder Sehnenverletzungen. Außerdem ist die Belastung der Gelenke höher, wenn die Muskulatur unvorbereitet ist. Es können dann längerfristige Schäden wie zum Beispiel ein Läuferknie oder ein Tennisarm entstehen.

Verletzungen brauchen Zeit

EMPFEHLUNGEN Warnsignale des Körpers ernst nehmen

VON KLAUS HILKMANN

BAD ZWISCHENAHN – Bei akuten Infektionserkrankungen wie einer Grippe, schweren Erkältung oder einer Corona-Erkrankung ist stets eine Sport-Pause angesagt. Zur Vorbeugung von Verletzungen sollte man sich vor dem Sport einige Minuten Zeit für ein Aufwärmprogramm mit Dehn- und Lockerungsübungen nehmen, die zur Sportart passen. Schmerzen, Atemnot, Husten und Herzrhythmusstörungen sind Warnsignale des Körpers. Sie weisen auf eine Überlastung bzw. ein bevorstehendes Problem hin und sollten sofort ärztlich abgeklärt werden.



Zusammen mit anderen machen sportliche Aktivitäten oft besonders großen Spaß.

BILD: REHA-ZENTRUM AM MEER

Ein schmerzhaftes Ziehen oder Stechen in der Muskulatur mit Medikamenten zu betäuben oder über den Schmerz hinweg zu trainieren, kann gefährlich werden, erklärt Dr. Günter Dietz: „Verletzungen müssen genügend

Zeit zum Ausheilen bekommen.“ Ob, wann und wie man wieder mit dem Training beginnen kann, sollte im Zweifelsfall mit dem Sportarzt oder einem qualifizierten Therapeuten abgesprochen werden.

Damit im Fall einer Verletzung nicht zu viel Ausdauer und Muskelmasse verloren geht, kann es sinnvoll sein, vorübergehend auf eine andere Sportart umzusteigen. Anstelle von Fußball oder Judo können zum Beispiel Joggen, Fahrrad fahren oder auch nur 15 Minuten Spazieren gehen hilfreich sein. Auch hier gilt, dass man die sportliche Aktivität bei Anzeichen für eine Überlastung anpassen sollte.

Anzeige

Englisch für „Senioren“

Englisch lernen noch einmal von Anfang an mit netten Menschen

- in kleinen Gruppen
- einmal pro Woche, tagsüber
- mit leichten Vorkenntnissen
- viel sprechen, wenig Grammatik
- Mindestalter: 50 Jahre

Sie wollen ...

- ...englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?
- ...in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?
- ...verschüttete Englischkenntnisse aufpolieren?

Informieren Sie sich über diese besondere Möglichkeit in Ihrem

ELKA®

Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter

0441 – 9 57 20 88

www.elka-lernen.de

Anzeige

Gutschein

Gültig vom 15.02. – 21.02.2022

15% Rabatt*

auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen Sortiment

PLUSPUNKT APOTHEKE OLDENBURG

SCHLOSSHÖFE Tel. 0441- 390 118 330

IM ELISENGANG Tel. 0441- 262 22

ALEXANDERSTRASSE Tel. 0441- 639 04

* Nur ein Coupon pro Person und Artikel. Ausgenommen Aktionsangebote, keine Doppelabrechnung, keine Taler. Nur haushaltsübliche Mengen. Gilt nicht auf Bestellungen, Botenlieferungen und für Produkte von Caudale und Skin Ceuticals. Gilt aus gesetzlichen Gründen nicht auf verschreibungspflichtige Arzneimittel.