

Text Apothekerin Kristine Dimitz

## Stubenhocker leben gefährlich

Calbe. Manch einer ist schon mal „vom Hocker“ gefallen, viele lassen sich beim Anschauen sportlicher Höhepunkte „vom Hocker“ reißen und bleiben dabei selber ganz cool. Doch eins ist klar: Wer rastet, der rostet! Sportverletzungen sind im Verhältnis zum hohen Nutzen sportlicher Betätigung relativ unbedeutend. Bei den Krankenkassen sind die Folgen mangelnder Fitness viel kostenträchtiger als die Behandlungskosten für Sportverletzungen, auch unter Einbeziehung verletzungs-trächtiger Sportarten. Regelmäßiges wohldosiertes Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt Blutzucker- und Cholesterinwerte, regt den Calciemeinbau in die Knochen an (Osteoporoseprophylaxe) und hält den Geist beweglich und auf Trab. Der schützende Effekt ist unabhängig vom Gesundheitszustand.

In jedem Falle ist der Körper durch Dehn- und Lockerungsübungen der Muskulatur auf

„Betriebstemperatur“ zu bringen. Dies beugt Muskelzerrungen vor, verbessert Geschicklichkeit und Gewandtheit. Zum Aufwärmen reichen 10 bis 15 min. lockeres Traben und Hüpfen, dann sollten die zu beanspruchenden Muskeln dem ca. 5-minütigen Stretching unterzogen werden.

Bei der Auswahl der sportlichen Aktivität müssen aber die individuellen Besonderheiten Berücksichtigung finden. Vor sporadischen Kraftakten ist jedoch zu warnen. Ganz ohne Schwitzen geht es auch nicht ab, so sollten mindestens 1500 Kalorien wöchentlich verbraucht werden. Das entspricht etwa folgenden sportlichen Betätigungen in einer Woche: 5x eine halbe Stunde joggen od. 3 Stunden kräftig walken od. 4 Stunden radfahren od. 5 Stunden Tennis spielen. Ein positiver Einfluss mit anhaltendem Effekt auf Körpergewicht und Fettstoffwechsel ist frühestens nach 3 Monaten zu beob-

achten. Um eine optimale Fettverbrennung zu erzielen, orientiert man sich an der Herzfrequenz: 220 Pulsschläge/min. minus Lebensalter = Maximalpuls, 60 % bis 75 % davon sind optimal für die Fettverbrennung. Nach einer Belastungszeit von ca. 20 min. beginnt die Fettverbrennung.

Bei trainierten Menschen geht der Puls schneller auf den Ruhepuls zurück. Reines Ausdauertraining (z. B. Radfahren und Walking) haben kaum den Knochenaufbau stimulierende Wirkung, dazu sollten die Belastungen vielmehr intensiv, kurz und häufig sein.

Bei Sportverletzungen gilt noch immer die alte PECH-Regel d.h.: Pause, Eis, Compression, Hochlagern bis die Schwellung und der Akutschmerz abgeklungen sind. Zum Kühlen eignet sich ein Eis-Wasserbrei wegen der gleichmäßigen Kühlung besser, als reine Eiswürfel. (Nach dem Entfernen der Eiswürfel kommt es wegen der körpereigenen Gegenregulation zu einer negativen punktuellen Erwärmung.) Ein Kühlverband sollte 20 min. aufgelegt werden und kann nach einer 5-minütigen Pause erneuert werden. Eine beschädigte Oberhaut ist sorgfältig mit einer Rivanol-Lösung oder Wasserstoffperoxid 3% zu desinfizieren. Bei Zerrungen, Verstauchungen und Prellungen eignen sich Salbenverbände mit Inhaltsstoffen wie Diclofenac, Ibuprofen, Heparin, Arnika- und Beinwelleextrakt.

Ohne Schweiß kein Preis... Mit dem Schweiß gehen aber Mineralstoffe verloren. Für einen Freizeitsportler gilt in Sachen Ernährung, dass er mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung seinen Mineralstoffbedarf über die Nahrung decken kann,



anderns dagegen beim Spitzensportler. **Natrium** (Na) - der vermehrte Bedarf ist schon während oder kurz nach der Belastung zu ergänzen, damit das Flüssigkeits- und Glucosedefizit recht schnell ausgeglichen werden können. Anders dagegen beim **Kalium** (K). Da sich während der sportlichen Belastung der Kaliumspiegel im Blut erhöht (hoher Kaliumblutspiegel-Gefahr von Herzrhythmusveränderungen), darf dieses Mineral erst in der Regenerationsphase zugeführt werden, z. B. in Form von Kartoffeln, Reis, Trockenfrüchten. **Magnesium** (Mg) wird ebenfalls mit dem Schweiß ausgeschieden, wird aber auch bei gut trainierten Sportlern unter ausdauernder Belastung wieder rückresorbiert. Bei den Ausdauersportarten wie Rudern, Radfahren, Triathlon kann eine Magnesiumgabe während der Hauptbelastung sinnvoll sein, ansonsten ist während der Regenerationsphase zu ergänzen. Wird zuviel Mg zugeführt, können Probleme mit Calcium und Zink entstehen. **Zink** ist während der aktiven Phase wichtig. Es ist für die Infektabwehr und viele Prozesse der Sauerstoffversorgung notwendig und spielt eine große Rolle bei der Regeneration der Zellen. Da die Zinkquellen der Nahrung (z.B. Fleisch; vgl. auch Calbenser Bl. 11/01) nicht ausreichen, ist man bei Spitzensportlern während des Wettkampfes zur ergänzenden Gabe übergegangen. ■

**Elektrotechnik**  
**Rothe** Installation • Service  
Fachhandel

39240 Calbe/S. • Schloßstr. 6 • Tel. 03 92 91/28 66 • Fax 5 11 67



**Wohnraumleuchten**  
**ab 20,40 Euro**

**Möbelhof Calbe**

mit großem Küchenstudio

und  
*Besonderes*

Calbe • Magdeburger Straße 40-42

Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 10.00-18.00 Uhr • Fon/Fax (03 92 91) 5 28 38

Termine nach Vereinbarung