

Für die Gesundheit aktiv bleiben

Sport ist gesund, Sport beugt Krankheiten vor und kann ihnen Linderung verschaffen. Doch welche Art der Bewegung und welches Maß an körperlicher Aktivität ist erforderlich, damit die positiven Effekte einsetzen?



Jeder Sportler weiß, wie gut ihm Bewegung tut – sowohl seiner Psyche als auch seinem Körper. Sport bringt nicht nur Spaß, macht schlank und formt die Figur. Sport hebt zudem die Stimmung, minimiert Stress und steigert das Selbstwertgefühl. Ebenso hat jeder, der regelmäßig körperlich aktiv ist, bereits die Erfahrung gemacht, dass Bewegung die Leistungsfähigkeit verbessert und die Gesundheit fördert. Muskeln, Faszien, Bänder und Sehnen bleiben geschmeidig, die Gelenke funktionstüchtig und die Knochen stabil. Obendrein profitieren das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel und das Gehirn. Die Forschung gewinnt immer mehr Erkenntnisse darüber, wie Sport auf Körper und Psyche positiv wirkt. Sport als Präventionsmaßnahme hat sich inzwischen ebenso etabliert wie Sport als Therapeutikum bei einer Vielzahl von Erkrankungen. Alles also triftige Gründe, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Deutsche sind Sportmuffel

Auch wenn das Wissen um den Nutzen von Bewegung in der

Bevölkerung zunehmend verbreitet ist, heißt das aber noch lange nicht, dass sich alle entsprechend verhalten. Nach Daten der Weltgesundheitsorganisation WHO erfüllen lediglich 35 Prozent der Europäer das empfohlene Maß an Bewegung. In Deutschland sieht es mit den körperlichen Aktivitäten sogar schlechter aus als im europäischen Durchschnitt. Der Deutsche Gesundheitssurvey DEGS des Robert Koch-Instituts (RKI) hat festgestellt, dass hierzulande lediglich jeder vierte Mann und jede sechste Frau ausreichend körperlich aktiv sind. Das bestätigt auch eine Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2022, die sich das Bewegungs- und Sportverhalten der Deutschen näher angeguckt hat. Die Ergebnisse der Bewegungsstudie zeigen, dass sich ein Drittel der 1700 Befragten täglich weniger als 30 Minuten bewegt. Und rund jeder Zweite gab bei der Befragung an, nur selten (25 Prozent) oder gar keinen Sport (20 Prozent) zu machen. Eine Ursache für die mangelnde Bewegung ist sicherlich der moderne Lebensstil, der durch die vielen techni-

schen Hilfen immer weniger körperliche Aktivität erfordert. Und auch die Corona-Pandemie mit Lockdowns und Homeoffice-Regelungen hat noch dazu beigetragen, dass die Deutschen (zu) viel Zeit im Sitzen verbringen.

Mehr Aktivität gefordert

Doch körperliche Inaktivität bleibt nicht ohne Folgen, mahnen die Experten. Bereits 2009 schätzte die WHO, dass sie rund 21 bis 25 Prozent der Morbidität des Brust- und Dickdarmkrebses, 27 Prozent des Diabetes Typ 2 sowie 30 Prozent der Morbidität ischämischer Herzkrankheiten verursacht. Und eine Metaanalyse basierend auf den WHO-Daten kommt zu dem Ergebnis, dass 7,5 Prozent aller Todesfälle in Deutschland auf körperliche Inaktivität zurückzuführen sind. Kürzlich äußerte die WHO in ihrem globalen Bericht zur körperlichen Aktivität die Vermutung, dass weltweit fast 500 Millionen Menschen zwischen 2020 und 2030 mangels Bewegung verschiedenste nichtübertragbare Krankheiten entwickeln werden, unter anderem Krebs, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Depressionen, Diabetes Typ 2 und Demenz. Würden sich die Menschen hingegen mehr bewegen, so Schätzungen der WHO, ließen sich weltweit jährlich fünf Millionen vorzeitige Todesfälle verhindern. Körperliche Aktivität ist also äußerst wichtig für die psychische und körperliche Gesundheit sowie für das allgemeine Wohlbefinden. WHO-Generaldirektor Tedros Adhanom Ghebreyesus bringt es folgendermaßen auf den Punkt: Körperliche Aktivität bringt dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben.

Vorbeugen und therapieren

Körperlich aktive Personen haben niedrigere Cholesterin- und Blutzuckerwerte, entwickeln seltener Bluthochdruck und leiden seltener an Übergewicht als ihre inaktiven Mitmenschen. Zudem verbessern sich durch regelmäßige und ausreichende Bewegung die Durchblutung, der Sauerstofftransport, die Atemeffizienz und die kognitiven Funktionen. Damit einher geht ein geringeres Risiko für schwerwiegende und chronische Erkrankungen. Präventive Effekte konnten insbesondere für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfälle, Arrhythmien), Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes Typ 2), verschiedene Krebserkrankungen (z. B. Darmkrebs), psychische Krankheiten (z. B. Depression, Angstzustände), Krankheiten des Bewegungsapparates (z. B. Rückenleiden, Osteoporose) sowie für das Immunsystem (z. B. Infektanfälligkeit) und die Gehirnleistung (z. B. Demenz) nachgewiesen werden.

Aber auch bereits chronisch Kranke profitieren. Bei vielen Erkrankungen (z. B. Diabetes Typ 2, COPD, Arthrose, ischämische Herzerkrankung, Depression, Rückenschmerzen) stellen sich vielfältige positive Wirkungen ein. Es lassen sich eine Abschwächung der Symptome, eine gesteigerte Funktionsfähigkeit und Belastbarkeit, ein verbessertes psychosoziales Wohlbefinden und eine Anhebung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität erzielen. Für einige Krankheiten (z. B. für Diabetes Typ 2, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs) wurden sogar positive Effekte hinsichtlich der Gesamtmortalitätsraten nachgewiesen, wie die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung aus dem Jahr 2016 betonen. Letztendlich ermöglicht körperliche Akti- ►



LERNZIELE

Lernen Sie in dieser von der Bundesapothekerkammer akkreditierten Fortbildung unter anderem,

- + warum körperliche Aktivität für die Gesundheit so wichtig ist,
- + welchen Erkrankungen körperliche Aktivität vorbeugen kann,
- + bei welchen Erkrankungen körperliche Aktivität Linderung verspricht,
- + wie viel Bewegung und Sport zur Förderung und zum Erhalt der Gesundheit empfehlenswert ist,
- + was beim Training zu beachten ist,
- + welche Sportarten unterschiedlichen Zielgruppen geraten werden können und
- + wie sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt.

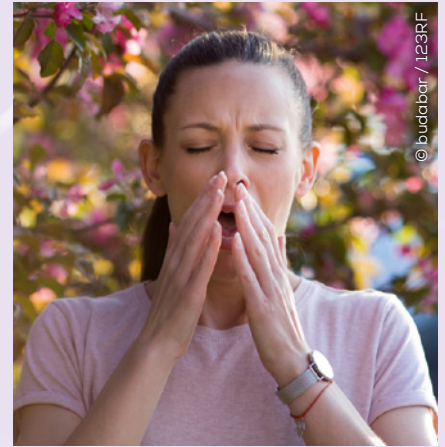
Allergien? Bilastin!

DAS JÜNGSTE ANTIHISTAMINIKUM.

Allergiebeschwerden setzen oft unvermittelt ein und sie neigen dazu, immer wieder aufzutreten. Das Spektrum reicht von Pollenallergien über Hausstaubmilben- und Tierhaarallergien bis hin zu Hautausschlägen. Besonders viele erwischt es im Frühling, wenn die Heuschnupfensaison startet. In jedem Fall können einem ständiges Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase und rote, tränende Augen selbst den schönsten Tag verderben. Schuld daran ist eine Überreaktion des Körpers auf eigentlich harmlose Substanzen wie zum Beispiel Blütenpollen, Hausstaub oder Tierhaare. Das Immunsystem bildet dabei Antikörper, die beim nächsten Kontakt mit dem Allergen dafür sorgen, dass Histamin freigesetzt wird. Dadurch kommt es zu

den typischen Allergiesymptomen, die sich besonders dort zeigen, wo die Allergene Kontakt mit dem Körper haben: an den Schleimhäuten der Nase und der Augen.


Allegra Allergietabletten mit Bilastin können helfen! Ein Allergiemittel, das rasch und langanhaltend gegen mehrere Symptome wirkt, ohne zu sedieren. Der Wirkstoff Bilastin, das jüngste Antihistaminikum der zweiten Generation, stoppt die Reaktion des Körpers auf die überschießende Histamin-Ausschüttung und bekämpft so die typischen Allergiesymptome **schnell¹** und dies bis zu **24 Stunden lang**. So steht einem produktiven Arbeitstag oder entspannter Freizeit kein Schniefen oder Jucken mehr im Wege.



Auch über Schläfrigkeit als Nebenwirkung des Arzneimittels müssen Sie sich wenig Sorgen machen: Bilastin Nebenwirkungen von **Müdigkeit & Schläfrigkeit** zeigten sich in Studien mit vergleichbarer Häufigkeit **wie unter Placebo**.

Ein weiteres Plus: Aufgrund ihres überzeugenden Sicherheitsprofils ist Allegra selbst für Kund*innen mit Leber- oder Niereninsuffizienz eine sichere Empfehlung.



Jetzt scannen und mehr erfahren 

¹ Wirkt i.d.R. nach 30 bis 60 Min., wie die meisten oralen Antihistaminika. | ² Müdigkeit & Schläfrigkeit in Studien mit vergleichbarer Häufigkeit wie unter Placebo.

Allegra® Allergietabletten 20 mg Tabletten. **Wirkst.:** Bilastin. **Sonst. Bestandt.:** Mannitol, Mikrokristalline Cellulose, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Simaldrat, Magnesiumstearat, Hochdisperses Siliciumdioxid. **Anw.-geb.:** Symptomatische Behandlung der allergischen Rhinokonjunktivitis (saisonal und perennial) und Urtikaria bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. **Nebenw.:** Kopfschmerzen; Somnolenz; Überempfindlichkeitsreaktionen wie Anaphylaxie, Angioödem, Dyspnoe, Hautausschlag, lokalisierter Ödem/lokale Schwellung, Erythem, Pruritus; Nasenbeschwerden; trockene Nasenschleimhaut; oraler Herpes; Appetitsteigerung; Angst; Schlaflosigkeit; Ermüdung; Asthenie; Schwindelgefühl; Tinnitus; Vertigo; Sinusarrhythmie; Palpitationen; Tachykardie; Rechtsschenkelblock; EKG Anomalien, einschl. QT-Verlängerung; Bauchschmerzen; Magenbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Dyspepsie, Gastritis; Diarrhö; Mundtrockenheit; Durst; Vorerkrankung gebessert; Fieber; erhöhtes Gewicht; erhöhte Leber-, Nieren-, Triglyceridwerte. **Apothekenpflichtig. A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main. Stand:** Juli 2022

ALLERGIEN?

KEINER IST SCHNELLER¹

MACHT NICHT MÜDER² • 24 STUNDEN WIRKSAM



NEU





Hier finden Sie das passende Reha-Sport-Angebot für Ihre Kunden!



© Secha6271 / iStock / Getty Images

Wer bisher gar keinen Sport getrieben hat oder schon lange aus der Übung ist, sollte sich erst einmal ärztlich untersuchen lassen, um seine Belastbarkeit kennenzulernen.

▶ vität, die körperliche Funktionsfähigkeit zu bewahren und damit das Verrichten von Aktivitäten des täglichen Lebens zu ermöglichen (z. B. Treppensteigen, An- und Auskleiden). Gesundheitsbedingte Einschränkungen und frühzeitige Pflegebedürftigkeit lassen sich damit verhindern oder zumindest hinauszögern und ein Leben in Selbstständigkeit bis ins hohe Alter erhalten.

30 Minuten am Tag Doch wie viel Bewegung und Sport ist zur Förderung und zum Erhalt der Gesundheit empfehlenswert? In vielen Köpfen hat sich der Vorsatz verankert, täglich 10 000 Schritte zu absolvieren. Diese Schrittzahl wird immer wieder von verschiedenen Experten als Ziel für ausreichende Bewegung im Alltag genannt. Dementsprechend müsste man täglich circa sieben Kilometer zurück-

legen, für die man zu Fuß durchschnittlich etwa 1,4 Stunden beziehungsweise 84 Minuten benötigt. Das ist deutlich mehr als die WHO empfiehlt. Nach den im Jahr 2020 aktualisierten Bewegungsempfehlungen der WHO sollen alle Erwachsene zwischen 18 bis 64 Jahren jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer (moderater) Intensität oder alternativ 75 bis 150 Minuten mit höherer Intensität betreiben. Darüber hinaus raten die Experten für zusätzliche Gesundheitseffekte an mindestens zwei Tagen in der Woche zu kräftigenden Übungen für alle größeren Muskelgruppen (Krafttraining). Die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche entsprechen damit rein rechnerisch 21 Minuten am Tag. Als praktikabel sehen Ex-

perten, die 150 Minuten auf fünf Tage pro Woche aufzuteilen, also an fünf Tagen jeweils 30 Minuten zu trainieren. Diese Zeit kann eventuell noch in mehrere Phasen von mindestens 10 Minuten untergliedert werden.

Besondere Zielgruppen Das gleiche Maß an Aktivität gilt auch für Frauen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt. Zusätzlich sollen sie sanftes Stretching durchführen. Bei Schwangeren lässt sich das Risiko von Präeklampsie, Schwangerschaftshypertonie, Gestationsdiabetes und einer exzessiven Gewichtszunahme in der Schwangerschaft reduzieren. Nach der Entbindung kann körperliche Bewegung Wochenbettdepressionen vorbeugen. Für Schwangere eignen sich besonders Sportarten, bei denen die Verletzungsgefahr gering ist,

also beispielsweise Gymnastik, Schwimmen, Joggen oder Radfahren. Auf Ballsportarten, Reiten oder Klettern sollten Schwangere lieber verzichten. Ebenso sollen Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung mit dem gleichen Pensum an Ausdauer- und Krafttraining aktiv bleiben. Allerdings sind bei den verschiedenen Erkrankungen die spezifischen Empfehlungen der jeweiligen Fachgesellschaften zu berücksichtigen. Hier kann es in einigen seltenen Fällen Einschränkungen geben. Beispielsweise konkretisieren die Leitlinien für Sportkardiologie von der European Society of Cardiology (ESC) welche Sportart und wie viel Aktivität bei den verschiedenen Herzerkrankungen möglich ist. Ein anderes Beispiel ist die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“. Sie rät onkologischen Patienten explizit, Inaktivität zu vermeiden und sobald wie möglich moderat bis anstrengend körperlich aktiv zu werden. Ziel ist die Behandlung und Prävention einer Fatigue sowie die Lebensqualität zu erhalten. Ihr Bewegungsprogramm soll Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining umfassen. Konkrete Sportarten werden nicht empfohlen, wobei Tai Chi, Qigong und Yoga als Mind-Body-Verfahren Erwähnung finden. Älteren Menschen ab dem 65. Lebensjahr empfiehlt die WHO, zusätzlich zu den allgemeinen Empfehlungen für Erwachsene an mindestens drei Tagen die Woche zunehmend in ihr Bewegungsprogramm Aktivitäten zu integrieren, die Gleichgewicht und Koordination trainieren sowie die Muskelkraft aufbauen, um Stürze zu vermeiden. Krafttraining hat zur Prävention von Stürzen die höchste Bedeu- ▶

JETZT NEU

Trockene Haut? Neurodermitis?

Bionorica® Derma Line

Die neuartige medizinische Hautpflege

Bionorica®
Derma Line

INGWER Lotion

Zur täglichen
Basispflege bei
sehr trockener
oder zu Neurodermitis
neigender Haut.

- fördert den
Hautzustand
- pflegt und
beruhigt die Haut
- spendet
Feuchtigkeit

CBD



Ohne synthetische
Duftstoffe, Paraffine
und Silikone



Einzigartige Kombination

Ingwer, CBD und Sheabutter



3-fach Effekt

Regeneration, Schutz,
Feuchtigkeit



Klinisch bewiesen

reduziert typische
Hautbeschwerden



Mehr erfahren unter:

bionorica-dermaline.de

JETZT EXKLUSIV IN IHRER APOTHEKE

► tung. Aber auch Aktivitäten wie beispielsweise Aerobic, Gymnastik, Tai Chi, Tennis, Yoga oder Tanzen spielen eine Rolle, da sie zum Erhalt des Gleichgewichts beitragen. Letztendlich ist gesichert, dass aktivere Personen weniger Stürze als inaktivere erleiden. Eine Sturzprophylaxe hilft, vor sturzbedingten Knochenbrüchen zu bewahren, und ist daher auch für Osteoporose-Patienten wichtig.

Passende Aktivitäten auch im Alter Prinzipiell muss körperliche Aktivität bei allen Erwachsenen in allen Altersstufen

Ab einem Alter von 50 bis 60 Jahren ist der Erhalt der Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Gesundheit im höheren Alter. Daher sollte ab dieser Lebensdekade, so die Experten, der Schwerpunkt auf Ausdauertraining gelegt werden. Dabei eignen sich Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern oder Skilanglauf gleichermaßen. Das Krafttraining sollte überwiegend im mittleren und niedrigen Intensitätsbereich ausgeübt werden, das heißt zwischen 65 und 80 Prozent beziehungsweise unter 65 Prozent der Ma-

da durch Stoffwechselveränderungen Muskelmasse und damit auch die Muskelkraft nun merklich schwinden. Während dieser Prozess anfangs (etwa ab dem 50. Lebensjahr) noch langsam verläuft, beschleunigt er sich ab dem 60. Lebensjahr deutlich. Der Alterungsprozess der Muskulatur erfolgt nicht nur quantitativ, zudem ist die Qualität der Muskeln betroffen. Vor allem kommt es zu einem Verlust der schnellen, weißen Muskelfasern, die viel Kraft entfalten können und für schnelle, kraftvolle Aktivitäten erforderlich sind. Die Einbuße an weißen Muskelfasern ist daher mit einer Abnahme der Schnellkraft verbunden, die in vielen Aktivitäten des täglichen Lebens eine zentrale Rolle spielt (z. B. beim Treppensteigen, vom Stuhl aufstehen). Außerdem führt die Abnahme der Muskelmasse zu einem Verlust an maximaler Sauerstoffaufnahme, was wiederum mit einem Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit einhergeht. Damit verschiebt sich die Balance der energieverbrauchenden Zellen hin zu den Fettzellen, was die Entwicklung unterschiedlichster Stoffwechselerkrankungen begünstigt.

Für Sport ist es nie zu spät

Das Gute ist aber, dass sich selbst im hohen Alter noch Muskelmasse und Knochenmasse aufbauen und die Mobilität steigern lassen. Jede Muskulatur kann innerhalb von zwölf Monaten um mehr als 100 Prozent gestärkt werden. Studien zufolge können 65-Jährige durch Krafttraining innerhalb von vier Monaten auf den Stand eines untrainierten 30-Jährigen gelangen. Es lohnt sich also, in jedem Alter mit Sport anzufangen oder die sportliche Aktivität zu intensivieren, wie Sportmediziner betonen. Das Wichtigste dabei ist, sich so re-

gelmäßig wie möglich zu bewegen, wobei die Belastungen stets variiert werden sollten. Ebenso sind Ausdauer und Koordination weiterhin zu trainieren. Dabei sollte der Bewegungsapparat nicht unterfordert werden. Fitness-Sportarten wie Aquajogging oder Erlebnissportarten wie Wandern und Skilanglauf sind immer noch möglich.

Im fortgeschrittenen Alter, etwa ab 70 Jahren, ist auf Sportarten mit hohen Intensitäten und Gelenkbelastungen zu verzichten. Nordic Walking oder Spaziergehen sind als gelenkschonende Alternative dem Joggen vorzuziehen. Weiterhin zählt Wandern zu den geeigneten Ausdauersportarten. Auch Radfahren ist immer noch optimal, allerdings nur wenn keine akuten Kniebeschwerden vorliegen. Um die Gelenke nicht zu stark zu belasten, sollten am Fahrrad keine zu schweren Gänge eingestellt werden. Alternativ eignet sich auch ein E-Bike. Das zusätzlich erforderliche Krafttraining kann immer noch an Geräten stattfinden oder mit Hanteln erfolgen. Als gute Alternative empfehlen Sportmediziner Übungen mit einem Latexband. Die elastischen Bänder sind kostengünstig, können in fast jeder Umgebung zum Einsatz kommen und führen auch bei funktional eingeschränkten Senioren zum Kraftzuwachs. Wichtig ist immer, so die Experten, dass die Übungen mit einer Intensität durchgeführt werden, bei der die Sporttreibenden spüren, dass die Muskulatur arbeitet.

Zwei Trainingswege führen dabei zum Ziel. Entweder erfolgt das Training in einem hohen Wiederholungsbereich (12 bis 15 Wiederholungen pro Satz) bei mittlerer Belastung. Oder es wird mit hoher Intensität (hohe Gewichte) mit wenig

Rückenschmerzen

Etwa 80 Prozent der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen, wobei Frauen öfter als Männer betroffen sind. Während bei dem einen die Schmerzen akut und nur von kurzer Dauer sind, plagen sich andere unablässig damit herum. Die Schmerzen sind chronisch geworden und können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.

Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind komplex. Ein altersbedingter Verschleiß der Wirbelsäule ist ebenso dafür verantwortlich wie Fehlhaltungen oder rückenbelastende Aktivitäten. Oftmals wird der Mangel an Bewegung für Rückenschmerzen unterschätzt. Eine (zu) schwache Muskulatur führt zu muskulären Dysbalancen, die sich mit Verkrampfungen, Verspannungen sowie einer verkürzten Muskulatur bemerkbar machen und zu Schäden an den Bandscheiben und peripheren Nerven führen können.

Regelmäßige, moderate Aktivität ist erforderlich, um die Muskulatur zu kräftigen, zu dehnen und zu lockern. Sowohl spezielle Übungen für die Rumpfmuskulatur als auch ein Ganzkörpertraining (z. B. Schwimmen, Radfahren, Rudern) schaffen die Grundlage für einen gesunden, beschwerdefreien Rücken.

eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining umfassen. Bei der Wahl der geeigneten Sportart gilt es mit zunehmendem Alter gewisse Regeln zu beachten.

ximalkraftleistung. Regelmäßige Koordinationsübungen (z. B. Golf, Tennis) ergänzen das Trainingsprogramm. Ab 60 Jahren wird regelmäßiges Krafttraining immer wichtiger,

Wiederholungen (bis zu sechs) trainiert. Letztere Trainingsform fordert besonders die weißen Muskelfasern, die im Alter am schnellsten schwinden. Beweglichkeit und Koordination lassen sich beispielsweise in Gymnastik-, Yoga- und Tanzkursen schulen. Am gemeinsamen Sporttreiben in Kursen haben Senioren häufig besonders viel Spaß, nicht zuletzt aufgrund der Gemeinschaft, die sie dort erleben.

Check-up erforderlich Vor dem Sport-Einstieg ist für ältere Personen ein Gesundheits-Check-up wichtig. Aber auch jüngere Personen, die vorher überwiegend inaktiv waren, sollten vor Aufnahme vermehrter körperlicher Aktivität mit ihrem Hausarzt sprechen. Diese Empfehlung geben Sportmediziner Einsteigern bereits ab einem Alter von mehr als 35 Jahren. Ebenso sollten sich Patienten mit Vorerkrankungen vor Beginn ihres Bewegungsprogramms immer einem Arzt vorstellen, der ihre Belastbarkeit checkt und eine darauf abgestimmte individuelle Trainingsintensität empfiehlt. Manchmal kann auch eine Dosisänderung der Medikation notwendig werden, die unbedingt vor Trainingsbeginn besprochen werden muss. Dies ist typischerweise bei Diabetikern der Fall. Da bei ihnen durch körperliche Aktivität der Blutzucker gesenkt wird, kann sich das Hypoglykämie-Risiko erhöhen.

Die richtige Dosis Der Sport-Einstieg sollte – vor allem im Alter – behutsam erfolgen. Es gilt, funktionelle Einschränkungen und Vorerkrankungen zu berücksichtigen. Auch sollte die Trainingsintensität immer dem persönlichen Fitnesslevel angepasst und nur langsam gesteigert werden. Wichtig ist,

dass sich der Sportler gemäß seiner eigenen Belastungsgrenze fordert. Ziel ist eine angenehme Erschöpfung, nicht völlige Entkräftung. Die passende Belastungsintensität ist gefunden, so ein praktischer Rat, wenn man beim Sport ins Schwitzen gerät, der Puls sich beschleunigt und die Atmung schneller wird. Dabei sollte aber immer noch problemlos eine Unterhaltung möglich sein. Beginnt der Sportler hingegen zu keuchen, ist der Sauerstoffverbrauch größer als die Sauerstoffaufnahme. Der Sportler befindet sich damit im anaeroben Bereich und geht an seine sportliche Grenze. Das passiert leicht bei Läufern, die zu schnell laufen. Trainiert der Läufer mit der Belastung weiter, muss er sein Training abbrechen. Keuchen ist daher ein Indikator für eine Überforderung.

Zugleich sind angemessene Erholungsphasen einzubauen. Zwischen den Trainingseinheiten müssen immer trainingsfreie Intervalle liegen, damit der Körper ausreichend regenerieren und auf die Beanspruchung adäquat reagieren kann (z. B. mit Muskelaufbau). Empfohlen wird, nach jedem Training eine Ruhepause von mindestens 24 Stunden einzulegen. Sportler, die sehr intensiv trainieren, oder Untrainierte sollten mindestens 48 Stunden pausieren. Damit sich Anfänger nicht übernehmen, sollten sie sich nach intensivem Training am besten vier bis fünf Tage lang Zeit zum Regenerieren lassen. Für alle gilt, dass an zwei aufeinanderfolgenden Tagen nicht das Gleiche trainiert werden sollte.

Erholungszeiten sind sowohl beim Ausdauer- als auch beim Krafttraining wichtig. So zeigen Studien, dass bei zu viel Krafttraining das Muskelwachstum stagniert, während eine Un- ▶

Pollival.[®]

Die schnelle Abwehr!



Die Nr. 2 der Allergischen Nasensprays!

Pollival.[®]

Stark gegen Heuschnupfen und Allergie.



Bei akuten allergischen Beschwerden an Auge und Nase



Konservierungsmittelfrei



Hohe Ergiebigkeit, günstiger Preis



Wirkt nach wenigen Minuten

Pollival[®] 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** Ein Tropfen von ca. 30 Mikroliter enthält 0,015 mg Azelastinhydrochlorid, Natriumedetat, Hypermellose, Sorbitol, Natriumhydroxid (zur pH-Einstellung), Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete:** Behandlung und Vorbeugung der Symptome der saisonalen allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren. Behandlung der Symptome der nicht saisonalen (perennialen) allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Immunsystems: Sehr selten: Allergische Reaktionen (wie Hautausschlag und Jucken). Erkrankungen des Nervensystems: Gelegentlich: Bitterer Geschmack. Augenerkrankungen: Häufig: Milde, vorübergehende Reizungen der Augen. **Stand:** September 2017. **Pollival[®] 1 mg/ml Nasenspray, Lösung.** Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** 1 ml Nasenspray enthält 1 mg Azelastinhydrochlorid, Natriumedetat (Ph. Eur.), Hypermellose, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph. Eur.), Citronensäure, Natriumchlorid, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis bei Erwachsene und Kindern ab 6 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe. Kinder unter 6 Jahren. **Nebenwirkungen:** Erkrankung des Immunsystems: Sehr selten: Überempfindlichkeitsreaktionen. Erkrankung des Nervensystems: Häufig: Bitterer Geschmack nach Anwendung (meist aufgrund unsachgemäßer Anwendung, wie zurückgeigeknetem Kopf während der Anwendung), der selten Übelkeit verursachen kann. Sehr selten: Schwindel. Erkrankung der Atemwege: Gelegentlich: Reizung der bereits entzündlich veränderten Nasenschleimhaut (Brennen, Kribbeln), Niesen, Nasenbluten. Erkrankung des Magen-Darmtrakts: Selten: Übelkeit. Allgemeine Erkrankungen: Sehr selten: Abgeschlagenheit (Mattigkeit, Erschöpfung), Schwindel- oder Schwächegefühl. Erkrankung der Haut und es Unterhautzellgewebes: Sehr selten: Hautausschlag, Juckreiz, Urticaria. **Stand:** Juni 2021.

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de
 1 INSIGHT Health, Apo Channel, Abverkauf Offizin R01A6 Antiallergische Nasensprays ohne Kombinationspackungen, Gesamt (EH), YTD 01.2022.



Für weitere Informationen:
www.polli-allergie.de

Muskeln

Damit Muskeln ihre Arbeit erfüllen können, sind sie aus roten und weißen Muskelfasern zusammengesetzt. Die roten Muskeln enthalten viel Myoglobin, das sie optimal mit Sauerstoff versorgt. Dadurch können sie ausdauernd arbeiten, entfalten aber nicht so viel Kraft. Da sie dabei nur langsam kontrahieren, werden sie auch als langsame Fasern bezeichnet. Dieser Fasertypus ist für den Ausdauersport sehr wichtig. Hingegen können die weißen Fasern auch ohne Sauerstoff Energie gewinnen. Sie entfalten schnell hohe Kraft, allerdings nur für kurze Zeit, da sie schnell ermüden. Da sie schnell kontrahieren, werden sie auch als schnelle Fasern bezeichnet. Sie ermöglichen intensive, kraftvolle Bewegungen, wie sie beim Krafttraining erforderlich sind. Ein untrainierter Mensch besitzt etwa 45 Prozent langsame und 55 Prozent schnelle Fasern. Je nach ausgeübtem Training kann ein Sportler bis zu 90 Prozent schnelle (z. B. Sprinter) oder langsame Fasern (z. B. Ausdauersportler) aufweisen.

terbrechung für mehrere Tage den Muskelaufbau wieder anregt. Ebenso nimmt die Leistung bei Ausdauersportlern ab, die ohne Ruhephasen trainieren. Geraten Belastung und Erholung aus dem Gleichgewicht, leidet auch die Gesundheit. Einschlafschwierigkeiten, Appetitlosigkeit und depressive Verstimmungen sind Warnsignale des Körpers, mit denen er auf mangelnde Regeneration aufmerksam macht. Auch das Immunsystem reagiert, wenn Sportler ihrem Körper zu viel abverlangen. Nach sehr intensiver oder lang andauernder Anstrengung ist die Abwehr kurzfristig geschwächt, was als Open-Window-Effekt bekannt ist. Dadurch erhöht sich vorübergehend die Infektanfälligkeit vor allem für grippale Infekte. Sportler, die ständig erkältet sind, sollten also ihre Trainingsintensität überdenken.

Sport verlängert das Leben

Wer richtig trainiert, kann auch als alter Mensch von Sport profitieren. Selbst erst im späteren Alter aufgenommene Aktivität

beziehungsweise verbesserte Fitness bringen deutliche gesundheitliche Vorteile. Bereits Bewegungsumfänge, die unterhalb der WHO-Empfehlungen liegen, können, so ein Studienergebnis, das Mortalitätsrisiko um bis zu 22 Prozent senken. Dabei war die Risikoreduktion bei Frauen ausgeprägter (32 Prozent) als bei Männern (14 Prozent). Eine andere Untersuchung an 50-jährigen Männern

zeigte, dass ein gesteigerter Umfang an körperlicher Aktivität im mittleren Lebensabschnitt mit einem bis zu 50 Prozent niedrigeren Mortalitätsrisiko einhergeht. Damit ist durch Sport eine vergleichbare Risikoreduktion zu erzielen, wie es durch das Aufgeben von Rauchen ermöglicht wird, betonen

die Studienautoren. Und auch die Ergebnisse einer Untersuchung, die den gesundheitlichen Nutzen von Personen prüfte, die erst im Alter von 70 Jahren oder noch älter aktiv wurden, zeigte, dass diese mit einem niedrigeren Sterberisiko rechnen können als inaktiv bleibende Gleichaltrige.

Es gilt als international anerkannt, dass sich durch regelmäßige körperliche Aktivität das Gesamtsterblichkeitsrisiko erheblich senken lässt, bei aktiven circa um 30 Prozent versus inaktiven Personen. Werden einzelne Krankheiten betrachtet, haben Studien beispielsweise für die kardiovaskuläre Sterblichkeit eine Senkung um 30 und für die Krebssterblichkeit um 23 Prozent demonstriert.

Rolle von Umfang und Intensität

Der größte gesundheitliche Benefit ist bei bisher inaktiven Personen zu beobachten. Bereits eine relativ geringe Steigerung der Bewegung geht bei ihnen mit einer deutlichen Verbesserung im Gesundheits- und Fitnesszustand einher. Bewegen sich zuvor inaktive Personen mit etwa der Hälfte des empfohlenen Bewegungsum-

fangs, lässt sich schon ein geringeres frühzeitiges Sterberisiko feststellen. Mehr Bewegung bringt noch zusätzliche Gewinne, die allerdings mit steigendem Bewegungsumfang immer geringer ausfallen. Oberhalb eines bestimmten Umfangs lassen sich dann mit zusätzlicher Bewegung schließlich nur

noch geringe zusätzliche Gesundheitsgewinne erzielen. Die genaue Festlegung dieses Maßes an Bewegung ist bislang allerdings noch nicht möglich. Zudem gibt es Hinweise, dass körperliche Aktivität mit hoher Intensität mit einem größeren Nutzen für die Gesundheit verbunden zu sein scheint. Dies zeigt beispielsweise eine Studie, die die Einhaltung der aktuellen WHO-Bewegungsempfehlungen bezüglich 150 Minuten moderater Bewegung versus 75 Minuten intensiver Aktivität verglichen hat. Während sich bei mäßig anstrengender Aktivität ein 14 Prozent niedrigeres Mortalitätsrisiko errechnen ließ, verdoppelte sich der Effekt nahezu mit 26 Prozent bei sehr anstrengender Bewegung.

Nicht Übertrainieren

Man sollte es aber nicht übertreiben. Im Extremfall kann sich Sport auch negativ auswirken. Überambitionierte Sportler riskieren nicht nur Muskelverletzungen wie Zerrungen und Muskelfaserrisse oder Überlastungsschäden wie Bänderrisse und Gelenkprobleme (z. B. Abnutzungsercheinungen, Entzündungen, Ermüdungsbrüche). Bei zu

Damit man langfristig am Ball bleibt, sollte die Art der Bewegung vor allem Spaß machen!

Weiteres Problem: Ab einem gewissen Trainingsumfang können die gesundheitsfördernden Effekte wieder abnehmen und mit einem Risikoanstieg sowohl bei der Gesamtmortalität als auch bei kardiovaskulären sowie Krebserkrankungen einhergehen. Dieser Effekt ließ sich in Studien bereits bei 140 Minuten Muskelaufbautraining pro Woche beobachten. Daher sollte zu intensives Krafttraining besser vermieden und sich an die gängigen Bewegungsempfehlungen gehalten werden, die zu zwei Tagen Krafttraining pro Woche raten, so die Studienautoren. Aus den Studienergebnissen ließ sich aber auch ableiten, dass sich eine Verringerung des Mortalitätsrisikos durch eine Kombination aus muskelstärkenden und ausdauerfördernden

Aktivitäten weiter steigern lässt. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining scheint also optimal zu sein.

Im Alltag auf Bewegung setzen Es müssen auch nicht immer gleich die empfohlenen Bewegungseinheiten sein, um einen gesundheitsfördernden Benefit zu erzielen. Bereits mit kleineren Einheiten leichter bis moderater Aktivität lassen sich nachweisbar positive Effekte erreichen. Studien attestieren für 15 Minuten körperliche Tätigkeit jeglicher Art pro Tag eine Verlängerung der Lebensdauer im Schnitt um drei Jahre. Auch die WHO betont, dass jede Art von körperlicher Aktivität unterhalb ihrer Empfehlungen bereits die Gesundheit fördert. Ihr Motto: „Jede Bewegung zählt“.

Vor allem bei sehr inaktiven Erwachsenen können kleine Bewegungseinheiten einen Einstieg in einen aktiven Lebensstil begünstigen.

Prinzipiell sollte jeder regelmäßig Bewegung in den Alltag integrieren. Dabei spielen Spaziergänge ebenso wie Gartenarbeit oder Haushaltsaktivitäten eine Rolle. Aber auch kleine Dehn- und Kräftigungsübungen zwischendurch, für die kein Equipment erforderlich ist, stellen alltagstaugliche Bewegungsoptionen dar (z. B. Ausfallsschritte, Kniebeugen). Gelegenheiten für kleine Bewegungseinheiten gibt es viele. So könnte man beim Telefonieren nicht sitzen bleiben, sondern herumlaufen. Empfehlenswert ist auch, sich mehrmals am Tag sein Getränk aus der Küche zu holen, anstatt

es direkt am Schreibtisch zu platzieren. Zudem kann man öfters die Treppe anstelle des Fahrstuhls nehmen oder häufiger auf das Fahrrad zurückgreifen anstelle immer gleich ins Auto zu steigen. Bei Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel ist eine Idee, eine Station vorher auszusteigen und den Rest zu Fuß gehen. Der Trick ist, möglichst viele Tätigkeiten mit Bewegung zu verbinden. Letztendlich summieren sich die verschiedenen kleinen Aktionen über den Tag hinweg.

Sitzzeiten verringern Weiterer positiver Effekt kleiner gestückelter Alltagsaktivitäten ist, dass sie längere Phasen des Sitzens unterbrechen. Erwachsene verbringen durchschnittlich neun bis zehn Stunden sit- ▶

Anzeige

Blasenentzündung* ohne Antibiotikum? Canephron® Uno mit der 4-fach Wirkung bei

- 🍃 Schmerzen
- 🍃 Krämpfen
- 🍃 Bakterien
- 🍃 Entzündung



*Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege. ¹Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368. ² Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

Canephron® Uno, Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: Canephron® Uno Wirkstoffe: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafin s.l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg. Canephron® N Dragees Wirkstoffe: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile Canephron® Uno / Canephron® N Dragees: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers), Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühetrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E101), Talkum, Titan-dioxid (E171). **Anwendungsgebiete:** Canephron® Uno: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® N Dragees: Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Hinweis: Canephron® Uno und Canephron® N Dragees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert sind. **Gegenanzeigen:** Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile, bei Kindern unter 12 Jahren, während der Stillzeit und bei der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Canephron® Uno: Keine Anwendung bei peptischem Ulcus; Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Magengeschwüren. **Nebenwirkungen:** Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Häufig Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). Canephron® Uno: Überempfindlichkeitsreaktionen (Hautausschlag, Juckreiz, Gesichtswöden), Häufigkeit nicht bekannt. Canephron® N Dragees: Allergische Reaktionen, Häufigkeit nicht bekannt. Stand: 11|21

► zend. Sitzende Tätigkeiten werden auch als ein unabhängiger Risikofaktor für frühzeitige Sterblichkeit und das Auftreten bestimmter chronischer Erkrankungen betrachtet. So erhöht Studien zufolge bereits zwei Stunden Sitzen am Stück das Darmkrebsrisiko um 30 Prozent. Bei drei bis vier Stunden stellen sich Veränderungen im Stoffwechsel ein, die das Ri-

siko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern. Die WHO-Empfehlungen raten daher dazu, die sitzend verbrachte Zeit einzuschränken und durch Aktivitäten egal welcher Intensität zu ersetzen. Eine genaue Zeitangabe machen sie dabei zwar nicht, aber eine praktische Empfehlung von Sportmediziner ist, spätestens alle zwei Stunden vom Stuhl aufzustehen und sich aktiv zu bewegen. Die Bewegungspausen zwischendurch regen immer wieder den Stoffwechsel an und sollen somit den negativen Effekten des Dauersitzens sogar besser entgegenwirken können als geballte sportliche Aktivität nach einem langen Bürotag.

Körperliche Aktivität hat dann eine gesundheitsfördernde Wirkung, wenn sie regelmäßiger und dauerhafter Bestandteil von Freizeit und Alltag ist.

siko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern. Die WHO-Empfehlungen raten daher dazu, die sitzend verbrachte Zeit einzuschränken und durch Aktivitäten egal welcher Intensität zu ersetzen. Eine genaue Zeitangabe machen sie dabei zwar nicht, aber eine praktische Empfehlung von Sportmediziner ist, spätestens alle zwei Stunden vom Stuhl aufzustehen und sich aktiv zu bewegen. Die Bewegungspausen zwischendurch regen immer wieder den Stoffwechsel an und sollen somit den negativen Effekten des Dauersitzens sogar besser entgegenwirken können als geballte sportliche Aktivität nach einem langen Bürotag.

Osteoporose-Prävention

Zu wenig Bewegung wirkt sich außerdem negativ auf unseren Stützapparat aus. Die Knochen büßen an Knochenmasse ein, was eine Osteoporose begünstigt. Für den Erhalt gesunder und stabiler Knochen werden insbesondere muskelkräftigende

die an Knochen ansetzen, die von osteoporotischen Frakturen häufig betroffen sind, und die für Gang und Gleichgewicht eine wichtige Rolle spielen. Ermöglichen lässt sich dies mit Bewegungsformen, die mit leichten Stoßbelastungen einhergehen. Sie stimulieren durch den ausgeübten Druck die Aktivität der Osteoblasten und damit den Knochenaufbau. Einem Abbau der Knochenmasse lässt sich auf diese Weise entgegenwirken. Empfehlenswert sind Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Seilspringen oder Tanzen. Ebenso sind schnelle, stoßartige Bewegungsabläufe beim Tennis oder Squash oder Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen oder Treppensteigen ideal. Aufgebaut werden Knochen vor allem dann, wenn sie durch neue Bewegungsabläufe gefordert werden, mit denen sie zuvor noch nicht vertraut waren. Daher raten Sportmediziner dazu, beim Spazierengehen auch mal rückwärts zu laufen, ein paar Schritte mit sich überkreuzenden Füßen zu machen oder

gelegentlich zu hüpfen. Von „gewichtsnutralen“ Ausdauersportarten wie Radfahren und Schwimmen profitiert der Knochen hingegen kaum.

Bewegungsapparat stärken

Die Muskeln reagieren bei Inaktivität mit muskulären Dysbalancen, die orthopädische Probleme wie Nacken- oder Rückenschmerzen und Gelenkpro-

bleme verursachen können. Ebenso leiden die Faszien. Die Faszien sind lockere, netzartige Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen und den ganzen Körper durchziehen. Zudem gehören die Bänder, also Faserstränge, die die Knochen verbinden, sowie alle Sehnen, die die Kraft der Muskeln auf Knochen und Gelenken übertragen, dazu. Bei Bewegungsmangel verlieren die Faszien an Flüssigkeit. Folge ist ein Verfilzen und Verhärten, wodurch sie ihre Elastizität verlieren. Verhärtete Faszien können auf Nerven drücken und Schmerzen verursachen. Zudem üben sie eine höhere Anpresskraft im Gelenk aus, wodurch sich auf Dauer Knorpel oder Bandscheiben abnutzen. Bewegung hält die Faszien elastisch und damit den Körper geschmeidig. Allerdings sind nicht alle Aktivitäten gleichermaßen geeignet. Das Grundprinzip zur Mobilisation des Bindegewebes lautet: Ausrollen, massieren, dehnen und federn. Federnde Bewegungen erlauben

leichtes Hüpfen oder Schwingungen des Oberkörpers (z. B. durch Gymnastikübungen mit Reifen oder Bällen). Sportarten wie Yoga, Pilates oder Qigong beinhalten Dehnübungen, von denen Faszien und Muskeln gleichermaßen profitieren. Dehnen erhöht ihre Beweglichkeit und bereitet die Strukturen auf Belastungen vor. Für Geschmeidigkeit der Faszien sorgen auch Bindegewebsmassagen (z. B. Rolfing) sowie Ausrollen mit einer Schaumstoffrolle (Faszienrolle). Ebenso müssen die Gelenke durch körperliche Aktivität funktionsfähig gehalten werden. Da der Gelenkknorpel keine Blutgefäße enthält, ist er auf Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit angewiesen, die mittels Diffusion in den Knorpel transportiert werden. Ein optimaler Stoffaustausch wird durch Bewegung der Gelenke erzielt. Bei Entlastung saugt der Knorpel wie ein Schwamm neue Nährlösung auf. Bei Belastung wird verbrauchte Flüssigkeit samt Stoffwechsellendprodukten aus dem Knorpel herausgepresst und wieder ans Blut abgegeben. Zugleich sorgt die Bewegung für die Verteilung der Gelenkflüssigkeit, die wie ein Schmierstoff das Gelenk geschmeidig hält.

Sport bei Arthrose

Inaktivität kann ebenso wie zu starke körperliche Belastung eine Arthrose begünstigen. Der Gelenkknorpel unterliegt während seiner gesamten Lebensdauer Aufbau- und Abbauprozessen. Während Belastung innerhalb physiologischer Grenzen mit einem Knorpelaufbau einhergeht, führt Überlastung zum Abbau des Knorpels. Daher gilt es, bei bereits beeinträchtigten Gelenken (z. B. bei Arthrose) in Bewegung zu bleiben, ohne die Gelenke zu stark zu belasten. ►

Die neue Perspektive in der Schlaftherapie



Für einen nachweislich guten Schlaf¹ in der Nacht und innere Gelassenheit am Tag mit Passionsblume

- Stoppt das Gedankenkarussell^{2,3}
- Nach Bedarf dosierbar – bis zu 4 Kapseln/Tag
- Sehr gut verträglich und zur Langzeitanwendung geeignet⁴



**UM MENSCHEN
ZU HELFEN**

Erlöse werden weltweit für Menschen in Katastrophen- und Krisengebieten eingesetzt. Mehr Infos unter <https://www.um-menschen-zu-helfen.de>



1 Klinische Studie: Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; 2 hervorgerufen durch innere Unruhe; 3 Community herbal monograph on Passiflora incarnata L., herba; EMA/HMPC/669740/2013; 4 Wenn nach 2 Wochen keine Besserung eintritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Zusammensetzung: 1 Hartkapsel enthält: Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (5–7:1), 260 mg. Auszugsmittel: Methanol 60 Vol.-%. **Sonstige Bestandteile:** Lactose-Monohydrat, Cellulosepulver, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Gelatine, gereinigtes Wasser, Natriumdodecylsulfat, Chlorophyllin-Kupfer-Komplex-Trinatriumsalz (E 141), Titandioxid (E 171). **Enthält Lactose.** **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, Kinder unter 12 Jahren. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. (Stand: 12/2022) Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Lioran®. Das pflanzliche Schlafkonzept

► Sind die Gelenke akut entzündet oder verletzt, benötigen sie allerdings unbedingt Ruhe. Geeignet sind gleichmäßige gelenkschonende Sportarten, die den Stoffwechsel in den Gelenken anregen und den Knorpel mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Ideal sind Schwimmen (vor allem Rückenschwimmen und Kraulen), Radfahren oder Aquagymnastik. Auch Training auf dem Crosstrainer, Nordic Walking und Wandern ist möglich. Beim Wandern sollten die Wege nicht zu steil gewählt und auf Abstiege lieber verzichtet werden, da Bergabgehen die Gelenke stärker als Bergaufsteigen belastet, insbesondere die Knie. Aktivitäten, die schnelle Richtungswechsel oder große Schnelkraftaktivitäten wie Sprünge oder Sprints erfordern, sind nicht ratsam (z. B. Tennis, Squash, Fußball, Hockey). Bewegung stärkt außerdem die Muskulatur und stabilisiert damit das betroffene Gelenk. Ein ergänzendes Krafttraining sollte nicht zu intensiv sein, um Überlastungen im betroffenen Gelenk

zu vermeiden. Eine Gewichtsreduktion vermag noch zusätzlich die Knorpelbelastung zu vermindern.

Übergewicht loswerden

Zur Gewichtsabnahme wird in erster Linie Ausdauertraining wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking empfohlen, da dabei der Energieverbrauch größer ist als beim Krafttraining. Ausdauertraining kurbelt die Fettverbrennung an, allerdings nur, wenn genug Sauerstoff da ist. Das ist dann der Fall, wenn Sportler bei niedriger Intensität trainieren und so für ein Gleichgewicht zwischen Sauerstoffaufnahme und -verbrauch sorgen (aerobes Training). Ein weiterer Baustein zum Abnehmen ist Krafttraining, um mehr Muskelmasse aufzubauen. Dies zahlt sich langfristig aus, da Muskeln selbst im Ruhezustand einen höheren Energieverbrauch als Fettdepots haben und somit für einen höheren Grundumsatz sorgen. Spielsportarten sind bei starkem Übergewicht meist nicht geeignet, weil Spurts und

schnelles Stoppen den Kreislauf und die Gelenke übermäßig belasten.

Letztendlich kann der Körper aber nur an Gewicht verlieren, wenn er mehr Kalorien verbraucht, als er benötigt. Eine Umstellung der Essgewohnheiten ist daher entscheidender Bestandteil von Bewegungsprogrammen, die sich an Übergewichtige richten. Damit es mit der Gewichtsabnahme klappt, muss die Ernährung langfristig verändert und regelmäßig durch Sport begleitet werden. Wurde das Wunschgewicht erzielt, kann Bewegung helfen, das erreichte Gewicht zu stabilisieren.

Cardio-Training Regelmäßiges Ausdauertraining wirkt sich auch auf das Herz-Kreislauf-System positiv aus. Es ist in der Lage, die Sterblichkeitsrate von Herz-Kreislauf-Patienten erheblich zu reduzieren. Ausdauertraining, das zum Ziel hat, die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit, also die Funktion des Herz-Lungen-Systems, zu verbessern, wird Cardio-Training genannt. Neben der Herz- und Atemfrequenz wird auch auf längere Sicht die Ausdauer gesteigert. Als Sportarten empfehlen Mediziner beispielsweise Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern oder Skilanglauf. Ebenso ist ein Training auf dem Laufband, Fahrrad-Ergometer oder Stepper ideal. Das Training zeichnet sich in der Regel durch eine moderate Belastung aus. Es können aber auch Einheiten mit hoher Intensität kombiniert werden (Intervalltraining). Sie sollen sogar besonders effektiv sein. Allerdings sind Sportarten wie Tennis, Squash oder Fußball weniger geeignet. Sie gehen mit abrupten Wechseln zwischen Spitzenbelastungen und Ruhephasen einher, die zu unerwünschten Blutdruckspitzen führen und kaum zu

einer Erhöhung der Leistungsfähigkeit beitragen. Moderates Krafttraining ist hingegen erlaubt und stellt eine gute Ergänzung zum Ausdauertraining dar.

Vom Cardio-Training profitieren Herz, Gefäße und Lunge gleichermaßen. Beispielsweise lässt das Training das Volumen des Herzens um das Doppelte ansteigen, sodass es mehr Blut durch den Körper pumpen kann (Erhöhung der Schlagfrequenz). Zugleich muss es weniger häufig schlagen (Abnahme der Herzfrequenz). Dadurch kann das Herz effektiver arbeiten und wird langfristig geschont (Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit). Zusätzlich kommt es zu einer Senkung des Blutdrucks durch eine Weitung der Blutgefäße. Zudem beugt das Training Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkten oder Schlaganfall vor, da das Training das Lipidverhältnis von LDL zu HDL positiv beeinflusst. Auch die Lunge arbeitet effektiver, da sich das Atemminutenvolumen der Lunge erhöht. Der Sportler kann tiefer einatmen und mehr Luft aufnehmen als ein Untrainierter und damit den Körper besser mit Sauerstoff versorgen. Somit werden auch die Muskeln stärker durchblutet und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Zugleich bilden sich neue Mitochondrien, die effizienter arbeiten und den Körper besser mit Energie versorgen. ■

Gode Chlond,
Apothekerin

...mehr zum Thema Sportmedizin

Wer tiefer in das Thema „Sport und Gesundheit“ einsteigen möchte, für den eignet sich das Buch „Körperliche Aktivität und Gesundheit“, das von Winfried Banzer (Hrsg.) 2017 im Springer-Verlag herausgegeben wurde. Es gibt einen guten Überblick über das Thema Bewegung und Gesundheit. Auf 435 Seiten informieren die Autorinnen und Autoren aus unterschiedlichen Disziplinen wie Sportmedizin, Sportwissenschaft, Gesundheitswissenschaften und Psychologie umfassend über präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin. Dabei werden wissenschaftliche Grundlagen erläutert, Studien aufgeführt und bewährte Praxisbeispiele gegeben.

Winfried Banzer (Hrsg.)

Körperliche Aktivität und Gesundheit Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin

Mit 60 Abbildungen

Springer-Verlag, 119,99 Euro

ISBN 978-3-662-50334-8

Die Autorin versichert, dass keine Interessenkonflikte im Sinne von finanziellen oder persönlichen Beziehungen zu Dritten bestehen, die von den Inhalten dieser Fortbildung positiv oder negativ betroffen sein könnten.

FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der **30. Juni 2023.**

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Sport und Gesundheit«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung. Die Auflösung finden Sie dort im übernächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



SPORT UND GESUNDHEIT

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 05/2023 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie jeweils den Buchstaben der korrekten Antwort vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK/FB/2022/609 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 05/2023.

Mit der Teilnahme an der Fortbildung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antworten und Kontaktdaten elektronisch erfasst und gespeichert werden. Der Verlag erhält die Erlaubnis, die Daten zur Auswertung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen der Fortbildung gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.



Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

ABSENDER

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift



FORTBILDUNG

- 1. Die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche entsprechen rein rechnerisch ...**
 - A. ... 10 Minuten am Tag
 - B. ... 21 Minuten am Tag
 - C. ... 30 Minuten am Tag
- 2. Die WHO-Bewegungsempfehlungen raten ...**
 - A. ... ausschließlich zu ausdauerorientierter Bewegung.
 - B. ... auch Schwangeren zu 150 Minuten moderate Aktivität in der Woche.
 - C. ... älteren Menschen zusätzlich zur gewohnten Bewegung zu Aktivitäten mit hoher Gelenkbelastung.
- 3. Im Alter verliert man vor allem ...**
 - A. ... schnelle rote Fasern.
 - B. ... schnelle weiße Fasern.
 - C. ... langsame weiße Fasern.
- 4. Welche Trainingsform fordert besonders die weißen Fasern? Ein Training ...**
 - A. ... mit wenig Wiederholungen unter hoher Belastung.
 - B. ... in einem hohen Wiederholungsbereich mit hoher Belastung.
 - C. ... Training mit wenig Wiederholungen mit niedriger Belastung.
- 5. Womit lassen sich Bewegung und Koordination gut trainieren?**
 - A. Tennis
 - B. Schwimmen
 - C. Joggen
- 6. Ein Läufer, der zu keuchen beginnt,...**
 - A. ... läuft im aeroben Bereich.
 - B. ... befindet sich im anaeroben Bereich.
 - C. ... hat seine richtige Belastungsgrenze gefunden.
- 7. Welche Aussage ist falsch?**
 - A. Ab einem gewissen Trainingsumfang können die gesundheitsfördernden Effekte wieder abnehmen.
 - B. Bereits mit kleineren Einheiten leichter bis moderater Aktivität lassen sich nachweisbar positive Effekte erreichen.
 - C. Es müssen mindestens die empfohlenen Bewegungseinheiten sein, um einen gesundheitsfördernden Benefit zu erzielen.
- 8. Welche Teile des Stützapparates zählen nicht zu den Faszien?**
 - A. Muskeln
 - B. Sehnen
 - C. Bänder
- 9. Welche Aussage ist falsch?**
 - A. Krafttraining hat zur Prävention von Stürzen keine Bedeutung.
 - B. Sportarten wie Yoga, Pilates oder Qigong beinhalten Dehnübungen, von denen Faszien und Muskeln gleichermaßen profitieren.
 - C. Zu den gelenkschonenden Sportarten zählen Schwimmen, Radfahren oder Aquagymnastik.
- 10. Welche Aussage ist richtig?**
 - A. Herz-Kreislauf-Patienten wird zu Sportarten wie Tennis oder Fußball geraten.
 - B. Zur Osteoporose-Prävention sind Sportarten wie Seilspringen oder Tanzen ideal, Schwimmen und Radfahren bringen nicht viel.
 - C. Zur Gewichtsreduktion sollten Übergewichtige vor allem Spielsportarten betreiben.

Von **Esther
Luhmann**,
Pharmacists
for Future

Hier
geht's zum
E-Learning:



PTA-E-LEARNING

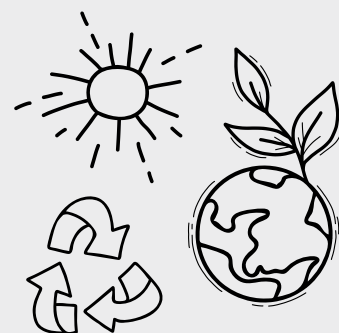


Wie *klimafreundlich* ist Ihre Apotheke?

Geht da nicht noch ein bisschen mehr? Wenn Ihnen unser Planet und unser Klima ebenfalls am Herzen liegen und Sie sich fragen, was Sie in Ihrer Apotheke verbessern können, dann nehmen Sie teil an unseren insgesamt **vier E-Learnings** zum Thema:

Die nachhaltige Apotheke

Los geht es ab sofort mit Modul 1. Hier erfahren Sie, wie sich unser Klima seit dem Beginn der Industrialisierung verändert hat, was es mit dem Treibhauseffekt auf sich hat, welche direkten, indirekten und sozialen Effekte die Klimakrise hat und wie Sie Nachhaltigkeit für sich selbst und für die Apotheke definieren können.



Das E-Learning ist für PTA von der Bundesapothekerkammer akkreditiert, besteht aus insgesamt vier Modulen und wird mit je einem Fortbildungspunkt belohnt.

Laufzeit:
1. Mai bis
30. Juni

PTA IN DER APOTHEKE -
E-Learning finden Sie auf
www.diepta.de

PTA 
E-LEARNING