

**SPORT-WISSEN
AKTUELL**

Dr. Karl-Heinz
Kristen



**Mit Wintersport das
Immunsystem stärken**

Bewegung ist gesund – auch bei Kälte. Allerdings kann die Anstrengung das Immunsystem belasten. Je untrainierter, desto höher das Infektionsrisiko! Nach intensivem Sport gibt es ein „Fenster“ von bis zu 72 Stunden, in dem die Abwehrkraft herabgesetzt ist.

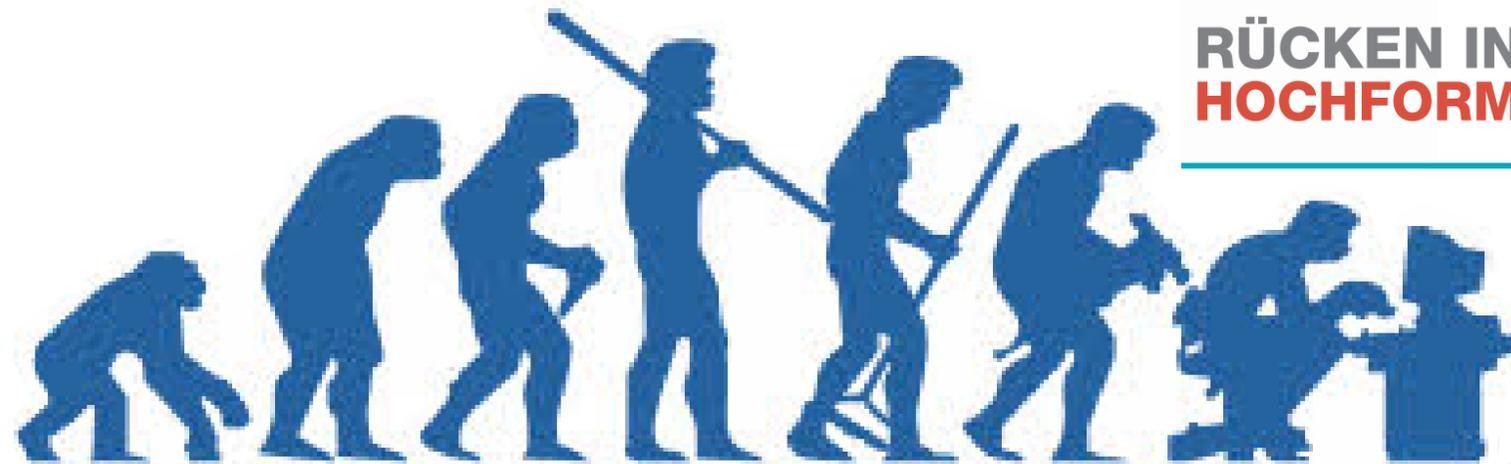
Krankheitskeimen wie Viren und Bakterien fällt es in dieser Zeit leichter, in den Organismus einzudringen und Schaden anzurichten. Atemwegsinfekte sind daher die häufigsten Ursachen, warum Sportler ihr Training unterbrechen müssen.

Erhöhte Muskelaktivität führt zu erwünschter Fettverbrennung. Dieser Vorgang setzt allerdings jede Menge an sogenannten freien Radikalen frei, die das Abwehrsystem schwächen. Dagegen helfen beispielsweise bestimmte Pflanzenstoffe wie Lycopin (enthalten in Tomaten), Bioflavonoide (aus Zitrusfrüchten und Granatäpfeln) und SOD (ein Enzym, das in der Cantaloupe-Melone vorkommt).

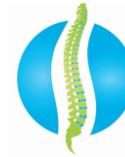
Jedoch reicht im Winter gesunde Ernährung alleine für das Immunsystem meist nicht aus. Wer daher in der kalten Jahreszeit regelmäßig Sport betreiben möchte, ist mit Nahrungsergänzungsmitteln gut beraten. Qualitativ hochwertige Produkte gibt es in jeder Apotheke und für jeden Trainingszustand.

Wer sich nicht sicher ist, welche Mittel für ihn geeignet sind, lässt sich am besten vom Arzt oder Apotheker beraten. Ist das Immunsystem stark, kann man ohne Probleme auch in dieser Saison weiterhin erfolgreich „sporteln“.

Dr. Karl-Heinz Kristen,
Facharzt für Sportorthopädie,
Orthopädie und Orthopädische
Chirurgie aus Wien;
www.sportklinik.at



**RÜCKEN IN
HOCHFORM**



SCHULD IST DIE EVOLUTION . . .

. . . dass so viele Menschen an Rückenbeschwerden leiden. Und der Lebensstil. Bleibt deshalb der gesunde Rücken ein Wunschtraum? – Nein, jeder kann dazu beitragen die Wirbelsäule gesund zu erhalten oder zumindest Beschwerden zu lindern. Wie, das erfahren Sie in unserer neuen Serie

Von Eva Rohrer

Vor etwa 3,6 Millionen Jahren entwickelte sich bei unseren Vorfahren der aufrechte Gang. Eine Herausforderung, an die sich der Bewegungsapparat bis heute noch nicht restlos angepasst hat. Sitzende Arbeit, einseitige Belastung und vor allem viel zu wenig ausgleichende Bewegung. Dazu kommen nun Computerarbeit und der ständig geneigte Kopf mit Blick auf das Handy. In entwicklungs geschichtlich gesehen kürzester Zeit wirken neue Belastungen auf unser Knochengerüst, die Gelenke, Bänder und Muskeln ein.

Es gibt aber noch andere Gründe, die zu Beschwerden führen. Etwa weil sich die Lebenserwartung seit dem 19. Jahrhundert mehr als verdoppelt hat. Kein Wunder also, dass sich bei 80 Prozent der Erwachsenen zu-

mindest einmal im Jahr der Rücken unangenehm bemerkbar macht. Was unsere Wirbelsäule so alles aushalten muss, wie man am besten vorbeugt, aber auch bestehende Beschwerden behandeln kann, darüber informieren Experten wie Prim. Dr. Alfred Pschill und Dr. Sascha Sajer jetzt jeden Samstag.

Die Ursachen von Rückenschmerzen können sehr unterschiedlich sein und betreffen alle Altersstufen, sogar schon Volksschüler! Prim. Pschill: „Bei jungen Menschen überwiegen Verspannungen, einzelne verkürzte Muskeln und Bänder, Bewegungseinschränkungen kleiner Wirbel- und Rippengelenke, Überbeweglichkeit,

**80 Prozent
haben einmal
pro Jahr
Rückenschmerzen**

verkrampfte Sitzhaltung, Bewegungsmangel und falsch gewählter oder nicht richtig ausgeübter Sport. Ebenso Stress und seelische Probleme. Manchmal zwick auch „nur“ Zugluft im Rücken.

Bei älteren Menschen stecken oft ausgeprägte degenerative, also durch Verschleiß entstandene Veränderungen dahinter“, so Prim. Pschill, „vor allem Verkrümmungen – Skoliosen –, Instabilitäten der Wirbel, Einengung des Rückenmarkskanals in der Fachsprache Spinalkanalstenose und Knochenschwund, Osteoporose. Oft besteht eine Kombination mehrerer Faktoren. Häufig sind solche Veränderungen schmerzfrei. Nur wenn Beschwerden plagen, ist eine Behandlung erforderlich.“

Manchmal quälen Schmerzen, ohne eine klare Ursache ausmachen zu können. So ergeht es übrigens mehr als 80 Prozent der Patienten,



Prim. Dr. Sascha Sajer, FA für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Wien



Prim. Dr. Alfred Pschill, Institut für physikalische Medizin, Wr. Neustadt

wie Dr. Sascha Sajer betont und über den typischen Leidensweg zweier Patienten berichtet:

Martina G. (30) ist Krankenschwester, ein für den Bewegungsapparat belastender Beruf. Sie schleppte sich trotz Rückenschmerzen an ihren Arbeitsplatz, brauchte aber immer öfter Unterstützung beim Umbetten der Patienten. Für sportlichen Ausgleich fehlte ihr die Energie. Röntgen und Magnetresonanz brachten nur eine minimale Bandscheibenabnutzung zu Tage, welche nicht die Ursache der starken Beschwerden sein konnte. Die Gefahr der Chronifizierung ist in solchen Situationen sehr hoch, wenn nichts unternommen wird, wie Dr. Sascha Sajer warnt. In diesen Fällen bringen eine Reihe unterschiedlicher Therapiemaßnahmen Linderung, vielfach sogar Heilung. Frau Martina G. haben Infiltrationen geholfen sowie gezielte Kräftigung und Stabilisierung. Von Mal zu Mal wurde sie belastbarer.

Statt Operation half eine Kur

Walter M., 45, war früher Tennisspieler, Rückentraining hielt er für langweilig. Doch dann wurden die ziehenden Schmerzen vom Gesäß bis in die rechte Wade unerträglich. Von Tennis war keine Rede mehr, selbst Alltagsbewegungen konnte er kaum noch durchführen.



Zunächst bekam er Spritzen und Infusionen zur Linderung. Eine Magnetresonanz-Aufnahme zeigte den Grund für seine Beschwerden: Bandscheibenvorfall beim fünften Lendenwirbel. Da durch eine Operation keine langfristigen Vorteile zu erwarten waren, wurde Walter M. ein Kuraufenthalt empfohlen. Nach zehn Tagen Behandlung konnte er die Schmerzmittel reduzieren, wieder länger sitzen und sich wieder selbst die Schuhe zubinden. Vor allem die gezielte Bewegungstherapie tat ihm gut. Danach war er fast beschwerdefrei. Doch machte ihn die Ärztin bei der Abschlussuntersuchung darauf aufmerksam, dass die Beschwerden rasch zurückkehren würden, wenn er sein Übungsprogramm und die Kräftigungstherapie nicht fortsetzt.

Nächste Woche: Typische Rückenprobleme und die Folgen der Schonhaltung

Und jetzt die Gegenbewegung!

Einseitige Belastungen tun Bandscheiben, Muskeln und Sehnen nicht gut. Da freut sich der Rücken über Gegenbewegungen. Das bedeutet: Arbeiten Sie zum Beispiel immer nach vorne geneigt, mit krummer Wirbelsäule am Schreibtisch, in der Gärtnerei, als Zahnärztliche Assistentin im Verkauf usw., entlasten Sie den Rücken, wenn Sie ihn gezielt aufrichten.

Dafür stützen Sie Ihre Handflächen mit den Fingern nach unten im Stehen in den Lendenbereich, ziehen das Kinn zur Brust und strecken Sie sich nach hinten.

Variante 2 im Sitzen: Öffnen Sie Ihre Arme etwas über Brusthöhe, drehen Sie die Daumen nach oben hinten

und strecken sich durch. Muss Ihr Rückseite im Alltag große Lasten bewältigen, tut Entspannung gut: Dazu einfach im Sitzen nach vorne in die sogenannte „Droschkenkutschhaltung“ beugen. In dieser Position werden die Druckverhältnisse umgekehrt und die Bandscheiben entlastet.



Mag. Maria Hardinger, Cheftainerin bei Injoy



Fühl Dich NEU
INJOY
INTERNATIONAL SPORT & WELLNESS

Entgelt: Einschaltung