

Gesund

Binnen kürzester Zeit bekam ich das Rückenproblem in den Griff.

Markus Hämmerle über sein Training mit Strom



Sport immer dem Alter anpassen

BEWEGUNG. Viele ältere Menschen sind in guter körperlicher Verfassung, gehen ins Fitness-Studio oder machen das Sportabzeichen. Aber sie sollten ihre sportliche Betätigung dem Alter anpassen, rät Heinz Mechling von der Sporthochschule Köln im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. Vor allem jenseits der 70 sei es besser, auf Nordic Walking umzusteigen.

Menopause: Hormoneinfluss überschätzt

VERÄNDERUNGEN. Eine englische Studie zeigt, dass während dieser Phase soziale und psychische Faktoren das Sexualleben vieler Frauen weit stärker bestimmen als die sinkende Östrogenproduktion. In einer Befragung berichteten zwar fast alle Frauen von körperlichen Veränderungen. Aber die sexuelle Aktivität schwankte zwischen den einzelnen Teilnehmerinnen extrem.

MEINE MEINUNG
Marlies Mohr



Platz für den Kick

Eigentlich sollten wir bei unserer schönen deutschen Sprache auf Anglizismen verzichten können. Aber „no risk, no fun“ kommt dem Zeitgeist einfach näher als ein biederes „ohne Risiko kein Spaß“. Leider leben immer noch viel zu viele Menschen nach diesem Motto. Das haben Zahlen belegt, die die Initiative Sichere Gemeinden anlässlich der ersten Woche der Freizeitsicherheit veröffentlichte. Wenn ich mir vorstelle, dass allein Freizeitunfälle pro Jahr die immense Summe von 80 Millionen Euro an Behandlungs- und Rehabilitationskosten verschlingen und dazu noch viel menschliches Leid verursachen, müsste es sich eigentlich lohnen, über den Begriff der Selbstverantwortung nachzudenken.

Doch der scheint immer noch vielfach ein Fremdwort zu sein. Die Bergrettung und der Doktor werden es dann schon richten. Tun sie in den meisten Fällen auch, weil den einen das fremde Hemd im Ernstfall näher ist als der eigene Rock und die anderen einen Eid geschworen haben. Aber immer funktioniert diese Strategie eben nicht.

Natürlich lässt sich das Leben nicht glattbügeln. Das wäre zudem langweilig. Das Leben hat Ecken und Kanten. Doch sie sollten einem nicht erst durch Mark und Bein gehen müssen, ehe man das bemerkt. Risiken können minimiert werden. Dazwischen bleibt noch genug Platz für den Kick.

marlies.mohr@vn.vol.at

Im Sommer unzuverlässiger

STUDIE. Der Stuhltest auf Darmkrebs fällt laut Studie in der warmen Jahreszeit um 17 Prozent seltener positiv aus als bei Kälte. Demnach verringert jedes zusätzliche Grad Celsius die Wahrscheinlichkeit für ein positives Resultat um 0,7 Prozent. Blut im Stuhl kann auf Tumoren im Darm oder deren Vorläufer hinweisen. Der Test untersucht Stuhlproben auf den Blutbestandteil Hämoglobin. Mitarbeiter des Krebsforschungsinstituts in Florenz analysierten nun 200.000 Testergebnisse. Diese spürten während der Sommermonate deutlich weniger Hämoglobin auf als im Winter.

Kein Training nur für Faule

Muskeln mit Strom auf Vordermann zu bringen bedeutet auch harte Arbeit.

WIRKSAM. Es ist wahrhaftig kein „Training für Faule“, als das es plakativ immer wieder einmal gerne bezeichnet wird. Im Gegenteil. Wer sich mit seiner ganzen Körperspannung dem Strom widersetzt, der durch die Muskeln schießt, kann ganz gehörig ins Schwitzen kommen. Und das nicht nur bei hochsommerlichen Temperaturen. Dafür ist der zeitliche Aufwand mit einmal zwanzig Minuten pro Woche gering und der Erfolg schnell spürbar.

Bis tief hinein

Im Leistungssport und in der Rehabilitation wird die stärkende Wirkung von Strom für die Muskeln schon lange genutzt. Jetzt gibt es diese Art von Training auch für den Fitnessbereich. Seit gut acht Monaten betreibt der Sportökonom Jürgen Lämmermann in Dornbirn ein Studio für Elektromuskelstimulation (EMS). Die in Deutschland entwickelte Trainingsmethode bedient sich Stromimpulsen in niedriger Frequenz, die, unterstützt durch gezielte Übungen, in regelmäßigen kurzen Abständen die Muskeln bis in die kleinsten Fasern hinein stimulieren. Die Spannung hält vier Sekunden,



Jürgen Lämmermann erklärt, wie die Übungen zu machen sind.

FOTO: VN/HARTINGER

dann folgt eine ebenso lange Pause. Der Strom wird über eine mit Elektroden bestückte spezielle Weste in die Muskelpartien geleitet. Die Intensität lässt sich individuell auf die einzelnen Muskelpartien einstellen. Gesteuert wird das Gerät von einem Personal-Trainer. Er überprüft auch die Richtigkeit der Bewegungen. Anfänger müssen sich zu Beginn auf einen Muskelkater gefasst machen, da der Strom zu Muskelpartien vordringt, die bei herkömmlichen Übungen kaum trainiert werden. Das macht allerdings auch den Erfolg die-

ser Methode aus. So hat etwa das Institut für Trainingswissenschaften und Sportinformatik in der renommierten Sporthochschule Köln dem EMS-Training eine 18 Mal höhere Effizienz als normalem Krafttraining bescheinigt. „In nur zwanzig Minuten erreicht man einen Muskelaufbau, für den ansonsten acht 45-minütige Krafttrainings notwendig wären“, veranschaulicht Jürgen Lämmermann den Unterschied.

Rückenschmerzen wegtrainiert
Für Markus Hämmerle zählen andere Kriterien, als er

sich an der EMS versuchte. Der Lustenauer leidet seit langem an starken Rückenschmerzen. „Ich habe vieles probiert“, erzählt er. Doch nichts half wirklich. Er sei auch gegenüber dem Training mit Strom skeptisch gewesen. Mittlerweile ist er von der Methode jedoch felsenfest überzeugt.

„Binnen kürzester Zeit bekam ich das Problem in den Griff“, sagt Markus Hämmerle. Die Rückenschmerzen sind seltener geworden und die Haltung verbesserte sich. Als weiteren Vorteil nennt der Marketingexperte

den effizienten Zeiteinsatz. Die zwanzig Minuten bringe er auch in der Mittagspause unter. „Rein optisch schauen die Bewegungen zwar doof aus“, meint er lachend, aber: „Hauptsache es hilft.“ Und davon ist Markus Hämmerle inzwischen „sehr überzeugt“. Zudem empfindet er diese Art von Muskeltraining als „guten Ausgleich“ zum Bürojob.

Vorsorge gegen Stürze

So wie er nützen speziell auch viele ältere Personen das EMS-Training, um ihre Muskelpartien als Vorsorge gegen Stürze oder für bevorstehende Operationen am Bewegungsapparat zu stärken. So bereitet sich beispielsweise ein 70-jähriger Mann auf einen Eingriff vor, bei der ihm ein künstliches Kniegelenk eingesetzt wird. „Es geht also nicht nur um gutes Aussehen“, sagt Jürgen Lämmermann.

Starke Muskeln minimieren oder verhindern Schmerzen am Bewegungsapparat, steigern die körperliche Leistungsfähigkeit, fördern die Durchblutung und straffen das Bindegewebe. Ein weiterer angenehmer Nebeneffekt: Muskeln helfen beim Abnehmen, weil sie lange „nachbrennen“.

VN-MM

Das Training gibt es im Abo ab 19,90 Euro, weitere Infos unter www.bodystreet.com

Aktive Gesundheitsförderung

Unterstützung zweier Vorarlberger Projekte im Fonds Gesundes Österreich genehmigt.

FÖRDERUNG. In der Kuratoriumssitzung des Fonds Gesundes Österreich wurde die Durchführung verschiedener Projekte zur aktiven Gesundheitsförderung beschlossen. Zwei davon sind aus Vorarlberg. Das Projekt „Trotz allem vernetzt“ des Instituts für Sozialdienste (IfS) wurde mit einem Fördervolumen von über 261.000 Euro genehmigt. Es handelt sich um verschiedene gesundheitsfördernde Angebote. Zielgruppe sind sozioökonomisch benachteiligte Menschen, also Personen mit geringem Einkommen, geringer Bildung und Ausbildung. Im Rahmen des Projekts sollen rund 1000 Personen erreicht werden. „Primär werden Kinder, Jugendliche oder deren Eltern und Betreuungspersonen angesprochen. Durch diesen Zugang wird auch das Sozialkapital von mehrfacher Seite gestärkt“, sagt Landesstatthalter Mag. Markus Wallner.

Jugendliche eingebunden

Das Projekt „Jugend trifft Gesundheit“ der Stadt Dornbirn



Früh übt sich wer gesund bleiben will. Die kleine Julia betreibt beim Heuen aktive Gesundheitsförderung.

FOTO: BERCHTOLD

wird mit rund 126.000 Euro unterstützt. „Ziel ist es, ein Angebot zu schaffen, das für Jugendliche attraktiv ist und entsprechend genutzt wird“, erklärt Wallner. Dabei werden das Verhalten sowie die Bedürfnisse von Jugendlichen im Gesundheitsbereich untersucht und in Workshops erarbeitet und getestet. Zielgruppe sind 50 Jugendliche, die in das Projekt fix involviert sind, und weitere rund 500 Jugendliche, die durch den Prozess erreicht werden sollen. Auch 20 Jugendbetreuerinnen sind eingebunden.

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) fördert Maßnahmen und Initiativen zur Gesundheitsförderung, -aufklärung und -information. Das Kuratorium setzt sich aus 15 Mitgliedern zusammen. „Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge sind für uns keine inhaltslosen Schlagworte, sondern seit über drei Jahrzehnten bereits in der Gesundheits- und Sozialpolitik des Landes praktizierte Prinzipien“, betont Markus Wallner, der an der Kuratoriumssitzung teilgenommen hat.

150 Gene entscheidend für ein langes Leben

PROGNOSE. Die Lebenserwartung vieler Menschen lässt sich allein anhand ihres Erbguts recht zuverlässig abschätzen. Bei Hundertjährigen identifizierte ein internationales Forscherteam 150 Erbanlagen, die ein sehr langes Leben ermöglichen. Anhand dieser Gene konnten die Wissenschaftler zu 77 Prozent vorhersagen, ob ein Mensch das Greisenalter erreichen wird. Scheinbar ist die Präsenz solcher Altersgene wichtiger für die Lebenserwartung als die Abwesenheit von Erbanlagen, die Krankheiten begünstigen.

19 verschiedene Gruppen

Die Forscher um Paola Sebastiani von der Universität Boston analysierten das Erbgut von etwa 1000 Menschen ab dem Alter von 100 Jahren und von ähnlich vielen Kontrollpersonen. Anhand dieser Gene konnten die Forscher mit einer Wahrscheinlichkeit von 77 Prozent vorhersagen, ob ein Mensch das Alter von etwa 100 Jahren erreicht. Die 150 Anlagen untergliederten sie weiter in 19 Gruppen, die mit verschiedenen Lebenserwartungen jenseits des 100.

Geburtstags einhergehen. Das Tragen solcher Altersgene ist der Studie zufolge wesentlich wichtiger als die Abwesenheit vieler krankheitsfördernder Erbanlagen. „Es ist möglicherweise ungenau und irreführend, das Erkrankungsrisiko nur anhand krankheitsbezogener Genvarianten vorherzusagen, ohne jene Gene zu berücksichtigen, die diese Gefährdung schwächen“, schreiben die Forscher in der Zeitschrift „Science“. Allerdings räumen sie ein, dass man für eine zuverlässige Schätzung der Lebenserwartung durchaus auch Umweltfaktoren wie etwa den Lebensstil eines Menschen berücksichtigen muss.



Auch der Lebensstil ist ein Überlebensfaktor.

FOTO: BILDERBOX