

Es lebe der Sport (1/6)

pka-Magazin | Seite 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 18. August 2021
Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken



Tipps für gesundes Sporteln



von Camilla
Burstein, MA



Fit im Sommer

Es lebe der Sport

24 pka 04/2021

© APOVERLAG



Es lebe der Sport (2/6)

pka-Magazin | Seite 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 18. August 2021
 Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken

PKAtara



Bewegung hält uns fit und gesund, macht Freude und dient als Ausgleich für sitzende berufliche Tätigkeiten. Viele Kundinnen kommen in die Apotheke, um sich zu der richtigen Ernährung, zu Nahrungsergänzungsmitteln oder zu Sportverletzungen beraten zu lassen.

Infarktvorbeugung, Vorbeugung von Arteriosklerose, Steigerung der Gehirndurchblutung, Verbesserung des Lipidprofils, Fettabbau, Gewichtsreduktion, Stärkung des Immunsystems, Blutzuckerstabilisierung, verbesserte Sauerstoffversorgung, Gelenkschutz, Steigerung der Knorpeldichte, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, stimmungsaufhellende Wirkung – was wie eine wahre Wunderdroge klingt, ist in Wahrheit eine Maßnahme, die immer und überall für jeden verfügbar ist – die Rede ist von Sport. Regelmäßiger, moderater Sport hat zahlreiche positive Effekte auf Körper und Geist. Es gibt kaum Kontraindikationen für Sport (s. Kasten auf Seite 26). Es müssen außerdem nicht immer stundenlange Fitnesscenter-Einheiten sein – den Grundstein ihrer Fitness können Ihre Kundinnen bereits im Alltag legen: täglich ein flotter Spaziergang, mit dem Fahrrad oder zu Fuß in die Arbeit, bei sitzenden Tätigkeiten öfter aufstehen, Stiegen steigen statt den Lift benützen und vieles mehr.



Es lebe der Sport (3/6)

pka-Magazin | Seite 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 18. August 2021
 Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken



Tipps für gesundes Sporteln

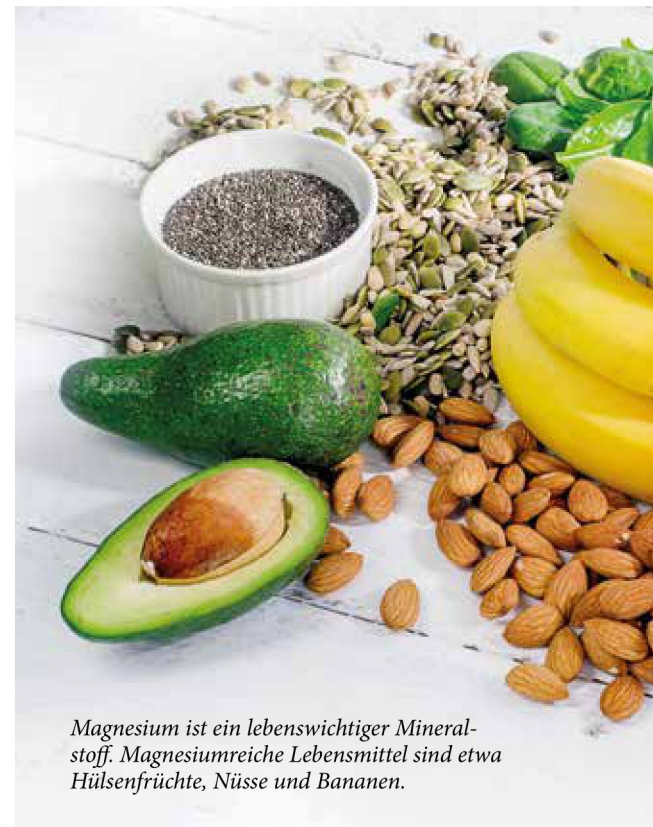
Sportlernahrung

Der Ernährungsplan für Sportlerinnen unterscheidet sich in seinen Grundzügen nicht wesentlich von jenen Ernährungsrichtlinien, wie sie für die Allgemeinbevölkerung empfohlen werden. Bei Sportlerinnen schafft eine ausgewogene, vollwertige Ernährung die Grundlage ihrer Leistungsfähigkeit.

Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind die Hauptbestandteile – entscheidend ist das ausgewogene Verhältnis. Während Ausdauersportlerinnen rasch verfügbare Energie aus Kohlenhydraten brauchen, setzen Kraftsportlerinnen auf einen höheren Eiweißanteil.

Mikronährstoffe

Unter körperlicher Belastung wird Schweiß – also Wasser mit gelösten Salzen – abgesondert. Wasser und Elektrolyte müssen kontinuierlich ersetzt werden. Als



Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Magnesiumreiche Lebensmittel sind etwa Hülsenfrüchte, Nüsse und Bananen.

Kontraindikationen für Sport

- chronische Entzündungen und Fokuserkrankungen, speziell in den Tonsillen und Nasennebenhöhlen
- Herzfehler und Herzrhythmusstörungen, die sich unter Belastung verschlechtern
- unbehandelter Bluthochdruck
- ausgeprägte, unbehandelte Hyperthyreose
- allgemeine Erkrankungen der inneren Organe
- schwere Verletzungen des Bewegungsapparates

Als relative Kontraindikationen gelten situative Einflüsse wie

- voller Magen
- Umgebungstemperaturen von über 28 °C
- hohe Luftfeuchtigkeit von über 85 Prozent
- Höhenlagen von 2.000 Metern

Ersatz eignen sich so genannte isotonische Getränke. Diese werden im Verdauungstrakt besonders gut resorbiert und stehen dem Organismus rasch zur Verfügung. Breitensportlerinnen sollten ihr Augenmerk auf die Versorgung mit Magnesium, Natrium und Kalium richten.

Magnesium

Magnesium ist für die Erregungsübertragung vom Nerv zum Muskel und für die Muskelkontraktion erforderlich. Eine niedrige Magnesiumplasmakonzentration senkt die Krampfschwelle: Nackenschmerzen, Muskelzuckungen, Muskelkrämpfe und Händezittern können die Folge sein. Zwischen Kalium und Magnesium gibt es einen Synergieeffekt, jedes Ion fördert die Einlagerung des anderen.

Eisen & Co.

Eisen ist für die Sauerstoffversorgung und die Energieproduktion in der Muskelzelle unerlässlich. Bei Langstreckenläuferinnen treten Eisenverluste zum Beispiel durch die Zerstörung roter Blutkörperchen



Es lebe der Sport (4/6)

pka-Magazin | Seite 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 18. August 2021
Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken

PKAtara



Sportverletzungen entstehen meist durch eine Kombination aus Fehlstellungen, bereits vorangegangenen Verletzungen und einem falschen Trainingspensum. Bei Schwellungen senken Eisbeutel oder Kühlkompressen die Temperatur im lädierten Bereich, und Blutergüsse sind weniger ausgeprägt.





Es lebe der Sport (5/6)

pka-Magazin | Seite 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 18. August 2021
 Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken



Tipps für gesundes Sporteln



Tipp vom Experten

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA
 Sportmediziner aus Salzburg



Regelmäßigkeit zählt

Wie viel Bewegung sollte es sein, um die Gesundheit zu fördern? Kinder und Jugendliche sollten am besten eine Stunde täglich aktiv sein, für gesunde Erwachsene lautet die Empfehlung mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung bei mittlerer Intensität pro Woche. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Das wöchentliche Bewegungspensum sollte also auf mindestens drei Tage pro Woche aufgeteilt und nicht am Stück – etwa bei einer dreistündigen Bergtour am Wochenende – absolviert werden. Regelmäßige, über die Woche verteilte Bewegungseinheiten wirken vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen; übertriebene Bewegung am Stück kann das Herzinfarktisiko hingegen sogar erhöhen.

Den Grundstein ihrer Fitness können Ihre Kundinnen bereits im Alltag legen: täglich ein flotter Spaziergang, mit dem Fahrrad oder zu Fuß in die Arbeit, bei sitzenden Tätigkeiten öfter aufstehen, Stiegen steigen statt den Lift benutzen und vieles mehr.

unter der Fußsohle auf. Eisenmangel führt zu Anämie, chronischer Müdigkeit und schlechter Ausdauerleistung und erhöht die Infektanfälligkeit. Ein gut dosierter B-Komplex, mit allen acht B-Vitaminen regelmäßig eingenommen, beugt Defiziten vor und unterstützt den mitochondrialen Energiestoffwechsel. In einigen Sportlerkreisen wird gerne auf L-Carnitin zurückgegriffen. Dieses Dipeptid sorgt für eine kontinuierliche Versorgung mit Energie und eine bessere Regeneration der Muskeln.





Es lebe der Sport (6/6)

pka-Magazin | Seite 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 18. August 2021
Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken

Sportverletzungen

Sportverletzungen entstehen meist durch eine Kombination aus Fehlstellungen, bereits vorangegangenen Verletzungen und einem falschen Trainingspensum. Am häufigsten treten Kniebeschwerden auf, danach kommen Blessuren am Fuß- und Sprunggelenk. Bei akuten Verletzungen sollte man die bewährte PECH-Regel anwenden.

P = Pause

E = Eis

C = Compression

H = Hochlagern

Die Einnahme von Nichtsteroidalen Antirheumatika, kurz NSAR, ist nur nach einer Verletzung angezeigt – je nach Art des Traumas sollte die Einnahme mit einer physiotherapeutischen Behandlung kombiniert werden. Unterstützend können dabei gutsitzende Gelenksbandagen oder das Anlegen eines Tapeverbandes wirken.

Muskelkater

Viele kennen es: Nach anspruchsvollen Radtouren oder Laufseinheiten sind die belasteten Muskelpartien druckempfindlich, hart und schmerzhaft. Mikroläsionen setzen entzündungsfördernde Substanzen aus Muskelzellen frei – und in weiterer Folge tritt Flüssigkeit langsam in das Gewebe über. Es entstehen nach einigen Stunden leichte Ödeme, die einen Dehnungsschmerz auslösen. Normalerweise heilt ein Muskelkater nach einer Trainingspause rasch und folgenlos von allein ab. Zur Unterstützung können kalte Umschläge mit Essigsaurer Tonerde oder kühlende Muskelcremes und Gele mit einem NSAR als Wirkstoff die Beschwerden lindern. Unterstützend wirken Einreibungen wie arnika- oder kampferhaltige Fluide und Muskelcremes mit ätherischen Ölen wie Rosmarin- oder Fichtennadelöl.

© SALIK

Rund 200.000 Sportunfälle ereignen sich pro Jahr in Österreich. Viele Sportlerinnen missachten die Warnsignale ihres Körpers.