

Editorial

Irrungen und Wirrungen – Versuch einer Einordnung

Kraft- und Ausdauertraining sind immer wieder Gegenstand der alltäglichen Fragen. In dieser Ausgabe wollen wir wieder einmal einige Anregungen und Gedanken zum Thema zur Diskussion stellen:

Jenseits des 30. – 40. Lebensjahres beginnen aus wissenschaftlich unbekanntem Gründen Skelettmuskelzellen absterben. Das betrifft speziell Muskelfasern. Der Rückgang kann sich zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr zwischen 20% und 40% bewegen. Krafttraining scheint in der Lage, diesen scheinbar altersbedingten Verlusten entgegenzuwirken. Es ist erstaunlich, wie gering der hierzu notwendige Aufwand ist. Wird täglich mindestens 5mal eine Muskelgruppe je mindestens 5 – 10 sek. lang mit etwa 70% der individuellen Maximalkraft statisch beansprucht, reicht dies offenbar aus, um altersbedingte Verluste nahezu hundertprozentig zu kompensieren. Dabei ist die Krafttrainierbarkeit selbst in hohem Lebensalter möglich. Das bewiesen Untersuchungen, die an 87–96jährigen Männern durchgeführt wurden. Sie konnten hochsignifikant ihre Muskelkraft steigern. Gefahrenquellen müssen beim Krafttraining selbstverständlich berücksichtigt werden. In der heutigen Zeit bestehen sie in erster Linie in einer akuten Überbeanspruchung untrainierter Muskeln. Rhabdomyolyse (Muskelzellvernichtung) und andere negative Erscheinungen können die Folge sein. Mit keiner Form von Krafttraining ist es möglich, gesundheitlich wünschenswerte Reize auf Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel im Sinne biochemischer und biophysikalischer Adaptationen zu erzielen. Das regeln gezielte Ausdauerbeanspruchungen. Umgekehrt kann mit reinen aeroben Ausdauerbeanspruchungen nur wenig für den Halte- und Bewegungsapparat getan werden. Es gibt acht verschiedene Formen von Ausdauer. Hier soll nur die so genannte allgemeine aerobe dynamische Ausdauer mit ihren Konsequenzen angesprochen werden. Man versteht darunter Beanspruchungen einer Muskelgruppe, die größer ist als mindestens 1/6 der gesamten Skelettmuskulatur (größer als ein Bein). Die Belastungsintensität lässt weitestgehend einen so genannten aeroben Energiedeckungsmechanismus zu. Gesundheitlich optimal sind 3mal wöchentliche Betätigungen mit jeweiligen Belastungsintensitäten zwischen 50% und 70% der individuellen maximalen Leistungsfähigkeit. Die Belastungsdauer sollte bei kontinuierlicher Belastung zwischen 30 und 60 min liegen.

Aktuelles

Rückenmessung bei Wächter

Die Firma Wächter Packautomatik GmbH & Co KG in Bad Wünnenberg-Haaren beauftragte uns, in Zusammenarbeit mit der Gemünder Ersatzkasse, Rückenmessungen durchzuführen. Wir führten Messungen an zwei Tagen durch und stellten die Ergebnisse sowohl der Firmenleitung und dem Betriebsrat sowie allen Teilnehmern vor. Für den reibungslosen Ablauf bedanken wir uns an dieser Stelle bei allen, die die Aktion so hervorragend unterstützt haben.



Thorsten Steppat von der GEK stand mit Rat und Tat zur Verfügung



Rückenmessungen mit der Spine-Mouse geben Aufschluss über Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule.

Öffnungszeiten 2007

Montag bis Freitag:	9:00 bis 12:30 Uhr
Montag und Freitag:	15:00 bis 20:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag:	15:00 bis 21:00 Uhr
Samstag:	14:00 bis 17:00 Uhr
Mittwochs nachmittags bleibt das AZG Sonderkurse geschlossen.	

„Mein Vater hat nicht trainiert, mein Großvater hat nicht trainiert, und doch sind beide sehr alt geworden. Warum also soll ich trainieren? Die Frage ist leicht beantwortbar. Durch die fortschreitende Technisierung und spätere Automatisierung sowohl im Berufsleben als auch im Freizeitdasein ist der tägliche Kalorienverbrauch des Menschen in diesem Jahrhundert immer weiter zurückgegangen. Allein in dem kurzen Zeitraum von 40 Jahren kann man in der Alt-Bundesrepublik Deutschland von 1950-1990 eine Reduzierung des täglichen Kalorienverbrauchs bei männlichen Personen von ca. 400 kcal, bei weiblichen von ca. 300 kcal feststellen. Die Konsequenz lautet: In der ca. 4,4 Millionen Jahre alten Menschheitsgeschichte stellen die heute lebenden Menschen die erste Generation dar, welche bei der Bewältigung ihrer Berufs- und Privataufgaben so geringe Energiemengen verbraucht, dass biologischen Mindestanforderungen nicht mehr genügt wird.“

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann (2002)

Informationen

Rheumatoide Arthritis & Krafttraining

Dazu untersuchte eine finnische Studie 70 Patienten. Während die eine „Kraftgruppe“ zwei Jahre lang zuhause ein Krafttraining absolvierte, führte die Kontrollgruppe Übungen zur Besserung der Beweglichkeit durch. Die Studienärzte verzeichneten bei der ersten Gruppe einen Kraftzuwachs von bis zu 59%, der auch drei Jahre später noch nachweisbar war. Außerdem nahmen die Schmerzen um 67% und die Krankheitsaktivität um 50% ab. In der Kontrollgruppe nahm die Kraft nur um bis zu 31% zu, die Schmerzen gingen um 39% und der Aktivitätsscore um 45% zurück. Sowohl nach zwei als auch nach fünf Jahren gaben die Krafttrainings-Patienten deutlich weniger Schmerzen sowie eine höhere Geschwindigkeit beim Laufen und Treppensteigen an als die Patienten der Kontrollgruppe.

Quelle: Medical Tribune, 2004

Vorschau

Ärzte-Symposium 2007

Samstag, den 20. Oktober 2007, findet das **1. Bad Wünnenberger sportmedizinische Seminar für Ärzte** statt. Das AZG bleibt an diesem Tag geschlossen, da praktische Anteile bei uns durchgeführt werden. Stichworte zu den Themen: Schmerz, Thrombose, Osteoporose, Adaptation und Sport.



Gesund im Mittelstand

Unternehmertag

Der Unternehmertag beim Autohaus Kleine, Paderborn, eröffnete die „Nachsommersaison“ der Veranstaltungen des Bundesverbandes mittelständische Wirtschaft. Bei tropischen Temperaturen sollte in der Ausstellungshalle das Thema „Rückengesundheit“ nicht fehlen.



Über 100 Mittelständler nahmen an der Veranstaltung teil.



Die Referenten und ihre Gastgeber: H.-W. Hundte (AZG), J. Kröger (Anwaltskanzlei), R.-I. Mahr (manageMENTOR), St. Kleine (Ford Kleine), F.-F. Schröter (BVMW)

Impressum

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Mittelstraße 19 B
33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 965411
info@aatalgesundheits.de
www.aatalgesundheits.de

Redaktion/Fotos:

Horst-Walter Hundte | AZG

Grafik/Layout:

anja vorthmann | grafik&kommunikation

Druck:

Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design