

Editorial

Abnehmen durch Sport?

Viele unserer Mitglieder haben unter anderem einen Wunsch: durch das Training „Gewicht abnehmen“.



Gefragt, wie denn das stattfinden soll, entdeckt man noch immer die interessantesten Überlegungen: „Training für die Bauch-, Bein- und Pomuskeln“, „ordentlich schwitzen“, „weniger Essen, mehr Sport“, usw. Übergewicht wird zeitweise wie ein Feind im Körper angesehen. Indes: die Einlagerung von Fettdepots ist eine der genialsten Erfindungen unserer Evolution, ohne die wir uns als Menschenvolk nicht durchgesetzt hätten. Okay, das sich die sogenannte Adipositas, übrigens bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen, neuerdings epidemieartig ausbreitet und uns eher in eine evolutionäre Sackgasse führt, kann nicht wirklich stolz machen. Aber was tun? Die Ernährungsmedizinerin Wiesner (Berliner Charité) sagte dazu: „Übergewicht hängt von vielen Faktoren ab. Jeder Mensch benötigt seine individuelle Strategie, um dagegen anzukämpfen. Menschen, die es geschafft haben abzunehmen, stellen oft ihre Erfahrungsberichte ins Netz und wirken sehr glaubhaft. Aber was für sie funktioniert, muss für andere noch lange nicht funktionieren. Die meisten Menschen denken beim Thema Übergewicht nur über die Energiezufuhr nach: sie versuchen weniger zu essen. Für den Körper ist das eine Katastrophe; denn um an Energie zu kommen, baut er Muskelmasse ab: sie können Muskeln weghungern und das Fett außen herum bleibt. Irgendwann verbraucht man im Ruhezustand kaum noch Energie. Sport dient indessen nicht dazu, Gewicht abzubauen, sondern den Grundumsatz des Körpers zu erhöhen. Muskeln verbrennen nun einmal viel mehr Kalorien als Fettgewebe. Neue Studien deuten an, dass Muskeltraining womöglich effizienter ist als Ausdauertraining, wenn man Übergewicht reduzieren will.“

Aktuelles

Rückenmessungen

Bei der Bad Wünnenberger Firma Wöhler GmbH führten wir im Auftrag der Techniker Krankenkasse Rückenmessungen durch. 82 Mitarbeiter/innen nahmen teil. Wir danken allen Beteiligten für das Vertrauen und wünschen der Firma weiterhin viel Erfolg.



Bürener Wirtschaftsschau



Auf der Bürener Wirtschaftsschau führten wir mit dem MFT-S3 Messungen des Körpergleichgewichts und der Haltung durch. Die Aktion fand großen Anklang. Vielen Teilnehmern waren indessen standardisierte Testverfahren unbekannt.

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 für Sonderkurse geschlossen.

„... meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: „Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“

Aaron Antonowski, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 92

Training & mehr

Richtiges Training

Hormone, die Muskeln abbauen – wie Cortisol – steigen mit längerer Trainingsdauer an (bei hoch intensivem Training schon nach 45 Minuten). Je länger trainiert wird, um so geringer sind die Wirkungen für den Muskelaufbau. Die Muskulatur wächst nur in der Erholungszeit. Je härter trainiert wird, desto länger brauchen die Muskeln für die Regeneration. Wer zu wenig regeneriert, gibt seinem Körper keine Chance, sich zu entwickeln. Ein weiterer und weit verbreiteter Trainingsfehler: „Mehr Gewicht muss sein!“ – auch das ist nicht unbedingt richtig. Übermotivierete Anfänger ziehen die großen Hantelscheiben auf, trainieren mit viel Schwung und fälschen die Übungen stark ab. Einen gesunden Muskelaufbau erreicht man mit ausreichend, aber nicht zu hohem Trainingsgewicht und sauber ausgeführten Wiederholungen. So stellen sich der Körper und die einzelnen Muskelgruppen auf das Gewicht ein, die Muskeln werden kontinuierlich aufgebaut.

Quelle: WANC/Ann Intern Med., 2002

Achten Sie auf Ihre Wirbelsäule

Eine gesunde Wirbelsäule hält bei korrekter Belastung große Kräfte ohne jeglichen Schaden aus. Für Übungen im Stand gilt die Faustregel: „Brust und Po raus“. Dadurch wird die Wirbelsäule in eine physiologisch günstige Haltung gebracht. Bei Rotations-, Beuge- und Streckbewegungen erfolgt die Bewegung aus der Körpermitte und betont langsam (kontrolliert)!

Kontrollierte Bewegungskontrolle ist effizienter

Achten Sie darauf, Übungen langsam und kontrolliert auszuführen. Schnelles Reißen provoziert unerwünschte Beschleunigungen und mögliche Verletzungen.

Gedulden Sie sich mit dem Gewicht

Erhöhen Sie das Gewicht nicht auf Kosten der Bewegungskontrolle. Erhöhen Sie ihr Trainingsgewicht nur, wenn die Technik optimal ausgeführt werden kann.

Vermeiden Sie Pressatmung

Pressatmung reduziert deutlich (im Ernstfall fast um die Hälfte) die Durchblutung des Herzmuskels sowie die Menge Blut, die vom Herzen zur Versorgung des Körpers pro Zeit ausgepumpt wird (Herzzeitvolumen). Es kann zu einer mangelnden Sauerstoffversorgung kommen, was mit einer erheblichen gesundheitlichen Gefährdung verbunden sein kann.

2. Gesundheitstag 2007

Mittelstand & Gesundheit

Der Bundesverband mittelständische Wirtschaft veranstaltete mit uns gemeinsam den 2. Gesundheitstag 2007. Austragungsort war das Airportforum am Flughafen Paderborn/Lippstadt. Rund 180 Unternehmer und Führungskräfte aus der Region nahmen teil. Wir möchten hier den Wünnenberger Unternehmen danken, die mit uns teilnahmen: Die Aatal-Klinik und das Medizinische Versorgungszentrum sowie der Weinhandel El Campo. Damit war Bad Wünnenberg mit vier Unternehmen vertreten. Wichtiges Ergebnis: der 3. Gesundheitstag soll nicht wieder so lange auf sich warten lassen.



Bild links:
Organisatoren (v. re.)
F.F. Schröter (BVMW),
H.W. Hundte (AZG)

Bild unten:
Teilnehmer der
Veranstaltung



Impressum

Aatal-Zentrum für Gesundheit

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

Redaktion/Fotos:

Horst-Walter Hundte | AZG

Grafik/Layout:

anja vorthmann | grafik&kommunikation

Druck:

Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design