



LexiMed – Wissen ist gesund

Das Gesundheitslexikon der HELIOS Kliniken in Leipzig, Leisnig und Schkeuditz

INHALT

AUTSCH!

Sport kann auch krank machen.

SEITE 2

INFOGRAFIK

Muskeln, Sehnen, Knochen – wie Sport unseren Körper beeinflusst.

SEITE 3

SCHWACHES HERZ – STARKES HERZ

Bewegung trotz Herzerkrankung.

SEITE 4

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Sport und Bewegung nach Krankheiten.

SEITE 5

IST ES DER RICHTIGE?

Welche Sportart am besten zu Ihnen passt.

SEITE 6



Carsten Fischer

Leitender Oberarzt im
Orthopädisch-Traumatologischen
Zentrum im
HELIOS Park-Klinikum Leipzig

Spaß an Bewegung vorleben

Als Facharzt unter anderem für Chirurgie und Unfallchirurgie sowie Sportmedizin sieht Carsten Fischer oft Patienten mit ausgereinigten Gelenken, gebrochenen Knochen, Bänder- und Muskelrissen, die durch Sportunfälle verursacht sind.

» Nehmen Sportverletzungen generell zu?

Dadurch, dass mehr Menschen bis ins hohe Alter Sport treiben und so aber auch eine höhere Sturzgefahr einhergeht, gibt es tendenziell mehr Sportverletzungen. Darüber hinaus häufen sich bestimmte Verletzungen auch saisonal. Bänderabriss und -dehnungen im Knie sehen wir vermehrt im Winter, was häufig mit Skiunfällen in Verbindung steht. Gefährlich wird es dann, wenn Leute untrainiert auf die Piste gehen und Stürze nicht gut abfedern können. Ansonsten beobachten wir mehr Gelenktraumata, die durch das ungeübte Betreiben von so genannten Trendsportarten begünstigt werden. So sind zum Beispiel beim Kite-Surfen Fuß- und beim Kanu-Rafting Arm- und Schulterverletzung keine Seltenheit.

» Können Sie im Gegenzug „schonende“ Sportarten empfehlen?

Das kann man nicht generell beantworten, sondern es hängt von der Konstitution des einzelnen ab. Ein 80-Jähriger, der ein Leben lang Sport betrieben hat und fit ist, kann mit großer Wahrscheinlichkeit eine Skipiste noch gut bewältigen. Einem untrainierten 50-Jährigen würde ich hingegen abraten, das Skifahren noch zu lernen. Er sollte sich besser aufs Rad schwingen. Daher empfehle ich, Sport und Bewegung von Anfang an ins alltägliche Leben zu integrieren – dann spielt die Sportart keine gesonderte Rolle. Wichtig ist vor allem, dass Eltern den Spaß an Bewegung ihren Kindern mitgeben und vorleben. Denn das ist eine gute Basis, um möglichst lange gesund und beweglich zu bleiben.

» Wie verhalte ich mich, wenn mich doch mal ein Muskelkater quält?

Ein Muskelkater ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass man es beim Training übertrieben hat. Falsch wäre es dann, die Beine hochzulegen und nichts zu tun. Man sollte zwar nicht noch mal das gleiche Pensum absolvieren, aber moderates Training hilft dabei, die Milchsäure aus den Muskeln schneller abzubauen. Viele schwören auch auf einen Saunabesuch zur Entspannung.



Ob jung, ob alt – Sport und Bewegung tun jedem gut. Wichtig ist, nicht nur die richtige Sportart, sondern auch das richtige Maß zu finden und vor allem Freude zu haben.

Mehr Sport für ein gesünderes Leben

Unser Körper ist nicht für das Stillsitzen gedacht, sondern will bewegt werden.

Haben Sie heute schon gegessen? Selbstredend! Wie viele Sitzgelegenheiten zählt ihr trautes Heim? An die 20 in- oder exklusive Gartenmobiliar? Wir sitzen heute, was das Zeug hält: am Computer, beim Essen, Zeitunglesen, Faulenzen, in der Tram, im Zuschauerraum, auf dem Klo. Im Sitzen sind wir nicht zu stoppen. Runter von den Bäumen, raus aus dem Wald und rauf auf den Stuhl! So sieht die Entwicklungsgeschichte des Menschen aus. Doch optimal ist die gemütliche Sitzerei für Muskulatur und Gelenke mitnichten.

BEWEGEN HÄLT GESUND

Viele Menschen sitzen heute zwischen acht und zehn Stunden am Arbeitsplatz. Dabei sind die meisten Tätigkeiten so ausgerichtet, dass wir nach vorne orientiert sitzen, sprich, das Oberkörpergewicht vor das Becken bringen. Auf diese Weise werden der Lendenwirbelbereich massiv beansprucht und die Bandscheiben wie Zitronen ausgepresst. Doch Stillsitzen liegt gar nicht in der Natur des Menschen. Das sehen wir schon an unseren Kindern. Aber

der typische „Sitz ruhig!“-Befehl zeigt, oft genug wiederholt, alsbald seine gewünschte disziplinarische Wirkung. In dessen lechzt unser Körper, ob kindlich oder erwachsen, geradezu nach Bewegung, weil jeder Muskel sie dringend braucht. Nicht umsonst betonen Sportmediziner, Bewegungsforscher und Psychologen immer wieder, wie wichtig das richtige Maß an Bewegung für einen gesunden Menschen ist. Wer regelmäßig Sport treibt, beugt Erkrankungen vor und ist weniger häufig betroffen etwa von Diabetes,

SPORTMYTHEN

Wir sind fit!

Leximed geht Sportmythen auf den Grund

‘Die Fettverbrennung setzt erst nach 30 Minuten ein’, ‘Muskelkater ist gesund’, ‘Sport verursacht Hängebusen, ... – Wir alle kennen die großen Mythen rund um den Sport? Doch was stimmt wirklich?

SPORTLER SIND SELTENER KRANK

Durchtrainierte Muskeln, ein leistungsfähiges Herz-Kreislaufsystem, ein abwehrstarkes Immunsystem – wer häufig trainiert, wird seltener krank. Aber: Wer es übertreibt und immer an die Leistungsgrenze geht, überfordert möglicherweise des Immunsystems. Das Risiko für Infekte steigt.

ZWEI STUNDEN VOR DEM SPORT NICHTS ESSEN

Große und fettige Mahlzeiten vor dem Sport sollte man zwar vermeiden. Dann ist der Körper zu sehr mit der Verdauung beschäftigt. Gegen einen leichten, gesunden Snack wie einen Joghurt oder eine kleine Banane ist aber nichts einzuwenden. Vor dem Training kann das sogar leistungsfördernd wirken.

SEITENSTECHE DURCH FALSCHES ATMEN

Seitenstechen kommt vom Reden beim Sport? Das stimmt nicht. Für das Seitenstechen kann es viele Ursachen geben. Zum Beispiel wenn wir zu schnell atmen. Eine bislang noch nicht belegte Theorie ist auch: Durch die Unterversorgung mit Sauerstoff verkrampft sich das Zwerchfell und sticht. Gefährlich sind die Seitenstiche nicht. Langsamer laufen und gleichmäßigeres Atmen können helfen. Außerdem hilft es, die Faust zu ballen und auf die schmerzende Stelle zu drücken.



Seitenstechen ist unangenehm. Langsamer laufen und gleichmäßig atmen helfen dagegen.

MUSKELKATER IST GESUND

Tritt Muskelkater auf, sind die Muskeln überfordert worden. Daher haben Menschen, die nur wenig Sport treiben, häufig Muskelkater.

SPORT VERURSACHT EINEN HÄNGEBUSEN

Der Busen bewegt sich beim Sport mit und das kann Brustschmerzen hervorrufen. Aber auf die Form der Brust hat das keinen Einfluss. Das Gegenteil trifft zu: Kraftsport stärkt die Brustmuskulatur. Außerdem regt Bewegung die Durchblutung des Gewebes an. Das wirkt einer Erschlaffung entgegen.

FETT VERBRENNT ERST NACH 30 MINUTEN

Falsch! Schon in den ersten Trainingsminuten verbrennen wir Fett und Kohlehydrate. Der Anteil der Fettverbrennung hängt beim Sport jedoch von der Intensität des Trainings ab. Und je länger das Training dauert, desto mehr Fett wird verbrannt.

MAGNESIUM HILFT GEGEN MUSKELKRÄMPFE

Ein Irrtum. Ein Sportler müsste 400 bis 600 Milligramm Magnesium zu sich nehmen, um überhaupt irgendetwas zu spüren. Diese Dosis würde aber auch zu Durchfall und Müdigkeit führen. Dehnen wir die betroffenen Muskelpartien, ist dies die effektivere Soforthilfe.

TIPPS

BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

Ausreden gelten nicht

Fast jeder zweite Deutsche treibt kaum oder gar keinen – also in jedem Fall – zu wenig Sport. Dabei muss es gar nicht nur der regelmäßige Besuch im Fitnessstudio oder der Zehn-Kilometer-Lauf sein, der uns fit hält. Ein gesundes und aktivierendes Maß an Bewegung lässt sich nämlich einfach in den Alltag integrieren – fast ganz nebenbei und ohne großen Aufwand. Die meisten haben es schon oft gehört und setzen es trotzdem zu wenig aktiv um: Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit. Diese tägliche Aktivität trainiert nicht nur Ausdauer und Kraft, sondern hilft auch dabei, vom Arbeitsstress abzuschalten. Auch wenn Sie einen längeren Arbeitsweg haben, ist das kein Hinderungsgrund, sich aktiv zu bewegen. Wenn Sie etwas weiter entfernt parken oder ein paar Haltestellen früher aussteigen, wer-

MOTIVATION

Den inneren Schweinehund bekämpfen

Warum wir Sport machen? Weil es gesund ist und Spaß bringt. Obwohl das viele wissen, kostet es Überwindung, dran zu bleiben. Mit folgenden Tipps überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund:

- Setzen Sie sich konkrete Ziele: Haben Sie geschafft, mit dem Sport zu beginnen, nehmen Sie sich einen festen Trainingstermin vor. Haben Sie sich an den Termin gewöhnt, muss man sich nicht mehr zwingen.
- Setzen Sie sich realistische Ziele: Nehmen Sie sich nicht vor, dreimal in der Woche zu joggen, da dabei sicher immer etwas dazwischen kommen kann. Lieber ein Monatspensum vornehmen, das Sie erreichen können.
- Belohnen Sie sich: Haben Sie Ihr Monatspensum erreicht, gönnen Sie sich etwas.

Rückenschmerzen, Depressionen, Herz-Kreislaufstörungen oder Krebs. Die Bandbreite der Bewegungsmöglichkeiten ist dabei groß, so dass niemand behaupten kann, das Richtige für ihn sei nicht dabei. Experten empfehlen vor allem Sportarten mit fließenden Bewegungen, die die Gelenke schonen, wie Schwimmen, Radfahren, Klettern oder Tanzen.

MUSKELN WOLLEN UND MÜSSEN BEANSPRUCHT WERDEN

Keine Bewegung ohne Muskeln: Sie sind Kraftpakete und Wunderwerke, komplexe Systeme, die Knochen fest umspannen, Befehle des Gehirns empfangen und doch selbst Befehle an andere Organe wie Leber, Bauchspeicheldrüse oder das Immunsystem erteilen. Wenn wir uns regelmäßig und bestenfalls mäßig bewegen, hat das viele positive Konsequenzen – psychische wie physische. Geraten Muskeln in Aktion, stimulieren sie sich selbst, stärken sich und den Bewegungsapparat und verbrennen dabei überschüssiges Fett. Zugleich vermehren sich die weißen Blutkörperchen, die Krankheitserreger abwehren. Das stärkt unser Immunsystem.

Muskeln bestehen aus Muskelfasern. In ihnen vollziehen Milliarden von Eiweißmolekülen mikroskopische Bewegungen, damit ein Muskel letztlich kontrahieren, sich also zusammenziehen oder entspannen kann. Auch wenn wir uns einmal zu viel vorgenommen haben, ist ein Muskelkater nichts Schlimmes. Im Gegenteil: Unsere schlauen Muskeln reparieren den entstandenen Schaden und bilden zugleich mehr Muskelmasse, also Eiweißmoleküle. So bereiten Sie sich auf zukünftig größere Belastungen vor.

Schaltet unser Körper in einen höheren Gang, spornt das auch unseren Geist an. Jogger und Ausdauerspaziergänger berichten nicht umsonst von Glücksgefühlen und kreativen Ideen während des Laufens. Dann fließen nämlich Hormone durch unseren Körper, die beruhigen und uns froh stimmen, was sich bei Menschen mit Ängsten und Depressionen entsprechend positiv auswirken kann. Trotzdem dominiert eine gemütliche Sesshaftigkeit unseren modernen Lebensstil – vom Bürostuhl fällt es sich zu leicht in die Couchkissen. Doch mal ehrlich: Wozu sind 656 Muskeln gut, wenn wir sie nicht benutzen?

den sich auch einige Schritte zu Fuß positiv auf Ihre Gesundheit auswirken.

Im Büro angekommen, können Sie durch Treppensteigen Kondition und Beinmuskulatur fördern. Wer seine Arbeitszeit viel am Schreibtisch verbringt, sollte regelmäßig Pausen einlegen und sich die Beine vertreten. Das verbessert die Produktivität. Nutzen Sie darüber hinaus die Möglichkeit, Kollegen für Absprachen direkt an ihrem Arbeitsplatz aufzusuchen, statt E-Mails zu schreiben oder zum Telefon zu greifen. Und was im beruflichen Alltag gut funktioniert, kann auch zu Hause klappen: Also lieber rauf aufs Fahrrad, um den Einkauf zu erledigen als mit dem Auto fahren. Unterschätzen Sie auch nicht das Bewegungspotenzial, was beim Staubsaugen, Fensterputzen und Wäschewaschen entsteht.

Beispielsweise Schokolade. Oder werfen Sie nach jedem Training zwei Euro in ein Sparschwein und erfüllen sich nach einigen Monaten einen Wunsch.

- Holen Sie Freunde ins Boot: Nicht allein trainieren zu müssen, motiviert und macht mehr Spaß. Machen Sie sich feste Termine aus. Dadurch fällt es viel schwerer, das Training mit irgendwelchen Ausreden ausfallen zu lassen.
- Fangen Sie sofort an: Was Sie heute können besorgen, das verschieben Sie nicht auf morgen. Wenn Sie warten, verliert Ihr Sportvorhaben an Bedeutung. In den ersten Wochen ist es wichtig durchzuhalten – danach tritt schnell ein Gewöhnungseffekt ein. Womit wir wieder bei Punkt eins wären.

SCHWANGERSCHAFT

Babybauch und Sport

Einschränkungen gibt es aber.

Wer als Schwangere Sport macht, der gefährdet sein Baby im Bauch. So hieß es früher oft. „Das ist ein absoluter Irrglaube“, sagt Dr. Nicole Hommel, Oberärztin in der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der HELIOS Klinik Leisnig. „Im Gegenteil: Macht eine werdende Mutter regelmäßig Sport, dann hält sie sich nicht nur fit, sondern vermindert auch typische Rückenprobleme und Wassereinlagerungen, eine zu starke Gewichtszunahme, Schwangerschaftsdiabetes und Depressionen.“ Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Die erhöhte Sauerstoffaufnahme unterstützt die Entwicklung des Kindes.

Wichtig ist allerdings, die Art des Sports an die Stadien der Schwangerschaft anzupassen. Grundsätzlich geeignet sind Sportarten wie Yoga, Wandern, Schwimmen, Radfahren oder Fitnessübungen am Crosstrainer. Während der ersten drei Monate hat der Körper vor allem damit zu tun, sich an die neue Situation anzupassen. Ihm da noch ausgedehnte Sportstunden zuzumuten, ist nicht optimal. „Es ist besser, sich zu entspannen, spazieren zu gehen oder vielleicht auch mal einen Wellnessstag einzulegen“, so Dr. Hommel.

Im letzten Drittel der Schwangerschaft ist der Bauch meist schon so groß, dass er bei manchen Sportarten hinderlich ist. Zudem sollten die werdenden Mütter eine Überbelastung des Beckenbodens vermeiden und darauf achten, dass der Babybauch immer gut geschützt ist. Aquajogging oder Schwimmen bieten sich hier an, denn das nimmt einen Teil des Körpergewichts.

Komplett verzichten sollten Schwangere dagegen auf Risikosportarten wie Klettern und Reiten, da die Sturzgefahr hoch ist. Außerdem rät Dr. Nicole Hommel von sogenannten Kontaktsportarten ab. Da zu gehören Ball- oder Kampfsport.



Wird der Bauch immer runder, fallen auch Bewegungen schwerer. Entspannendes Yoga kann da ein guter Ausgleich sein.

STATISTIK

Wussten Sie schon, dass ...

... jährlich rund 1,5 Millionen Sportverletzungen registriert werden, Sport ist also durchaus risikoreich. (Quelle: 100-gesundheitstipps.de)

... Fußball mit 6,89 Millionen Aktiven bei Sportlern in Deutschland nur an zweiter Stelle steht. Noch beliebter ist der Gang zum Fitnessstudio mit 9,46 Millionen aktiven Sportlern. (Quelle: Statista)

... Verletzungen am Sprunggelenk am häufigsten bei Sportlern sind, auf Platz Zwei und Drei folgen Knie- und Kopfverletzungen. (Quelle: ARAG)

... der älteste Marathonläufer erst mit 100 Jahren sein letztes Rennen bestritt. Der Inder Fauja Singh startete seine Laufkarriere übrigens erst mit 81 Jahren. (Quelle: wikipedia)

... der Kalorienverbrauch bei einer sportlichen Partie Schach der gleiche ist wie bei einem Fußballspiel. (Quelle: Jörg Hickl, Schach-Großmeister)

... die Kanutin Birgit Fischer die erfolgreichste Sommerolympionikin Deutschlands ist. Weltweit liegt die Brandenburgerin damit auf Platz 6. Unangefochtene Nummer 1 ist Schwimmer Michael Phelps. (Quelle: wikipedia)



Nicht nur bei kontaktintensiven Sportarten wie Fußball kann es zu Verletzungen kommen. Auch wer zum Beispiel untrainiert – also mit zu wenig Muskeln – Ski Alpin fährt, riskiert Verletzungen.

RISIKO SPORT

Sport kann auch krank machen ...

... wenn man's falsch angeht.

Haben Sportmuffel etwa doch den richtigen Riecher? Sie verzichten bekanntlich aus Trägheit und scheinbarer Angst vor Verletzungen auf jegliche sportliche Erleichterung. Dabei werden sie aber nicht müde, Mitmenschen von Ihrer „Sport-ist-Mord-Theorie“ zu überzeugen. Dem Politiker Winston Churchill wird nachgesagt, dass er uns diesen Floh einst ins Ohr gesetzt haben soll. Nachgewiesen ist das allerdings nicht. Natürlich ist der hübsch gereimte Ausspruch schiere Übertreibung, doch gerade deshalb steckt in ihm auch ein Funken Wahrheit. Denn Sport kann durchaus krank machen.

SPORT STRESS

„In der Tat kann Sport selbst zum Stressfaktor werden, speziell dann, wenn dieser sehr leistungsorientiert und intensiv ausgeübt wird“, erklärt Oberarzt Carsten Fischer vom HELIOS Park-Klinikum Leipzig. In-

tensive körperliche Aktivität ist mit einem hohen Stoffwechsel- und Energieaufwand verbunden und das wiederum zehrt an den körperlichen Reserven. Sie führt zur Bildung hochaktiver Sauerstoffverbindungen – so genannte freie Radikale – welche die Zellstruktur verschiedener Organsysteme wie Muskulatur, Blut und Infektabwehr schädigen. „Eine Zunahme des Infektionsrisikos durch Schwächung des Immunsystems ist nur ein Beispiel für die Folgen dieser körperlichen Stressbelastung“, so der Mediziner weiter.

Wichtig ist es also, dass jeder nach seinen Möglichkeiten die Trainingsbelastung individuell anpasst und vor allem auch auf Ruhepausen achtet. „Damit können die körperlichen Leistungsreserven nach Belastung auch wiederhergestellt werden“, empfiehlt der Sportmediziner. So trainiert, wird der Sport zum positiven Stress. Durch die Ausschüttung zahlreicher Hormone wie zum Beispiel Adrena-

lin, Somatotropin und Endorphinen – auch als Glückshormone bekannt – werden Geist und Körper aktiviert. Unsere Sinne werden geschärft: Wahrnehmung, Denken, Wachsamkeit und körperliche Leistungsbereitschaft profitieren.

SPORTUNFÄLLE

Dr. Henning Merten-Conradi, Oberarzt im Department für Orthopädie und Unfallchirurgie in Leisnig kennt die ganze Bandbreite bis hin zu Knochenbrüchen und Bänderrissen: „Viele Unfälle werden durch Fehleinschätzungen verschuldet. Ballsportarten wie beispielsweise Handball oder Fußball sind so riskant, weil es zu erhöhtem Körperkontakt mit anderen Menschen kommt. Jeder Spieler kämpft mit schonungslosem körperlichem Einsatz.“

Doch auch ohne Ball sind Verletzungen vor allem beim Skifahren an der Tagesordnung. Wer bei den auf den Pisten üblichen

hohen Geschwindigkeiten die Kontrolle verliert, findet sich oft im Krankenhaus wieder, nicht selten mit einer Verletzung am Knie. Typisch ist für das alpine Skifahren sowie bei besagten Ballsportarten ein Kreuzbandriss. Zur Erklärung: Die Kreuzbänder fixieren den Ober- und Unterschenkel im Kniegelenk. Wenn sie reißen, stabilisieren lediglich die umliegenden Muskeln das Knie, das aber im Akutfall nicht ausreichend.

„Wir entscheiden natürlich je nach Einzelfall und Diagnostik, welche Behandlung dann die beste ist. Aber eine Operation ist nicht zwingend nötig. Es gibt auch die Möglichkeit einer konservativen Therapie“, so der Mediziner. „Wir nennen es muskuläre Kompensation, wenn wir anstatt zu operieren, die Muskeln im Knie durch ein gezieltes Training aufbauen, so dass sie den fehlenden Halt der Kreuzbänder kompensieren.“

Neben derart akuten Verletzungen, kann Sport langfristig chronische Schäden verursachen. Leistungssportler wie etwa Marathonläufer belasten sehr stark ihre Gelenke. Eine Arthrose, sprich Gelenkverschleiß, kann die Folge sein, obwohl es doch immer heißt, mit Sport ließe sich Arthrose vorbeugen. „Studien belegen, dass beim langen Laufen auf Betonboden die Drücke auf Gelenke und Knorpel um ein Vielfaches höher sind als das eigene Körpergewicht“, erläutert Dr. Henning Merten-Conradi.

PLÖTZLICHER HERZTOD

Eine große Gefahr für einen Sportler sei der plötzliche Herztod, ergänzt Oberarzt Carsten Fischer. Auch wenn dieser nur selten auftreten würde. Meist geht ihm eine unentdeckte Erkrankung des Herzens oder eine Herzschwäche voraus. Den plötzlichen Herztod verbinden wir eher mit Leistungssportlern, vor allem Profi-Fußballern, aber auch Freizeitsportler können betroffen sein.

„Ich benutze gern das Beispiel eines übergewichtigen Mannes in höherem Alter, der sich ein Mal in der Woche zum Fußball mit Freunden trifft, sich aber ansonsten wenig bewegt. Eine nicht-diagnostizierte Herzerkrankung muss im Alltag keine Konsequenzen haben. Doch der schlagartige Anstieg des Leistungsniveaus kann lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen auslösen“, erläutert der Arzt.

Trotz allem ist Sport nach wie vor in erster Linie Medizin, wenn die Balance zwischen Belasten und Regenerieren stimmt.

Experten zum Thema Sportverletzungen finden Sie in den HELIOS Kliniken in Leipzig, Leisnig und Schkeuditz

SPORTSUCHT

Höher, schneller, weiter, besser ...

Krankhaftes Trainieren gefährdet die Gesundheit.

Regelmäßige Bewegung hält uns geistig und körperlich auf Trab, weshalb Experten nicht umsonst zwei bis drei Mal wöchentlich Ausdauersport raten. Besonders im Frühling ist es allerdings der Wunsch vieler, nicht nur fit und gesund zu sein, sondern auch so auszusehen.

Wer aus diesem Wunsch heraus allerdings bereits vor dem Frühstück 20 Kilometer läuft, in der Mittagspause Gewichte stemmt und am Abend zusätzlich noch die Skating-Tour unternimmt, übertreibt es mit dem Training. „Der tägliche Sport ist in so einem Fall offensichtlich zu einen ständigen Kampf um den idealen Körper ausgeartet“, erklärt Ute Lutz, Bereichsleiterin in der Soteria Klinik für Suchterkrankungen am HELIOS Park-Klinikum Leipzig. Besonders Bodybuilder oder Menschen mit Essstörungen können eine Affinität zu solch einem übermäßigen Training entwickeln, das die Züge einer Sucht trägt. Während für Frau-

en meist der Wunsch nach Idealgewicht und Traumfigur die treibende Kraft ist, sind für die Männer eher die Muskelberge der Anreiz. „Für beide Typen gilt, dass ihre Körperwahrnehmung meist gestört ist“, so Ute Lutz. „Selbst bei gefährlichem Untergewicht finden sich magersüchtige Frauen noch zu dick, und Männer mit beachtlichem Bizeps als schwächling und untrainiert.“ Experten sehen aber nicht allein in einer falschen Körperwahrnehmung den Anlass für ein krankhaft exzessives Training. Die Gründe dafür sind komplexer. Oft handelt es sich bei Betroffenen auch um eine Form der Realitätsflucht. Durch die starke körperliche Anstrengung konzentrieren sich die Sportler auf das Hier und Jetzt. Schwierige Gedanken und Alltagsprobleme werden in der Zeit des Trainings abgeschaltet. Das wird als ein angenehm sorgloser und positiver Zustand wahrgenommen, den die betroffenen Sportler immer wieder erreichen wollen – ähnlich wie beim Drogenkonsum.

Auch wenn es in Deutschland keine offizielle Diagnose „Sportsucht“ gibt und laut Deutscher Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik nur bei ein bis drei Prozent der Sportler überhaupt betroffen sind, gibt es doch Parallelen zu anderen Süchten: Das Training dominiert das Leben, so dass soziale Kontakte darunter leiden, körperliche Erschöpfungszustände werden ausgeblendet und Schmerzen und Verletzungen ignoriert. Das kann zu gefährlichen Verschleißerscheinungen an Gelenken und Bändern führen. Da Sport gemeinhin als gesund gilt, wird das Suchtverhalten oft nur als leidenschaftliches Hobby abgetan. Wer es nicht aus eigener Kraft schafft, sein Sportvolumen zu reduzieren, sollte sich daher Rat bei einem Arzt oder Therapeuten suchen.



Exzessives Trainieren schadet dem Körper mehr, als dass es ihm nutzt. Ein extrem idealisiertes Körperbild kann solch eine Sucht nach Sport begünstigen.



Physio-, Ergo-, manuelle Therapie – es gibt verschiedene Wege, den Schmerz zu bekämpfen. Besonders bei chronischen Schmerzen ist aber auch Bewegung gut.

SCHMERZTHERAPIE

Sport trotz Schmerz – Schmerz trotz Sport

In der Schmerztherapie spielt die richtige Bewegung eine große Rolle.

Bewegung ist für viele Beschwerden, insbesondere Rückenschmerzen, eine gute Maßnahme, um Linderung zu erzielen. „Bei Schmerzen ist es wichtig, zunächst die Ursache abzuklären“ rät Dr. Thérèse Goritzka.

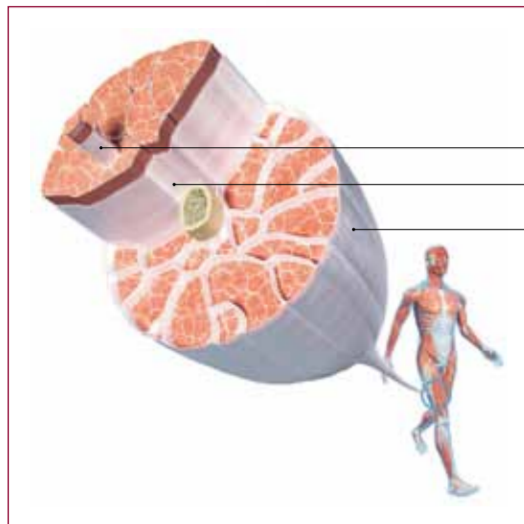
Die Schmerztherapeutin unterscheidet dabei akute von chronischen Schmerzen: „Wenn aufgrund eines Bandscheibenvorfalles oder durch Entzündungen Nerven geschädigt sind, sollte nicht einfach mit Sport begonnen werden.“ Hingegen ist Sport bei chronischen Schmerzen durchaus wichtig. Gerade bei Verspannungen arbeiten Muskeln, Sehnen und Gelenke nicht gut zusammen. Gezielte Bewegung kann helfen, die Verhärtungen zu lockern. Sind Verspannungen schon fortgeschritten, können zunächst Entspannung, Akupunktur oder Physiotherapie helfen. „In der Schmerztherapie wenden wir verschiedene Bewegungsmodelle an. Von der Physiotherapie über die Ergotherapie bis hin zum Nordic Walking“, er-

klärt Dr. Goritzka, die Leiterin des Interdisziplinären Schmerzzentrums der HELIOS Klinik Schkeuditz ist. „Wenn es angezeigt ist, stellen wir den Schmerzherd mittels Medikamenten ruhig.“ So können sich Körper und Nerven erholen und genesen. Doch damit ist es leider nicht getan. „Wir müssen den Ursachen auf den Grund gehen, damit eine langanhaltende Schmerzlinderung gelingen kann“, so die Expertin.

Ein Lebensstil mit mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber, den Körper mit seinen Grenzen wahrnehmen und respektieren und ausreichende, regelmäßige Bewegung sind unerlässlich. Eine Herausforderung, die viel Motivation und Durchhaltevermögen braucht. Immerhin sind auch die Schmerzen nicht von heute auf morgen gekommen. Mit Bewegung lässt sich also dem Schmerz trotzen. Entscheidend ist das Maß. Überfordern wir den Körper, können wir mehr Schaden als Nutzen anrichten. Dann trotzten die Schmerzen dem Sport.

Faszien – Stützen unseres Körpers

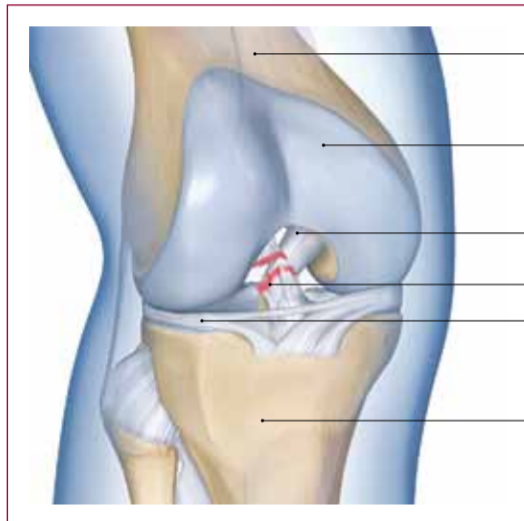
Muskelfaszien umgeben die Muskeln wie eine Hülle. Sie halten alles zusammen und spannen sich wie ein Netz durch den gesamten Körper. Diese Bindegewebsstrukturen können gerade bei Bewegungsmangel verkleben und zu Schmerzen führen. Aber wie die Muskeln lassen sich auch diese Strukturen durch federnde Bewegungen oder sanfte Dehnungen ergänzend trainieren.



einzelne Muskelfasern
Muskelfaserbündel
ganze Muskeln

Kreuzbandriss

Das vordere und hintere Kreuzband haben die Funktion, das Knie zu stabilisieren und vor Verrenkungen zu schützen. Bei einem Sportunfall ist meist das vordere Kreuzband von Verletzungen betroffen. Je nach Ausmaß kann diese mit konservativen Mitteln – wie einer absoluten Ruhigstellung und Stabilisierung – oder mit Hilfe eines operativen Eingriffs behandelt werden. Regelmäßige Bewegung hilft nicht nur dabei, den muskulären Stützapparat zu stärken, sondern fördert auch die Durchblutung des Gelenks.



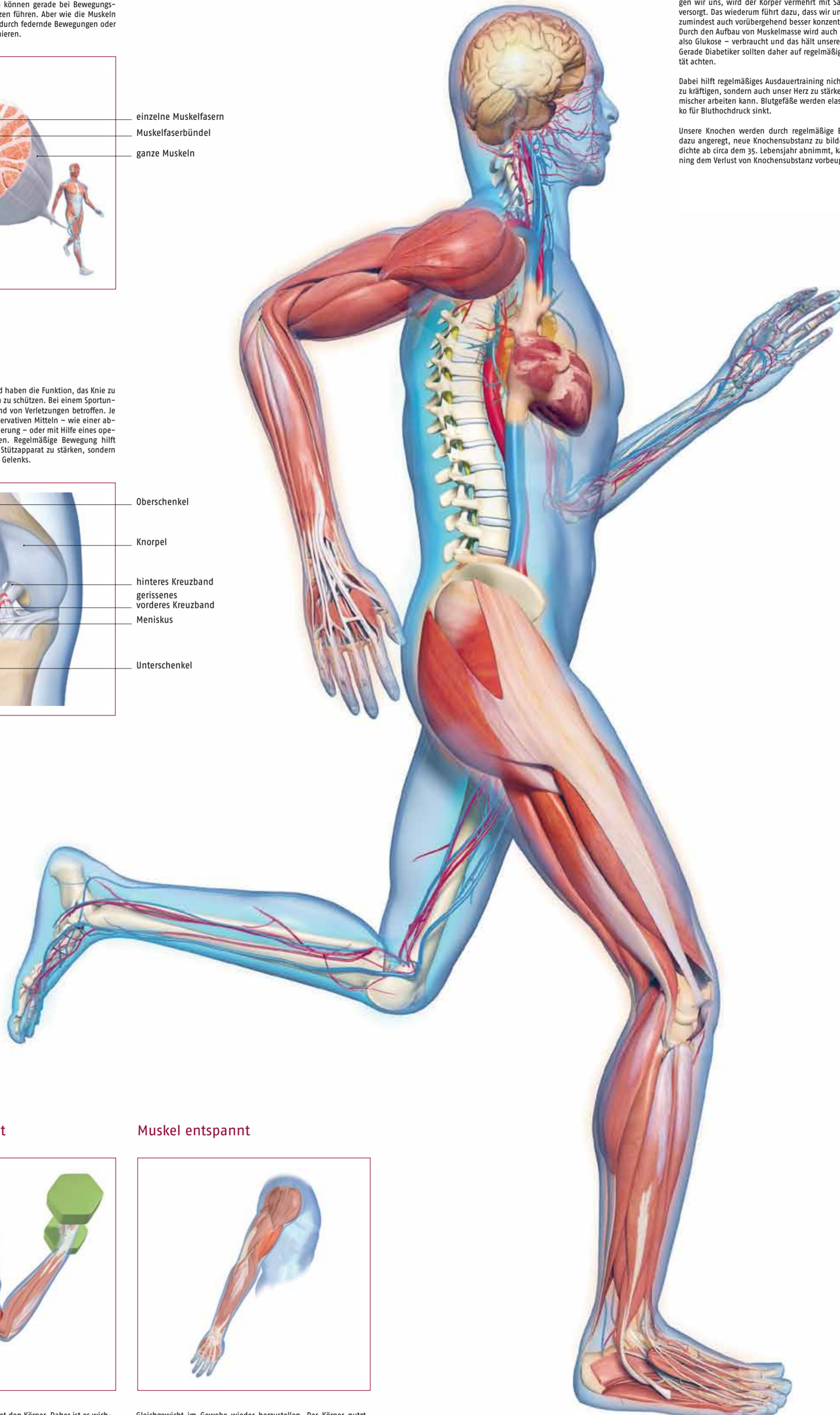
Oberschenkel
Knorpel
hinteres Kreuzband
gerissenes vorderes Kreuzband
Meniskus
Unterschenkel

Von Kopf bis Fuß gut bewegt

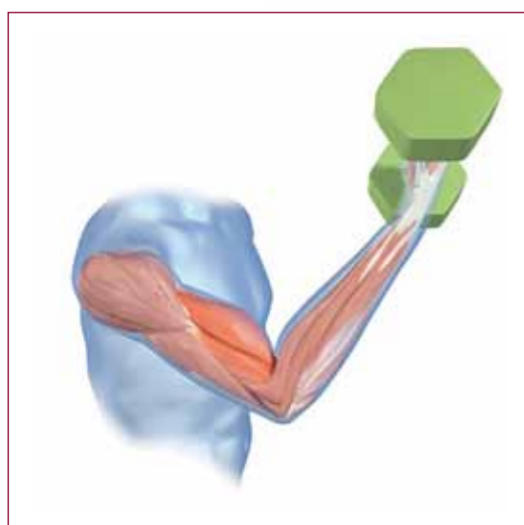
Ob Muskeln, Knochen, Gelenke, Herz, Gefäße oder Gehirn – Sport und Bewegung im richtigen Maß tun dem ganzen Körper gut. Bewegen wir uns, wird der Körper vermehrt mit Sauerstoff und Energie versorgt. Das wiederum führt dazu, dass wir uns wacher fühlen und zumindest auch vorübergehend besser konzentrieren können. Durch den Aufbau von Muskelmasse wird auch ein Mehr an Zucker – also Glukose – verbraucht und das hält unseren Blutzucker niedrig. Gerade Diabetiker sollten daher auf regelmäßige körperliche Aktivität achten.

Dabei hilft regelmäßiges Ausdauertraining nicht nur die Muskulatur zu kräftigen, sondern auch unser Herz zu stärken, so dass es ökonomischer arbeiten kann. Blutgefäße werden elastischer und das Risiko für Bluthochdruck sinkt.

Unsere Knochen werden durch regelmäßige Bewegung außerdem dazu angeregt, neue Knochensubstanz zu bilden. Da die Knochendichte ab circa dem 35. Lebensjahr abnimmt, kann das richtige Training dem Verlust von Knochensubstanz vorbeugen.



Muskel angespannt



Regelmäßig hartes Training ermüdet den Körper. Daher ist es wichtig, nach Anstrengung dem Körper bewusste Entspannungs- und Regenerationszeiten einzuräumen, um auch das biologische

Muskel entspannt



Gleichgewicht im Gewebe wieder herzustellen. Der Körper nutzt diese Zeit der Regeneration auch, um letztlich Muskelmasse aufzubauen.

HERZ UND SPORT

Frühjahrskur fürs Herz

Auch wenn der innere Motor schwächelt, tut ihm Bewegung gut.

Schon bald beginnt die Saison für Freiluftfanatiker. Doch Menschen mit Herzproblemen trauen sich mitunter nicht, die farbenfrohe Show der milden Jahreszeit hautnah zu genießen. Sie meinen, das Sofa täte ihrem Herzen wohler als ein Frühlingsspaziergang. Doch das Gegenteil ist der Fall.

INTERVALLTRAINING FÜR EIN STARKES HERZ

Bis Mitte der 1980er Jahre galt: Menschen mit Herzschwäche sollen sich nicht bewegen. Zum Glück wurde rund zehn Jahre später alles umgekrempelt. „Wir testen heute die Leistungsgrenze eines jeden Patienten, bevor eine Trainingstherapie, die wie ein Medikament verschrieben werden sollte, beginnt“, berichtet Dr. Marcus Sandri, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie am Helioszentrum Leipzig. „Dazu gehört auch, dass die Patienten ein

so genanntes Intervalltraining auf dem Fahrradergometer absolvieren. Sie belasten sich dabei über die gesamte Dauer des Trainings bis zu 60, 70 Prozent dessen, was ihnen möglich ist. Dazwischen steigern wir in Abständen kurz das Widerstandsniveau. Die Patienten müssen sich folglich mehr anstrengen und erreichen kurzzeitig sogar 90 Prozent ihrer Leistungsgrenze.“ So lernen die Patienten ihren Körper einzuschätzen und ihre entsprechenden Pulsfrequenzen kennen. Mit diesen Erfahrungen können sie selbstverständlich auch anderweitig Sport treiben wie Laufen oder Nordic Walking. Eine Pulsuhr kann dabei hilfreich sein. „Auch wenn unser Fokus zunächst auf dem Ausdauertraining liegt, werden die Patienten auch in Kraft und Koordination geschult. Koordinationstraining ist vor allem bei älteren Menschen wichtig. Sie sollen schließlich nicht hinfallen“, ergänzt der Mediziner. So gesehen unter-

scheiden sich die verschiedenen Herzerkrankungen kaum voneinander. Auch Herzen, die stressbedingt ins Stocken kommen, hilft Sport. Wichtig ist dabei, dass die muskuläre Spannung und Entspannung im Einklang ist. So wird Stress unbewusst abgebaut. Anders verhält es sich bei einer Entzündung des Herzmuskels, die durch Grippeviren ausgelöst ist. Dann ist Sport zunächst absolut tabu.

HERZSCHRITTMACHER MÖGEN SPORT

Auch ein Herzschrittmacher ist kein Grund, sich sportlich einzuschränken. Moderne Herzschrittmacher passen den Puls genau an den Bedarf des Patienten an. Allerdings sollten seine Träger von Kampfsportarten wie etwa Karate oder Boxen die Finger lassen. Durch Stöße an den Oberkörper könnten die Elektroden brechen, die die Impulse zwischen Schrittmacher und Herz weiterleiten.

Also doch ein Frühlingsspaziergang? „Ich frage meine Patienten gern: Wofür, denken Sie, ist Ihr Körper gebaut?“, schmunzelt Dr. Sandri. „Die Antwort lautet: für tägliche Fußmärsche von 10 bis 20 km.“ Das gilt zwar für gesunde Menschen und nicht für Herzpatienten, aber auch



letztere haben Muskeln, Knochen, Gelenke, und jede Menge Organe, die unbedingt Bewegung brauchen. In diesem Sinne ruft die Frühjahrskur für Herz, Geist und Körper.

Mit neuem Herzen auf Medaillenjagd. Organtransplantierte – auch Herztransplantierte – treffen sich jährlich zu Deutschen Meisterschaften, um sich in sportlichen Höchstleistungen zu messen. Das nächste Mal im Mai 2017 in Leipzig.

VORGESTELLT

Unsere Experten dieser Ausgabe



Dr. Thérèse Goritzka
Oberärztin und Leiterin des Interdisziplinären Schmerzentrums der HELIOS Klinik Schkeuditz



Dr. Ekkehard Gürtler
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin der HELIOS Klinik Leisnig



Carsten Fischer
Leitender Oberarzt im Orthopädisch-Traumatologischen Zentrum im HELIOS Park-Klinikum Leipzig



Dr. Hassan Issa
Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der HELIOS Klinik Leisnig



Dr. Henning Merten-Conradi
Oberarzt im Department für Unfallchirurgie und Orthopädie der HELIOS Klinik Leisnig



Prof. Dr. Géza Papp
Chefarzt des Orthopädisch-Traumatologischen Zentrums im HELIOS Park-Klinikum Leipzig



Dr. Mathias Pretzsch
Leitender Oberarzt des Fachbereichs Orthopädie und Unfallchirurgie der HELIOS Klinik Schkeuditz



Dr. Marcus Sandri
Oberarzt der Klinik für Kardiologie, Helioszentrum Leipzig



Kerstin Stenzel
Oberärztin der Klinik Chirurgie und Orthopädie der HELIOS Klinik Schkeuditz



Dr. Ralf Sultzer
Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am HELIOS Park-Klinikum Leipzig und Ärztlicher Direktor am HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau

BEWEGUNG BRINGT WEITER

Kleine Schritte – Große Wirkung

HELIOS aktiv mobil – Pflegekampagne.

Viele Patienten im Krankenhaus glauben, dass „im Bett Liegen“ die beste Medizin ist und sie so am schnellsten wieder genesen. Doch das ist falsch.

Denn Liegen hat negative Folgen, sowohl geistige wie körperliche. Aus diesem Grund entwickelte HELIOS die Initiative „aktiv mobil“. Sie wird seit mehreren Jahren erfolgreich in allen Kliniken der Gruppe umgesetzt. Dahinter steckt ein Konzept der aktivierenden Pflege: Alle Patienten sollen dazu bewegt werden, sich zu bewegen. Und zwar so früh wie möglich. Vorausgesetzt ist jeweils der individuelle Genesungsverlauf.

Ob Patienten nach einer Operation, ob Herz- oder Lungenkranke oder ältere Patienten: Bewegung hilft. Die Krankenhausmitarbeiter unterstützen dabei. Erfahrene Physiotherapeuten üben gemeinsam mit den Patienten das richtige Aufstehen, das Gehen mit Hilfsmitteln wie Rollatoren oder Gehhilfen und vermitteln leichte Übungen zur Mobilisation. Die Pflegekräfte motivieren die Patienten, sich selbständig zu

waschen, Mahlzeiten am Tisch statt im Bett einzunehmen und ermutigen die Betroffenen, sich auf der Station zu bewegen oder einmal die Cafeteria aufzusuchen. Alle aktivierenden Maßnahmen werden in der Patientenakte auch vermerkt. Und dem Patienten tut Aktivität einfach gut.

CHECKLISTE:

Werden Sie selbst aktiv mobil in der Klinik:

- Denken Sie bitte daran, für einen Krankenhausaufenthalt bequeme Wäsche mitzubringen.
- Falls Sie eine Brille benötigen, unbedingt einstecken, um Stolperer zu vermeiden!
- Für größere eigene Schritte nach einem Eingriff benötigen Sie festes Schuhwerk und zweckmäßige Kleidung, z. B. Bademantel, Trainings- oder Hausanzug.
- Auch wenn es schwerfällt, bleiben Sie am Ball und machen Sie bei den Übungen mit.

SERVICE

ZENTRALE KONTAKTDATEN

Herzzentrum Leipzig – Universitätsklinik
Strümpellstraße 39, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 865-0
info.herzzentrum@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/herzzentrum

HELIOS Park-Klinikum Leipzig
Somatische Kliniken:
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
Zentrum für Seelische Gesundheit (Psychiatrische Kliniken/Soteria Klinik Leipzig):
Morawitzstraße 2/4, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/parkklinikum

HELIOS Klinik Leisnig
Colditzer Straße 48, 04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 8-0
info.leisnig@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/leisnig

HELIOS Klinik Schkeuditz
Leipziger Straße 45, 04435 Schkeuditz
Telefon: (03 42 04) 80-0
info.schkeuditz@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/schkeuditz

HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau
Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau
Telefon: (03 42 03) 4-0
geriatriezentrum.zwenkau@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/zwenkau

Sprechstunden und Ambulanzen:

HERZZENTRUM LEIPZIG:
Brustschmerzambulanz
Telefon: (0341) 865-14 80
Rhythmologische Ambulanz inkl. Sportmedizinische Sprechstunde
Telefon: (0341) 865-15 90
Hochschulambulanz Kardiologie
Telefon: (0341) 865-14 27/-14 28

HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:
Notfallambulanz
Telefon: (03 41) 864-24 45
Indikationssprechstunden Leipziger EndoProthetikzentrum D-Arzt/Trauma-Sprechstunde
Telefon: (0341) 864-22 77
Prästationäre Vorstellung Multimodale Schmerztherapie
Telefon: (03 41) 864-25 42 42

HELIOS KLINIK LEISNIG:
Notfallambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-26 80
Sprechstunde Schmerztherapie
Telefon: (03 43 21) 8-21 00

Sprechstunde Gefäße, Krampfadern, Wunden
Telefon: (03 43 21) 8-21 00
Chirurgische Ambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-21 00
Herzinsuffizienzambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-26 80

HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:
Notfallambulanz
Telefon: (03 42 04) 80-86 00

Fuß-, Gelenk-, Wirbelsäulensprechstunden
Telefon: (034204) 80-81 12
Diabetessprechstunde
Telefon: (034204) 80-85 03

Kliniken und Behandlungszentren:

HERZZENTRUM LEIPZIG:
Klinik für Innere Medizin/Kardiologie
Telefon: (0341) 865-14 27/14 28
Abteilung für Rhythmologie
Telefon: (0341) 865-14 13
Telefon: (0341) 865-15 90 (Cardiocenter)

HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:
Notfallzentrum
Telefon: (03 41) 864-24 45
Klinik für Anästhesiologie und Schmerztherapie
Telefon: (0341) 864-22 54
Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation
Telefon: (0341) 864-22 69
Orthopädisch-Traumatologisches Zentrum
Telefon: (0341) 864-22 79
Soteria Klinik Leipzig – Fachklinik für Suchtrehabilitation
Telefon: (0341) 870-32 68

HELIOS KLINIK LEISNIG:
Klinik für Innere Medizin
Telefon: (03 43 21) 8-23 01
Klinik für Chirurgie
Telefon: (03 43 21) 8-25 01

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Telefon: (03 43 21) 83 11
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Telefon: (03 43 21) 8-29 01
Interdisziplinäres Schmerzzentrum
Telefon: (03 43 21) 8-27 01

HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:
Interdisziplinäres Schmerzzentrum
Telefon: (03 42 04) 80-82 63
Klinik für Innere Medizin
Telefon: (03 42 04) 80-84 22
Klinik für Chirurgie und Orthopädie
Telefon: (03 42 04) 80-84 62
Klinik für Frauenheilkunde & Geburtshilfe
Telefon: (03 42 04) 80-84 02

Arztadressen:

MVZ Leipzig, Praxis für Neurochirurgie
Dr. Corinna Schwarze
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig,
Telefon: (0341) 149-52 29

MVZ Leipzig, Praxis für Innere Medizin und Kardiologie
Mirko Schur
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 149-52 20

MVZ Leipzig, Praxis für Orthopädie
Dr. Naumann/Dr. Rosenthal
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig,
Thomasiusstr. 7, 04109 Leipzig
Telefon: (0341) 149 52 44, (0341) 230 79 50

HELIOS MVZ Leisnig, Praxis für Orthopädie
Colditzer Straße 44, 04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 62 15 11



HELIOS MVZ Leisnig, Praxis für Allgemeinmedizin
Colditzer Straße 44, 04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 62 15 10

HELIOS MVZ Leisnig, Zweigstelle Döbeln
Praxis für Allgemeinmedizin
Unnaer Straße 23, 04720 Döbeln

HELIOS MVZ Leisnig, Zweigstelle Hartha
Praxis für Allgemeinmedizin
Franz-Mehring-Straße 7, 04746 Hartha
Telefon: (03 43 28) 66 93 50

MVZ Schönbach
Praxis für Allgemeinmedizin
Colditzer Straße 11, 04680 Colditz/ OT Schönbach
Telefon: (03 43 81) 421 41

Eine Übersicht zu niedergelassenen Ärzten in der Region erhalten Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen unter Service-Tel. (03 41) 23 49 37 11 oder unter www.kvs-sachsen.de.

Fühlen wir uns krank, haben wir keine Lust auf Sport. Doch beim Genesungsprozess kann uns Bewegung unterstützen.



SPORT, KRANKHEIT UND OP

Mehr bewegen, besser genesen

Die richtige Dosis Sport kann helfen, wieder auf die Beine zu kommen.

Sie können keine Bocksprünge machen? Die Grippe ist doch auskuriert, der Herzinfarkt ein Jahr her und der gebrochene Arm lässt sich wieder super bewegen! Zugeben, nach einer Operation oder längerer Krankheit sind auf Antrieb tatsächlich keine echten Bocksprünge drin, aber sportlich betätigen können Sie sich trotzdem. Das ist nur eine Frage der richtigen Dosis.

SPORT NACH HERZINFARKT

Herr Müller ist 65 Jahre alt und hatte vor einiger Zeit einen Herzinfarkt, den er den Umständen entsprechend gut überlebt hat. Aber anstatt fortan die Beine hochzulegen, rieten ihm Ärzte und Therapeuten zu mehr Sport. „Es wäre ein Fehler, sport-

liche Aktivitäten zu unterlassen“, sagt Dr. Marcus Sandri, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie vom Herzzentrum Leipzig. „Ob Herzinfarkt, Herzschwäche oder Bluthochdruck – Sport ist wichtig, denn er begünstigt die Genesung und beugt zukünftigen Herz-Kreislaufproblemen vor.“ Natürlich sollten sich Patienten gut anleiten lassen, wie viel und wie intensiv sie Sport treiben können. „Damit nichts schief geht, untersuchen wir genau, wie belastbar die Patienten nach einem Infarkt sind. Anschließend lernen sie, richtig zu trainieren und die Symptome ihres Körpers wahr und ernst zu nehmen, wenn sie sich verausgaben.“ Genau genommen sind daher trotz Herzinfarkt alle Sportarten möglich, wenngleich Schwimmen etwas ungünstig ist. Denn

wir verlieren im Wasser das Gefühl für unser Körpergewicht und unterschätzen leicht die Anstrengung. Optimal ist bei aller Betätigung eine Mischung aus Ausdauer, Kraft und Koordinationstraining, wenngleich die Ausdauersportarten den größeren Anteil einnehmen sollten.

AKTIV NACH GELENK-OP UND KNOCHENBRUCH

Obwohl die Patientinnen von Oberärztin Kerstin Stenzel in der HELIOS Klinik Schkeuditz an den Füßen operiert werden, können und sollten auch sie zeitnah wieder Sport treiben. „Zu uns kommen Frauen im Alter zwischen 16 und 90, die an einem schmerzhaften Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt, leiden. Das ist eine Fehlstel-

lung der großen Zehe“, erläutert die Ärztin. „Oft sind Frauen betroffen, die vorwiegend fußschädigendes Schuhwerk wie etwa Absatzschuhe tragen und zugleich eine familiäre Veranlagung dafür haben“, so die Ärztin. Natürlich ist nicht immer eine Operation notwendig. „Wenn jedoch die Schmerzen zu stark werden, die Zehe offene Stellen aufweist oder auch nicht mehr in ihre Normalposition gebracht werden kann, ist ein operativer Eingriff notwendig.“ Die Patientinnen bleiben eine Nacht im Krankenhaus und erhalten dann für eine Woche einen Spezialverband. Allein damit sind sie anfangs schon recht mobil und bald darauf auch wieder arbeitsfähig. Da sich Bänder und Gelenke erst vorsichtig an die Beanspruchung gewöhnen müssen, dauert es einige Wochen, bis Sport in vollem Umfang wieder möglich ist. Aber danach gibt es keinen Hinderungsgrund mehr.

Ähnlich ist es auch bei Knochenbrüchen. Zeitlich etwas im Vorteil sind Patienten, bei denen der Knochenbruch operiert wurde im Gegensatz zu denen, die einige Wochen einen Gips tragen. „Beispielsweise werden bei einem Unterarmbruch die Knochen wieder richtig zusammengefügt und anschließend fixiert“, erklärt Dr. Mathias Pretzsch, Leitender Oberarzt des Fachbereichs Orthopädie und Unfallchirurgie an der HELIOS Klinik Schkeuditz. „Diese Patienten können den Arm sofort wieder bewegen. Entsprechend zeitiger ist auch Sport möglich.“ Bei der konservativen Gipstherapie ist der Muskelschwund nach wochenlangem Ruhigstellen deutlich spürbar, so dass es länger dauert, bis der Arm wieder voll belastbar ist. Trotzdem gibt es bei optimalem Heilungsprozess in beiden Fällen keine sportlichen Einschränkungen.

SPORT IST MEDIZIN

Ob Sie sieben oder 70 sind: So sicher wie das Amen in der Kirche ist es, dass regelmäßiges Training die Gesundheit merklich stärkt und auch einen guten Schutz vor Verletzungen bietet. Vernünftig sind etwa 30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Wer für sich nicht gleich den richtigen Sport findet, kann tagsüber einfach „Aktivitäten“ sammeln. Drei Mal Treppen steigen plus zu Fuß einkaufen plus eine Haltestelle früher aussteigen macht insgesamt vielleicht auch schon eine halbe Stunde Sport!

BEWEGUNG IM ALTER

Sport ist keine Frage des Alters

Wer rastet, der rostet.

BEWEGUNG IM ALTER TUT GUT

Fakt ist: Wir werden immer älter. Fakt ist aber auch: Um diese gewonnenen Lebensjahre möglichst gesund und mit viel Lebensfreude zu verbringen, müssen wir uns bewegen. Das klingt einfach. Und doch wissen wir, dass die Schere zwischen Bewusstsein und Handeln oft weit auseinander geht. Das Gute: Man ist nie zu alt, den inneren Schweinehund zu überwinden.

WER SICH BEWEGT, BLEIBT MOBIL

Dr. Ralf Sultzer, Chefarzt im HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau weiß, warum Bewegung gerade im Alter wichtig ist: „Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit sind Grundvoraussetzungen, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Egal ob man sich die Schuhe bindet, die Wäsche aufhängt oder mit den Enkeln spielt. Wer nicht beweglich bleibt, schränkt sich maßgeblich in seiner Lebensqualität ein.“ So kann die Wohnung im dritten Stock schnell zur einsamen Falle werden, wenn man die Treppe nicht mehr hinaufkommt oder der Aufzug defekt ist. „Wer sich regelmäßig bewegt, kann zudem zahlreichen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzkreislaufbeschwerden vorbeugen“, so Dr. Sultzer weiter. Umso mehr lohnt es sich, dem Ruf des Frühlings zu folgen. Nutzen

Sie sonnige Tage für Spaziergänge oder Ausflüge mit dem Fahrrad. Kräftigen Sie Ihre Beine, indem Sie mehrmals hintereinander vom Stuhl aufstehen. Oder nutzen Sie Wasserflaschen für ein Krafttraining: Strecken Sie dazu beide Arme zur Seite, nach vorn und über die Schultern. Ein Tipp: Mit Musik und Freunden macht Bewegung doppelt Spaß.

KOMMEN SIE SICHER ANS ZIEL

Mit zunehmendem Alter baut die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Ob beim Laufen, Schwimmen oder Fahrrad fahren: Gerade ältere Menschen sollten daher auf die Zeichen ihres Körpers achten. „Starkes Schwitzen oder Kurzatmigkeit können Anzeichen von Überlastung sein. Legen Sie deshalb kleine Pausen ein und trinken Sie ausreichend“, rät Dr. Ralf Sultzer. Gerade am Anfang sollte man seine Ziele nicht zu hoch stecken. So schafft man schneller Erfolge und vor allem Glücksmomente. Es muss also nicht gleich der nächste Marathon sein: Bereits fünfzehn Minuten Bewegung pro Tag fördern die Gesundheit.

Damit Sie auch sicher an Ihr Ziel gelangen, sind feste Schuhe und bequeme Kleidung ein Muss. Das gilt auch, wenn Sie mit Hilfsmitteln, wie Gehbänken oder Rollatoren unterwegs sind. Wichtig ist hierbei, dass die Gehhilfe individuell auf ihren Besitzer angepasst ist. Lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten beraten. Denn nur wer sich auf seinen Rollator verlassen kann, reduziert auch das Risiko zu stürzen. Übrigens: Auch die Brille und das Hörgerät sind tägliche Helfer, die zu unserer Sicherheit beitragen. Auf sie sollte man im Eifer des Gefechts nicht verzichten.



Hält fit und macht Spaß: Bewegung in Reha-Sportgruppen.

ERNÄHRUNG

So hilft Essen beim Sport

Die optimale Ernährung für Freizeitsportler fußt laut Experten auf Kohlenhydraten ergänzt mit hoher Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse. Fett hingegen sollte nur knapp ein Drittel der Energieaufnahme ausmachen. Das hört sich erst einmal kompliziert an, doch Dr. Ekkehard Gürtler, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin der HELIOS Klinik Leisnig beruhigt: „Wer sich halbwegs ausgewogen ernährt, der erfüllt eigentlich schon diese Voraussetzungen.“

Viel wichtiger sei, dass Sportler mehr trinken sollten, als die üblicherweise empfohlenen anderthalb bis zwei Liter. „Wer ordentlich schwitzt, der verliert in der Stunde mehr als einen Liter Schweiß. Das muss ausgeglichen werden“, so Dr. Gürtler. Er empfiehlt natriumreiche, stille Mineralwasser oder Saftschorlen.

Wer vor dem Sport essen möchte, sollte seine letzte größere Mahlzeit mindestens zwei Stunden vorher einnehmen. Solange braucht die Verdauung mehr Blut, welches aber während des Sports für die Versorgung der Muskulatur benötigt wird. Aber: Wer länger als eineinhalb Stunden trainiert, der sollte seinem Körper neue Energie zuführen, entweder über Getränke oder kleine Snacks, wie Energieriegel oder Bananen.

„Es ist auch nicht falsch, nach dem Sport etwas zu essen. Denn unsere Energiespeicher sind leer und sollten wieder aufgefüllt werden“, sagt Dr. Gürtler. Er empfiehlt eine Mahlzeit aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten, etwas Eiweiß und wenig Fett. Ideal sind Ofenkartoffeln mit Quark oder Gemüsegratins.

Wer mit Sport abnehmen möchte, der sollte nicht mehr essen, nur weil er Sport macht. „Auch die Kohlenhydrate sollten weggelassen werden. Es ist besser, wenn man vor dem Sport eiweißreiche Nahrung wie Quark isst.“

BEWEGUNGSHelfER

Kleine Helfer für den Alltag

Sitzkissen und Co. unterstützen uns.

FASZIENROLLE

Gewebe kann durch Bewegungsmangel, Stress oder Schonhaltung verkleben. Schmerzen treten auf, Muskulatur und Gelenke sind nicht mehr elastisch. Die Faszienrolle ist ein Hilfsmittel, das sich für die Selbstmassage bewährt hat. Langsame Bewegungen und Druck lösen Verspannungen und Verklebungen im Bindegewebe und steigern die Durchblutung. Wichtig ist ein regelmäßiges Training. Für elastischere Muskeln und den Abtransport von Schlackestoffen, heißt es täglich etwa fünf Minuten langsam über die jeweilige Körperregion rollen. Wem es vor allem um die Festigung des Bindegewebes geht, sollte alle zwei Tage etwas zügiger rollen. Da sich Gewebe nicht von heute auf morgen ändert, ist Ausdauer gefragt. Erst nach ein paar Wochen oder Monaten sind Resultate erkennbar.



Regelmäßig angewendet kann man mit einer Faszienrolle die Muskulatur entspannen und das Bindegewebe straffen.

SITZKISSEN

Einseitige Bewegungen sind auf Dauer eine starke Belastung für den Körper. Verspannungen und Schmerzen, vor allem im Rücken, folgen. Orthopädische Sitzkissen entlasten den Körper, indem sie das Becken und damit auch den gesamten Rücken in Bewegung halten. Besonders Menschen, die viel sitzen müssen und nicht die Wahl eines Steharbeitsstuhles haben, können mit einem Sitzkissen viel für ihren Rücken tun. Sitzkissen sind frei verkäuflich oder werden bei rückengeschädigten Personen im Sanitätshaus maßangefertigt.

FITNESS-APP

Wer seinen Fitness-Coach lieber immer gern dabei hat, der kann auf verschiedene Fitness-Apps zurückgreifen. Für sämtliche Körperteile und Muskelgruppen sind in unterschiedlicher Form Trainingseinheiten

SPORTVERZICHT

Besser ruhig angehen lassen

Sport ist gesund! Es gibt aber durchaus Situationen, in der Sport genau das Gegenteil bewirken kann – nämlich dann, wenn er zu viel oder zum falschen Zeitpunkt gemacht wird. „Sport kann in Krankheitsfällen den Heilungsprozess behindern. Wann genau das der Fall ist, das ist gerade Freizeitsportlern oft unklar“, sagt Dr. Ekkehard Gürtler, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin der HELIOS Klinik Leisnig.

Wem nur die Nase läuft, der muss noch nicht komplett auf Bewegung verzichten. Die kann sogar das Immunsystem stimulieren und so ein komplettes Krankwerden verhindern. „Allerdings sollte man sich nicht völlig auspowern, also auf Marathonläufe und intensives Krafttraining verzichten. Lockeres Joggen oder gemütliches Radfahren sind aber okay“, so Dr. Gürtler. Mit einem intensiven Training bei einer leichten Erkältung tut man sich jedoch keinen Gefallen. Im Gegenteil: Das hindert meist die schnelle Heilung des Infekts.

Wenn zur verschnupften Nase noch Kopf- und Gliederschmerzen, Husten und vielleicht sogar Fieber dazu kommen, dann heißt es: Nein zum Sport. „Das verschlimmert die Erkrankung und kann sogar zur Lebensgefahr werden“, erklärt der Internist. Training bei einer Virusinfektion kann zu einem entzündeten Herzmuskel führen und so im schlimmsten Fall sogar zum plötzlichen Herztod. Dr. Gürtler hält es für sinnvoll, nach einer Virusinfektion etwa eineinhalb Wochen mit dem Sport zu warten – auch wenn es schwer fällt, da man sich eigentlich fit fühlt. „Ratsam ist es auch, erst einmal langsam zu beginnen und dem noch geschwächten Körper nicht gleich mit 100 Prozent zu belasten.“

zusammengestellt. Mal reicht das eigene Körpergewicht, andere Apps setzen eine Ausstattung mit Hanteln voraus. Viele Apps halten animierte Übungen mit einer entsprechenden Erklärung vor, die vom Anfänger bis zum Profi anpassbar sind. Trainingspläne und die Erfassung und Auswertung der eigenen Daten lassen das Training individuell gestalten und den Trainingserfolg nachvollziehen.

SCHRITZZÄHLER

Experten empfehlen, durchschnittlich 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Studien haben nachgewiesen, dass sich Menschen besonders viel bewegen, wenn sie einen Schrittzähler nutzen. Und damit erfüllt dieses Hilfsmittel seinen Zweck: zu mehr Bewegung motivieren. Die meisten Geräte ermitteln die Anzahl der eigenen Schritte, die verbrauchten Kalorien und die gelaufenen Kilometer. Viele Geräte messen auch den Puls und ermöglichen in Verbindung mit einer Smartphone-App die Auswertung der eigenen Daten über einen längeren Zeitraum. Es gibt sie in vielen Variationen für unterschiedliche qualitative Ansprüche für den Alltagssportler bis zum Profi. Das eigenständige Gerät passt in die Hosentasche oder kann am Handgelenk als Armband, am Gürtel oder Schuh getragen werden.

Welche Sportart passt zu Ihnen?

Wir stellen Sportarten vor, die gesund sind und Spaß machen.

Welchen Lebensstil oder Joballtag Sie auch schätzen, daraus lässt sich oftmals ableiten, welche Sportart für Sie geeignet wäre. Der Eine liebt die Natur, der Nächste zieht sein Ding gern alleine durch, mancher probiert oft Neues, während andere auf Altbewährtes setzen. Wo immer Sie sich emotional wiederfinden, ergeben sich viele sportliche Möglichkeiten. Daraus wählen Sie am besten die interessantesten Sportarten aus, bevor Sie anschließend die körpergesunden von denen für Profis und Stuntmen filtern. Vorab ein paar gesunde Tipps von der Redaktion.

FÜR AUSDAUERENDE GENIESSER

Nordic Walking, Radfahren, Laufen, Skilanglauf oder Inlineskaten verbinden Ausdauer und Koordination miteinander. Jeder kann dabei seinen ganz eigenen Rhythmus finden oder sich auch in eine Wettkampfsituation begeben. Alle Sportarten lassen überflüssige Pfunde schmelzen und stabilisieren das Herz- und Kreislaufsystem. Dazu trainieren sie optimal die Muskeln im Rücken, Bauch, Gesäß und in den Beinen. Beim Inlineskaten werden Sehnen und Gelenke sogar weniger belastet als beim Joggen. Doch bevor Interessierte richtig Fahrt aufnehmen, sollten sie bremssicher sein und das Hinfallen üben.

Wahnsinnig beliebt ist seit Jahren Nordic Walking, weil es Rücken, Schultern und Arme kräftigt. Besonders Frauen über 50 schätzen das Stöckeln. „Aber bitte die Stöcke nicht zu weit nach vorn setzen oder sich gar auf ihnen abstützen“, rät Dr. Henning Merten-Conradi, Oberarzt im Department für Orthopädie und Unfallchirurgie an der HELIOS Klinik Leisnig. „Außerdem dürfen die Knie beim Aufsetzen des Fußes nicht durchgedrückt werden.“

Radfahrern empfiehlt der Mediziner, den Oberkörper beim Fahren in einem Winkel von 15 bis 20 Grad nach vorne zu beugen. „Das ist die Rücken gesündeste Haltung auf dem Sattel, der passend zum Lenker eingestellt wird.“ Für Menschen, die Gymnastik langweilig finden, aber eine emotionale Balance im Leben schätzen, ist auch das Tanzen geeignet. Es entspannt aktiv, denn die eigenen Gedanken konzentrieren sich mit der Musik auf Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination. „Medizinisch helfen die fließenden Bewegungen nachgewiesenermaßen oft bei chronischen Schmerzen“, so Oberarzt Merten-Conradi. Die kontinuierliche Bewegung beim Tanzen wie auch beim Schwimmen bedingt eine Gleichmäßigkeit von Puls und



Tanzen ist eine ideale Sport- und Bewegungsart, besonders für Ältere. Es vereint Bewegung mit Geselligkeit und hilft dabei, gelenkig und geschmeidig zu bleiben – auch im Kopf.

Atmung, was sich positiv bei Bluthochdruck auswirkt. Schwimmen nimmt das Wasser zudem die Schwere des eigenen Körpers, wobei fast alle Muskeln gestärkt werden.

DIE KRAFTLIEBHABER

Entspannungstechniken sind nichts für Sie, weil Sie lieber an ihre Belastungsgrenze gehen? Dann könnten Ihnen Rudern oder Klettern gefallen. Beidarmiges Rudern trainiert die Kraftausdauer und beansprucht viele Muskelgruppen in Rücken, Oberschenkeln, Armen und Schultern. „Diese Sportart schult bestens die Koordination und den Gleichgewichtssinn, ist jedoch ungeeignet für Patienten, die bereits einen Bandscheibenvorfall erlitten haben, weil der Rücken ordentlich beansprucht wird. Eine saubere Technik ist hier das A und O“, sagt Dr. Mathias Pretzsch, Leitender Oberarzt des

Fachbereichs Orthopädie und Unfallchirurgie an der HELIOS Klinik Schkeuditz. Hilfreicher als jede konventionelle Physiotherapie ist für die eigene Mobilität das Klettern. Seit vielen Jahren hat sich Klettern unter Freizeitsportlern etabliert. „Damit lassen sich Haltungsschäden vorbeugen und Muskelverspannungen lösen. Patienten mit Skoliose, bei denen die Wirbelsäule verkrümmt ist, haben gute Chancen, dass sich die Fehlstellung merklich bessert, wenn sie regelmäßig klettern“, ergänzt der Experte.

Natürlich können auch actionreichere Sportarten wie Karate oder Fußball gut tun. Doch viele bergen etwa aufgrund des Körperkontaktes mit einem Gegner ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Beim Squash oder Tennis beispielsweise können die ruckartigen Bewegungen einem schwachen Rücken schaden. Wer sie trotzdem bevorzugt, sollte sich unbedingt gut informieren.

(IM)MOBILE KIDS

Kinder brauchen Bewegung

Zu viel Sitzen schadet bereits in jungen Jahren. Was hilft?

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ – dieses über 2000 Jahre alte Sprichwort zeigt, welchen Stellenwert Bewegung für unseren Organismus hat.

Kinder zur Bewegungen und zum Sport zu motivieren, hängt meistens von den Eltern ab und sollte schon früh im Leben beginnen. Mama und Papa müssen Vorbild sein, viel mit ihren Sprösslingen zusammen unternehmen und sie möglichst breit gefächert fördern.

„Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – all das sollte eine Rolle spielen. Im Kindergartenalter sind Ballspiele, Turnen, Tanzen und Schwimmen ideal. Auch der Spielplatz darf nicht zu kurz kommen. Später kommen dann je nach Begeisterung andere Sportarten in Frage“, sagt Dr. Hassan Issa, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der HELIOS Klinik Leisnig.

Bewegung hilft nicht nur beim Muskelwachstum, sondern auch beim Aufbau von Knochen. Des Weiteren werden der Stoffwechsel und insbesondere das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Ein Kind kann sich im Prinzip nicht zu viel bewegen. „Im Kindergartenalter ist das meist noch kein Thema. Aber wenn die Kleinen dann in die Schule kommen, geht die Misere los“, so Dr. Issa.

Dort sitzen sie während des Lernens. Anschließend geht es nach Hause, erneutes Sitzen bei Tisch oder den Hausaufgaben. Und am Ende des Tages sitzen sie vor dem Fernseher oder Computer, bevor es dann ins Bett geht. „Zum Bewegungsmangel kommt also auch noch ein Überfluss an Sitzen“, erklärt der Mediziner. Betroffene Kinder leiden häufiger an Übergewicht und neigen deshalb auch zu Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen.

Dr. Hassan Issa bringt es drastisch auf den Punkt: „Kinder erinnern sich nicht an

ihren besten Fernsehtag“, sagt der. Er plädiert damit dafür, dass Kinder und Jugendliche sich mehr bewegen. Genau das tun sie nämlich nach zahlreichen Studien immer weniger. Mindestens eine Stunde Bewegung am Tag ist empfohlen. „Es dürfen aus meiner Sicht aber auch gern mehr als drei Stunden sein“, sagt der Kinderarzt.

Nicht zuletzt hilft regelmäßige körperliche Aktivität auch in der Schule. Studien haben bewiesen, dass Koordinationsübungen die Konzentrations- und Lernfähigkeit steigert. „Die Kinder kommen also auch in der Schule besser mit“, so Dr. Issa. Die Mediennutzung würde er trotzdem nicht verbieten. Allerdings sollte diese den Mädchen und Jungen nur für eine begrenzte Zeit am Tag zur Verfügung stehen.



Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Eltern sollten diesen fördern – am besten geht das, wenn man sich gemeinsam an der frischen Luft bewegt.

PATIENTEN FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN

○ Hilft Sport gegen Schlafstörungen?

Oberarzt Thomas Michel
Schlafmediziner in der Klinik für Innere Medizin in der HELIOS Klinik Leisnig

In Deutschland leidet etwa jeder Fünfte an Ein- oder Durchschlafstörungen. Das führt zu einer sinkenden Leistungsfähigkeit, zu dauernder Erschöpfung und macht auf längere Sicht gesehen sogar krank. Wer unter Schlafstörungen leidet, hat mehrere Stellschrauben, an denen er drehen kann, um das Problem in den Griff zu bekommen. Sport ist eine davon. Körperliche Anstrengung macht müde, dadurch kann man besser einschlafen. Außerdem wird Stress abgebaut, was oft ein Auslöser für Schlafstörungen ist. Wichtig ist, dass der Sport tagsüber und nicht kurz vorm Zubettgehen gemacht wird. Die Bewegung regt nämlich erstmal den Stoffwechsel an. Vorm Schlafen muss der Körper deshalb wieder runterfahren.

○ Kann Sport Diabetes heilen?

Dr. Stephan Sack
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin in der HELIOS Klinik Schkeuditz

Sport kann tatsächlich viel für einen Diabetiker bewirken. Mangelnde Bewegung erhöht den Blutzuckerspiegel, durch Sport sinkt er. Wir raten, zusätzlich zu den normalen Alltagsbewegungen, mindestens zwei bis dreimal wöchentlich Sport in den Alltag zu integrieren. Ausdauersportarten wie Walken, Schwimmen oder Radfahren sind empfehlenswert. Aber auch Spaziergänge und Wandern helfen. Die richtige Intensität ist erreicht, wenn der Puls bei circa 120 Schlägen pro Minute ist und man sich während des Sports noch unterhalten kann. Gleichzeitig kann mit ausreichender Bewegung ein weiteres Risiko verhindert werden: das Übergewicht.

○ Warum macht uns Sport glücklich?

Carsten Fischer
Sportmediziner am HELIOS Park-Klinikum Leipzig

Gerade beim Ausdauertraining werden viele Hormone ausgeschüttet. Darunter auch so genannte Glückshormone wie Endorphine und Serotonin. Sportler berichten oft, dass sie während des Trainings fast so etwas wie einen Rauschzustand erleben. Darüber hinaus ist es zum Beispiel beim Laufen die immer wiederkehrende, rhythmische Bewegung, die ebenfalls einen sehr positiven Effekt auf die Psyche hat. Man hat Zeit zum Nachdenken, kann vom Alltag abschalten und findet Lösungen für Probleme oder entwickelt neue Ideen. Das kann für das psychische Wohlbefinden von unschätzbarem Wert sein.

Die nächste LexiMed-Ausgabe erscheint am 17. Juni 2017 in Ihrer Leipziger Volkszeitung – dann zum Thema **Kinder- und Jugend-gesundheit**.

Sie haben Fragen zum Thema der nächsten Ausgabe? Dann rufen Sie uns an unter **(0341) 864-25 12 29** oder schreiben Sie uns eine E-Mail: **leximed@helios-kliniken.de**

GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen: LexiMed verlost aktive Preise

Gewinnen Sie mit der neuen „LexiMed – Wissen ist gesund“ Preise, die Sie in Bewegung bringen. Beantworten Sie dazu folgende Frage richtig:

Wie nennt man das muskuläre Bindegewebe des Bewegungsapparates, das mit gezielten Bewegungen besonders trainiert werden kann?

Tipp: Mit speziellen Rollen sollen diese besonders gut stimuliert werden können.

Folgende Preise verlosen wir unter allen richtigen Einsendungen:

- **Paddeln...** Erleben Sie das Muldental von seiner ursprünglichen Seite – im Raftingboot auf der Mulde (Wert: 95 Euro)
- **Aufschlagen...** Gutschein für einen aktiven Nachmittag im Sportcenter (Wert: 50 Euro)
- **Entspannen...** mit einem Massage-Gutschein können Sie genau die für Sie passende Muskulatur kneten lassen (Wert: 65,00 Euro)

Die richtige Lösung sowie Ihre vollständige Adresse* senden Sie bitte per E-Mail an **leximed@helios-kliniken.de**

oder per Postkarte an
HELIOS Park-Klinikum Leipzig
Unternehmenskommunikation
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

„Kennwort LexiMed“

Einsendeschluss ist der **15. Mai 2017**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

*Datenschutz ist uns wichtig: Ihre Daten verwenden wir ausschließlich im Rahmen dieses Gewinnspiels für die Benachrichtigung der Gewinner.

In der LexiMed-Ausgabe „Gesund durch den Winter“ suchten wir nach dem Monat, in dem (statistisch gesehen) die jährliche Grippewelle beginnt. Die richtige Lösung lautete: Januar. Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen. Folgende Gewinner haben wir aus richtigen Antworten ausgelost.

Herzlichen Glückwunsch!

- **Ein handsigniertes Buch** von Eckart v. Hirschhausen erhalten: Detlef Kürsten aus Trossin, Wolfram Schenkel und Ilona Israel aus Leipzig, Linda Wilhelm aus Grimma und Frank Schille aus Frohburg
- Gesund schwitzen in der **Sauna im See** darf: Grit Kuna aus Leipzig
- Über feine **Teespezialitäten** kann sich freuen: Kathrin Kutzner aus Zwenkau

IMPRESSUM

LexiMed – Wissen ist gesund
Ausgabe 15
4. Jahrgang | März 2017

Herausgeber:

Herzzentrum Leipzig GmbH,
Geschäftsführung
Strümpellstraße 39,
04289 Leipzig
Telefon: (0341) 865-0

HELIOS Park-Klinikum Leipzig GmbH,
Geschäftsführung
Strümpellstraße 41,
04289 Leipzig
Telefon: (0341) 864-0

HELIOS Klinik Leisnig GmbH,
Geschäftsführung
Colditzer Straße 48,
04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 8-0

HELIOS Klinik Schkeuditz GmbH,
Geschäftsführung
Leipziger Straße 45,
04435 Schkeuditz
Telefon: (03 42 04) 80-0

Redaktion:
Annett Lott (v. i. S. d. P.), Juliane Dylus,
Kristin Hendinger, Sindy Lohse,
Robert Reuther, Anja Scholz, Nicole Menzel

Bildredaktion:
Jenny Messall

Fotos:
Christian Hüller, Lutz Weidler, Kristin Wollbrandt, Silke Dietze, Jenny Messall,
Stefan Hopf, Jauri Jaakkola
HELIOS Kliniken, Shutterstock

Grafiken:
Virtual Construction Team (VCT GBR)

Produktion und Druck:
Leipziger Verlags- und
Druckereigesellschaft mbH & Co. KG,
Peterssteinweg 19,
04107 Leipzig

In Kooperation mit der
LEIPZIGER VOLKSZEITUNG