

# Gesundheits-ABC

des Reha-Sport-Bildung e.V.

---

2014

*Impressum*

*Gesundheits-ABC*

*2. Auflage 2014*

*Texte von Annetrin Borst und Michael Helbing*

*Alle Rechte beim Autor.*

*Herausgeber: Reha-Sport-Bildung e.V. Elxleben, „S & VM“*

*Redaktion: Michael Helbing*

*Bilder: Michael und Tami Helbing*

*Gestaltung und Druck: Starke Druck & Werbeerzeugnisse, Sondershausen*

## Einleitung

*Was das Wissen über Gesundheit, Ernährung und Bewegung angeht sind die Deutschen aufgeklärt wie noch nie.*

*Das Wissen allein reicht jedoch nicht aus. Ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg ist die Motivation. Hier geht es bei den Meisten jedoch nicht um das Durchhalten, sondern viel mehr um den Mut zum ersten Schritt. Mit dem ersten Schritt wurde noch nie ein Berg erklommen – viel mehr wurde ein Anfang gemacht und der Weg geebnet, der sich im Nachhinein meist als „gar nicht so steil wie befürchtet“ herausgestellt hat.*

*Deshalb kommt hier meine klare Aufforderung: „Beginne jetzt mit einem gesundheitsorientierten Bewegungstraining. Lass dich am besten bei einem unserer ausgewählten Partner dazu beraten.“*

*Michael Helbing  
Reha-Sport-Bildung e.V.*

*Auf der Rückseite dieses Buches befindet sich die Adresse unseres am nächsten gelegenen Partners.*

*Weitere Informationen finden Sie hier:  
Kontakt: [www.reha-sport-bildung.de](http://www.reha-sport-bildung.de)  
Telefon: 036201 8110 Mail: [info@reha-sport-bildung.de](mailto:info@reha-sport-bildung.de)*



*Annetrin Borst  
Diplom-Sportwissenschaftlerin  
für Prävention  
und Rehabilitation*



*Michael Helbing  
Diplom-Sportwissenschaftler  
für Prävention  
und Rehabilitation*

*Warte nicht auf den perfekten Moment ...  
Nimm ihn dir einfach und mach ihn perfekt!*

## Inhalt

<i>Asthma/Bandscheibenvorfall</i>	6
<i>Coxarthrose/Diabetes</i>	8
<i>Ernährung/Femurfraktur</i>	10
<i>Gonarthrose/Halswirbelsäulensyndrom</i>	12
<i>Impingement-Syndrom/Jo-Jo-Effekt</i>	14
<i>Kreuzbandriss im Knie/Lendenwirbelsäulensyndrom</i>	16
<i>Mammakarzinom/Nahrungsergänzung</i>	18
<i>Osteoporose/Protein</i>	20
<i>Quadriceps/Rückenschmerzen</i>	22
<i>Stressbewältigung/Trainingsintensität</i>	24
<i>Unterzuckerung/Verschleiß in Gelenken</i>	26
<i>Wasserhaushalt/X-Faktor</i>	28
<i>Yoga/Zusammenfassung</i>	30



*Auf den nachfolgenden Seiten werden Begriffe erklärt und Tipps gegeben zum gesund bleiben und gesund werden.*

*Die anschaulichen Fotos zeigen nur einen Bruchteil aus den Übungsreihen des Reha-Trainings – einfache Übungen, die Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern.*

*Jetzt liegt es an Ihnen – Sie schaffen das – wenn Sie wollen!*

# Asthma

*Ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege. Auf Grund von Reizen (u.a. Allergenen, erhöhte körperliche Beanspruchung und Auskühlung der Atemwege) schwillt die Schleimhaut der Bronchien an, die Bronchialmuskulatur verkrampft. In Folge der Veränderung verengen die Atemwege und das erlebte Gefühl von Atemnot macht sich breit.*

## *Bewegungstipp:*

*Um herzhaft durchatmen zu können, muss der Körper besonders im Bereich des Brustbeines geöffnet werden – das schafft Raum, dehnt die Brustmuskulatur und stärkt zugleich die Rückenmuskulatur.*



# *B*andscheibenvorfall

*Ein Bandscheibenvorfall entsteht durch abnutzungsbedingte (degenerative) Veränderungen der Bandscheiben und der angrenzenden Wirbelkörper. Es kommt zu Verformungen, Lageveränderungen der Bandscheiben und unter Umständen verstärktem Druck auf die im Wirbelkanal verlaufenden und austretenden Nerven.*

*Ausstrahlende Schmerzen in Arme, Gesäß und Beine sind möglich.*

*Bewegungstipp:  
Stufenlagerung  
& isometr.  
Bauchübung*



# Coxarthrose

*Als Coxarthrose bezeichnet man Verschleißerscheinungen eines oder beider Hüftgelenke.*

*Betroffen sein können die Knorpeloberflächen von Hüftpfanne oder Hüftkopf.*

*Bewegung ist empfehlenswert, denn Sport fördert die Versorgung und die Beweglichkeit der Gelenke und eine starke Muskulatur trägt zusätzlich zur Stabilisation der Gelenke bei.*

*Bewegungstipp:*

*Das Hüftgelenk ist ein überwiegend durch Bänder und Muskeln stabilisiertes Gelenk.*

*Ein starker Gesäßmuskel hilft maßgeblich bei der Sicherung des Hüftgelenkes.*

*Beckenlift in Rückenlage*

*stärkt die entsprechende*

*Muskulatur.*



# Diabetes

*Diabetes mellitus ist im Volksmund als Zuckerkrankheit bekannt. Es handelt sich um einen Insulinmangel oder eine verminderte Insulinempfindlichkeit des Körpers bedingte, chronische Störung des Glukosestoffwechsels. Die Folge ist eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels und erniedrigter Glukoseverfügbarkeit in den Zellen.*

*Daraus bedingte Folgeerkrankungen wie chron. Nierenversagen, diabetischer Fuß oder Erblindung können durch regelmäßige Bewegung sowie Kontrolle und Einstellung des Blutzuckers verhindert werden.*

## *Bewegungstipp:*

*Da die Muskulatur unser größtes Stoffwechselorgan ist, steht die Kräftigung großer Muskelgruppen im Vordergrund. Regelmäßige Kniebeugen kräftigen Gesäß- und Beinmuskulatur, so dass sie auch in Ruhe mehr Energie verbrauchen.*



# *E*rnährung

*Personen in bestimmten Lebenssituationen, z. B. Säuglinge, Schwangere, Senioren, Sportler benötigen eine andere Nährstoffzusammensetzung als die breite Bevölkerung. Alter, Geschlecht, Leistung und Lebenssituation bestimmen den täglichen Bedarf an Energie, Flüssigkeit und Nährstoffen.*

*Wer sich ausgewogen ernährt und genügend Kalorien durch Sport verbrennt schlägt damit vielen so genannten „Zivilisationskrankheiten“ ein Schnäppchen. „5 am Tag“ – 5 Portionen Obst und Gemüse empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.*



## *F*emurfraktur (Oberschenkelbruch)

*Ein Knochenbruch des Oberschenkelknochens wird als Femurfraktur bezeichnet.*

*Die Fraktur tritt überwiegend bei älteren Menschen in Folge eines Sturzes auf die entsprechende Hüfte auf.*

*Bewegungstipp:*

*In den höheren Lebensjahren ist ein altersbedingter Muskelabbau unausweichlich. Um aber den bleibenden Beanspruchungen des Alltags weiter gerecht zu werden, sind ein regelmäßiges Kraft- und Koordinationstraining enorm wichtig.*

*Übungen auf instabilen Untergründen oder auf einem Bein stehend, verbessern das Zusammenspiel der Muskulatur untereinander. Durch ein solches Training sorgen Sie dafür, dass Sie sich beim Stolpern über den nächsten Stein oder auf vereisten Wegen im kommenden Winter sicher abfangen können und Stürze vermeiden.*



# Gonarthrose (Arthrose des Kniegelenkes)

*Arthrose beschreibt den Verschleiß der Gelenke.*

*Beim Krankheitsbild der Gonarthrose sind die knorpeligen Gelenkflächen des Knies betroffen. Im fortgeschrittenen Stadium ist der Gelenkspalt stark verringert und auch die Gelenkknochen des Ober- und Unterschenkels sind sichtbar abgenutzt, so dass jegliche Belastungen Schmerzen verursachen.*

*Bewegungstipp:*

*Jeder, auch vorübergehende, Schmerzzustand führt zu einer Minderbelastung und damit zur Schwächung der Oberschenkelmuskulatur. Starten Sie durch ein geeignetes Trainingsprogramm u. a. die Streckmuskulatur des Oberschenkels wieder aufzubauen.*



# Halswirbelsäulensyndrom

*Akute oder chronische Schmerzen im Schulter-Nackengebiet, die von Veränderungen der Halswirbelsäule, durch muskuläre Dysbalancen, einseitige oder übermäßige Alltagsbelastungen verursacht werden, bezeichnet man als Halswirbelsäulensyndrom.*

*Bewegungstipp:  
Holen Sie sich von einem Trainer oder Therapeuten Hilfestellung, welche Muskulatur Sie dehnen und welche Muskeln Sie kräftigen müssen. Bei regelmäßiger Anwendung der Übungen werden Sie zügig Veränderungen wahrnehmen.*



# *Impingement-Syndrom*

*Impingement-Syndrom ist eine Verengung im Schultergelenk, bei welcher knöcherne Bestandteile aufeinander reiben und dazwischen Weichteile wie Sehnen und Schleimbeutel bis zur Entzündung und Zerstörung quetschen.*

*Das Impingement-Syndrom ist eine Erkrankung, die sich über Jahre bzw. Jahrzehnte unaufhaltsam anbahnt.*

*Bewegungstipp:*

*Durch ein individuell abgestimmtes Training zur Kräftigung und Mobilisation der Schultergürtelmuskulatur kann in vielen Fällen ein operativer Eingriff verhindert werden.*



## Jo-Jo-Effekt

*Nach einer Diät mit mehr oder weniger starkem Nahrungsentzug und der Absenkung der Kalorienzufuhr kommt es kurzfristig zu einem geringen Fett- und starken Muskelabbau. Ihr Körper geht sozusagen in den „Energiesparmodus“. Die Folge ist ein Jo-Jo-Effekt. Das heißt, dass Sie zwangsläufig nach Beendigung der Diät und mit Erhöhung der Nahrungsaufnahme zunehmen, vor allem aber an Fettmasse – damit „schützt“ sich der Körper mit Fettpolstern vor der nächsten Hungerkur.*

*Bewegungstipp:*

*Abnehmen, ohne schwächer zu werden, also Muskelmasse behalten aber die Fettdepots verringern, erreichen Sie nur mit einer Kombination von angepasster Ernährung und Bewegung.*

*Mit einem Mehr an Muskulatur steigt auch Ihr Grundenergieumsatz und die überschüssigen Fettpölsterchen schmelzen.*



# *K*reuzbandriss im Knie

*Vor allem bei Sportlern in Sportarten wie Fußball oder Handball, Volleyball oder Ski Alpin besteht ein hohes Risiko eines Kreuzbandrisses. Die Hauptaufgabe des Kreuzbandes liegt in der Führung des Kniegelenks. Durch einen Riss ist das Knie dadurch instabiler und der Gang insgesamt unsicher.*

*Bewegungstipp:*

*Neben dem Kraftaufbau in der gesamten Beinmuskulatur liegt nach einem Kreuzbandriss der Übungsschwerpunkt in der Verbesserung der Koordination. Denn erst, wenn die Abstimmung der knieumgebenden Muskulatur untereinander wieder „wie im Schlaf“ funktioniert, wird das Knie wieder besser stabilisiert. Diese Sicherheit spüren Sie dann im Alltag und bei der Ausübung Ihrer Sportart.*



# Lendenwirbelsäulensyndrom

*Die Diagnose Lendenwirbelsäulensyndrom besagt, dass Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, konkreter im unteren Rücken, auftreten. Ursachen für die Schmerzen können u.a. Blockierungen, Muskelverspannungen, Bandscheibenvorwölbungen oder Abnutzungserscheinungen der Lendenwirbel sein. Gerade wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben, kennen Sie sicher hin oder wieder auftretende Rückenschmerzen.*

*Bewegungstipp:*

*Bewegung hilft! „Die beste Sitzhaltung ist die Nächste“, besagt eine Formel aus der Rückenschule. Immer mal wieder die Sitzposition wechseln und nach der Arbeit zur Rückenschule, um die eingerostete Muskulatur in Bewegung zu bringen. Dynamisches Sitzen auf dem Pezziball kräftigt die Muskulatur. Übungen aus Pilates, Yoga, Tai Chi oder Qigong unterstützen die aufrechte Haltung und verbessern die Körperwahrnehmung.*



## *Mammakarzinom (Brustkrebs)*

*Ist der häufigste bösartige Tumor der Brustdrüse von dem überwiegend Frauen betroffen sind. Durch Behandlungsmaßnahmen, wie Operation, Bestrahlung oder Chemotherapie, ist das Immunsystem geschwächt und Bewegungseinschränkungen im Schulter-Armbereich schränken Alltagshandlungen und die allgemeine Leistungsfähigkeit ein.*

### *Bewegungstipp:*

*Ein moderates Ausdauertraining, gepaart mit gezielten Beweglichkeitsübungen, führt zu einer besseren Leistungsfähigkeit, einem gesteigerten Wohlbefinden und höherer Mobilität. Im Übrigen belegen zahlreiche Studien, dass ein regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining sowohl das Erkrankungsrisiko für Krebs sowie das Wiedererkrankungsrisiko Betroffener senkt. Noch wirkungsvoller ist freudvolles Üben. Das gelingt am Besten in einer Gruppe Gleichgesinnter.*



# Nahrungsergänzung

*Die Ernährung unserer heutigen Zeit ist durchaus reich an natürlichen Inhaltsstoffen. Bei Sport und sportlicher Bewegung werden jedoch verschiedene Bestandteile in einem höheren Maß gebraucht, als bei Alltagstätigkeiten.*

*Beispielhaft hierfür sind die Elektrolyte oder auch Nährsalze genannt, welche wir durch Schweiß vermehrt ausscheiden. Um Muskelkrämpfen oder Schmerzen vorzubeugen, sollten Sie bei gesteigerter sportlicher Betätigung besonders Elektrolyte zuführen. Gleiches gilt für Protein und Wasser.*



# Osteoporose

*Osteoporose (Knochenschwund) ist die häufigste Knochenerkrankung in Deutschland. Dieser Knochenschwund wirkt sich nachteilig auf Knochenstruktur und Knochenfunktion aus: Das Skelett verliert an Stabilität und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Neben einer calciumreichen Ernährung verbunden mit viel Tages- und Sonnenlicht sind Bewegung und Sport die besten Mittel um Osteoporose wirkungsvoll vorzubeugen.*

## *Bewegungstipp:*

*Dabei spielt die sportliche Dosis eine entscheidende Rolle. Hohe Belastungen auf Muskulatur und Gelenke sind gefragt, um mit Zug- und Druckbelastung das Knochenwachstum zu stimulieren. „Ran an die Gewichte“ heißt das Motto. Aber auch schnellkräftige und vibrierende Bewegungen fördern die Knochendichte und beugen Frakturen vor.*



# Protein

*Eines der Hauptprobleme der heutigen Ernährung ist das Überangebot von Kohlenhydraten und Zucker.*

*Dabei braucht der Körper für die Regeneration nach dem Sport vor allem Eiweiß. Ganz nebenbei schon eine eiweißreiche Ernährung die Bauchspeicheldrüse und beugt Übergewicht vor. Straffere und schönere Haut ist nur einer der Nebeneffekte.*

*Bewegungstipp:*

*Vor allem nach dem Sport und abends ist ein Eiweißshake wichtig, um die Regeneration des Körpers über Nacht zu fördern. Dank des niedrigen Anteils an Kohlenhydraten bleibt der Blutzuckerspiegel ausgeglichen.*



## Quadriceps - Beinstrecker

*Einer der wichtigsten Motoren des Menschen.*

*Es ist längst keine Neuigkeit mehr, dass die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen direkt mit ihrem Muskelstatus zusammen hängt. Besonders die Kraft der vorderen Oberschenkelmuskulatur spielt dabei eine wichtige Rolle. Ist diese zu schwach, fehlt die Kraft aufzustehen. Bei Toilette, Bett und Boden müssen immer helfende Hände da sein, um den Lebensalltag zu bewältigen. Dabei ist die Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur sehr einfach. Fragen Sie uns.*

*Muskulatur bedeutet Lebensqualität. Gleichzeitig wird durch besonders große Muskeln auch viel Energie verbraucht (siehe auch Diabetes, Jo-Jo-Effekt). Sportliches Training ist somit die beste „Pflegeversicherung“ eines Menschen.*



# Rückenschmerzen

*Über 50% der Deutschen kennen Rückenschmerzen aus eigener Erfahrung. Dabei ist besonders oft der Lendenwirbelbereich betroffen. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist - neben der richtigen Technik verschiedenster Bewegungsabläufe - auch die Muskulatur entscheidend. Beides lässt sich durch Verhaltens-, Kraft- und Beweglichkeitstraining beeinflussen. Aber auch ein gesundes Maß von Belastung und Erholung ist wichtig. Deshalb nach dem Kräftigen das Lockern und Dehnen nicht vergessen!*

*Bewegungstipp:  
Funktionelle Übungen aus Prävention  
und Rehabilitation sind  
hierfür besonders gut  
geeignet, am besten unter  
qualifizierter Anleitung!*



# Stressbewältigung

*Beugen Sie aktiv einem chronischen Erschöpfungszustand mit Krankheitsgefühl vor, das zudem die Arbeitsfähigkeit immens beeinträchtigt, dem sogenannten „Burnout“. Es empfiehlt sich, regelmäßig und intensiv mit Freude Sport zu treiben, ohne sich dabei verpflichtet zu sehen. Wählen Sie aus den vielfältigen Angeboten jene heraus, die Ihnen Spaß bereiten und Sie immer wieder aufs Neue motivieren.*

*Bewegungstipp:*

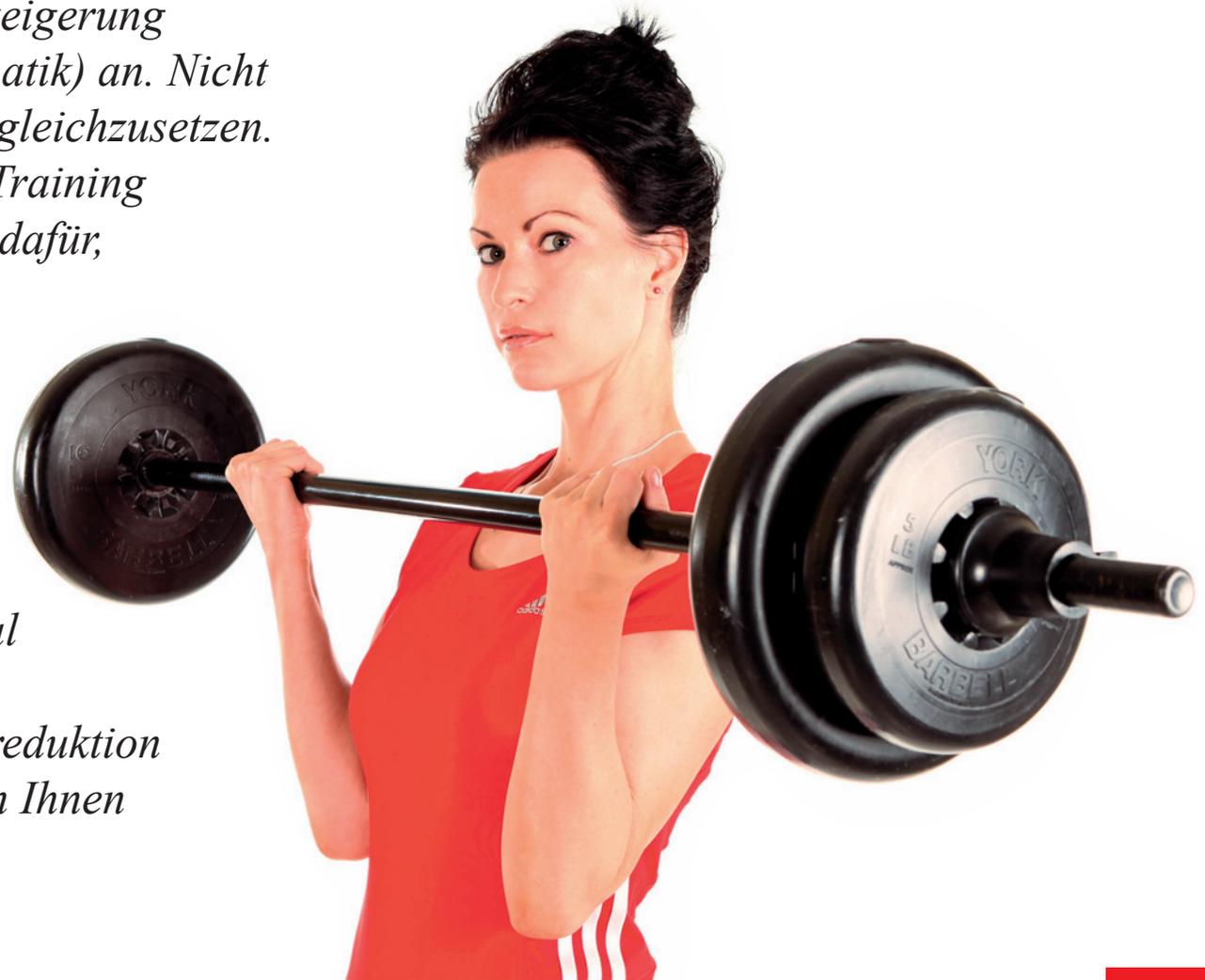
*Sport mit Freunden oder in einer Gruppe dient ganz besonders dazu, regelmäßiger und mit mehr Lust auf Bewegung zum Sport zu gehen.*



# *T*rainingsintensität

*Bewegung ist nicht gleich Sport. Wenn hier von Sport geredet wird, kommt es vor allem auf Komponenten wie Häufigkeit, Intensität, Dauer und Steigerung (also Trainingsmethodik mit Systematik) an. Nicht jede Alltagsbewegung ist mit Sport gleichzusetzen. Lassen Sie deshalb Ihr sportliches Training von Experten planen. Diese sorgen dafür, dass Ihr Training stets mit überschwelligem Reizen zur muskulären Anpassung führt und die Pausen zur Regeneration eingehalten werden.*

*Dies ist die beste Voraussetzung für maximalen Trainingserfolg. Egal wie Ihr Ziel heißt: Rehabilitation, Herz-Kreislauf-Training, Gewichtsreduktion oder Schmerzprophylaxe, wir helfen Ihnen dabei, dieses zu erreichen.*



## U nterzuckerung

*Sport verbraucht Energie und damit auch Zucker. Bei einem funktionierenden Blutzuckerhaushalt ist das auch nicht problematisch. Sollte jedoch ein Diabetiker Sport treiben, so ist damit langsam und planmäßig unter Anleitung zu beginnen. Der Blutzucker des jeweiligen Sportlers wird beachtet und man lernt, seine Leistungsgrenzen zu verschieben und somit seinen Körper besser kennen. Generell gilt, dass man 2 Stunden vor dem Sport nichts mehr essen sollte um durch die Verdauung nicht unnötig eingeschränkt zu sein. Haben Sie länger als 4 Stunden vor dem Sport nichts zu sich genommen, empfiehlt es sich, eine Kleinigkeit zu essen.*



## Verschleiß in Gelenken

*Der Verschleiß in den Gelenken wird als Arthrose bezeichnet und benennt die Abnutzung des Gelenkes. Dies kann theoretisch in allen Gelenken des Körpers auftreten. Besonders häufig ist der Verschleiß der Hüft- und Kniegelenke, da diese im Beruf sowie im Alltag am stärksten strapaziert werden. Arthrose ist nicht heilbar. Man kann lediglich die Beschwerden lindern und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen.*

### *Bewegungstipp:*

*Gerade nach langem Sitzen oder nach der Nacht schmerzen die arthrotischen Gelenke und es braucht eine Zeit bis man in Gang kommt. Nicht bewegen und Belastung vermeiden wäre aber der falsche Schluss. Bleiben Sie in Bewegung und lassen Sie sich von Fachkräften im Sportverein beraten, welche Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für Sie jetzt geeignet sind.*



# Wasserhaushalt

*Der Körper besteht bis zu 60–70% aus Wasser.*

*Die Flüssigkeitsaufnahme spielt für die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und alle Stoffwechselprozesse eine wichtige Rolle. Durch die Atmung, bei hohen Temperaturen oder verstärkter körperlicher Aktivität sowie täglich über den Urin, verlieren wir viel Flüssigkeit über den Schweiß. Darum ist es wichtig, dem Körper ausreichend Flüssigkeit (Wasser) zuzuführen. Da der Körper mit reinem Wasser bestens versorgt ist, sollten wir günstiger Weise stilles Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Nur einen minimalen Anteil sollten die Genussmittel, wie Alkohol oder Säfte ausmachen. Bei körperlicher Aktivität, gerade bei Ausdauersportarten oder einem Ausdauertraining im Fitnessstudio mit viel Flüssigkeitsverlust durch Schweiß, eignen sich besonders isotonische Getränke, welche mit Mineralstoffen angereichert sind. An Trainingstagen sollte Ihre zugeführte Trinkmenge, entsprechend der körperlichen Belastung höher sein, als an trainingsfreien Tagen.*



## *X-Faktor*

*Der Faktor X ist und bleibt immer der Mensch.  
Er entscheidet über Gelingen und Misslingen  
von Sport, Rehabilitation und Therapie.  
Eine ganz besondere Rolle spielt dabei  
die Motivation – Ihre Motivation!  
Die Bereitschaft, die Komfortzone zu  
verlassen, die Bequemlichkeit zu  
überwinden und mit Eifer und  
Regelmäßigkeit eine Verbesserung  
des Gesundheitszustandes herbei  
zu führen. Das sollte das Ziel  
eines jeden Rehasportlers sein.*

*Wir begleiten Sie gern auf diesem Weg!  
Ihr Reha-Sport-Bildung e.V. Team*



# Yoga

*Das Wesen des Yoga beinhaltet das Zusammenspiel zwischen Atmung, Bewegung und Konzentration.*

*Der Umgang mit dem eigenen Körper und die Entwicklung eines guten Körpergefühls stehen im Vordergrund.*

*Mit aufeinander aufbauenden Übungen (Asanas) werden alle Körperregionen angenehm erwärmt, gekräftigt und gedehnt. In der Kombination von Körperübungen und der Aufmerksamkeitslenkung in den eigenen Körper kann Stress abgebaut werden und Körper sowie Geist können sich entspannen.*



## Zusammenfassung

*In jeder Lebenslage und besonders bei den sogenannten Zivilisationskrankheiten sind Bewegung und Sport die Mittel der Wahl. Dabei ist wichtig, dass Sport mit einfachem „sich bewegen“ nicht gleichzusetzen ist. Von der Auswahl der Sportart bis zur Durchführung des Trainings ist es wichtig, von fachkompetenten Personen unterstützt zu werden. Kontaktieren Sie aus diesem Grund unseren Sportverein und lassen Sie sich von der Vielfalt der Angebote überzeugen. Gern sind wir bereit, Sie auf dem Weg zur Gesundheit zu unterstützen und Sie leistungsfähig und frei von Schmerzen in die Zukunft zu begleiten.*

*Sport sollte dabei eine lebensbegleitende Rolle einnehmen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir helfen Ihnen gern.*

[www.reha-sport-bildung.de](http://www.reha-sport-bildung.de)



