Gesunder Sport
Der nordische Gleitsport zählt dazu.

Langlaufen trainiert Herz-Kreislauf

OlympiaregionSeefeldStephan Elsler

Wintersport ist mehr als ein gutes Training für die Figur

Beim Langlaufen wird der gesamte Körper beansprucht, insbesondere die Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur.

Sportlich. Wintersport ist mehr als nur Skifahren und Snowboarden. Auch beim Langlaufen oder Schneeschuhwandern trainiert man die Muskeln und verbrennt Kalorien. Erstere ist aus medizinischer Sicht eine hervorragende Sportart. Sie sollten sie im nächsten Winterurlaub einmal ausprobieren.

Outdoor-Sport wirkt positiv auf die Psyche

Präventiv. Dies unterstreicht auch Prof. Wolfgang Schobersberger, ärztlicher Direktor am Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus im LKH Natters in Tirol: „Zum einen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Lungenfunktion verbessert, zum anderen werden unzählige große und kleine Muskelgruppen in unterschiedlichen Körperregionen, vom Rumpf über Beine und Arme bis hin zur Nackenmuskulatur, gestärkt". Darüber hinaus wirkt der nordische Gleitsport auch präventiv, denn durch die klimatischen Effekte von Sonne, Kälte und Wind – dem sogenannten Reizklima – kann man die körpereigenen Abwehrkräfte verbessern. Altersunabhängig wirkt sich Langlaufen als Outdoor-Sportart auch positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Gleichzeitig verbessert man die Kraftausdauer sowie die Koordination und Beweglichkeit. Als medizinischer Gesamtleiter des Österreichischen Skiverbands empfiehlt Prof. Schobersberger den Freizeitsportlern, die eigenen Ziele zu hinterfragen – ob man Langlaufen als Gesundheitssport betreibt oder mittelfristig an einem Volkslauf wie. z. B. an der Tour de Ramsau oder am Koasalauf in St. Johann teilnehmen möchte.

Prof. Wolfgang Schobersberger.

OlympiaregionSeefeld

»Die kleine Fußschule«

Die Füße tragen unser ganzes Körpergewicht, kein Wunder, dass sie sich oft schmerzhaft zu Wort melden. In dem Ratgeber von Béatrice Drach-Schauer finden Sie effektive Übungen für gesundes Gehen und Laufen. Mankau Verlag, Preis: 12,95 Euro.

SCHMERZ ARZT

NERVENSCHMERZEN DURCH ZUCKERKRANKHEIT

Warum bekommen zuckerkranke Menschen Nervenschmerzen?

Dr. Brezovsky: „Hoher Blutzucker ist für den ganzen Körper ungesund. Neben dem Auge, den Blutgefäßen und der Niere können auch die Nerven durch Diabetes geschädigt werden. Diabetische Polyneuropathie kann sich durch Kribbeln und Brennen, aber auch durch Taubheitsgefühl in den Fußsohlen zeigen. Verursacht werden die Schäden durch so genannte freie Radikale, also aggressive Stoffwechselprodukte im Blut. Neben der Senkung des Blutzuckerspiegels und bestimmte Tabletten kann die diabetische Polyneuropathie auch mittels einer modernen Strombehandlung genannt „Hochtontherapie" behandelt werden. Dabei wird mittels Gummielektroden ein angenehmer Wechselstrom durch die Beine geleitet. Die dadurch bewirkte Förderung der Durchblutung und Anregung der Nervenfunktion verbessert die Symptome bei vielen Patienten deutlich. Im Idealfall kann eine völlige Beschwerdefreiheit erreicht werden."

Dr. Brezovsky behandelt seit über 10 Jahren erfolgreich Patienten mit Polyneuropathie

Bei Fragen oder zur Therapieanmeldung rufen Sie die Schmerzhotline: Tel.: 0699/ 109 13 901 WWW.SCHMERZARZT.AT

WERBUNG

Medizinalrat Dr. med. Friedrich HITSCH

Wahlarzt für Allgemeinmedizin 1120 Wien, Ehrenfelsgasse 2 (U4 Meidling)

9:00 – 18:00

LEISTBARE PRIVATMEDIZIN FÜR ALLE
MEHR ZEIT FÜR SIE – HAUSBESUCHE
Täglich möglich – SCHNELLE TERMINE
bitte tel. vereinbaren: 0699 1121 87 87
Pers. Aufbereitschaft: Mo-So 9-18 Uhr
kurzfristige ZWEITMEINUNG (z.B. vor OP)

NUR EINZEL-TERMINE ALS ALLEINPATIENT!!
NATURARZT-HILFE: bei HARNWEGSINFEKT und LEIBER
Rasche Hilfe bei Rückenschmerzen
Heilpflanzen helfen bei Stress und Venenschwäche
Mitglied der österr. Gesellschaft für SCHILDDRÜSENHEILKUNDE

Ihr Hausarzt Dr. HITSCH

TIPP DER WOCHE

PERFEKTER HALT FÜR DIE DRITTEN

Die fittydent-Haftcreme ist weltweit die einzige, nicht wasserlösliche Haftcreme für Ihre Dritten. Herkömmliche Haftmittel werden durch Essen und Getränke ausgespült und lockern die Zahnprothese. Dank der **einzigartigen Formel von fittydent** wird ein Verrutschen der Zahnprothese bis zu 12h verhindert. fittydent ist auch für Teilprothesen geeignet. Für starken Halt bei schmalem und flachem Unterkiefer sorgen die fittydent-Hafteinlagen.

fittydent versichert ein unbeschwertes Lebensgefühl und wird von Zahnärzten empfohlen.

Zur Aufbewahrung und Reinigung der Zahnprothese erhalten Sie die praktische fittydent-Reinigungsdose und die fittydent-Reinigungstabletten

Erhältlich in Ihrer Apotheke, nähere Informationen unter office@apodrog.at oder unter **shop.apodrog.at**

WERBUNG