



Gesunder Sport
Der nordische Gleit-
sport zählt dazu.

Langlaufen trainiert Herz-Kreislauf

Olympiaregion Seefeld/Stephan Eisler

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 Gesundheitstouris-



Prof. Wolfgang Schobersberger.

Olympiaregion Seefeld

mus 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.

Medizinalrat Dr. med. Friedrich HITSCH

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

LEISTUNGS-PRIVATMEDIZIN FÜR ALLE MEHR ZEIT FÜR SIE – HAUSARZTICHERE

NUR EINZEL-TERMIN ALS ALLEINPACIENTIN!

Taglich möglich – SCHNELLE TERMINE

Bitte tel. vereinbaren: 0699 1121 87 87

Rasche Hilfe bei Rückenschmerzen

Heilpflanzen helfen bei Stress und Venerischwäche

Priv. Rufbereitschaft: Mo-So 9-18 Uhr

kurzfristige ZWEITBEWERTUNG (z.B. vor OP)

Mitglied der österr. Gesellschaft für SCHILDRÜSENHEILKUNDE



»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 zucker- kranke 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 mit-



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

tels 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.“

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

WERBUNG

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 einzig-

artigen 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-Reinigungstabletten und die fittydent-Reinigungstabletten

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

WERBUNG