



Liebe Vereinsmitglieder!

Nicht mit großen Schritten, aber ganz langsam klingt der Sommer aus und der Herbst macht sich bemerkbar.

Am frühen Morgen huschen wir nun nicht mehr im leichten Sommerkleidchen oder nur im T-Shirt aus dem Haus, sondern freuen uns, wenn uns Strickjacke oder Pullover um diese Tageszeit wärmen. Abends sind wir froh, wenn Restaurants auf ihren Terrassen oder den von ihnen genutzten Gesteigen freundlicherweise Decken bereithalten.

Mancheiner trauert den heißen Tagen der vergangenen Wochen hinterher.

Aber hat nicht gerade auch der Herbst so viele schöne Seiten zu bieten?

Das Zuhause rückt wieder mehr in den Mittelpunkt als im Sommer, wo man gerne jede freie Minute draußen verbringt.

Wir machen es uns gemütlich, zünden öfter wieder Kerzen an (solche, die nicht zur stimmungsvollen Untermauerung der Grillparty oder dem Fernhalten der Mücken dienen), kramen unsere Kuschedecken hervor, genießen eine Tasse heißen Tee oder kochen uns gerne eine heiße Suppe anstelle einer Kaltschale.

Und der Einkauf für unser wunderbares Herbstsuppen führt uns geradewegs auf den örtlichen Wochenmarkt.

Zu keiner anderen Jahreszeit erleben wir dort ein derartiges Festival für unsere Sinne.

Welch eine Farbenpracht, welche Gerüche ...

Von jedem Stand und aus jeder Ecke leuchten uns die farbenprächtigsten Gemüse und wundervollsten Blumen entgegen.

All das, was in der Sommersonne gewachsen und gereift ist, wird uns nun von Bauern, Erzeugern und Händlern präsentiert und schmackhaft gemacht.

Ein einfacher Marktbummel kann so zur wahren Entdeckungsreise werden, wenn man seine Sinne neugierig und offen hält.

Kürbisse in den lustigsten Formen und mit bezauberndsten Mustern, tellergroße Sonnenblumenblüten ...

Wie viele Kerne wohl in solch einer einzelnen Blüten stecken?

Haben Sie das einmal geschätzt oder sogar gezählt?

Oder haben Sie sich schon einmal in den strahlenden Farben von buntem Mangold verloren?

Es gibt ihn in gelblichen, lilafarbenen, ja sogar pinkfarbenen Schattierungen.

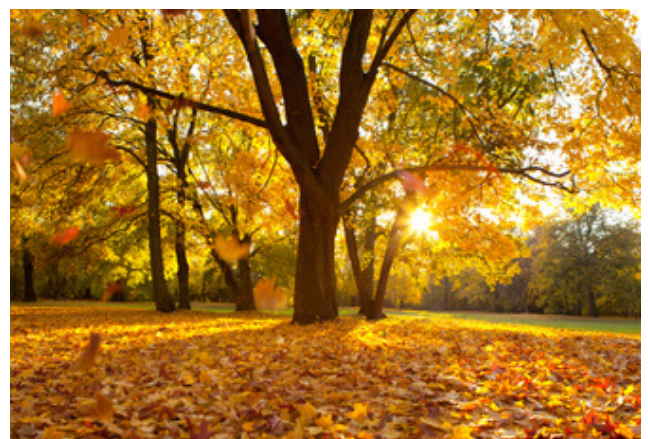
Oder wie ist es mit dem erdigen Duft von frischen Pfifferlingen?



Die Natur präsentiert uns wahre Kunstwerke ... jenseits von künstlichen Aromastoffen, den allgegenwärtigen Plastikverpackungen, die immer mehr zu werden scheinen und dem Einsatz von Photoshop.

Tun Sie Ihren Sinnesorganen und Ihrer Seele etwas Gutes, bummeln Sie an einem freien Tag einmal über den Markt und zaubern Sie aus Ihren Mitbringenseln damit etwas Gutes für Ihren Körper.

In diesem Sinne, eine schöne, farbenfrohe Herbstzeit!



Saisonkalender: Quitte

Die alten Griechen machten die Quitte zum Mittelpunkt vieler Göttersagen, und als Symbol für Liebe und Fruchtbarkeit weihten sie die aromatische Frucht sogar ihrer Liebesgöttin Aphrodite.

Sie denken jetzt sicher: Aromatisch?

Tatsächlich wachsen in südlichen Gefilden Quittearten, die so weich und süß sind, dass man sie direkt vom Baum essen kann.

Hierzulande ist das Fruchtfleisch jedoch meist körnig, steinhart und von sehr herbem Geschmack - roh also nahezu ungenießbar. Nur gekocht entfalten sie ihr wunderbares Aroma. Qitten enthalten weder besonders viele Vitamine noch kann man sie als Mineralstoffbomben bezeichnen.

Dafür sind sie absoluter Rekordhalter, was den Pektin Gehalt angeht.

Das Pektin ist gut und wichtig zum Gelieren.

Nicht umsonst wird in heimischen Töpfen gerne Quittengelee gekocht, wenn man das Glück hat, vielleicht eine Oma oder Tante mit einem schönen alten Quittenbaum im Garten zu haben.

Sehr gut machen sie sich auch als Ergänzung in einem Apfelkompott oder als fruchtige Beilage zu Wild.



Wohnzimmerübung des Monats

Übung zur Koordinationsverbesserung

Begeben Sie sich in eine leichte Kniebeuge, Po weit nach hinten schieben. Und legen Sie nun beide Hände auf Ihre Oberschenkel.

Dann greifen Sie mit der linken Hand an Ihre Nase und mit der rechten Hand an Ihr linkes Ohr.

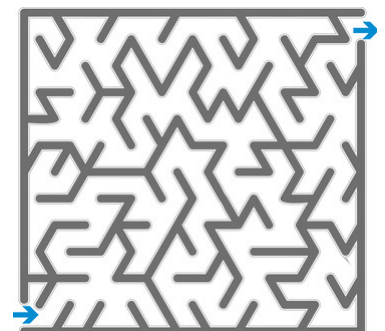
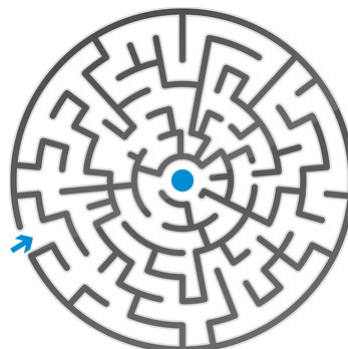
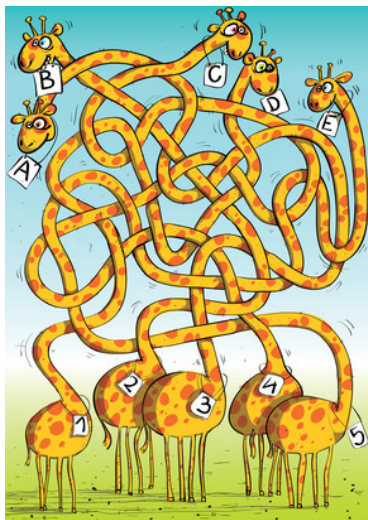
Dann wieder beide Hände auf die Knie legen und das Ganze seitenverkehrt wiederholen ... also greifen Sie mit der rechten Hand an Ihre Nase und mit der linken Hand an Ihr rechtes Ohr.

Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal und versuchen Sie dabei immer schneller zu wechseln.

Eine ausgezeichnete Übung, um die Koordinationsfähigkeit zu verbessern oder - gerade anfangs - um sich selbst zu verknoten.



Ratespaß



Das Metabolische Syndrom oder Sitzen macht krank!

Das Thema Sitzen wird häufig aus einer orthopädischen Sichtweise beleuchtet.

Eine richtige Sitzhaltung wird von einer falschen Sitzhaltung unterschieden und auf dieser Basis werden dann Empfehlungen vermittelt.



Wir möchten in diesem Newsletter aber weniger die orthopädischen Aspekte thematisieren, sondern eher die biochemischen bzw. hämodynamischen Folgen von einer länger andauernden Bewegungsarmut beleuchten. Die Hämodynamik beschreibt den Blutfluss in den Blutgefäßen in Abhängigkeit von den verantwortlichen Kräften. Hin und wieder taucht auch in diesem Zusammenhang der Begriff „Metabolisches Syndrom“ auf. Das metabolische Syndrom (manchmal auch als tödliches Quartett bezeichnet) wird heute als der entscheidende Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten angesehen. Es ist charakterisiert durch diese vier Faktoren:

- abdominelle (Bauchbereich) Fettleibigkeit,
- Bluthochdruck (Hypertonie),
- veränderte Blutfettwerte und
- Insulinresistenz

Die Erkrankung entwickelt sich aus einem Lebensstil, der durch permanente Überernährung und Bewegungsmangel gekennzeichnet ist, und betrifft einen hohen Anteil der in Industriestaaten lebenden Bevölkerung.

In der gängigen Literatur wird stellvertretend für

körperliche Inaktivität der Begriff „sedentary behaviour“ verwendet. Er umfasst alle Aktivitäten, deren „Metabolischer Äquivalent“ unter 1-1,5 liegt.

Der „Metabolische Äquivalent“ beschreibt den Stoffwechselumsatz eines Menschen in Relation zu seinem Ruheumsatz und seinem Körpergewicht. Je geringer er ist, desto geringer ist auch der Stoffwechselumsatz. In der Regel sind dies sitzende Tätigkeiten im Beruf, beim Transfer (im Auto, Bus oder Bahn) oder vor dem Fernseher oder dem Computer. Leider hat der Umfang solcher Tätigkeiten oder Haltungen, gerade in westlichen Industrienationen, ein gefährliches Ausmaß angenommen.

Konsequenz

Lange Sitzperioden (>2-3 Stunden) stellen einen unabhängigen Risikofaktor für die Entwicklung von kardiovaskulären (Herz und Gefäße betreffend) Erkrankungen dar und bergen ein 48% höheres Sterblichkeitsrisiko. Das Risiko, einen schwerwiegenden kardiovaskulären Zwischenfall zu erleiden, ist um 125% gesteigert (Dunston et al. 2011). Darüber hinaus tritt das sogenannte Metabolische Syndrom häufiger auf (73% mehr, Edwardson et al 2013). Unabhängiger Risikofaktor bedeutet in diesem Kontext, dass eine intensive körperliche Aktivität nach einer längeren Sitzperiode dieses Risiko nicht oder nur bedingt beeinflussen kann. Eine regelmäßig ausgeführte „mehrstündige Fernsehschlacht“ oder eine sitzende Arbeitsstelle kann also nicht durch ein Ausgleichsprogramm danach kompensiert werden!

Ursache

Diese doch recht eindeutigen Ergebnisse werden von den Autoren durch die fehlende Beanspruchung der Muskulatur erklärt. Dies führt zu einem raschen Abfall des Fettstoffwechsels mit einer Akkumulation im Blutserum.

Dies äußert sich in der Folge mit den klassischen Veränderungen im Blutserum (z.B. mehr Triglyzeride, ein höherer Glukosewert und ein veränderter Cholesterinstoffwechsel).

Behandlung = Bewegung

Das Problem ist also leicht auszumachen - wir sitzen zu viel! Die Konsequenz daraus wäre ebenfalls einfach – wir müssen weniger sitzen! So einfach sich das anhört, so problematisch ist die Umsetzung. Leider wird in vielen Diskussionen der Verbesserung der Sitzmöglichkeit oder der Sitzart (dynamisches Sitzen) mehr Beachtung geschenkt, als der eigentlich viel wichtigeren Empfehlung -> regelmäßige aktive Pausen einzulegen. Dies ist umso erstaunlicher wenn man bedenkt, dass die Wirkung solcher Empfehlungen selbst im Kontext Rückenschmerz äußerst begrenzt zu sein scheint (O'Sullivan K et al. 2012/2013).

In mehreren Arbeiten konnten Sie zeigen, dass ...

... selbst kurze aktive Pausen (6-8 Minuten pro Stunde) ausreichen, um die Blutwerte im Vergleich zu einer statischen Sitzperiode signifikant zu verbessern. Selbst die Blutgerinnung und die Blutplasmamenge konnte positiv beeinflusst werden (Altenburg et al. 2013, Dunstan et al. 2012, Howard et al. 2013). Die hierbei gewählten Belastungen waren Laufen auf

einem Laufband oder Radeln auf einem Fahrradergometer (40-60% der maximalen Herzfrequenz). Auch hier stellt sich wie immer die Frage der Umsetzbarkeit und Dunstan et al. (2011) empfehlen daher körperliche Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Gerade jetzt im Herbst - Immunsystem stärken!

Wer kennt das nicht - eine Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln macht gerade im Herbst und Winter keinen Spaß. Dichtes Gedränge, viele Menschen mit Erkältung um uns herum. Unser körpereigenes Abwehrsystem (Immunsystem) hat in diesen Zeiten allerhand zu tun, um Bakterien, Viren etc. abzuwehren und eine drohende Infektion zu vermeiden.

Unterschieden wird in eine unspezifische, angeborene Immunabwehr und in spezifischen Abwehrmechanismen.

Zur angeborenen Immunabwehr gehören äußere Schutzfunktionen des Körpers, welche eine erste chemische und physikalische Barriere gegen Keime und schädliche Substanzen bilden. Solche Schutzbarrieren sind z. B. die Haut, der Schleim auf den Schleimhäuten oder auch der Flüssigkeitsfilm in den Augen.

Desweiteren kommen auch innere Abwehrmechanismen zum Einsatz. Diese sind Substanzen, welche gegen die Erreger wirken - z. B. Fresszellen (Phagozyten), natürliche Killerzellen und auch Fieber.

Krankheitserreger, fremdes Gewebe oder fremde Blutzellen, wie es bei Transplantationen und Bluttransfusionen der Fall ist, werden vom Körper als fremd betrachtet. Folglich wird eine Abwehrreaktion hervorgerufen. Substanzen, die derartige Abwehrreaktionen hervorrufen, werden Antigene genannt.

Unser Körper merkt sich diese Antigene und kann somit bei Wiederauftreten schneller und stärker auf dieses Antigene reagieren.

Schon einfache Strategien stärken unser Immunsystem gegen Krankheitserreger. Dies geschieht zwar nicht von heute auf morgen, aber einfache Methoden können es unterstützen. Dass regelmäßige Bewegung gut tut, ist nichts Neues. Sport trainiert die Abwehrkräfte, da er den Kreislauf in Schwung bringt und das Herz somit mehr Blut durch die Gefäße pumpen kann. Mit dem Blut kommen auch die Immunzellen in Schwung.

Noch besser ist natürlich regelmäßige Bewegung in der freien Natur. Die kühle Luft bei einem ausgedehnten Spaziergang im Herbst regt die Durchblutung an. Fernab von der trockenen Heizungsluft, erhalten auch die Schleimhäute frischen Nachschub an Immunzellen, welche Krankheitskeime aller Art abfangen.

Viel Bewegung stärkt unser Immunsystem, aber

auch das Ausschlafen ist wichtig. Die Nachtruhe ermöglicht dem Organismus sich und damit auch die Immunkräfte vollständig zu erholen.

Duschen haben eine wohltuende Wirkung auf unseren Körper. Dennoch sollten einige Grundsätze beim Duschen beachtet werden.

Menschen mit zu hohem Blutdruck, Herz-Kreislaufschwäche oder auch Arterienverkalkung sollten kaltes Duschen vermeiden.

Um die gewünschte Erfrischung und Anregung einer kalten Dusche zu erreichen, sollten auch gesunde Menschen nicht länger als 3 Minuten kalt duschen.

Beachtet man jedoch die richtige zeitliche Dosierung, so können kalte Duschen den Kreislauf gut anregen. Heiße Duschen dagegen aktivieren besonders die Blutgefäße in der Haut. Wird die Haut dabei zusätzlich mit einer Bürste massiert, etwa auf dem Rücken, so kann die Wirkung auf die Poren noch verstärkt werden.

Auch als vorbeugende Maßnahme einer drohenden Erkältung wirken heiße Duschen sehr gut. Dies sollte man jedoch nur abends tun und sich anschließend gleich ins vorgewärmte Bett begeben.

Auch für wechselwarme Duschen gibt es eine Grundregel: Mit heiss beginnen, nach 30 Sekunden plötzlich auf Kalt stellen, nach 3 Sekunden wieder auf heiss umschalten. Nach weiteren 30 Sekunden heiss mit 3 Sekunden kalt abschließen.

Wenden Sie wechselwarme Duschen so an, werden diese zum Jungbrunnen - und Sie bleiben fit!



Reha- und Gesundheitssportverein
Rüsselsheim e. V.
Eisenstr. 2-4
65428 Rüsselsheim
Fon: 06142/7965307; Fax: 06142/7965306
Mail: info@rehasportverein-ruesselsheim.de
www.rehasportverein-ruesselsheim.de
Redaktion:
Christine Zacharias & Jan Boese