

WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Berlin-Marathon 2009 und allgemeine Aspekte des Gesundheitssportes“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema

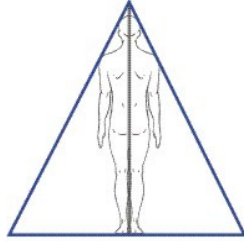
Einstieg in ein Ausdauertraining

Im letzten Newsletter berichteten wir über die gesundheitlichen Vorteile eines Ausdauertrainings. Für viele ist jedoch der erste Schritt schwer. Hier gilt: Lieber fehlerhaft beginnen, als perfekt zu zögern.

Natürlich wollen wir Ihnen helfen, dass der Einstieg ohne größere Probleme gelingt. Trotzdem gibt es nicht das perfekte Rezept. Es ist eine Gelegenheit, seinen Körper kennenzulernen und über sich hinauszuwachsen. Ich habe Menschen begleitet, die als absolute Nichtsportler unter meiner Anleitung mit Laufen begonnen haben und heute vom Laufen nicht mehr lassen können. Bei einigen ist plötzlich der Bluthochdruck verschwunden, bei anderen bewegen sich die Blutfette oder der Blutzucker wieder im Normbereich. Wäre das nicht auch einen Versuch bei Ihnen wert?

Ein Sportmediziner sollte vor Beginn eines geplanten Lauftrainings konsultiert werden, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, orthopädische Probleme, chronische Erkrankungen oder Risikofaktoren haben oder stark übergewichtig sind. Kontaktieren Sie uns! Wir geben Ihnen gern sportmedizinische und trainingstherapeutische Empfehlungen.

Als Laufeinsteiger erreichen Sie das beste Verhältnis zwischen Aufwand und Leistungszuwachs, wenn Sie mit dreimal in der Woche wenigstens einer halben Stunde Lauftraining beginnen. Sie sollten sich wohl fühlen, nicht außer Atem sein und sich dabei prima unterhalten können. Ganz wichtig ist es, beim Beginn eher etwas tiefzustapeln. Erwarten Sie weniger und Ihr Körper wird in die neue Aufgabe bestens hineinwachsen. Das kann zu Beginn auch heißen: Walking statt Joggen. Nur Ihr Kopf weiß, ob Sie laufen oder gehen. Ihrem Körper ist das erst einmal egal. Gerade für Ältere, Übergewichtige und Risikopatienten ist Walking sogar der ideale Einstieg!



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

So läuft es richtig mit dem Einstieg:

- Besorgen Sie sich richtige Laufschuhe in einem Fachgeschäft! Die müssen nicht teuer sein, aber richtig passen!
- Bei guter Funktionskleidung gibt es kein schlechtes Wetter.
- Suchen Sie sich ggf. Gleichgesinnte im Bekanntenkreis oder beim Lauftreff!
- Beginnen Sie auf einer flachen Strecke!
- Rollen Sie über den ganzen Fuß ab!
- Laufen Sie aufrecht und mit kleinen Schritten!
- Pendeln Sie locker mit den Armen neben dem Körper nach vorne!
- Atmen Sie frei und ungezwungen durch den Mund!
- Beginnen Sie ganz langsam zwei- bis dreimal pro Woche mit 30 Minuten!
- Trinken Sie vor und nach dem Lauf Wasser oder Fruchtsaftschorlen!
- Essen Sie vor dem Lauf etwas Leichtes wie eine Banane!
- Ergänzen Sie das Training mit ein paar Dehnungsübungen im Anschluss!
- Führen Sie von Beginn an ein Trainingstagebuch!

Wählen Sie für die ersten Läufe eine flache Strecke mit einem Wendepunkt nach 15 Minuten aus! Fangen Sie ruhig langsam an: Gehpausen sind erlaubt. Das erste Mal müssen Sie nur das Ziel erreichen, egal, in welcher Zeit!



Im weiteren Verlauf Ihres Trainings müssen Sie nun Geduld aufbringen! Biologische Anpassungsprozesse benötigen Zeit. Laufen Sie Ihr eigenes Tempo! Lassen Sie sich in einer Gruppe nicht zu einer intensiveren Belastung verleiten! Steigern Sie den Umfang Ihres wöchentlichen Trainings nicht um mehr als 10 Prozent! Achten Sie frühzeitig auf Signale Ihres Körpers! Laufen Sie regelmäßig!

Trainingspläne vom Anfänger bis zum Halbprofi erhalten Sie in dem aus unserer Sicht sehr guten Laufbuch von Herbert Steffny, den wir persönlich kennen und schätzen: "Das große Laufbuch" vom südwest-Verlag (22,95 €). Weitere Informationen finden Sie im Internet auch unter www.herbertsteffny.de

Im nächsten Newsletter im Februar werden wir über die **Entstehung einer Arthrose** berichten. Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr mit guten Vorsätzen auch für Ihre Gesundheit!

Ihre Kristin Wurm

Ihr Dr. Karsten Wurm