

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 „Vitamin D“ 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

Berlin-Marathon 2009 und allgemeine Aspekte des Gesundheitssportes

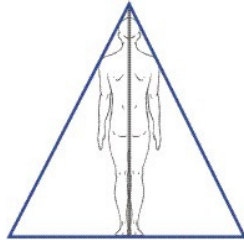
Am 20. September fand 20 Jahre nach dem Mauerfall der 37. Berlin-Marathon statt, an dem 40.000 Menschen aus 100 Nationen teilnahmen. Damit gehört der Berlin-Marathon mit dem New York-Marathon zu den zwei größten Marathonveranstaltungen der Welt. Die fast eine Million Zuschauer und die 70 Live-Bands an der Strecke machten den Marathon in der Hauptstadt zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Für mich war es der erste Berlin-Marathon und der erste Marathon seit ca. 10 Jahren. Mit dem regelmäßigen Laufen hatte ich erst im letzten Jahr wieder begonnen. Die unmittelbare Marathonvorbereitung dauerte 10 Wochen und beinhaltete ca. 700 Kilometer Laufen sowie 10 Tage Bergwandern. Die Kontrollläufe zum Halbmarathon in Bad Pyrmont mit 1:29 Stunden und zum Championsrun über 10 Kilometer im Rahmen der Leichtathletik-WM in Berlin mit 0:39 Stunden verliefen zufriedenstellend.



Haile Gebreselassie gewann zum vierten Mal in Folge den Berlin-Marathon. Kein anderer Läufer schaffte in der Geschichte des größten und spektakulärsten deutschen Marathons vier Siege. Der Äthiopier verpasste zwar seinen im vergangenen Jahr in Berlin aufgestellten Weltrekord von 2:03:59 Stunden, erzielte jedoch mit 2:06:08 Stunden eine Weltklassezeit.

Ich selbst absolvierte den Lauf in 3:19:16 Stunden und wurde damit 3138. gesamt und 780. in der Altersklasse. Damit verpasste ich mein selbst gestecktes Ziel um nur vier Minuten, dass auf den Massenstart zurückzuführen war. Insgesamt war ich sehr zufrieden



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

Ich selbst absolvierte den Lauf in 3:19:16 Stunden und wurde damit 3138. gesamt und 780. in der Altersklasse. Damit verpasste ich mein selbst gestecktes Ziel um nur vier Minuten, dass auf den Massenstart zurückzuführen war. Insgesamt war ich sehr zufrieden.

Warum sollten auch Sie laufen? Allgemein verbinden wir Fitness mit Gesundheit, Wohlbefinden, geistiger Mobilität, guter Ernährung, körperlicher Aktivität und gutem Aussehen. Im engeren Sinne hängt aber Ihre Fitness von Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit und dem Zustand Ihres Herz-Kreislauf-Systemes ab. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, wählen Sie eine Ausdauersportart.

So wirkt moderates Laufen auf den Körper:

- Herz: Volumenzunahme, Senkung des Ruhe- und Arbeitspulses
- Blutkreislauf: bessere Durchblutung, bessere Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr, Senkung des Blutdruckes, geringeres Risiko einer Thrombose und Gefäßverkalkung
- Blut: Senkung der schädlichen Blutfettwerte, Erhöhung des schützenden Blutfettwerte, verbesserte Regulation des Blutzuckerspiegels, verbesserte Fließeigenschaften
- Hormone: Abbau der Stresshormone, Freisetzung der Glückshormone Endorphine und Serotonin
- Immunsystem: verbesserte Infektabwehr
- Darm: weniger Darmträgheit
- Lungen: bessere Sauerstoffausnutzung
- Muskeln: Straffung, erhöhte Ausdauerleistungsfähigkeit
- Skelett: höhere Dichte und Festigkeit der Knochen, weniger Rückenprobleme
- Gelenke: bessere Beweglichkeit, bessere Schmierung, verlangsamer Verschleiß

Laufen bedeutet für den Körper Eustress – eine positive Herausforderung. Denn für Gesundheitstraining muss man gar nicht schnell laufen. Es sollte einfach Spaß machen!

Klassische Trainingsfehler sind:

- zu hoch gesteckte Ziele,
- Verbissenheit,
- zu intensives Training,
- zu wenig Gymnastik,
- Weiterlaufen trotz Verletzung,
- mit „Pillen und Drinks“ schneller zum Erfolg.

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.

Im nächsten Newsletter im Dezember werden wir über den Einstieg in ein Ausdauertraining berichten.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihr Karsten Wurm