

d Knochen fit

Fett im Körper

Nicht zugenommen mit den Jahren? Dann besteht die Gefahr, dass Ihre Muskelmasse abgenommen hat! Denn der Fettanteil des Körpers nimmt im Laufe der Jahre zu. Bei jungen Männern beträgt er normalerweise etwa 20 Prozent, bei jungen Frauen 30 Prozent. Bei über 65-jährigen steigt dieser Wert bei beiden Geschlechtern um ca. 10 Prozent. Gleiches Gewicht, aber mehr Fettanteil – das bedeutet weniger Muskeln!

Dr. Zahner: «Bei leichter Depression kann es eine ähnliche Wirkung haben wie Psychotherapie und Medikamente. Bei Frauen ist besonders Gruppentraining sehr wirksam.»

Was tun, wenn es schon weh tut?

Auf keinen Fall resignieren und sich nur noch schonen! Damit gerät man in einen Teufelskreis: Je mehr man sich schont, desto instabiler werden die Gelenke, die Anfälligkeit für Verletzungen steigt. Wer bereits Anzeichen von Arthrose hat, sollte allerdings umsichtig ans Werk gehen. Entzündungshemmende Massnahmen wie eine kühle Dusche, kühlende Salben oder Gels oder leichte Kompressionsverbände können helfen, dass die Bewegungen nicht schmerzhaft sind. Und wichtig ist die Beratung durch den Arzt oder Physiotherapeuten.

BUCH-TIPP

L. Zahner/R. Steiner: «Kräftig altern – Lebensqualität und Selbständigkeit dank Muskeltraining», herausgegeben vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter-Verband und dem Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel. Ein Mutmacher für das Krafttraining für Menschen ab 50. Er enthält auch praktische Übungen. Erhältlich im Buchhandel oder im Online-Shop www.beauty-profi-shop.ch ca. Fr. 14.80.

Ein paar weitere Tipps zum Schutz der Gelenke:

- Gut aufwärmen. Machen Sie vor dem Krafttraining 10 Minuten Aufwärmübungen, bewegen Sie dabei Ihre grossen Gelenke, also Schulter, Hüfte, Knie und Fuss.
- Übertreiben Sie nicht mit dem Training. Treten bei oder nach der Belastung Gelenksbeschwerden auf, so sollten Sie die Belastung reduzieren. Bei bleibenden Schmerzen, Schwächegefühl, eingeschränkter Beweglichkeit oder einer Gelenkschwellung den Arzt beiziehen.
- Wichtig ist auch die Motivation: Versuchen Sie eine Trainingsform zu finden, die Ihnen Spass macht. So bleiben Sie eher dabei. Wenn Sie gerne mit anderen Menschen zusammen sind, kann es helfen, wenn Sie sich regelmässig mit jemandem zum Training verabreden. Die Hürde, ein Training ausfallen zu lassen, ist dann höher. Sind Sie ehrgeizig, so notieren Sie sich Ihre Trainingsfortschritte und freuen Sie sich daran!

SO HILFT DIE NATUR

Schwarzkümmel gegen Heuschnupfen

Mit gewöhnlichem Kümmel oder Kreuzkümmel darf man ihn nicht verwechseln. Mit ihnen ist Schwarzkümmel nicht einmal verwandt. Schon für die alten Ägypter war Schwarzkümmel nicht nur ein Gewürz, sondern auch ein Allheilmittel. «Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – ausser den Tod», sagte der Prophet Mohammed. Weil er das Immunsystem anregt, wird er aber auch bei uns geschätzt, vor allem als Heilmittel zur Linderung von Allergien, insbesondere von Heuschnupfen, aber auch von Neurodermitis und Schuppenflechte. Im asiatischen Raum nennt man die schwarzen Samen der Pflanze «Black onion seed», also schwarzer Zwiebel-samen, und streut sie aufs Brot. Bei uns kennt man Schwarzkümmel vor allem in Form von Öl und Kapseln.



Anzeige

zeller

Bring Farbe in die Wechseljahre!

cimifemin® neo – mit Traubensilberkerze

- Lindert Wechseljahresbeschwerden wie:
 - Hitzewallungen
 - Schweissausbrüche
 - Nervosität
- Nur 1 Tablette täglich

cimifemin® neo ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn