

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Rehasportler!

Ein schönes, erfolgreiches, friedliches und vor allem gesundes neues Jahr!

War der Weihnachtsmann fleißig?

Hat er Ihnen Ihre Wünsche weitestgehend erfüllt oder Sie überrascht?

Bei Vielen lag sicher auch ein Buch unter dem Tannenbaum ... vielleicht ein Krimi?

Kein Genre hat nämlich mehr Anhänger als das Verbrechen.

Keine Bestsellerliste ohne Mord und Totschlag.



Derzeit ist fast jedes vierte verkaufte Buch aus der Abteilung Belletristik ein Krimi.

Von grobschlächtig-blutrünstig bis aus Versehen gewalttätig ist alles zu haben.

Obwohl natürlich persönliche Präferenzen, aber auch Modetrends den Griff zu einem bestimmten Titel auslösen.

Mittelalter-Morde, Venezianische Verbrechensbekämpfung, Schwedische Schufte ...

„Der Name der Rose“ von Umberto Eco verkaufte sich weltweit über 25 Millionen mal.

Donna Leons „Commissario Brunetti“ ermittelt inzwischen

in seinem 22. Fall (bisher nur auf Englisch erschienen).

Und die Schweden sind seit einigen Jahren aus dem Krimi-Geschehen nicht mehr wegzudenken: Henning Mankell mit seinem Kurt Wallander, Stieg Larsson, der posthum mit seiner Millenniums-Trilogie riesige Erfolge feiert.

Aber auch die Klassiker - allen voran die Grande Dame des Verbrechens: Agatha Christie (Miss Marple, Hercule Poirot) oder Altmeister Edgar Allan Poe lassen die Kassen der Buchhändler noch immer ordentlich klingeln.

Mittlerweile gibt es sogar spezialisierte Krimi-Buchhandlungen in den meisten großen Städten.

Wer um Himmels Willen liest denn nun aber diese schaudrig-schönen oder den Atem zum Stocken bringenden Werke?

Es sind mal wieder die Frauen!

Laut Umfrage sollen 70% der Krimi-Käufer Frauen sein.

Frauen „haben“ es oftmals einfach mit der Psychologie.

Sie lesen Krimis, weil sie wissen wollen, ob sie mit ihren Vermutungen recht behalten.

Sie rätseln, sie knobeln, sie stellen Vermutungen über fünf Ecken an.

Man könnte fast sagen, dass der Erfolg von Kriminalliteratur bei der weiblichen Leserschaft sich darauf begründet, dass Krimis lediglich als Verbrechen getarnte Sachaufgaben sind.

Den Täter schon auf den ersten hundert Seiten heraus zu knobeln, sich dann selbst auf die

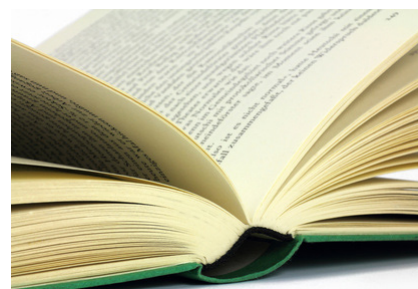
Schulter zu klopfen und das Buch nur noch zur Bestätigung zu Ende zu lesen, das treibt die Leserinnen an.



„Ach klar doch, der Dunkelhaarige mit der Brille kann es wirklich nicht sein“, so hört man eine Krimi-Leserin hinter ihrem Schmöker.

„Der mit der Glatze ist es, da bin ich mir sicher!“ - Gedanken einer lesenden Frau.

Aber auch die Herren der Schöpfung dürfen sich an diesem Genre gütlich tun und Schaudriges auf ihren Nachttisch legen!



In diesem Sinne, einen schönen Januar!

Ihr Turnvater e. V.-Team



Übergewicht und Arthrose

Übergewicht – Ein gesundheitliches Risiko

Vor Beginn der Industrialisierung wurde jede Mahlzeit feierlich zelebriert. Meist aß man mit der Familie gemeinsam am Tisch oder in geregelten Pausenzeiten im Beruf. Heute wird nur noch selten gemeinsam am Tisch gegessen und es gibt auch keine Regelmäßigkeit. Im 20. Jahrhundert wird das Übergewicht als eine Folge unseres geführten Lebensstils angesehen. Mindestens 9 Millionen Menschen in Deutschland haben etwas zu viel auf den Hüften. Übergewicht ist in der heutigen Zeit eine ernst zu nehmende Gesundheitsstörung, deren Trend immer weiter zunimmt. In Deutschland ist bereits mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig. Jeder fünfte Deutsche ist adipös (stark übergewichtig) und damit stark gesundheitlich gefährdet. Ursachen für Übergewicht ist das kalorienreiche Essen in Kombination mit geringer körperlicher Aktivität.

Aber wann spricht man eigentlich von Übergewicht?

Einfach gesagt ist Übergewicht ein erhöhter Anteil an Körperfett. Der Body Mass Index (BMI), der aus Körpergewicht in Kilogramm dividiert durch Körpergröße in Meter zum Quadrat ergibt, dient als Grundlage zur Berechnung der Gewichtsklasse. Ein BMI von über 30 kg/m² bedeutet bereits Adipositas.

So berechnet sich Ihr BMI

Körpergewicht [kg]

Körpergröße² [m²]

BMI-Klassifikation
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Klassifikation	Männer	Frauen
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
massive Adipositas	>40	>40

Übergewicht birgt das Arthrose-Risiko

Übergewicht ist meist ein Risiko für schwere Erkrankungen. Bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen kann es den Zustand verschlechtern. Es steht in engem Zusammenhang mit Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkerkrankungen. Bei Übergewicht werden die Gelenke vermehrt belastet, was zu einem erhöhten Risiko zum Entstehen einer Arthrose beiträgt. Meist sind Kniegelenk und Hüftgelenk von der Arthrose betroffen. Tieferliegende Gelenke sind weniger betroffen. Das Problem dabei ist vor allem das langjährige Übergewicht, dass im Bereich der Adipositas liegt. Die Gelenke werden einer unnatürlich großen Belastung ausgesetzt, wodurch sich deutlich schneller Abnutzungserscheinungen bemerkbar machen.

Was ist Arthrose?

Arthrose bezeichnet man auch als Gelenkverschleiß. Überwiegend entsteht der Verschleiß an der Wirbelsäule, den Knie- und Hüftgelenken. Bei Menschen im Alter ab 50 Jahren spricht man von einem physiologischen Alterungsprozess. Erst eine frühzeitige Arthrose wird als eine krankhafte Veränderung angesehen. Was im Gelenk an Verschleiß leidet ist der Gelenkknorpel. Er hat die Aufgabe ein reibungsloses Rollen und Gleiten zwischen den Gelenkpartnern (ein Gelenk besteht aus 2 Knochen) aufgrund seiner glatten Oberfläche, zu gewährleisten. Ist eine Arthrose im Gelenk diagnostiziert worden, ist der Knorpel nicht mehr ganz glatt und kann auch nicht mehr gut mit Nährstoffen versorgt werden. Arthrose ist ein fortschreitender Prozess, der nicht gestoppt werden kann. Allerdings kann man den Prozess der Abnutzung deutlich verlangsamen.



Symptome von Arthrose

Typische Kennzeichen der Arthrose sind Gelenkschmerzen. Körperliche Belastung und kalte und warme Witterung verstärken diese Schmerzen oft. Meist hat der typische Arthrose-Patient eine so genannten Anlaufschmerz. Beim Anlaufschmerz sind die ersten Bewegungen (z.B. Gehen) nach längerem Ruhen schmerzhaft, nach einigen Metern lässt der Schmerz aber nach. Steife Gelenke sind ebenfalls ein Symptom. Arthrose geht nämlich mit einer Bewegungseinschränkung einher, die im Verlauf der Stadien immer größer wird. Häufig haben Arthrose-Patienten auch eine Morgensteifigkeit und brauchen bis zu einer halben Stunde, bis das Gelenk „warmgelaufen“ ist. Von außen betrachtet kann man eine Veränderung des Gangbildes beobachten.

Ärzte und Therapeuten können meist durch die Schilderung der typischen Beschwerden und der von außen erkennbaren Eigenschaften der Gelenke auf eine Arthrose schließen.

Äußerlich sichtbare Veränderungen am Gelenk können sein: Schwellung, Hautveränderungen, Bewegungsschmerz und

Bewegungsumfang und druck-schmerzhafteste Punkte.

Ein einfaches Röntgenbild des betroffenen Gelenkes kann den Verdacht der Arthrose bestätigen.

Therapie der Arthrose

In erster Linie kann eine physikalische Therapie helfen. Dazu gehören klassische Maßnahmen der Physiotherapie wie: Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massagen und Wärme- oder Kälteanwendungen, je nach Befund. Diese Maßnahmen sollen die Beweglichkeit erhalten und die Ernährung und Durchblutung des betroffenen Gelenks verbessern.

Desweiteren ist die Kräftigung der gelenksumgebenden Muskulatur sehr wichtig. Ohne kräftige Muskeln entsteht im erkrankten Gelenk ein Muskelungleichgewicht und damit auch eine Instabilität im Gelenk. Eine gut ausgeprägte Muskulatur kann die Belastung, die auf das Gelenk einwirkt verringern. Ein klassisches Muskelaufbauprogramm an den Geräten ist dafür am besten geeignet.

Bei bereits fortgeschrittener Arthrose kann der Arzt Medikamente gegen starke Schmerzen und zur Verbesserung der Knorpelernährung im Gelenk verschreiben.

Wichtig ist Bewegung. Denn durch regelmäßige Bewegung

wird der Stoffwechsel im Knorpel angeregt und Muskulatur aufgebaut. Gut geeignet sind Sportarten wie Radfahren, Langlaufen und Schwimmen, denn sie belasten das Gelenk am wenigsten.

Ernährungsumstellung ist bei übergewichtigen Menschen mit Arthrose außerdem sehr notwendig. Die Gewichtsreduktion kann dazu beitragen, die übermäßige Belastung des betroffenen Gelenks zu verringern und den fortschreitenden Prozess des Gelenkverschleißes zu verlangsamen.

Wenn die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind, kann nur noch ein künstliches Gelenk aus Titan helfen, die Schmerzen loszuwerden.

Mythen und Wahrheiten über gesunde Ernährung

Dass Kohlehydrate, Eiweiße und Fette zur gesunden Ernährung beitragen, ist kein Geheimnis. Wussten Sie aber das beispielsweise fettarmer Joghurt oft mindestens genauso viel kcal wie der fettreiche Sahnejoghurt enthält? Oder das ein Eis - ohne Sahne - schnell eine ganze Hauptmahlzeit ersetzen kann...

Eine ausgewogene Ernährung ist komplexer als man denkt.

Man muss ehrlich zu sich selbst sein. Manch einer schafft es alleine, seine Ernährungsgewohn-

heiten umzustellen. Für alle, die Starthilfe benötigen oder die nicht die Zeit und Möglichkeit haben, sich umfassend zu informieren und dennoch etwas ändern möchten, gibt es ab dem 07. Januar 2014 dieses Angebot direkt hier vor Ort.

Egal, ob man als Sportler durch gesunde Ernährung leistungsfähiger werden möchte, sich einfach nur gesund ernähren will oder ob schon eine Erkrankung vorliegt, die eine spezielle Ernährung nötig macht - bei uns werden maßgeschneiderte Lösungsansätze für Sie ausgearbeitet!

Wichtig: Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen 5 Beratungstermine zu ca. 80%!

Für kleinere Ernährungsfragen und Terminen für eine ausführliche Beratung steht Frau Anja Schubert den Mitgliedern des Turnvater e. V. jeden Dienstag von 15.30 - 16.30 Uhr telefonisch zur Verfügung. Frau Schubert ist staatlich anerkannte Diätassistentin mit 15jähriger Berufserfahrung. Außerdem arbeitet Sie für den Verein als Übungsleiterin Wassergymnastik. Sie kann die Ernährungsberatung mit fast allen gesetzlichen Krankenkassen abrechnen. Gerne können Sie im Rahmen der Ernährungssprechstunde einen Termin zu einer umfangreichen Beratung vereinbaren.

Gesundheitssport Skilanglauf

Skilanglauf ist im Winter bei Jung und Alt eine beliebte, aber auch eine der gesündesten (Ausdauer) sportarten.



Denn man kann im Winter das fortsetzen, was man im restlichen Jahr unter der Bezeichnung Nor-

dic Walking betrieben hat: Fitness mit Stöcken.

Langlaufen hält fit und schult Herz-Kreislaufsystem, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordinationsvermögen gleichermaßen. Im Unterschied zum Alpinski ist die Verletzungsgefahr beim Langlaufen auch wesentlich geringer. Zudem vermittelt das gleichmäßige Gleiten durch die Winterlandschaft Ruhe und Besinnlichkeit ... abseits hektischer Skipisten.

Die Technik dieses Wintersports ist leicht zu erlernen; das macht ihn besonders auch für ältere

Menschen attraktiv.

Langlaufneulinge sollten allerdings langsam starten und sich zunächst eine ebene Strecke suchen. So können sie sich ans Laufen gewöhnen und die Koordination der Stöcke in Ruhe üben.

Auch die Ausrüstung ist im Vergleich zu einer alpinen Grundausrüstung in der Regel preiswerter.

Ski: Ihn gibt es in verschiedenen Größen, die auf das Körpergewicht des Sportlers abgestimmt sind, außerdem unterscheidet man zwischen Schuppenski und Skatingski.

Skischuhe: Bei der Wahl der Schuhe ist darauf zu achten, dass sie knöchelhoch sind und eine Nummer größer als normalerweise.

Bekleidung: Die richtige Kleidung hilft, Erkältungen zu vermeiden. Im besten Fall sollte die Unterwäsche aus Kunstfaser (Transtex) bestehen. Die ideale Oberbekleidung ist atmungsaktiv, aber zugleich windundurchlässig.

An eine Kopfbedeckung ist auf jeden Fall zu denken, da der Mensch

die meiste Körperwärme über die Kopfhaut verliert. Am besten ist eine Mütze mit Transtexeinsätzen.

Im Weiteren sind gute Langlaufhandschuhe und gute Laufsocken empfehlenswert, um Erfrierungen zu vermeiden.

Auch eine Langlaufbrille ist bei jedem Wetter angebracht. Sie schützt die Augen nicht nur vor der Sonne, sondern auch vor Wind und Kälte.

Vor allem für Ungeübte gilt zu guter Letzt: Bereiten Sie sich

schon etwa drei Monate im Voraus auf die Wintersaison vor. Anderenfalls könnten ein ordentlicher Muskelkater oder sogar Schlimmeres die Freude am Wintersport trüben. Sportvereine, aber auch Volkshochschulen und Krankenkassen bieten ab Herbst spezielle Gymnastikkurse (Skigymnastik) an, die die Muskeln fit machen.

Besser ist es natürlich, wenn man sich das ganze Jahr über der Fitness mit Stöcken widmet und je nach Witterung Bretter unter seinen Füßen hat ... oder eben nicht!

Wohnzimmerübung des Monats

Die Treppenwippe

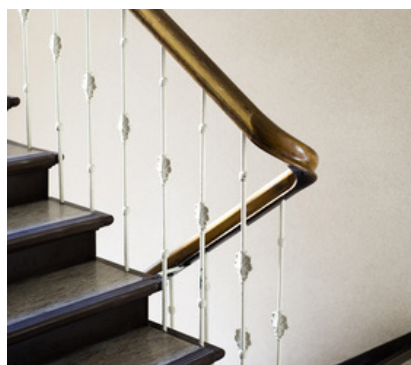
Ziel: Kräftigung und Durchblutung der Wadenmuskulatur

Sie brauchen: eine Treppe

Stellen Sie sich mit den Fußballen auf die Kante einer Stufe und halten Sie sich dabei mit den Händen am Treppengeländer oder an einer Wand fest.

Senken Sie die Ferse leicht ab, bis Sie einen Zug in den Waden verspüren. Nun „stämnen“ Sie sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie kurz diese Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Dehnung. Machen Sie davon je drei Sätze mit zehn Wiederholungen.

Mehr Intensität erreichen Sie, wenn Sie die Übung einbeinig durchführen.



Kurs- und Gruppenzeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.45 - 8.45 h Herzsport	9.15 - 10.15 h Pilates	9.25 - 10.15 h Knie	9 - 10 h Pilates	9 - 9.45 h WSG
8.45 - 9.45 h Herzsport	10.20 - 11.15 h WSG	10.20 - 11.15 h WSG	10 - 11 h Pilates	10 - 10.45 h WSG
9.45 - 10.30 h Gleichgewicht	11.15 - 12.15 h WSG	11.15 - 12.10 h WSG	11 - 12 h Pilates	11 - 12 h Pilates
10.30 - 11.15 h Hüfte		12.10 - 13.05 h WSG	12.30 - 13.30 h Pilates Spezial	14 - 14.45 h WSG
11.15 - 12 h Hüfte	17 - 17.45 h WSG	13.05 - 13.45 h WSG	16 - 17 h Pilates/WSG Nachhol.	15 - 15.45 h WSG
12 - 13 h WSG	17.50 - 18.45 h Pilates		17 - 18 h WSG	16 - 16.45 h Hüfte/Knie
13 - 14 h WSG	18.50 - 19.45 h WSG		18 - 19 h Pilates	
16 - 17 h Pilates				
17.10 - 18 h WSG				
18 - 19 h Pilates				



Turnvater e.V.
Ferdinandstr. 33 - 12209 Berlin
Tel.: 030/76687224 o. 77006796
Redaktion: Christine Zacharias & Uwe Ilius
Der Newsletter erscheint 4 x p. a.