DAS KUNDENMAGAZIN VON ALLORTHO ORTHOPÄDIE- / SCHUH-TECHNIK & SANITÄTSHAUS

AllOrtho

Ausgabe 2020/2021

GEWINNSPIEL
3 Tage „Mountain Chalet Plus“
für 2 Personen im PURE Resort Pitztal

IN SECHS SCHRITTEN ZUM RICHTIGEN E-BIKE
Mit vielen Tipps

THEMA FUSS-GYMNASTIK
Übungen zur häuslichen Fußgymnastik

EINZIGARTIGE VALINOS®
Trendige Maßschuhe – aus Meisterhand

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN
Einlagen, die Muskulatur aktivieren
und Bewegung optimieren

DER WEG ZUM RICHTIGEN SCHUH
Fußtypen, Fehlstellungen, Stabilität

GEMEINSAM GEGEN CORONA!
Dieses Magazin ist beidseitig mit antimikrobiellem Lack, der Viren, Bakterien und Keime bis zu 99,99 % reduziert, beschichtet.

Der antimikrobielle Effekt wird durch sichtbares Licht und Sauerstoff aktiviert, ist mind. 1 Jahr wirksam und gesundheitlich unbedenklich.

Bereit für die Zukunft in der Gegenwart.
Der neue Cayenne E-Hybrid.

Bei uns in den Porsche Zentren in München.

Porsche Zentrum Olympiapark
SZM Sportwagen Zentrum
München GmbH
Triebstraße 37
80993 München
Tel. +49 89 159399-0
Fax +49 89 159399-99
www.porsche-olympiapark.de

Porsche Zentrum München
SZM Sportwagen Zentrum
München GmbH
Schleibingerstraße 8
81669 München
Tel. +49 89 480019-11
Fax +49 89 480016-11
www.porsche-muenchen.de

Porsche Zentrum München Süd
SZM Sportwagen Zentrum
München GmbH
Drygalski-Allee 29
81477 München
Tel. +49 89 660087-0
Fax +49 89 660087-95
www.porsche-muenchen-sued.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): kombiniert 3,4-3,2; CO_2-Emissionen kombiniert 78-72g/km; Stromverbrauch kombiniert 20,9 - 20,6 kWh/100km

PORSCHE

MASSGEFERTIGT FÜR DAS BESONDERE LAUFGEFÜHL

VALINOS
CARE YOUR WAY

Das macht valinos® einzigartig

- In Handarbeit von Fachpersonal gefertigt
- Maßgeschneidertes Fußbett mit orthopädischer Korrektur für höchsten Tragekomfort und optimaler Wirkung
- Verwendung hochwertiger Materialien in verschiedenen Farben und Härten
- Optimaler Halt durch individuell angepassten Riemen
- Sicherer Gang durch rutschhemmende Laufsohle
- Besondere Ausstattungsvarianten für individuelles Design nach Kundenwunsch

AllOrtho GmbH
Sanitätshaus, Orthopädietechnik
und Orthopädieschuhtechnik

Englschalkinger Str. 14 / OG 3
81925 München
Tel.: 089 – 588 011 850

mail@allortho.de
WWW.ALLORTHO.DE

AllOrtho
GESUNDHEIT MACHT MOBIL

DAS SANITÄTSHAUS FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Funktionseinlagen, Sporteinlagen (Ski, Golf, Fußball, Joggen, Eiskunstlauf)
- Sensomotorische Einlagen mit Haltungsanalysen
- Orthopädieschuhtechnik, Orthopädietechnik
- Maßschuhe, Orthopädische Schuhe, Therapieschuhe, Antivarusschuhe, Stabilisationsschuhe, Diabetikerschuhe mit Diabetiker-Fußbettung
- Rollatoren, Gehwagen und Rollstühle
- Bandagen für den ganzen Körper, Stützmieder, Orthesen der unteren Extremität und Epithesen
- Kompressionstherapie
- Sanitätshausartikel
- Reha-Artikel
- Homecare
- Laufbandanalyse
- Pedographie

„JEDER FUSS IST EINZIGARTIG. WIR NEHMEN UNS DIE ZEIT FÜR SIE."

AllOrtho GmbH
Sanitätshaus, Orthopädietechnik
und Orthopädieschuhtechnik

Englschalkinger Str. 14 / OG 3
81925 München
Tel.: 089 – 588 011 850

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag: 8-18 Uhr

mail@allortho.de
WWW.ALLORTHO.DE

INHALT

INHALTSVERZEICHNIS / IMPRESSUM 5
DIE ALLORTHO GMBH STELLT SICH VOR 6
SICHERHEITSTIPPS FÜR DEN AUSFLUG IN DIE BERGE 8
DSV AKTIV-SERIE TEIL 1 – **IM ALTER AKTIV BLEIBEN** 10
DER RICHTIGE SCHUH – FUSSTYPEN, FEHLSTELLUNGEN, STABILITÄT 13
EINLAGEN UND IHRE WIRKUNG – STEFAN ALLRAM IM INTERVIEW 15
DSV AKTIV-SERIE TEIL 2 – **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG** 19
LOADSOL – MOBILER KRAFTSENSOR – ZIELGERICHTETE OPTIMIERUNG 21
DSV AKTIV-SERIE TEIL 3 – **MIT SPORT ZURÜCK INS LEBEN** 22
FUSSGYMNASTIK – ÜBUNGEN ZUR HÄUSLICHEN FUSSGYMNASTIK 24
HÄUSLICHE FUSSMASSAGEN 26
TIPPS ZUR HÄUSLICHEN FUSSGYMNASTIK 27
NORDIC WALKING – GESUNDHEITSRISIKEN VORBEUGEN 28
GEWINNSPIEL – MIT PURE RESORT PITZTAL 30
ABHILFE BEI SCHMERZEN IM SKISCHUH? 32
7 TIPPS, WIE TRINKEN DER VERDAUUNG HILFT – HEILWASSER 33
WIE FINDE ICH HERAUS, WELCHER SKISCHUH DER RICHTIGE IST? 34
VALINOS® – AUS MEISTERHAND GEFERTIGT 37
SPORTFRÄSEINLAGE GOLF R/L NACH MASS 38
SCHIENBEINKANTENSYNDROM – TIBIAKANTENSYNDROM - SHIN SPLINT 39
LAUFEN, LAUFEN, LAUFEN: JOGGING IM FAKTENCHECK 43
STARTEN SIE FIT, GUT GELAUNT UND BESTENS AUSGERÜSTET IN IHRE LAUF-SAISON! 44
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN – FUNKTION UND POTENTIAL DIESER EINLAGEN 49
IN SECHS SCHRITTEN ZUM RICHTIGEN E-BIKE – MIT VIELEN TIPPS 52
EINE FRAGE DER SOHLE – DIE VERBINDUNG ZWISCHEN FAHRER UND BIKE 56

Impressum
AllOrtho GmbH, Englschalkinger Str. 14 / III. Stock, D-81925 München
Telefon: +49 (0) 89 – 588 011 850 · Fax: +49 (0) 89 – 588 011 858
mail@allortho.de · www.allortho.de

v.i.S.d.P.: Stefan Allram
Layout/Grafik: dpi-advertisings, Wilhelmsdorf
Text/Bild-Konzept: Peter Müller MED-Agentur GmbH, München
Druck: Design Labs Print, Wilhelmsdorf

Wir danken allen Beteiligten und Mitwirkenden für ihren Beitrag und zur Unterstützung bei der redaktionellen Gestaltung der Texte. Die Beiträge, Abbildungen und Anzeigen sind durch ihre Rechteinhaber geschützt. Alle aufgeführten Produkte und Firmennamen sind Marken der jeweiligen Eigentümer. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinungen der Autoren, nicht die der Redaktion wieder. Für den Inhalt dieser Texte sind die Autoren verantwortlich. Nachdruck von Beiträgen und Fotos, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. Sämtliche Termin- oder Ortsangaben ohne Gewähr.

1. Auflage (Ausgabe 2020/2021): 3.000 Exemplare, Kostenfreie Direktverteilung, erhältlich bei teilnehmenden Partnern.

Bildnachweise/Copyrights
shutterstock.com
haveseen Titel; Vladimir Gjorgiev S. 4; Zhukovvvlad S. 8/9; oneinchpunch S. 9; Rido S. 10; Syda Productions S. 10/11; conssuella S. 14; Good Mood S. 14; Bork S. 16; Ryzhkov Photography S. 19; Romariolen S. 20; Rawpixel.com S. 22; Robert Kneschke S. 22/23; Petar-Djordjevic, Robert-Przybysz S. 26; Vladimir-Gjorgiev S. 27; Dmitry Rukhlenko S. 28; Goodluz, Gyorgy Barna, Blazej Lyjak S. 29; Michal Durinik S. 32; Tani_Bel S. 34/35; Boyloso S. 40; FOTOKITA S. 43; baranq S. 44/45; WAYHOME studio S. 46/47;
© fotolia.com - Bernd-Leitner S. 39;
© novel S. 21, 42;
© PURE Resort Pitztal S. 30/31;
© www.heilwasser.com S. 33;
© valinos S. 37;
© Muckenthaler Ergonomie S. 48;
© pressedienst-fahrrad.de S. 52/53; 56/57;
© Storck Bicycle S. 54; © Radlabor - Kalim S. 55

DIE ALLORTHO GMBH STELLT SICH VOR
Der Geschäftsführer Stefan Allram

STEFAN ALLRAM

Geschäftsführer
der AllOrtho GmbH

Das Sanitätshaus AllOrtho GmbH ist auf die Versorgung des Bewegungsapparates spezialisiert und mit modernsten Messmethoden ausgestattet. Das Team der AllOrtho setzt sich bei jeder Versorgung vollends für ein Maximum an Ergebnis ein, prüft bei ärztlichen Befunden und Diagnosen aus orthopädietechnischer Sicht was sinnvoll und möglich ist und holt für Sie alles heraus – für den höchstmöglichen Heilungserfolg. Nur durch meine engagierten Mitarbeiter ist dieser Anspruch von Qualität und Service gegenüber unseren Kunden machbar. Ich weiß ganz genau um manche besonderen Herausforderungen im Austausch mit unseren Kunden. Denn unsere Kunden müssen sich meist mit gesundheitlichen Einschränkungen auseinandersetzen, wo unsere Mitarbeiter mit viel Einfühlungsvermögen und Kraft den Kunden durch ihre orthopädietechnische Zuarbeit unterstützen.

Hier ein ganz besonderer Dank an mein Team und an alle die Menschen, die uns im Hintergrund still zuarbeiten, uns den Rücken frei halten, wie meine Ehefrau, und immer bestrebt sind, für uns alles Menschenmögliche zu schaffen, damit das Team der AllOrtho sich ganz und gar auf seine Kunden konzentrieren kann. Herzlichen Dank sage ich auch den medizinischen Fachangestellten in den Praxen, ohne deren Engagement, Geduld und vor allem Zeit, die Kunden nicht so wunderbar betreut werden können. Für das Team und auch für mich ist die Arbeit in der AllOrtho eine lebenserfüllende Aufgabe zum Wohle unserer Kunden und Patienten geworden. Darüber freue ich mich sehr. Ihr Stefan Allram

Behandlungsschwerpunkte

Funktionseinlagen · Sporteinlagen · Haltungsanalysen 3D · Propriozeptive & Sensomotorische Einlagen · Bandagen aller Hersteller · Schienen · Orthesen · Prothesen · Epithesen · Hilfsmittel · Reha-Artikel · Pflegeartikel · Laufanalyse mit Lactatmessung · Orthopädische Schuhe · Pedographie · Maßschuhe · Innenschuhe · med. Fußpflege sowie Podologische Komplexbehandlung

Ausbildung

- Orthopädieschuhtechniker, Handwerkskammer Oberbayern, München, 2005
- Orthopädieschuhtechniker-Meister Handwerkskammer Niederbayern & Oberpfalz 2010
- Orthopädieschuhtechnikerausbildung, München, Sanitätshaus Allram
- Zahntechnikerausbildung,Handwerkskammer Oberbayern, München
- Medizinprodukteberater · Fachwirt (HWK) · Epithetik (IASPE)

Fortbildungen

- Sonderlehrgang Diabetes I + II, Diabetes III + IV, Diabetes V
- Sicherheitsschuh S1 – S3 nach BIV inkl. Sicherheitsschuh mit CE-Kennzeichnung
- Medizinische Fußpflege · Moderne Wundversorgung (interaktive Wundauflagen)
- Konstruktionsprinzipien und Wirkungsweise von modernen orthopädischen Hilfsmitteln zur Versorgung von Kniegelenkserkrankungen (Bauerfeind)
- Fuß-Seminar: Der Fuß des Rheumatikers, Kinderfußversorgung, Neuropodologische Einlagen, Therapieschuh
- Interpretation dynamischer Fußdruckdaten · Konstruktion von Einlagen am ped-CAD
- insole-designer · TCC, Total Contact Cast Therapiesystem · Druckentlastung bei DFS
- Sonderlehrgang Epithetik (Xental Akademie 2003)
- Sensomotorik Experte
- Sonderlehrgang Silicon in der "Modernen Orthopädie" (OTTO BOCK Silicon House)
- Sonderlehrgang Kunststoffe in der Medizintechnik (D. Industrieforum für Technologie 2002)

Sportarten

Laufen · Golf · Snowboarden · Skifahren · Baseball
Inlineskaten · Radfahren · Schwimmen · Motorsport

Das Unternehmen

Mit unserem Team sind wir seit mehr als 10 Jahren im Bereich der Orthopädieschuhtechnik/Orthopädietechnik am Standort München-Bogenhausen und im Zentrum von München tätig. Die fachliche Kompetenz aus 3 Generationen Sanitätshaus Familie Allram steht Ihnen hier zur Verfügung.

Wir versorgen Sie mit den Leistungen von AllOrtho Sanitätshaus

- Funktionseinlagen, Sporteinlagen (Ski, Golf, Fußball, Joggen, Eiskunstlauf)
- Sensomotorische Einlagen mit Haltungsanalysen
- Orthopädieschuhtechnik, Orthopädietechnik
- Maßschuhe, Orthopädische Schuhe, Therapieschuhe, Antivarusschuhe, -Stabilisationsschuhe, Diabetikerschuhe mit Diabetiker-Fußbettung
- Kompressionstherapie
- Sanitätshausartikel
- Reha-Artikel
- HOMECARE
- Rollatoren, Gehwagen und Rollstühle
- Bandagen für den ganzen Körper, Stützmieder, Orthesen der unteren Extremität und Epithesen

Wir bieten Ihnen eine große Vielfalt bei Messungen und Checks

- Pedographie Fuß-Messsysteme Novel (weltweites Referenzzentrum für Video Pedobarographie)
- Moticon Innensohlensystem für Diabetische Versorgungen
- KEISER Infinity
- Technogym

Wir führen ein ausgesuchtes Sortiment an qualitativ hochwertigen sowie anatomisch funktionellen Bandagen und Schienen.

Mit unserer Auswahl an Kompressionsstrümpfen aus den neuesten Kollektionen führender Hersteller wie beispielsweise von medi bieten wir eine Kompressionstherapie, deren Wirksamkeit anhand von Studien belegt wurde. Diese Kompressionstherapie ist die Basisbehandlung bei venösen und lymphologischen Erkrankungen. Rehaartikel, wie Rollstühle und Rollatoren können wir gerne für Sie auf Anfrage bestellen.

Unsere Produkte stellen Ihnen AllOrtho-Mitarbeiter zum Ausprobieren und Kennenlernen gern in einem persönlichen Beratungsgespräch vor.

Freude am Umgang mit Menschen, individuelle Beratung von Kunden und Patienten sowie Betreuung der Ärzte sind für uns selbstverständlich.

AllOrtho ist

- Mitglied der Landesinnung Bayern für Orthopädieschuhtechnik
- Lieferant aller gesetzlichen Kassen
- Mitglied Fußnetz Bayern
- Mitglied im ZVOS
- Mitglied AGOS
- Kooperationspartner von ORS München, ISOTHER, Rogall Fußschule und Muckenthaler Ergonomie
- Netzwerk von medizinischen Fachberufen
- Dekra zertifiziert ISO 14001 & 9001

DEKRA zertifiziert
Qualitätsmanagement
Umweltmanagement
ISO 9001
ISO 14001
www.dekra-siegel.de

Unsere Gewinnerin aus dem letzten Gewinnspiel

W. Kramschuster hat den Hotel-Gutschein für 2 Personen für 3 Nächte in der Junior Suite Seespitz inkl. Stroblhof Verwöhnpension 2019 gewonnen.

Jetzt kann sie es kaum erwarten, den Gutschein, den ihr Stefan Allram von AllOrtho überreicht hat, endlich einzulösen und im Stroblhof unvergessliche Tage zu erleben.

Wir wünschen ihr von Herzen viel Freude dabei.
Das AllOrtho-Team

SICHERHEITSTIPPS FÜR DEN AUSFLUG IN DIE BERGE

Nach und nach werden die Corona-Maßnahmen gelockert und der Alltag kehrt schrittweise zurück. Ein Sommerurlaub im Ausland bleibt für viele dennoch erstmal aus. Welch ein Glück, dass es auch in Deutschland viele schöne Ecken gibt, die zum Verweilen und Erholen einladen. So etwa die Mittelgebirge und (Vor-)Alpenregionen. Pünktlich zum Pfingstwochenende haben die Bergbahnen wieder ihren Betrieb aufgenommen und locken seitdem Scharen von Wanderern und Erholungssuchenden in die Berge. Damit Euer Ausflug in die Bergwelt rundum gelingt, gibt DSV aktiv wichtige Tipps für Eure Sicherheit beim Wandern in den Bergen.

Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen respektieren

Nach der letzten Saison wurden Skischuhe, Ski und Equipment sicher gut eingelagert, um den Sommer unbeschadet zu überstehen. Trotzdem können Skikanten Rost angesetzt haben oder die Skistiefel zu klein geworden sein. Jetzt heißt es: Vor dem ersten Pistentag die wichtigsten Dinge prüfen!

Respekt und Vorsicht

Einsame Wege hoch über dem Tal bieten atemberaubende Blicke auf das Bergpanorama und garantieren unvergessliche Natur-Momente. Doch das Gebirge birgt auch Gefahren - unabhängig von der Corona-Pandemie. Das A und O einer genussvollen und sicheren Wanderung in den Bergen ist die richtige Vorbereitung. Neben der passenden Ausrüstung gehört dazu vor allem eine gewissenhafte Tourenplanung. Denn nur wer sich im Vorfeld über Länge und Schwierigkeit einer Tour sowie über die zu erwartenden Witterungsbedingungen informiert, kann mögliche Gefahren vermeiden und den Tag in den Bergen uneingeschränkt genießen. Vor allem in Zeiten der Corona-Pandemie, in der Mitarbeiter der Rettungsleitstellen und Notfallmedizin nicht überstrapaziert werden sollten, gilt absolute Vorsicht. Im Zweifel lieber auf eine etwas anspruchsvollere Tour verzichten als ein unnötiges Risiko eingehen.

Richtige Selbsteinschätzung sorgt für ungetrübtes Bergerlebnis

Zunächst ist es wichtig, die eigene körperliche Fitness und das technische Können richtig einzuschätzen, denn nicht wenige Unfälle passieren aufgrund von Selbstüberschätzung. Daher müssen bei der Auswahl der passenden Wanderroute sowohl die technischen Anforderungen als auch die Länge der Tour bedacht werden. „Die meisten Bergrettungseinsätze werden notwendig, weil Personen die Tour unterschätzt haben und weit vor dem Ziel ans Ende ihrer Kräfte kommen", betont Stephan Bauhofer, der im Winter für die DSV-Skiwacht der „Stiftung Sicherheit im Skisport" und im Sommer als Bergretter im Einsatz ist. „Das meiste Potenzial zur Steigerung der eigenen Sicherheit liegt deshalb sicherlich in einer guten Tourenvorbereitung und -planung." Wer sich unsicher ist, ob er den Anforderungen einer Route gewachsen ist, sollte darauf achten, dass es unterwegs möglich ist, die Tour abzubrechen und ins Tal oder zur nächsten Hütte zurückzukehren. Dadurch werden körperliche Überforderung und psychische Drucksituationen vermieden. In einer Gruppe sollte die Tagesplanung auf das Können des schwächsten Mitglieds ausgelegt werden – das garantiert Spaß und Bergerlebnis für alle!

Das Wetter immer im Blick - vor und während der Tour

Das Wetter spielt in den Bergen eine entscheidende Rolle! Im Vorfeld einer Tour sollte man sich daher unbedingt über einen für die jeweilige Region geltenden Bergwetterbericht informieren. Die Daten bekommt man im Internet und oft auch in der örtlichen Touristeninformation. Wichtig ist es, auf den tageszeitlichen Verlauf zu achten: Sind am Nachmittag Gewitter angekündigt, ist man zu der Zeit am besten wieder zu Hause. Die Vorhersage muss aber mit der Wirklichkeit vor Ort abgeglichen werden: Türmen sich schon am Vormittag die Wolken, kann das Wetter schneller umschlagen, als vorhergesagt.

Nicht alle Wege führen zum Ziel: Immer über den Zustand der Wege informieren

Neben dem Wetter können im Gebirge auch Zustand und Beschaffenheit der Wege für Überraschungen sorgen. So können durch Muren zerstörte Wege oder aus dem Winter verbliebene Schneefelder zum unüberwindlichen Hindernis werden, die ein Erreichen des geplanten Tagesziels unmöglich machen. Um unliebsamen Überraschungen vorzubeugen, gilt es, sich im Vorfeld über den aktuellen Zustand der Wege zu informieren. Die Hüttenwirte kennen sich bestens aus und geben gerne Auskunft.

Die richtige Ausrüstung: Das muss mit auf Bergtour

Auch die richtige Ausrüstung und Verpflegung trägt in entscheidendem Maße zum Gelingen und zur Sicherheit einer Wandertour bei. Bei der Wahl der Aurüstung sollten stets technische Anforderungen und Länge der Route sowie die zu erwartenden Witterungsbedingungen berücksichtigt werden. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei dem Schuhwerk: Während auf Forst- und Waldwegen oft halbhohe Wanderschuhe ausreichen, sind auf hochalpinen Touren, die über unwegsames Gelände und Geröllfelder führen, hohe Bergschuhe ein Muss! Da sich in den Bergen Temperatur und Witterung höhenabhängig oder infolge von Wetterumschwüngen mitunter drastisch ändern können, gehören unbedingt Wetterschutzbekleidung, Mütze und Handschuhe in den Rucksack. Obligatorisch sind auch Sonnenschutz für Haut und Augen, ein Erste-Hilfe-Paket, ausreichend Proviant und Flüssigkeit, Karte oder GPS-Gerät, ein Mobiltelefon und eine Taschen- oder Stirnlampe. Dennoch sollte beim Packen des Rucksacks auf das Gewicht geachtet werden: Denn jedes unnötige Kilogramm ist eine zusätzliche Belastung.

Mehrtägige Hüttentouren: Übernachtungsmöglichkeiten und Sondermaßnahmen beachten!

Auch die vielen Berghütten, die bei mehrtägigen Wanderungen Übernachtungsmöglichkeiten bieten, müssen selbstverständlich die Corona-Auflagen beachten und Hygiene- und Sicherheitskonzepte vorlegen. In den meisten Hütten stehen deshalb deutlich weniger Übernachtungsplätze als in anderen Wandersaisonen zur Verfügung. Wer eine Hüttenübernachtung plant, sollte sich im Vorfeld unbedingt über die Situation in der gewünschten Berghütte informieren und Kontakt mit den Betreibern aufnehmen.
DSV-Skiversicherungen: Sicherheit in den Bergen

In den meisten Fällen tragen Bergwanderer nichts Schlimmeres davon als müde Beine und Muskelkater. Doch für den Notfall sollte man in den Bergen stets gewappnet sein. Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. DSV aktiv bietet deshalb auch für den Sommer interessante Angebote, die eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer und Bergsteiger, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Mehr Informationen dazu finden Interessierte im Netz unter www.ski-online.de.

www.ski-online.de
© DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

Teil I
DSV aktiv-Serie Training vital
IM ALTER AKTIV BLEIBEN

Der Salto vom Beckenrand, der Hundertmetersprint in 13 Sekunden oder das mühelose Bewältigen von schwarzen Skipisten... spätestens ab dem 40. Lebensjahr wird uns bewusst, dass Fertigkeiten und Kunststücke, die in der Jugend noch mühelos gelangen, nicht mehr ganz so leicht fallen oder gar nicht mehr gehen. Durch fehlende Zeit und teils geringere Motivation nimmt das Pensum an täglicher Bewegung häufig deutlich ab. Doch mit einigen Tipps und Tricks bleiben Ambitionierte auch im besten Alter fit!

HARTE FAKTEN UND EINE GUTE NACHRICHT

Die maximale Sauerstoffaufnahme, die Herztätigkeit und die Knochendichte nehmen im Alter ab, die Muskelmasse schrumpft, Fettanteil und Blutdruck steigen. Auch die neuromuskuläre Koordination lässt mit zunehmendem Alter nach, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtern sich, das Unfallrisiko steigt. Diese und andere Faktoren charakterisieren den natürlichen Alterungsprozess. Die gute Nachricht ist aber: Durch regelmäßige Bewegung und Training kann dieser Prozess deutlich verlangsamt werden. Ein Jungbrunnen ist Ausdauersport.
Die maximale Sauerstoffaufnahme und damit die Ausdauerleistungsfähigkeit nimmt etwa ab dem 35. Lebensjahr um ein Prozent pro Jahr ab. Wer regelmäßig bis ins hohe Alter trainiert, kann diesen Prozess aufhalten. Aber auch Menschen, die erst im Alter den Ausdauersport für sich entdecken, profitieren enorm und können durch regelmäßiges Training ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zum Teil deutlich verbessern.

IMMER IM BLICK: DAS HERZ

Auch die Leistung des Herzmuskels verringert sich im Laufe der Jahre. Die maximale Herzfrequenz, die ein Mensch unter größtmöglicher Anstrengung erreichen kann, nimmt ab. Oft wird dieser Wert mit 220 minus Lebensalter berechnet. Da die maximale Herzfrequenz neben dem Lebensalter von vielen anderen Faktoren abhängig ist, sollte diese verallgemeinernde Formel nur ein grober Anhaltspunkt sein.

Ein Muss für jeden sportlichen Aktiven sind regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen, bei denen Herz, Kreislauf und der Bewegungsapparat unter die Lupe genommen werden. Zusätzlich ist bei Männern ab 45 Jahren und Frauen ab 55 Jahren ein Belastungs-EKG ratsam, um eine koronare Herzkrankheit weitestgehend auszuschließen. Für alle Personen ab 35 Jahren ist ein allgemeiner Gesundheitscheck (Check-up 35+) alle zwei Jahre kostenlos. Sportärztliche Untersuchungen inklusive Ruhe-EKG und Belastungs-EKG werden mittlerweile von vielen Krankenkassen bezuschusst.

KRAFTVOLL DURCHSTARTEN

Zahlreiche metabolische und hormonelle Veränderungen spielen für den Rückgang der Leistungsfähigkeit eine Rolle und haben insbesondere auch in Kombination mit reduzierter körperlicher Aktivität einen Verlust der Muskelmasse zur Folge. Im Alter geht dieses Phänomen mit einer relativen Zunahme des Körperfetts einher. Umso wichtiger also ist das Krafttraining: Der Muskelaufbau lässt sich bis ins hohe Alter fördern, sogar 80-Jährige profitieren noch von einem gezielten Krafttraining. Neben einer besseren körperlichen Leistungsfähigkeit bedeuten mehr Muskeln aber auch einen höheren Grundumsatz und somit einen erhöhten Kalorienverbrauch.

DAS RICHTIGE TRAINING IM ALTER

Generell gilt: Erlaubt ist, was Spaß macht. Da aber mit zunehmendem Alter zum Beispiel die Knorpel und Bandscheiben zunehmend schlechter werden, können zum Teil schmerzhafte Gelenksprobleme auftreten. Daher sind insbesondere Sportarten mit geringer Gelenksbelastung sinnvoll. Es sollten mindestens zwei bis drei Einheiten pro Woche eingeplant werden, da sonst der Trainingseffekt zwischen den einzelnen Einheiten verpufft.

BEWEGUNG IM WASSER – DAS LEBENSELIXIER

Im Wasser wird das Körpergewicht gegenüber dem Gewicht an Land deutlich reduziert. Zusätzlich zur Bewegung werden weitere Kalorien verbraucht, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Brustschwimmen ist bei Problemen im Bereich der Halswirbelsäule allerdings tabu, Kraulen hingegen kann bei Sportlern mit Schulterproblemen schmerzhaft sein. Wer nicht gerne Bahnen zieht, für den bieten sich „feuchtfröhliche" Alternativen: Aquacycling, Radfahren im Wasser, verbindet alle positiven Effekte von Radfahren und Wassergymnastik, Aquajogging ist das perfekte Ganzkörpertraining – auch Ballsport im Wasser ist möglich. Zusätzlich wirken die Bewegungen gegen den Wasserwiderstand wie eine Massage, fördern die Durchblutung und entschlacken den Körper. Viele Bäder oder Vereine bieten Wasserfitness-Kurse auch für Senioren an.

GEEIGNETE SPORTARTEN

Neben dem Wassersport sind alle zyklischen Sportarten, bei denen mindestens ein Sechstel der Gesamtmuskulatur beansprucht wird, prädestiniert für Sportler im besten Alter. Beim Nordic-Walking, Radfahren, Wandern, Kanuwandern und Skilanglauf kann die sportliche Betätigung bei richtiger Streckenwahl auch zum Naturerlebnis werden – das motiviert und sorgt für Abwechslung. Für eine effektive Ausdauereinheit sollten zumindest 30 Minuten bis eine Stunde eingeplant werden. Wer es etwas exotischer mag, für den ist Tai Chi eine gute Alternative. Charakteristisch für die Kampfsportkunst aus Asien sind fließende Bewegungen und Elemente der Meditation. Durch festgelegte Choreografien werden Körperhaltung und Gelenkstellungen optimiert, Knochen, Sehnen und Muskeln gestärkt sowie Tiefenentspannung erzielt. In China ist Tai Chi Volkssport, es dient der Prävention und spielt beim Heilungsprozess verschiedener Krankheiten auch im Kontext mit der traditionellen chinesischen Medizin eine wichtige Rolle. Tai-Chi-Kurse werden von Sportvereinen, Kampfsportschulen oder Volkshochschulen angeboten. Koordinativ anspruchsvoll wird es beim Faustball oder Tischtennis. Aber auch Tennis, Geräteturnen, Ballsport und alpines Skifahren sind bei körperlicher Unversehrtheit und altersgerechter Technik geeignet.

DEM ALTER EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN

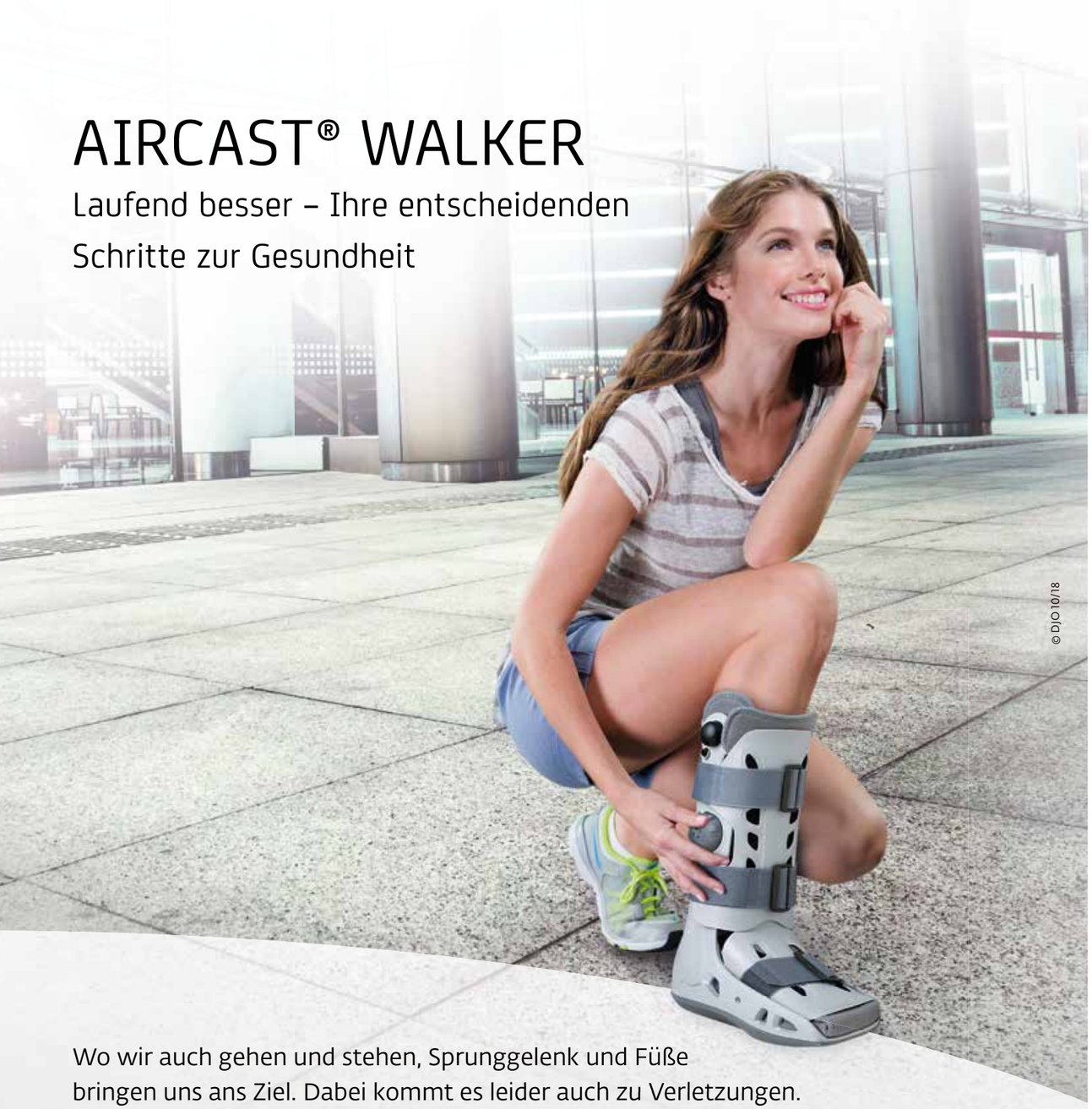
Ein Untrainierter profitiert schon von zweimal 30 Minuten Sport pro Woche. Wesentlich effektiver sind allerdings drei bis vier Stunden pro Woche. Ein Mix aus Kraft- und Ausdauersport ist optimal. Wer Schwierigkeiten bei der „Überwindung des eigenen Schweinehunds" hat, kann sich Sportgruppen anschließen. Das Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und fördert die Motivation. Derjenige, der regelmäßig trainiert, wird den positiven Effekt schnell merken und feststellen, dass es gar nicht so schwer ist, dem Alter ein Stück weit davonzurennen.

www.ski-online.de
© DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

AIRCAST®

AIRCAST® WALKER

Laufend besser – Ihre entscheidenden Schritte zur Gesundheit



Wo wir auch gehen und stehen, Sprunggelenk und Füße bringen uns ans Ziel. Dabei kommt es leider auch zu Verletzungen. Das Spektrum reicht von Überdehnung, Verstauchung, Prellung bis hin zum Bruch einzelner Knochen oder Fußbereiche. In vielen Fällen bieten die **AIRCAST® WALKER** in der Therapie Ihrer Verletzung effektive Hilfe.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt und Sanitätsfachhandel.

Service-Hotline: 0180 1 676 333

DJO®

DER RICHTIGE SCHUH

Fußtypen, Fehlstellungen, Stabilität von Stefan Allram – aus der täglichen Praxis

Immer wieder werde ich in meinen Sprechstunden gefragt, was tun, wenn der Schuh drückt oder keine Schuhe passen. Pauschal ist dies nicht zu beantworten. Grundsätzlich sind die individuellen Bedürfnisse und ärztlichen Diagnosen zu berücksichtigen, um hier den richtigen Rat geben zu können.

Fußtypen und Fehlstellungen

Die Fußformen des Menschen werden in folgende Gruppen unterteilt: Normalfuß, Hohlfuß, Senkfuß oder Spreizfuß. Der Normalfuß entspricht dem gesunden Fuß, kommt aber schätzungsweise bei nur noch ca. 20 % der Bevölkerung vor. Verantwortlich für die anderen Fußstellungen sind zum Teil Fehlbelastungen durch falsches Schuhwerk oder Unterbelastung durch mangelnde Beanspruchung. Dies ist unter anderem bedingt durch ständiges Sitzen, wenig Bewegung, zu hohes Gewicht und weniges bzw. nur seltenes Barfußlaufen. Die Spannkraft der Muskeln, Sehnen und Bänder lässt nach und in mancher Hinsicht degenerieren die Funktionen des Fußes regelrecht. Anzeichen dafür sind Probleme beim Gehen, insbesondere bei einem Barfuß-Spaziergang auf einer Wiese oder am Strand. Die Probleme können jedoch auch bis hin zu Schmerzen schon beim Gehen in normalem Schuhwerk führen. Oftmals verändert sich die Fußform, ohne dass die Betroffenen dies direkt zur Kenntnis nehmen. Die Fehlstellung wird oft erst erkannt, wenn Schuhe nicht mehr passen, weil der Fuß länger und breiter geworden ist. Dabei kann schon durch ein regelmäßiges Wechseln der Alltagsschuhe und dem Tragen geeigneter Schuhe einer einseitigen Belastung vorgebeugt werden. Besonders wirksam sind aber gezielte Übungen und Trainingsmaßnahmen für die Füße – und insbesondere das Barfußlaufen. Je nach Fußform und vorliegender Problematik sollte ein entsprechender Schuh gewählt werden.

AllOrtho empfiehlt Schuhe mit ausreichend Platz und Stabilität – was heißt das genau?

Liegt ein orthopädisches Problem, wie z.B. Hüftarthrose, Knieprobleme sowie Instabilität oder ein direktes Fußproblem vor, wird es oft schwierig, den passenden Schuh im Fachhandel zu finden. Wieso? Weil die Schuhmode uns leider hier Formen und Macharten aber auch einengende Stabilität des Schuhes vorgibt. Dies kann teilweise sogar orthopädische Probleme vergrößern oder negativ beeinflussen. Wichtig ist im Allgemeinen die Form. Stellt man sich barfuß auf den Boden und legt z.B. einen modischen Sneaker oder Ballerina daneben, ist auf den ersten Blick zu sehen, dass der Fuß nicht wirklich angenehm in so einem Schuh laufen kann. Er wird deformiert, geradezu in eine Form gequetscht. Hier sollen dann physiologische Abläufe funktionieren. Druckstellen und Schwielen sind da noch das kleinste Übel. Viel mehr wird die natürliche Funktion des Fußes in seinem natürlichen Abrollverhalten eingeschränkt. Vergleichen Sie die Fußform mit der Schuhform. Ähneln sich die zwei Formen, dann haben Sie sich vielleicht optisch nicht für das entschieden was Ihnen gefällt, aber Ihr Gehverhalten wird sich sofort verbessern, da Sie den Fuß in seiner Funktion nicht einschränken. Hier steht eher die Funktion als die Schönheit im Vordergrund.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Stabilität

Wir sind es gewohnt, seit Kindesalter in Schuhen zu laufen. Erstens verlangt dies unsere Gesellschaft und zweitens ist der Schuh immer mehr zum Designaccessoire und nicht zum Schutz des Fußes aufgestiegen. Und genau dies ist das Problem für Fehlhaltungen, Fehlformen und nicht zuletzt für verfrühte Verschleißerscheinungen in den Fußgelenken. Die Muskulatur hat keinerlei Möglichkeit mehr, sich zu entfalten und optimale Bewegungsabläufe zu realisieren. Wenn es erst Mal soweit ist und die Füße wehtun, dann kann man nur noch über Physiotherapie, Schuheinlagen und Operationen Abhilfe schaffen. Je mehr Sie laufen desto wichtiger ist die Materialauswahl beim Schuhkauf. Gute Schuhe erleichtern das Gehen und beeinflussen das natürliche Gehverhalten des Fußes positiv. Grundsätzlich sollte der Schuh ein gutes Fußklima ermöglichen. Sprich der Fuß soll atmen können. Leder und atmungsaktive Materialien sind hier die erste Wahl. Der Fuß braucht Stabilität und Führung. Ist die Hinterkappe oder das Obermaterial zu weich, vertritt sich der Schuh sehr schnell und eine Fehlhaltung reift heran. Das Fundament des Schuhs ist die Sohle. Sie sollte durch Ihre Bauart eine Abrollung ermöglichen. Eine Dämpfung im Absatzbereich minimiert den Stoß in die Gelenke beim Auftritt auf harten Böden. Eine gute Abrollung in der Sohle verhilft zu einem flüssigen und ermüdungsfreien Schrittverlauf.

Wichtiger Tipp

Die Sohle sollte von Zeit zu Zeit auf ihre Profilstärke überprüft werden. Dies wird oft vergessen. Häufig läuft sich die Innen- oder Außenseite bzw. der Absatz verstärkt ab. Hier sollte immer ein gleiches Verhältnis bestehen, um die Statik des Fußes und Beines nicht zu beeinträchtigen. Es ist jedoch auch ein Hinweis, dass hier eine Fehlhaltung in der Schrittabwicklung besteht. Sollte dies der Fall sein, konsultieren Sie Ihren Orthopädieschuhtechniker oder Orthopäden. Ein Schuhmacher kann Ihre Schuhe neu besohlen oder Sie gönnen sich von Zeit zu Zeit ein neues Paar. Ein Schuh sollte max. 1500 km getragen werden. Der Orthopäde überprüft den Haltungsapparat auf orthopädische Fehlhaltungen, die der Orthopädieschuhtechniker gemeinsam mit Physiotherapeuten behandeln kann.

IHRE FÜSSE SIND IHR KAPITAL!

- Feste stabile Hinterkappe, bessere Fersenführung für optimale Abrollung
- Steife feste Sohlen, um den Bodendruck flächig zu verteilen und die Gelenke schonen
- Gute Abrollung und Dämpfung - Schuhe mit großer Spitzensprengung sind perfekt
- Fußgerechte Form - auf Länge, Breite und Form achten - keine spitzen Schuhe!

Autor: Stefan Allram
(Betriebsleiter AllOrtho GmbH,
Orthopädieschuhtechniker
Meister in 3. Generation)

Quellen:
www.lunge.com
www.laufbar.de
www.valleverde.at
www.nuernbergundso.de

Die Erfahrung zeigt, dass Schuhe in Bauart wie z.B. Trekkingschuhe oder stabiler Sneaker hier dem Fuß die besten Dienste erweisen. Sie haben meist lose Einlegesohlen, die eine individuelle Anpassung mit orthopädischen Einlagen zulassen oder es ermöglichen, dass das Volumen des Schuhs durch Tausch unterschiedlicher stärkerer oder dünnerer Sohlen entsprechend beeinflusst werden kann. Eine feste stabile Hinterkappe stellt das Fersenbein gerade und verhindert ein zu starkes nach innen oder außen Knicken (supinieren/pronieren).

Eine fußähnliche Form mit runden Spitzen oder asymetrischen Vorfußformen schränken die Zehen nicht ein und ermöglichen so eine druck- und schmerzfreie Belastung in der Abstoßphase. Wichtig ist immer, dass der Schuh einen Daumenbreit länger ist als der längste Zeh (dies ist meist die Großzehe oder zweite Zehe daneben, je nachdem welcher Fußtyp Sie sind). Pauschal kann man sagen, dass ein Schuh 1,2cm-1,5cm (nach dem deutschen Schuhreport) länger sein sollte als der Fuß lang ist. Die Breite des Schuhs sollte an den Ballen annähernd die gleiche Breite aufweisen wie ein Fuß in Belastung. Maximal sollte der Schuh 5–7 mm schmäler sein als der Fuß breit ist, um eine Führung mit festem Halt im Schuh zu erlangen und nicht ein schwimmendes lockeres Gefühl. Ein zu kleiner schmaler Schuh und ein zu weiter sowie langer Schuh ist schädlich für den Fuß und schränkt ihn in seinem natürlichen Gehverhalten ein.

Die Sohle sollte aus festem mind. 5-7mm starken Sohlen/Bodenmaterial bestehen. Die Ferse kann gerne etwas gedämpft sein. Nur eine feste stabile verwringungsarme (Torsionssteifigkeit) Sohle kann die Bodenkräfte, die auf den Fuß wirken, optimal verarbeiten und den Druck, der auf den Fuß wirkt, flächig verteilen. Ist die Sohle sehr flexibel und weich, wird zwar das natürliche Gehen nachempfunden, jedoch können auf Dauer Fehlhaltungen bzw. Verschleißerscheinungen bis hin zu Arthrosen (Gelenksknorpelverschleiß) oder auch statische Probleme, wie X- oder O-Bein-Probleme entstehen.

Tipp nach der Operation

Was machen Sie, wenn Schuhe nicht aufgrund von Schwellung nach der OP passen. Hier gibt es die Möglichkeit, das Innenleben des Schuhs durch dünnere Sohlen zu verändern oder den Schuh zu weiten. Sollte noch eine starke Schwellung bestehen, ist es im Übergang ratsam, auf Verbandsschuhe umzusteigen. Diese bieten mehr Platz als ein normaler Schuh und der Fuß kann hier abschwellen. Sind Sie sich immer noch unsicher, welcher Schuh der richtige ist, dann gehen Sie ins Schuhfachgeschäft oder in den Sportschuhfachhandel, um die entsprechende individuelle Beratung zu bekommen. Hier kann man Sie ganz individuell beraten und Sie finden den geeigneten Schuh für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Wie man sich bettet so liegt man. Nicht anders ist es bei Ihren Füßen. Im Schnitt tragen Sie Ihre Füße im Leben 2,5 Mal um den Erdball. Nur wer seine Füße pflegt und auf sein Schuhwerk achtet, dem bleiben sie ein Leben lang ein treuer Begleiter und Fundament der Körpers. Wer am Schuh spart, der spart an seinem Körper.

STEFAN ALLRAM

Geschäftsführer
der AllOrtho GmbH

EINLAGEN UND IHRE WIRKUNG

Stefan Allram im Interview bei Arte X:enius

Perfekte Füße hat kaum jemand. Bei vielen Menschen knickt der Fuß nach innen oder senkt sich ab, Zehen klaffen auseinander oder verformen sich. Angeblich haben rund 70 Prozent bei den Erwachsenen eine Fuß- oder Zehenfehlstellung oder -veränderung. Manchmal bereiten Fehlstellungen keine Probleme, manchmal können sie aber auch schmerzen, der Haltung oder den Gelenken schaden. Dann kommen je nach Fehlstellung unterschiedliche Therapien in Frage – häufig spezielle Einlagen, die die Beschwerden lindern sollen.

Was bewirken orthopädische Einlagen?

Orthopädische Schuheinlagen erfüllen im Wesentlichen zwei Aufgaben: Sie wirken bettend oder beeinflussen die Fußstellung. Eine bettende Einlage besteht im besten Fall aus mehreren weichen, dämpfenden Schaummaterialien. Es verteilt den Druck und entlastet die sensiblen Bereiche des Fußes. Solche Einlagen kommen zum Beispiel bei einem Fersensporn, bei Diabetikern oder Sportlern zum Einsatz.

„Einlagen, welche die Stellung des Fußes beeinflussen, helfen beispielsweise bei einem Senk- oder Plattfuß", resümmiert der Orthopädieschuhtechniker-Meister. Die Einlagen beheben zwar nicht die Fehlstellung an sich, aber sie korrigieren diese und unterstützen den Fuß. Einlagen sind aus den unterschiedlichsten Materialien möglich. Das Innere der Einlagen besteht häufig aus Kunststoff, Schaummaterialien oder Kork und wird von Leder oder einem anderen Kunststoff ummantelt.

Ein Spezialfall sind Einlagen für Menschen mit Diabetes. Wer an einem diabetischen Fußsyndrom leidet und dessen Druck- und Schmerzgefühl nachlässt, benötigt individuell gefertigte Einlegesohlen. Sie setzen sich aus verschiedenen Schichten zusammen und erfordern teilweise sogar einen Spezialschuh, um dem Fuß die nötige Druckverteilung und den für solche Spezialeinlagen erforderlichen Platz zu bieten.

Wann sind Einlagen sinnvoll?

Orthopädische Einlagen empfehlen sich immer dann, wenn eine Fußfehlstellung vorliegt, die sich durch Einlagen behandeln lässt. Bei einem gesunden Fuß ist dagegen weder eine Einlegesohle noch ein Fußbett nötig, außer der Fuß ist extremen Druckkräften, wie beispielsweise beim Sport ausgesetzt. Hier gibt es eine große Auswahl unterschiedlicher Möglichkeiten der Einlagenversorgung. Die AllOrtho fertigt z.B. spezielle Einlagen für Jogger, Golfer, Handballspieler, Tennisspieler, Hockeyspieler oder Rennfahrer. Es kann für jede Sportart eine entsprechende Einlage angefertigt werden.

Wieso verursachen Einlagen Schmerzen?

Eine Einlage verursacht gerade am Anfang, wenn der Patient sich innerhalb der ersten Tage mit seiner Einlage in der Einlaufphase befindet – je nach Vorerkrankung – oftmals Druckschmerzen in den Körperbereichen, die mit Hilfe der Einlage korrigiert werden sollen.

Das heißt, dass sich der gefühlte Druck unter den Fußgewölben erhöht – ein rein subjektives Gefühl der Wahrnehmung seitens des Patienten. Durch die Korrektur werden die Sehnen, Muskeln, Bänder, Knochen und Gelenke in eine optimale Stellung gebracht – nach der Formel „Druck mit Gegendruck = Korrektur". Im Laufe der Zeit reagieren die Muskeln, ziehen sich zusammen und halten idealerweise die Struktur des Fußes aufrecht. Wenn mögliche auftretende Schmerzen in den ersten 2-3 Wochen innerhalb der Einlaufzeit über ein erträgliches Maß hinausgehen, was von Patient zu Patient differiert, sollte der Orthopädietechniker die Einlagen auf eine mögliche Korrektur überprüfen bzw. anpassen.

Sind herkömmliche Einlegesohlen genauso gut?

Eine fertige Einlegesohle, die im Schuhgeschäft erhältlich ist, dient nur dem Komfort. Sie sorgt für ein angenehmeres Fußgefühl und kann die Füße etwas entlasten, wenn der Betroffene zum Beispiel einer stehenden Tätigkeit nachgeht. Orthopädische Einlagen werden im Gegensatz dazu für jeden Fuß einzeln und individuell angepasst. Deshalb stützen oder entlasten Einlagen an den richtigen Stellen und verbessern so die körperliche Haltung und machen leistungsfähiger.

Benötigt man für jeden Schuh eine andere Einlegesohle?

Schuh und Einlage müssen zusammenpassen bzw. harmonieren. Der Orthopädieschuhtechniker konstruiert orthopädische Einlagen so, dass sie idealerweise in möglichst vielen Konfektionsschuhen Platz finden. Bei Ballerinas oder Sandalen wird es jedoch schwierig. Hier kommt eine Einlage nur dann infrage,

wenn sich das Fußbett herausnehmen lässt. Die Einlage ersetzt das Fußbett, damit der Fuß noch ausreichend Platz hat. Für Sportschuhe z.B. empfiehlt sich eine Extra-Einlage, die der sportlichen Belastung standhält und die besonders atmungsaktiv und flexibel ist. Tipp: Nehmen Sie zum Ausmessen der Einlagen die Schuhe mit, die Sie am häufigsten tragen. So können Material und Dicke richtig angepasst werden.

Muss man orthopädische Einlagen pflegen? Wie lange halten sie?

Schwitzen die Füße des Patienten zum Beispiel sehr oder neigt der Patient zu Fußpilz, dann können die Einlagen mit einem feuchten Desinfektionstuch abgewischt werden. Die Einlage muss anschließend an der Luft trocknen und darf nicht an die Heizung gelegt werden. Das Reinigen der Einlagen in der Waschmaschine schadet den Materialien. Im Durchschnitt halten die Einlagen ein Jahr. Wichtig: Unbenutzte Einlagen werden spröde und hart.

Wie werden die Einlagen angepasst?

Es gibt verschiedene Methoden, mit denen sich die Fußform erfassen lässt: Ein Blauabdruck gibt über Belastungszonen des Fußes Aufschluss – das Ergebnis ist jedoch nur zweidimensional und gibt wenig Informationen für eine Einlagenfertigung. Ein Trittschaum erzeugt einen dreidimensionalen Abdruck. Der Schaumstoff-Abdruck gibt allerdings nur bedingt Auskunft über die Druckverteilung am Fuß. Ein Scanner bietet ähnlich einer Kopie ein Bild vom Fuß. Mit der pedographischen dynamischen Fußvermessung können Einlagen höchst professionell produziert werden. Die passende Einlage wird danach aus einem 3D-Bild am Computer erstellt und die Daten werden an eine Fräsmaschine übermittelt. Diese fräst im hundertstel Millimeterbereich die gewünschte Einlage aus einem Schaumblock, der verschiedenste Materialhärten aufweisen kann. Danach werden die Einlagen fein ausgearbeitet und mit einer Decksohle versehen. Diese Technik ist zwar etwas aufwändiger, aber umso genauer und präziser kann der Techniker die Einlage für den Patienten erstellen.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Die gesetzlichen Kassen tragen im Normalfall zumindest einen Teil der Kosten, wenn die Einlage medizinisch notwendig und vom Arzt verordnet ist. Private Krankenkassen zahlen in der Regel die Versorgung mit Einlagen komplett. Höherwertige Materialien oder bestimmte Meßmethoden werden oft nur anteilig übernommen. Üblicherweise beteiligt sich der Versicherer zumindest bei einem Paar Einlagen pro Jahr, oft auch bei einem zweiten Paar Einlagen. Die Kostenübernahme sollte der Patient daher unbedingt vor der Herstellung der Einlagen abklären.

push braces

ofa bamberg

Gute Ideen für Ihre Gesundheit

www.ofa.de

push®

Die **innovative** orthopädische Versorgung

medi. ich fühl mich besser.

Teil II
DSV aktiv-Serie Training vital
DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Im ersten Teil der Serie zum Thema „Training vital" wurde aufgezeigt, wie Sport und Bewegung dazu beitragen, altersbedingten körperlichen Einschränkungen entgegenzuwirken. Sport ist ein zentraler Baustein für eine erhöhte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität im Alter. Aber Bewegung alleine ist kein Allheilmittel, denn auch die Lebensweise und die Ernährung haben einen großen Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit. In diesem zweiten Teil der Serie widmen wir uns der Ernährung im Alter.

EINE AUSGEWOGENE NÄHRSTOFFBILANZ – DER SCHLÜSSEL ZUM WUNSCHGEWICHT

Im Allgemeinen dient die Ernährung dazu, den täglichen Energieverbrauch auszugleichen. Die Energie, die der Körper täglich benötigt, ist die Summe aus Grundumsatz, der Energie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, der Organtätigkeit, des Leistungsumsatzes und der Energie für sportliche und geistige Aktivität. Ob wir zu- oder abnehmen resultiert aus einer einfachen Bilanz: Führen wir dem Körper mehr Energie über das Essen zu als wir im Gesamtumsatz verbrauchen, stellt sich eine Gewichtszunahme ein, weniger Energie führt zur Gewichtsabnahme.

VERÄNDERUNGEN MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Mit den Jahren kommt es durch den genetisch festgelegten Alterungsprozess zu einer Veränderung der Körperzusammensetzung. Die Muskelmasse und der Wassergehalt im Körper nehmen ab, der Fettgehalt steigt – ein verminderter Grundumsatz ist die Folge. Bei inaktiven „Best-Agern" kommt es zusätzlich zum Muskelabbau – somit sinkt auch der Leistungsumsatz. Der Energiebedarf ist dann also geringer, der Vitamin- und Mineralstoffbedarf – notwendig für die Regeneration der Zellen und zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen – aber ist gleichbleibend oder sogar erhöht. Die notwendige Konsequenz sollte demnach eine mineralstoff- und vitaminreiche, aber kalorienbewusste Mischkost sein. Nach dem Training ist es wichtig, eine adäquate Nährstoffversorgung sicher zu stellen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Wer seinen Körper nur ungenügend mit Nährstoffen versorgt, riskiert einen sogenannten Übertrainingszustand, welcher zu einer Reduktion der Leistungsfähigkeit führt.

MUSKELPOWER BRAUCHT EIWEISS

Der Aufbau von Muskelmasse ist bis ins hohe Alter möglich und führt im Ruhezustand zu einem gesteigerten Grundumsatz. Muskeln bestehen neben Wasser zum größten Teil aus Eiweiß, deshalb ist ein ausreichendes Angebot an Proteinen beim Muskelaufbautraining besonders wichtig. Auch zur Erhaltung der Muskelzellstrukturen und Synthese von Hormonen ist Eiweiß ein wichtiger Baustein. Gute Eiweißlieferanten sind neben Hühnerei-Eiweiß fettarmer Fisch und Geflügel, Meeresfrüchte, Tofu, fettarmer Käse, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Sojabohnen.

KOHLENHYDRATE ALS ENERGIELIEFERANT

In der Muskulatur und in einigen Organen werden Kohlenhydrate als Glykogen gespeichert. Während einer Ausdauereinheit erfolgt die Energiegewinnung über die Verbrennung dieser Kohlenhydratspeicher. Deshalb ist die Ausdauerleistungsfähigkeit auch von dem Niveau des muskulären Glykogens abhängig. Bei Trainingseinheiten ab 30 Minuten sollten die Speicher regelmäßig aufgefüllt werden. Saftschorlen im Verhältnis 1:2 sind gute Energielieferanten. Bei intensiven Trainingseinheiten mit hohen Umfängen braucht der Körper zusätzliche Energie: Für unterwegs eignen sich Sportriegel, Brot oder Bananen.

www.ski-online.de
© DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

VIELFACHZUCKER BRINGT VIEL

Im Rahmen einer gesunden Mischkost und zum Auffüllen der Glykogendepots nach der Trainingseinheit sind Kohlenhydrate geeignet, in denen eine hohe Anzahl an Einfachzuckern miteinander verbunden sind, sogenannte Polysaccharide. Diese Vielfachzucker werden im Körper zunächst in ihre Einzelbausteine aufgespaltet, erst dann werden sie in die Muskeln und Organe transportiert. Da die Verwertung viel Zeit in Anspruch nimmt, ist der Körper über einen langen Zeitraum gleichmäßig mit Zucker versorgt und die Gefahr von Blutzuckerschwankungen mit Heißhunger ist gebannt. Kohlenhydrate aus Polysacchariden werden z.B. in Vollkornprodukten, Haferflocken, Reis, Hülsenfrüchten, Couscous, Kartoffeln, Bohnen und Blumenkohl bereitgestellt.

GUTES FETT – SCHLECHTES FETT

Nahrungsfette sind Energielieferanten, die besonders bei längeren Ausdauereinheiten eine Rolle spielen. Der Körper braucht Fette aber auch um lebensnotwendige Funktionen aufrecht zu erhalten. Bei den Nahrungsfetten unterscheidet man zwischen gesättigten Fettsäuren, einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Speck, Butter, Sahne, Wurst, Schmalz, Kokosfett, Chips, Fast-Food und Fertigprodukte enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren. Sie sind mitverantwortlich für hohe Cholesterinspiegel und sollten gemieden werden. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind beispielsweise in Avocados, Nüssen, Oliven- und Rapsöl enthalten. Da diese Fette vom Körper hergestellt werden können, sollten sie in Maßen konsumiert werden. Lebensnotwendig hingegen ist die Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren helfen Herzinfarkten vorzubeugen sowie entzündliche Reaktionen im Muskel zu verhindern. Sie fördern die Durchblutung, können den Blutdruck senken und beeinflussen das Sehvermögen und die Gehirnleistung. Enthalten sind diese essenziellen Fette nur in wenigen handelsüblichen Produkten, beispielsweise in Walnüssen, Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Distelöl, Maiskeimöl und fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs oder Sardine.

FEUER FREI FÜR KLEINE VITAMINBOMBEN

Auch Obst gehört auf den täglichen Speiseplan. Die bunten Vitaminbomben stärken das Immunsystem und sind für den Aufbau von Zellen, Knochengewebe und Blutkörperchen notwendig. Zusätzlich beinhalten sie viele Mineralstoffe, wie Kalium, Eisen und Magnesium. Jedoch gilt es bei Früchten den Fruktosegehalt im Auge zu behalten. Fruktose ist ein Einfachzucker. Er geht schnell ins Blut über und sorgt für schnelle Energiebereitstellung. Während Zitrusfrüchte, Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren, Kiwis, Bananen und Wassermelonen einen moderaten Fruktosegehalt aufweisen, fällt dieser in Datteln, Weintrauben und Sauerkirschen hoch aus. Diese zusätzlichen Kohlenhydrate sollten beim Berechnen der Kalorienzufuhr nicht außer Acht gelassen werden.

MINERALWASSER IST MEHR ALS NUR EIN DURSTLÖSCHER

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich das natürliche Durstempfinden, zusätzlich nimmt der Wasseranteil im Körper ab. Sportler ab 40 Jahren haben also einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Während des Sports verliert der Körper über den Schweiß nicht nur Wasser, sondern auch Salze, sogenannte Elektrolyte. Das führt zu einem Anstieg der Herzfrequenz und der Körpertemperatur, was mit Müdigkeit und Leistungsabfall einhergeht. Da Wasser ohne Elektrolyte nicht im Körper gehalten werden kann, muss bei der Getränkewahl auf eine ausreichende Mineralstoffkonzentration geachtet werden.

EIN BLICK AUF DAS ETIKETT LOHNT SICH

Zu den wichtigsten Mineralstoffen gehören Magnesium, Calcium und Natrium. Magnesium ist für die Leitfähigkeit der Nerven wichtig und kann bei ungenügender Zufuhr Krämpfe auslösen. Pro Tag sollten 300-400 mg dieses Salzes aufgenommen werden. Ein magnesiumreiches Mineralwasser enthält 200 mg pro Liter. Außerdem benötigt der Körper täglich 800 bis 900 mg Calcium. Dieses sorgt für stabile Knochen und Zähne und eine optimale Erregbarkeit der Muskelzellen. Mineralwasser enthält zwischen 11 und 600 mg pro Liter. Natrium sorgt dafür, dass das Wasser schnell im Körper aufgenommen und verteilt wird. Experten empfehlen 5 g täglich. Diese Menge ist meistens über die Nahrungsaufnahme abgedeckt. Da sich zu viel Natrium ungünstig auf den Blutdruck auswirkt, sollte der Durstlöscher im gemäßigten Seniorensport einen Natriumgehalt von 200 mg pro Liter nicht übersteigen.

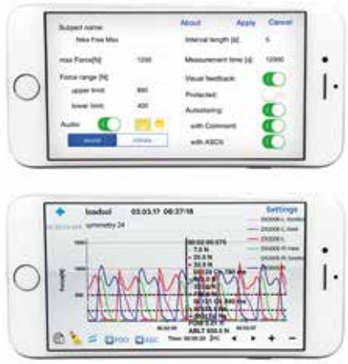
GENUSSVOLL DURCHSTARTEN

Die Nahrungsaufnahme ist lebensnotwendig, sollte aber immer auch als Genuss verstanden werden. Sportler dürfen sich auch hin und wieder kleine Sünden erlauben. Wichtig ist zu verstehen, wie der Körper reagiert und funktioniert. Wer sein Bewusstsein für Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe schärft, stellt die Weichen für ein gesundes und vitales Leben.

LOADSOL® - MOBILER KRAFTSENSOR+

Zielgerichtete Optimierung für mehr Lauferfolg

Die loadsol® Kraftmesssohle ermittelt präzise die plantare Normalkraft zwischen Fuß und Schuh beim Stehen und in der freien Bewegung, unabhängig davon, welcher Teil des Fußes belastet wird, und ohne die Empfindung am Fuß zu beeinflussen. loadsol® arbeitet mit einem Sensor, der die gesamte Fußfläche abdeckt. Eine Miniaturelektronik übernimmt die Datenerfassung und Übertragung zum Smartphone.



Der Patient erhält über die loadsol® App unmittelbar Biofeedback in Bezug auf seine Fußbelastung. Langzeitmessungen ermöglichen die Beurteilung von Instabilität und Einhaltung vorgegebener Belastungsgrenzen, beispielsweise nach Operationen.

www.loadsol.de

Die loadsol® App für Anwendungen in der Rehabilitation wurde in Abstimmung mit großen Rehazentren entwickelt. Sie bietet Auswertungsmöglichkeiten für verschiedene Gangparameter und sorgt für den Datentransfer zum PC oder Klinikserver zur umfangreichen Beurteilung mithilfe der loadpad® Analysesoftware.

Die loadsol® Sohle ist ideal für Anwendungen, bei denen nicht die lokale Kraftverteilung, sondern die auf den Fuß und die Gelenke einwirkende Gesamtkraft von Bedeutung ist.

Zertifiziert nach dem Medizinproduktgesetz.

Merkmale des loadsol® Systems

- *Misst die plantare Kraft unter den Füßen beim Stehen, Gehen und Laufen*
- *Verwendet patentierte, kapazitive Sensoren*
- *Erfasst die komplette Fläche der Fußsohle*
- *Kann bis zu drei Teilbereiche separat erfassen*
- *Nutzt eine kleine, besonders leichte Elektronik*
- *Liefert Biofeedback für zwei einstellbare Kraftstufen*
- *Bietet Apps für Rehabilitation und Orthopädie*
- *Ermöglicht die Anbindung an novel Software*
- *Bietet ASCII Ausgabe für eigene Datenanalysen*
- *Funktioniert mit iOS und Android*
- *Erlaubt Langzeitmessungen über 14 Stunden*

Teil III
DSV aktiv-Serie Training vital
MIT SPORT ZURÜCK INS LEBEN

Ein aerobes Ausdauertraining und Sport im Allgemeinen können die Risikofaktoren für altersbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Bluthochdruck oder Schlaganfall, deutlich reduzieren. In Kombination mit der richtigen Ernährung sinkt die Wahrscheinlichkeit im Alter schwer zu erkranken um ein Vielfaches. Doch neben den metabolischen und kardiopulmonalen Erkrankungen lauern, im Alter auch zunehmend Gefahren durch Unfälle oder Stürze. Dieser dritte Teil der Serie zeigt auf, wie ein Training nach dem Abheilen von akuten Verletzungen aussehen kann.

STOLPERFALLEN IM ALLTAG

Es ist schnell passiert, ob beim Sport oder im Alltag – vor Stürzen ist niemand gefeit. Da mit zunehmendem Alter die Knochendichte abnimmt, haben Stürze oft schwerwiegende Folgen. Frakturen des Handgelenks, Oberarms oder des Beckens und der Oberschenkelhalsbruch gehören im Alter zu den häufigsten Knochenverletzungen. Neben den Schmerzen ist es aber auch die Angst vor erneuten Stürzen, die viele vom Sporttreiben abhält. Wer aber nach dem Abheilen der akuten Verletzungen den Schongang einlegt, setzt dem Körper ein falsches Signal.

SCHNELL WIEDER AUF DIE FÜSSE

Beim Oberschenkelhalsbruch werden den Patienten einige Stunden nach der Operation die ersten Schritte abverlangt. Frühmobilisation mit anschließender Rehabilitation bringt in vielen Fällen eine komplette Wiederherstellung. Viele andere Verletzungen und Erkrankungen verlangen aber eine Operation mit anschließender Ruhigstellung. Da der Abbau der Muskulatur besonders im Alter schnell von statten geht, lautet die Devise immer, die Patienten so rasch wie möglich wieder auf die Beine zu stellen.

DER WEG ZURÜCK ZUM GESUNDHEITSSPORT

Eine maximale, schmerzfreie Bewegung der betreffenden Gelenke ist Ziel der Rehabilitationsmaßnahmen und Voraussetzung, um zum Training zurückzukehren. Im anschließenden Aufbautraining geht es darum, nach längerer Bettlägerigkeit oder Ruhigstellung eines Gelenkes, die körperliche Leistungsfähigkeit mit den ursprünglichen Kraftverhältnissen wiederherzustellen. Ist die Grundstabilität durch das Aufbautraining wieder gewonnen, folgt das Erhaltungstraining.

Dabei gilt: je höher die Leistungsfähigkeit war, desto umfangreicher und intensiver ist das Erhaltungstraining zu gestalten. Studien haben gezeigt, dass die Häufigkeit eines Gesundheitstrainings einen größeren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat als die Dauer der einzelnen Einheiten. Am Ende zählen allerdings der Gesamtumfang und die Regelmäßigkeit. Demnach sollten möglichst viele Einheiten pro Woche stattfinden. Jede Minute ist positiv, für einen maximalen Effekt sollten aber nach Möglichkeit insgesamt drei bis vier Stunden pro Woche körperliche Aktivität bzw. Training betrieben werden.

MIT AEROBEM AUSDAUERTRAINING ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Auch das Ausdauertraining soll nach der Rehabilitation wieder in Angriff genommen werden. Belastungsintensität und Belastungsumfang werden zunächst auf ein Minimum zurückgeschraubt. Im Rahmen eines Aufbautrainings sind schon Ausdauereinheiten von zweimal 15 Minuten pro Woche effektiv. Trainingseinheiten mit Wettkampfcharakter sind in der Phase des Aufbautrainings unangemessen. Nach und nach sollte dann der Trainingsumfang gesteigert werden. Ziel ist es, zweimal wöchentlich 30 Minuten oder dreimal 20 Minuten pro Woche ein aerobes Ausdauertraining zu absolvieren, um die Risikofaktoren für degenerative Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren.

STURZPRÄVENTION DURCH KOORDINATION

Im Anschluss an eine kurze Aufwärmphase, in der die Muskeln, Bänder und der Kreislauf auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden, ist der optimale Zeitpunkt gegeben, um Koordinationsübungen ins Training zu integrierten. Da die Koordination, insbesondere die Gleichgewichts-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit im Alter nachlassen, kommt der Koordinationsschulung auch im Rahmen der Alltagskompetenzerhaltung eine besondere Bedeutung zu. Balanceübungen, Ballspiele und Reaktionsaufgaben machen nicht nur Spaß, sondern können dazu beitragen, Stürze zu verhindern und mehr Bewegungssicherheit zu erlangen.

Sport und Lebensqualität bauen unmittelbar aufeinander auf. Auch nach Verletzungen oder Erkrankungen sollte jede/r schnellstmöglich den Weg zurück in ein aktives Leben finden. Wer mobil ist, ist unabhängig und in der Lage, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

KRAFTTRAINING NACH ZWANGSPAUSE

Im Rahmen eines allgemeinen Aufbautrainings ist das isometrische Krafttraining eine gute Alternative, um die „müde" Muskulatur wieder „wach" zu trainieren. Isometrische Übungen sind statisch. Das An- und Entspannen erfolgt ohne äußerlich sichtbare Bewegungen, lediglich die Muskelspannung ändert sich. Der Vorteil des isometrischen Trainings ist die hohe Effektivität. Große Kraftzuwächse sind innerhalb kurzer Zeit möglich. Zusätzlich sind die Übungen leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren. Viele Übungen lassen sich sogar im Sitzen durchführen, die Verletzungsgefahr ist somit minimal. Die Übungen sollten drei bis fünf Mal wiederholt und zu Beginn etwa acht bis zehn Sekunden gehalten werden. Während der Ausführung sollte kontinuierlich ein größerer Druck aufgebaut werden, der beim Lösen auch langsam wieder abgebaut wird. Diese Form des Krafttrainings ist anstrengend. Trotzdem ist es besonders wichtig auf eine fließende, kontrollierte Atmung bei der Übungsausführung zu achten. Eine Pressatmung verursacht einen erhöhten Druck im Brustinnenraum, der den venösen Rückstrom des Blutes beeinträchtigen kann. Für Patienten mit Herz-Kreislaufschwäche ist das isometrische Krafttraining ungeeignet.

Beispiele für einfache isometrische Übungen im Sitzen:

1. Kräftigung der Brustmuskulatur: aufrechte Sitzhaltung, die Hände werden etwa 30 cm vor der Brust zusammengeführt, die Hände werden nun zusammengepresst.
2. Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur: aufrechte Sitzhaltung, eine Hand wird an die Stirn/den Hinterkopf/seitlich an den Kopf gehalten, der Kopf drückt sanft gegen den Widerstand der Hand.
3. Kräftigung der vorderen Schienbein-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur: aufrechte Sitzhaltung, Zehenspitzen anziehen und abwechselnd die Fersen in den Boden drücken.
4. Kräftigung des oberen Rückens und des Trizeps: aufrechte Sitzhaltung, Arme anwinkeln, Ellenbogen bleiben am Körper, Rumpfmuskulatur anspannen (Hohlkreuz vermeiden), Handflächen flach auf den Tisch legen, mit Schultern, Armen und Händen Druck gegen den Tisch aufbauen.
5. Kräftigung des Trizeps und des Bizeps: aufrechte Sitzhaltung, Ellenbogen am Körper, beide Fäuste vor dem Körper übereinander pressen, untere Faust drückt nach oben (Bizeps) obere Faust drückt nach unten (Trizeps).

www.ski-online.de
© DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

Strecken der Großzehe
Mit einer Hand wird der 1. Mittelfußknochen fixiert. Daumen und Zeigefinger strecken die Großzehe nach oben. Hierbei immer das mittlere Großzehengelenk und Endglied durchstrecken. Die Streckung kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.

Beugen der Großzehe
Mit einer Hand wird der Fuß fixiert. Daumen und Zeigefinger beugen die Großzehe nach unten. Hierbei immer das mittlere Großzehengrundgelenk und Endglied beim Beugen gerade halten. Die Beugung kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.

Strecken der Kleinzehen
Der jeweilige 2., 3., 4., 5. Mittelfußknochen gesamt oder einzeln wird durch die eine Hand mit Daumen und Zeigefinger fixiert. Die Finger der anderen Hand strecken die Kleinzehen nach oben. Das Strecken kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.

Beugen der Kleinzehen
Mit einer Hand wird der Fuß fixiert. Mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand beugt man die Kleinzehen gesamt oder einzeln nach unten. Hierbei immer das mittlere Kleinzehengelenk und Endglied beim Beugen gerade halten. Die Beugung kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.

Im Stand:
Längsgewölbe entspannt
Ausgangsbasis

Im Stand: Längsgewölbe angespannt
Großzehe links strecken
Aktiv die Großzehe nach oben strecken und dabei Bodendruck unter Mittelfußgelenk 1 (Großzehe) aufbauen. Nach kurzer Haltedauer die Großzehe wieder absenken. Während der gesamten Übung die Spannung im Längsgewölbe halten.

FUSSGYMNASTIK
Übungen zur häuslichen Fußgymnastik (Anleitung)

Ausführung der Übungen:
wechselseitig (rechts und links)
5 Wiederholungen je Übung.
5 Sekunden die jeweilige Position halten.

Plantarfaszien-Massage mit Footroller (hart)
Je nach Schmerzintensität vorsichtig das Großsohlenband (Plantarfaszie) mit erhöhtem Druck von den Großzehengrundgelenken bis zur Ferse abrollen. Mehrmals wiederholen. Zum Lösen von Verhärtungen. Starke Verhärtungen zusätzlich mit den Fingern manuell in streichenden und kreisenden Bewegungen bearbeiten.

Plantarfaszien-Behandlung mit Triggerball
Mit kreisenden Bewegungen sich durch die runde Form des Balles in das Plantarfasziengewebe einarbeiten. Anfänglich leichter Druck. Später dann den Druck steigern. Deutlich über die Schmerzgrenze gehen. Zum Lösen von Verhärtungen.
Bei den Wiederholungen mit ansteigendem Druck des Fußes auf den Ball.

Längsgewölbe aufrichten mit Muskelanspannung
Längsgewölbe ist abgeflacht, sodass hier der Fuß gedehnt wird. Es muss gleichzeitig das Längsgewölbe aufgerichtet werden. Bauen Sie Spannung wie in Übung 6 auf und lassen Sie sich immer durch Spannungslösung in das Längsgewölbe fallen. Durch das Hilfsmittel (Telefonbuch oder Keil unter dem Vorfuß) erhöhen Sie die Wirkung der Übung und strecken die Wadenmuskulatur.

Wadendehnung
Die Beinachsenstellung in Vorlage bei durchgestreckten Kniegelenken bringen. So erhöhen Sie den Zug in der Achillessehne und Wadenmuskulatur. Keine wippenden Bewegungen. Kontinuierlich die Beinachse vorlagern und so den Zug in der Muskulatur und somit Dehnung steigern. Das Hilfsmittel (Telefonbuch oder Keil unter dem Vorfuß) erleichtert die schnelle Steigerung des Winkels.

Wadenmuskeltraining mit Triggerrolle
In Liegeposition bringen und auf Ellenbogen gestützt eine bequeme Position einnehmen. Rollende Vor- und Zurückbewegungen mit angehobenem Gesäß – gestützt auf beiden Ellenbogen/Händen – durchführen. So lösen sich Verhärtungen in der Wadenmuskulatur.

Vorsicht: Nicht bei Arm-, Hand- oder Schulterverletzungen.

HÄUSLICHE FUSSMASSAGEN

Tipps zur Durchführung von Fußmassagen

1. Mit der gesamten Handfläche den Fußrücken bis zum Unterschenkel ausstreichen.
2. Das innere Längsfußgewölbe mit dem Handballen unterstützen und ausstreichen.
3. Mit Hilfe der linken Hand den Fußrücken unter leichtem Druck umfassen und mit dem Daumen der rechten Hand das innere Längsgewölbe nach oben drücken.
4. Mit Daumen und Zeigefinger von der Region der Mittelfußknochen zu den Zehen streichen.
5. Mit Daumen und Zeigefinger den äußeren Fußrand kneten.
6. Dosiertes Kneten der Wadenmuskulatur (nicht bei Varizen und Krampfadern oder entzündlichen Hautreizungen).
7. Zur Dehnung verkürzter Muskeln können rollende Massagegriffe sowie die oben genannten Hilfsmittel eingesetzt werden, um Verhärtungen zu lösen.
8. Kleine kreisförmige oder spiralförmige Bewegungen mit den Fingerkuppen oder mit dem Handballen sind bei Verspannungen angezeigt.
9. Ebenso können einzelne Muskelverspannungen durch Knetbewegungen, bei denen der betroffene Muskel insgesamt mit Daumen und Fingerkuppen umfasst wird, gelöst werden.

Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln, wie Footroller, Bodyroller, Triggerstäbe und Triggerbälle, die die Therapie erleichtern.

Fußmassagen fördern die periphere Durchblutung, kräftigen die Fußmuskulatur und bewirken eine Entspannung, Krampflösung, Abtransport von Stoffwechselprodukten, Lösungen von Gewebeverklebungen und Steigerung des Wohlbefindens. Massagen durch den Betroffenen selbst können im Bodensitz oder auf einem Hocker durchgeführt werden. Bei Mobilitätseinschränkungen oder anderen Problemen können Angehörige helfen.

Die Intensität einer Fußmassage richtet sich nach dem jeweiligen Krankheitsbild und dem Allgemeinzustand des Menschen, woraus sich der zu erwartende Therapieerfolg ergibt. Bei wechselnden Handgriffen ist auf einen kontinuierlichen und sanften Übergang zu achten. Manuelle Grundgriffe betreffen Streichen, Kneten, dosiertes Walken, Rollen und Reiben. Hier gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln, wie Footroller, Bodyroller, Triggerstäbe und Triggerbälle, die die Therapie erleichtern.

Nicht zu empfehlen sind Fußmassagen bei Entzündungen der Haut (Cutis), Unterhaut (Subcutis) Muskulatur, Venen, Lymphgefäße und Nerven. Bei malignen (bösartigen) Tumoren könnte die Gefahr eines möglichen Wachstums oder einer Metastasierung (Verschleppung/Verteilung von Tochtergeschwülsten eines bösartigen Tumors) bestehen. Arterielle Verschlüsse können zur gefährlichen Embolie führen. Bei Einnahme von Antikoagulantien (Blut verdünnende Mittel) sind ggf. unerwünschte Blutungen möglich.

TIPPS ZUR HÄUSLICHEN FUSSGYMNASTIK

Regelmäßig Fußgymnastikübungen sind durch zivilisationsbedingte Bewegungseinschränkungen in sitzender oder stehender Haltung sowohl für gesunde Füße zur Prävention von Fußerkrankungen als auch bei Fußproblemen sehr sinnvoll.

Die Leistungsfähigkeit und damit die Kräftigung der Fußmuskulatur und die Beweglichkeit der Zehen- und übrigen Fußgelenke kann in jedem Alter trainiert werden.

Ziele einer häuslichen Fußgymnastik

- Erlangen von Schmerzfreiheit oder Schmerzreduzierung
- Kräftigung und Aktivierung der kurzen und langen Fußmuskeln zur Wiederherstellung eines Muskelgleichgewichts und damit Beseitigung von Muskeldysbalancen
- Förderung der Durchblutung in den unteren Extremitäten
- Funktionsverbesserung der Fußgelenke
- Dosiertes Stretching verkürzter Muskeln
- Stärkung der Koordination von gewollten Bewegungsabläufen
- Anregung des gesamten Stoffwechsels
- Steigerung der Mobilität
- Förderung der Motivation des Betroffenen

Trainingsformen

Bei isotonischen Übungselementen muss der zu trainierende Muskel die Last des eigenen Körpergewichts oder ein Gewicht zum Beispiel eines Sandsacks überwinden. Unter Anspannung des einzelnen Muskels erfolgt die dynamische Betätigung (Bewegung).

Dagegen handelt es sich bei isometrischen Übungselementen um Anspannung von Agonist und Antagonist (entgegenwirkende Muskeln; zum Beispiel Beuger und Strecker) ggf. gegen einen Widerstand.

Diese gezielte Muskelspannung sollte für 10 Sekunden gehalten werden, wonach eine kurze Entspannungsphase für ca. 5 Sekunden folgt. Anschließend ist eine Wiederholung der Übung ratsam. Lockerungsübungen und Entspannungsphasen für zwischendurch beinhalten in sitzender Haltung entspanntes Fußkreisen, lockeres Aufsetzen und Anheben der Fußsohlen und leichtes Ausschütteln der Füße.

Unterschieden werden in der Fußgymnastik

- Allgemein muskelkräftigende Übungen
- Koordinationsübungen
- Spezielle Fußübungen

Die allgemein kräftigenden Fußübungen sind zur Korrektur einer krankhaften Fußhaltung, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Prophylaxe von Kontrakturen (Verkürzungen der Weichteile) notwendig. Dabei werden Extensoren (Streckmuskeln) und Flexoren (Beugemuskeln) gezielt trainiert.

Koordinationsübungen beinhalten Balanceübungen sowie Übungen ohne und mit Belastung. Spezielle Fußübungen sind je nach Krankheitsbild meistens mit begleitenden Funktionsstörungen entsprechend individuell umsetzbar.

Außer einer regelmäßigen Fußgymnastik sollte häufiges Barfußlaufen auf weichen Untergründen, z. B. in der Wiese, im Sand, auf natürlichen Böden bei warmen Temperaturen (wie es uns einige Urvölker vorleben) oder auf weichem Teppichboden ein Bestandteil des Übungsprogramms sein.

Allerdings ist bei Vorliegen eines diabetischen Fußsyndroms in Anbetracht einer Polyneuropathie mit Reduzierung oder Aufhebung des Schmerzempfindens vom Barfußgehen abzuraten, um unbemerkte Verletzungen – meistens mit Wundheilungsstörungen – zu vermeiden.

NORDIC WALKING – GESUNDHEITSRISIKEN VORBEUGEN

Mit Nordic Walking Gesundheitsrisiken vorbeugen - und dabei Spaß haben! Schon mit viermal 30 Minuten Nordic Walking pro Woche lassen sich die Risiken, zu erkranken (z.B. Bluthochdruck oder Diabetes), nachweislich reduzieren. Diese vielversprechende Formel zeigt, dass Nordic Walking viel mehr ist als eine Trendsportart auf Zeit. Eine große Schar begeisterter Anhänger hat die Disziplin bereits zu mehr Bewegung in der freien Natur – und damit zu einer gesteigerten Fitness und verbesserten Gesundheitsvorsorge – motiviert.

GESUNDHEITSVORSORGE MIT NORDIC WALKING

Nordic Walking ist gesund, macht Spaß und ermöglicht gesundheitsbewussten Menschen einen abwechslungsreichen Ausdauersport ohne hohe Zusatzkosten. Ob in den Bergen, in Tälern, an Seen oder Flussläufen: Immer mehr Nordic Walker ziehen draußen in der Natur ihre Kreise und fördern dabei maßgeblich ihre Gesundheit und Fitness. Wie gesund Nordic Walking wirklich ist, hat die „Stiftung Sicherheit im Skisport" (SIS) wissenschaftlich untersuchen lassen. Das erfreuliche Ergebnis: Bereits viermal pro Woche 30 Minuten Bewegung sind ein zentraler Schlüssel für eine erfolgreiche Gesundheitsvorsorge. Unter fachlicher Anleitung, etwa bei einem der DSV-Vereine, traininert die Ausdauersportart Nordic Walking 90 Prozent aller Muskeln und hat einen stark erhöhten Kalorienverbrauch zur Folge.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG REDUZIERT BLUTHOCHDRUCKRISIKO

Volkskrankheiten wie Bluthochdruck lassen sich laut Professor Dr. med. Eckart Fiedler vom „Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie" an der Uniklinik Köln durch Bewegung wie beim Nordic Walking verbessern und vermeiden. Schon ein Energieumsatz von 150-300 kcal pro Tag durch körperliche Aktivität hilft dabei, fit zu bleiben und für seine Gesundheit zu sorgen. Mit körperlichem Training kann man den biologischen Alterungsprozess „verlangsamen". Neben der Gefahr von Bluthochdruck kann durch regelmäßiges Sporttreiben nicht zuletzt auch ein Krebsrisiko verringert werden.

DIABETES-PRÄVENTION ZUM NULLTARIF – BEWEGUNG REDUZIERT INSULINBEDARF

Prof. Dr. med. Eckart Fiedler stellt am Beispiel Altersdiabetes heraus, wie eigenverantwortliche Prävention erreicht werden kann: „Sechs Millionen Deutsche leiden an Typ-II-Diabetes, der sogenannten Altersdiabetes. 90 Prozent dieser Erkrankungen wären durch mehr Bewegung und gesunde Ernährung vermeidbar!" Das relative Risiko für die Entstehung von Diabetes steigt in Abhängigkeit von der Höhe des Body Mass Index (BMI): „Je mehr Übergewicht ein Mensch hat, desto größer ist sein Risiko, an Diabetes zu erkranken. Mit Hilfe einer Diät lässt sich dieses Risiko nicht steuern, da nur Bewegung den Insulinbedarf der Körperzellen für den Glucose-Transport verringert." Daraus resultiert die einfache Empfehlung, etwa alle zwei Tage über einen Mindest-Zeitraum von einer halben Stunde Nordic Walking zu betreiben. Durch primäre Prävention ließen sich im Gesundheitswesen, allein Diabeteserkrankungen betreffend, Milliardensummen einsparen.

NORDIC WALKING HÄLT DEN KOSTENAUFWAND FÜR DEN SPORT GERING

Zahlreiche, begeisterte Nordic-Walking-Anhänger schätzen an diesem Sport neben der positiven Wirkung auf die Gesundheit vor allem das flexible Sporttreiben in der Natur und den geringen finanziellen Aufwand. Trainingsstrecken sind in aller Regel kostenfrei, außerdem haben Bewegungsfreudige vom Turnschuh bis zum Trainingsoutfit den Großteil der benötigten Ausrüstung bereits schon im Kleiderschrank. Wichtig ist, dass die Walking-, Jogging- oder leichten Trekkingschuhe eine gute Profilsohle haben. Neben geeignetem Schuhwerk und passender Sportbekleidung gehören lediglich unterstützende Nordic-Walking-Stöcke mit zur Standardausrüstung. Beim Stockkauf ist zu beachten, dass Karbonstöcke hochwertiger und leichter sind als Aluminiumstöcke. Die Metallspitzen für Waldboden und Feldwege sollten je nach Untergrund auch mit Gummi-Pads für Asphalt- und Steinpassagen ausgerüstet sein. Die optimale Stocklänge berechnet sich durch den Faktor 0,66 der eigenen Körpergröße. Bei gerade aufgesetztem Stock und senkrechtem Oberarm sollte der Winkel zwischen Ober- und Unterarm etwas größer als 90 Grad sein.

WICHTIG: RICHTIG TRAINIEREN!

Wer Verbesserung der Fitness und Gewichtsreduktion zum Trainingsziel hat, erreicht mit Dauertraining in der Fettverbrennungszone bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz die besten Ergebnisse. Das ist besonders ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten effektiv. Grundsätzlich gilt: Mit dem Training langsam beginnen und die Belastung nur allmählich steigern. Um Verletzungen vorzubeugen und Regenerationszeiten des Körpers zu beschleunigen, sollte man vor jedem Training die Muskeln aufwärmen und sich nach dem Training ordentlich dehnen. Für Anfänger und weniger Trainierte empfiehlt sich der Besuch eines Kurses eines ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainers in einem Skiverein oder in einer DSV-Skischule.

www.ski-online.de
© DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

GEWINNSPIEL

IHR ALPEN-ABENTEUER BEGINNT HIER

TEILNAHMEKARTE

☐ FRAU ☐ HERR	VORNAME	NAME
STRASSE		PLZ / ORT
TELEFON		GEB.-DATUM
E-MAIL		
LÖSUNGSWORT:		
☐ JA, ICH HABE DIE TEILNAHMEBEDINGUNEN GELESEN UND STIMME DIESEN ZU (BITTE ANKREUZEN)		

Diese Karte bitte vollständig in Druckbuchstaben ausfüllen und in einem frankierten Briefumschlag an folgende Adresse senden: Peter Müller, MED-Agentur GmbH, Abt. Gewinnspiel, Fürstenrieder Straße 279a, 81377 München

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahmeschluss ist der 31.08.2021. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos. Mitarbeiter von AllOrtho GmbH und allen teilnehmenden Partnern von AllOrtho GmbH und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Zur Teilnahme am Gewinnspiel müssen die Daten vollständig und richtig eingetragen werden. Diese Daten werden ausschließlich dazu genutzt, um Ihre Teilnahme am Gewinnspiel abzuwickeln. Eine weitere Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt ebenso wenig wie eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

Es wird nur der Gutschein für 3 Tage „„Mountain Chalet Plus“ im PURE Resort Pitztal und keine weiteren Gewinne verlost. Die Verlosung findet nur innerhalb Deutschlands statt. Unter allen Einsendungen entscheidet das Los unter Gewährleistung des Zufallsprinzips. Für den Fall, dass Sie der Gewinner unseres Gewinnspiels sind, stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens, des Ortes sowie Ihres Fotos in den Medien zu. Der Gewinner wird ausschließlich per E-Mail benachrichtigt.

Der Gutschein ist innerhalb von 14 Tagen ab dem Versendezeitpunkt der Benachrichtigungs-E-Mail in München in der AllOrtho GmbH persönlich und auf eigene Kosten abzuholen, andernfalls verfällt der Gewinn und wird neu verlost. Der Rechtsweg sowie eine Barauszahlung oder Übertragbarkeit des Gewinns auf andere Personen sind ausgeschlossen. Die Bekanntgabe des Gewinners erfolgt ohne Gewähr.

Gewinnen Sie einen Gutschein für 3 Tage „Mountain Chalet Plus“ für 2 Personen im PURE Resort Pitztal.

GEWINNSPIELFRAGE

IN WELCHER REGION ÖSTERREICHS LIEGT PURE RESORT PITZTAL?

Beschreiten Sie neue Wege und zwar in ultimativer Form. Im PURE Resort Pitztal direkt am Fuße des Pitztaler Gletschers, des höchsten Tiroler Berges, herrscht mit seinen 13 Chalets und 13 Appartements eine familiäre, dörflich anmutende Atmosphäre, kein Massentourismus. Der Name PURE bezieht sich auf die natürlichen Materialien, die zum Bau des Resorts eingesetzt wurden. Alle Chalets und Appartements bieten einen überwältigenden Blick auf die umliegenden Berge.

Pitztal im Sommer:

- Ein 380 km langes Netz an markierten Wanderwegen, die entlang malerischer Dörfer sowie jahrhundertealter Gletscher führen und atemberaubende Fernblicke eröffnen.
- Von leichten Touren bis zu herausfordernden MTB-Strecken – auf dem Sattel eines Mountainbikes, Straßenrads oder E-Bikes.
- Für Einsteiger wie auch erfahrene Kletterer – Bergsteigen und Sportklettern, von Klettertouren, Klettersteigen bis zum Bouldern.

Pitztal im Winter:

- Tirols höchstes Gletscherskigebiet zum Skifahren und Snowboarden.
- Eine Vielzahl an Schneesportarten entdecken, z.B. Langlaufen, Schneeschuhwandern, Winterwandern.
- Tirols zahlreichste Eiskletterrouten. Über 45 verschiedene Möglichkeiten, mit zwei der prächtigsten Eisfälle, der Eisklettergarten Taschachschlucht ist sehr bekannt. Ideale Herausforderungen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profi-Eiskletterer.

Zur Entspannung in den Wellnessbereich: ein herrliches Schwimmbecken, 3 Saunas (Infrarot-Kabine, Dampfbad und Finish Sauna), ein Ruheraum und das Fitnessstudio verwöhnen den Körper.

Abends ausruhen lässt sich ideal in der Bar, Lobby, Lounge mit offenem Kamin und in der WNDRLX* Bibliothek mit ihren bequemen Sesseln und gemütlichen Sitzecken. Das Cafe auf 3440 m ist ein absolutes Highlight im Sommer und Winter.

Erstklassigen Komfort und aufrichtige Gastfreundschaft dürfen Sie voraussetzen. Bitte beachten Sie, dass es sich um ein Nichtraucher-Resort handelt.

PURE RESORT Pitztal

PURE Resort Pitztal
Mittelberg 83
Sankt Leonhard im Pitztal
Österreich

Phone: +43 664 3842250
Email: info@pure-pitztal.com
www.pure-pitztal.com
www.wndrlx.com

* WNDRLX vereint Wanderlust und Luxus

ABHILFE BEI SCHMERZEN IM SKISCHUH?

Die Lösung: Orthopädieschuhtechnik

Der Schuh ist das wichtigste Bindeglied des ganzen Systems „Ski-Bindung-Schuh", sowohl beim Alpinskifahren als auch beim Langlaufen. Nur mit einem perfekt sitzenden Schuh kann die Muskelkraft optimal auf den Ski übertragen werden. Und nur mit einem perfekt sitzenden Schuh können Druckstellen und Fehlstellungen vermieden werden, die den Bewegungsfluss und damit die Kraftübertragung behindern. Zusätzlich helfen individuell angefertigte Spezialeinlagen aus der Orthopädieschuhtechnik und dem Sportfachhandel.

Der individuelle Fußabdruck

Unsere Fußsohle ist sensomotorisch wichtig für den gesamten Körper und den Bewegungsablauf. Da jeder Fuß individuell ist, können Fuß und Langlauf- oder Skischuh jedoch nicht übereinstimmend geformt sein. Durch die schmalen Ski, vor allem beim Langlaufen, durch unebene Pisten oder Loipen und das zumindest am Anfang sehr ungewohnte Gleitverhalten ist es oft schwer, den richtigen Körperschwerpunkt zu finden und das Gleichgewicht zu halten. Das erfordert Kraft und führt mitunter zu Fehlstellungen durch mangelnde Muskelaktivität im Bein- und Beckenbereich. Verstärkt werden die Effekte durch Knick- oder Senkfüße.

Das Resultat: Schmerzende, krampfende Füße und Überbelastung

Schmerzende und krampfende Füße sowie Unterschenkel rauben den Spaß am Skisport. Durch eine ungenügende Druckverteilung wird der Vorderfuß einer zu hohen Belastung ausgesetzt. Außerdem kann es zu einer Überlastung von Achillessehne, Fuß oder Knie kommen, die sogar chronisch werden könnte. Die Überlastung der Fuß- und Beinmuskulatur führt zu einer schnelleren Ermüdung. Im Spitzen- und Leistungssport geht das mit einem mitunter großen Zeitverlust einher.

Spezialeinlagen gegen Beschwerden

Abhilfe schaffen individuell angefertigte Spezialeinlagen vom Orthopädieschuhmacher für den Langlauf- und Skischuh. Nicht nur, wenn man bereits körperliche Beschwerden hat, sondern generell, wenn man gut und gesund seinen Sport ausüben will. Allein durch die richtige Position des Fußes, bedingt durch die individuelle Einlegesohle, können viele Passformprobleme im Schuh behoben werden. Der klassische Langläufer braucht übrigens andere Spezialeinlagen als der skatende Langläufer und natürlich der Alpinskifahrer. Jede Einlage wird individuell für den Sportler und die Disziplin angefertigt.

Positive Folgen: Was bringt das dem Körper

Das Tragen individueller Einlagen garantiert eine optimale Passform des Langlauf- oder Skischuhs. Die Folgen liegen auf der Hand: Eine bessere Druckumverteilung durch die individuelle Unterstützung der Längs- und Querwölbung des Fußes, eine verminderte Gelenkrotation und eine erhöhte Kniestabilität. Das führt wiederum zu einem verminderten Risiko von körperlichen Beschwerden oder Überlastung der Gelenke und Muskulatur. Mögliche Fehlstellungen können korrigiert und das Verletzungsrisiko vermindert werden. Eine größere Stabilität, bessere Kraftübertragung und Skikontrolle führen zu einer deutlich verzögerten Ermüdung und damit zu uneingeschränktem Skivergnügen sowohl auf der Piste als auch in der Loipe!

Fazit: Jeder Fuß ist anders! Lassen Sie Ihre Füße bei AllOrtho durch die Spezialisten im Orthopädieschuhhandwerk oder direkt beim Kauf der Schuhe im Sportfachhandel ausmessen! Füße verändern sich durch starke Belastung und zunehmendes Alter. Kleinste Veränderungen können die Passgenauigkeit und Kraftübertragung entscheidend beeinflussen.

www.ski-online.de
© DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

7 TIPPS, WIE TRINKEN DER VERDAUUNG HILFT

Heilwässer gut bei Verstopfung, saurem Magen und Sodbrennen

Jeder von uns hat mal Probleme mit der Verdauung, sei es Völlegefühl oder Verstopfung, Sodbrennen oder ein saurer Magen. Genug zu trinken hilft der Verdauung, aber es kommt auch darauf an, was man trinkt. Heilwässer können Verdauungsbeschwerden gezielt lindern. Diese Tipps sorgen für ein besseres Bauchgefühl.

1. Wenn wir ausreichend trinken, geht's im Darm besser voran: mindestens 1,5 Liter sollten es täglich sein. Wer viel schwitzt, braucht entsprechend mehr.
2. Wasser ist ideal, da es ohne Kalorien den Körper mit Flüssigkeit versorgt, die nötig ist, damit im Darm alles reibungslos läuft.
3. Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen auf nüchternen Magen regt die Darmbewegungen an.
4. Heilwässer mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg pro Liter) bringen die Verdauung in Schwung. Bei Studienteilnehmern mit Verstopfung, die täglich einen Liter sulfatreiches Heilwasser getrunken hatten, wurde der Stuhl weicher, sie hatten weniger Schmerzen und fühlten sich wohler.
5. Heilwässer mit Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 mg pro Liter) binden Säuren im Verdauungstrakt und können Sodbrennen und einen sauren Magen besänftigen.
6. Achtung, Verdauungshelfer wie Flohsamen oder Kleie funktionieren nur, wenn man genug dazu trinkt!
7. Hochprozentiger Alkohol hilft übrigens nicht beim Verdauen, sondern hemmt den Transport im Darm und verzögert die Verdauung.

Heilwässer sind sanfte Naturheilmittel, deren gesundheitliche Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen und amtlich bestätigt sind. Eine Übersicht aller Heilwässer mit Suchmöglichkeiten nach verschiedenen Inhaltsstoffen bieten die Websites:

www.heilwasser.com
www.heilwasser-ratgeber.de

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

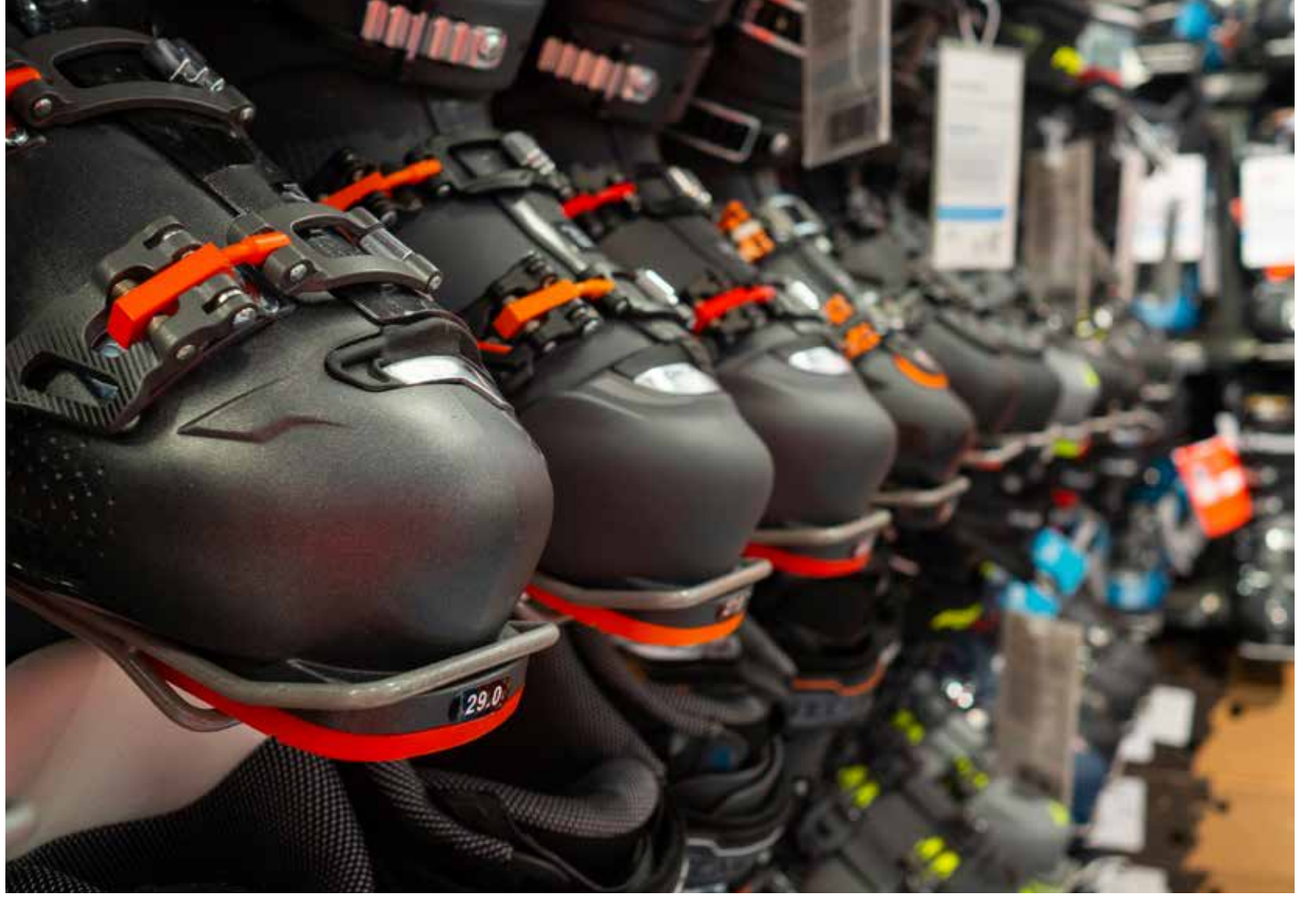
Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 31 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden" *Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.*

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website **www.heilwasser-ratgeber.de**

Kontakt:
Informationsbüro Heilwasser
Von-Galen-Weg 9,
53340 Meckenheim
www.heilwasser.com

WIE FINDE ICH HERAUS, WELCHER SKISCHUH DER RICHTIGE IST?



Unter zwei Millionen Paar Füßen gibt es kein identisches! Einen formschlüssigen, passenden Skischuh zu finden, ist also alles andere als einfach. Neben der Auswahl des optimalen Schuhs kommt es auch darauf an, die Schnallen korrekt und in der richtigen Reihenfolge zu schließen. Worauf Skischuh-Käufer achten müssen, verraten die Experten von DSV aktiv.

Was muss ein Skischuh können?

Ein Skischuh muss in erster Linie zweierlei erfüllen: Er muss Schutz vor Verletzungen, insbesondere Sprunggelenksverletzungen, bieten und gleichzeitig die Kraft aus dem Gelenk auf die Ski übertragen. Denn: Skifahren ist Sprunggelenksarbeit. Damit der Skischuh die Funktionen gewährleisten kann, muss er optimal und formschlüssig passen. Das ist bei der harten Schale, die für die Erfüllung der Schutzfunktion grundlegend ist, gar nicht so einfach.

Kein Paar Füße ist identisch

Jeder Fuß ist anders – ob breit, schmal, gewölbt, platt, groß oder klein. Ausschlaggebend für die Formschlüssigkeit ist darüber hinaus die Position der Knöchel. Beim Skischuh-Kauf sollten Interessenten deshalb immer darauf achten, dass der eigene Fuß gemessen und begutachtet wird. Entscheidend für die Passform und Kraftübertragung ist das Ristmaß, das vom Rist/Spann über den Knöchel zur Ferse berechnet wird. Viele Sportfachgeschäfte messen den Fuß mit Hilfe eines Fußscanners und stellen ihn virtuell in eine passende Schale. Tipp: Da Kinder oft nicht ausreichend einschätzen können, ob der Skischuh optimal passt, sollten Eltern und Fachverkäufer den Innenschuh herausnehmen und diesen probieren lassen.

Vorsicht vor zu großen Schuhen

„90 Prozent der Skifahrer neigen dazu, zu große Schuhe zu kaufen", betont DSV-Sicherheitsexperte Andreas König. Das liege vor allem an der harten Schale. „Viele Skischuhe drücken – allerdings nicht, weil sie zu klein, sondern weil sie zu groß sind. Dann nämlich schließen Skifahrer die Schnallen sehr eng zu. Dadurch wird der Skischuh allerdings nicht schmäler, sondern flacher. Der Skischuh drückt also von oben auf den Fuß auf." Das begünstige auch das Phänomen der eingeschlafenen Füße beim Skifahren. Stattdessen hilft eine Einlegesohle: Diese unterstützt die natürliche Form des Fußes, ohne dass die Schnallen fest zugemacht werden müssen. Eine der Grundregeln beim Kauf: Muss ich die Schuhe auf der letzten Halterung schließen, um Halt zu bekommen, ist der Schuh zu groß!

Richtig schließen

Um einen optimalen Halt im Skischuh zu bekommen, ist es besonders wichtig, die Schnallen korrekt und in der richtigen Reihenfolge zu schließen. Die wichtigste Schnalle ist dabei die sogenannte Ristschnalle auf der Höhe des Knöchels. Mit dieser wird die Ferse fixiert. Sie sollte fest sitzen, damit der Fuß im Schuh nicht hin und her rutscht. Diese Schnalle muss als erstes geschlossen werden.

Die Härte der Schale

Neben der Größe und Form unterscheiden sich Skischuhe auch in der Härte der Schale. Dabei sprechen Sportfachverkäufer vom sogenannten „Flex". Dieser Begriff bezeichnet die Biegehärte des Schaftes, das heißt die Biegehärte von der Obermanschette zur Unterschale des Skischuhs. Der Flex gibt also darüber Auskunft, wie leicht oder schwer die Schale zu biegen ist. Die Flex-Angaben auf den Skischuhen geben zwar eine grobe Orientierung, sie sind aber nicht genormt.

„Ein Großteil der Käufer entscheidet sich für zu harte Skischuhe", erklärt Andreas König. „Die Schuhe werden im Geschäft bei +20 Grad Celsius probiert. Im Winter ist es deutlich kälter, das führt dazu, dass der Kunststoff sich verhärtet." Besonders Frauen und Kinder sollten darauf besonders achten.

Unterschiedliche Käufergruppen

Bekommen Kinder neue Skischuhe, sollten Eltern darauf achten, dass die Schuhe nicht zu hoch sind. Ein häufiges Phänomen bei Kindern: Die Füße sind zwar schon entsprechend lang, die Waden aber noch recht kurz. Dieses Maß muss mit in die Schuhauswahl einfließen. Darüber hinaus gibt es durchaus Unterschiede zwischen einem Damen- und einem Herren-Modell. Frauen haben durchschnittlich einen niedrigeren Wadenansatz als Männer und meist etwas kräftigere Waden. Die Skischuhfirmen passen ihre Modelle an diese spezifischen Eigenschaften an. Damen greifen außerdem gerne zu einem „kuschligeren" Skischuh mit weichem Innenfutter. Dieses gibt nach, der Schuh sollte also enger gewählt werden.

Individuelle Anpassung

Auch hier gilt: Vorsicht vor zu großen Modellen. Ein zu großer Skischuh kann nicht verkleinert, eine kleine Größe jedoch individuell angepasst werden. Das gewährleisten thermoverformbare Innenschuhe. Sie können bis zu fünf, sechs Mal angepasst werden. Gleiches gilt für anpassbare Schalen. Diese Technologien haben den Skischuh-Markt revolutioniert: Was früher nur Rennläufern vorbehalten war, ist heute auch im Sportfachhandel möglich. Auch eine Einlegesohle ermöglicht es dem Käufer, die Form- und Passgenauigkeit individuell zu verbessern.

Wichtiges Teilstück: die Sohle

Die Sohle erfüllt eine der wichtigsten Aufgaben des Skischuhs: Ihr Zustand ist entscheidend für die Funktion der Bindung. Wenn die Sohle unter dem Skischuh abgelaufen ist, kann eine optimale Kraftübertragung zwischen dem Skischuh und der Bindung nicht mehr stattfinden. Nicht zuletzt deshalb sollten Skifahrer das alte Modell spätestens nach rund acht Jahren durch ein neues ersetzen. Über die Jahre werden auch die Weichmacher im Kunststoff hart, der Skischuh wird spröde und kann im Extremfall brechen.

Lagerung der Skischuhe

Um eine Veränderung der Passform zu verhindern, sollten Skischuhe immer mit geschlossenen Schnallen gelagert werden. Am besten eignen sich trockene Räume wie Ski- oder Heizungskeller. Besonders wichtig ist auch, dass die Stiefel trocken sind. In feuchten Skischuhen verbreiten sich schnell Pilze. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Innenschuh separat getrocknet werden. So kann sich kein Kondenswasser zwischen Schale und Innenschuh bilden.

www.ski-online.de
© DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

SPORLASTIC SUPREME
BANDAGEN, DIE NOCH BESSER SIND

MALLEO-HiT® SUPREME GENU-HiT® SUPREME EPIDYN® SUPREME

BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

VALINOS®
Aus Meisterhand gefertigt

valinos® footwear
Der Ursprung der valinos® geht auf die klassische Schuheinlage zurück. Neben einer individuellen Fertigung muss sich die Schuheinlage als ausgleichendes Element im Schuh in Aufbau als auch im Material nach orthopädischen Vorgaben richten. Die Form und Funktion des Schuhs sollte mit der Schuheinlage eine harmonische Einheit bilden. Die positive Wirkungsweise von Einlagen ist allgemein bekannt. Denn ein gesunder Körper muss auf einem gesunden Fundament stehen. Und unsere Füße sind die Basis, die Einfluss nimmt auf unsere Haltung, Fehlstellungen und Schmerzzustände.

Die Original valinos® entstehen aus dem Rohling einer Schuheinlage und werden bis heute made in Germany aus Meisterhand gefertigt. In die valinos® hat die pedcad foot technology GmbH über zwanzigjährige, orthopädische Handwerkserfahrung, innovative Ingenieursarbeit und langjährige Entwicklung in der Zusammenarbeit mit erfahrenen Biomechanikern, Orthopädieschuhmachermeistern und -technikern sowie Fachärzten für Orthopädie mit einfließen lassen.

Die Grundlage für die Herstellung der valinos® ist die Vermessung der Füße des Kunden mit einem computergestützten Messgerät. Mit diesen Messergebnissen erhält der Orthopädieschuhtechniker eine aussagekräftige Auswahl an spezifischen Informationen zu den Füßen des Kunden. In Abstimmung aus einer vielfältigen Farb- und Materialkombination wählt der Kunde das Wunschdesign für seine valinos®, die anhand der Messergebnisse mit einer spezialisierten 3D-Konstruktionssoftware an seine individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Die Montage der einzelnen Komponenten in den valinos® erfolgt nach dem Fräsen der Fußbettung in Handarbeit und wird mit größter Sorgfalt ausgeführt. So erhält jeder Kunde seinen persönlichen valinos®, um in jeder Situation auf den Tragekomfort von Einlagen nicht verzichten zu müssen.

Die große Beliebtheit von valinos®-Produkten weit über den deutschen Markt hinaus umfasst heute Modellreihen aus Flip Flops, Sandalen und Clogs in einer großen Auswahl an Farben und Materialien. valinos®-Produkte leben im Zeitgeist von heute, wie meist auch ihre Besitzer und vereinen ideal die fußgesunde Wirkungsweise von Einlagen und die Lust an einem individuellen, trendigen Lifestyle-Schuh – für höchsten Tragekomfort plus Spaßfaktor.

VALINOS® – VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Passgenau, da individuell nach Ihrer Fußmessung gefertigt
- Hergestellt in Handarbeit aus hochwertigen und geprüften Materialien
- Jeder Schuh ein Unikat im Wunschdesign des Kunden
- Sicherheit durch rutschhemmende Laufsohle
- Höchster angepasster Tragekomfort durch unterschiedliche Materialhärten

Für ein Höchstmaß an Tragekomfort und als perfektes Trainings- und Therapiegerät zur Aktivierung der Fußmuskulatur.

SPORTFRÄSEINLAGE GOLF R/L NACH MASS – Komfort für 18-Loch

Ob beim Abschlag oder Putten: Nur wer sicher und entspannt steht, kann präzise und kontrolliert schwingen – die Stellung der Füße und Entlastung der Kniegelenke spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Die Anforderungen an Einlagen für den Golfsport orientieren sich einerseits an den Belastungen beim Abschlag, weitaus anstrengender für die Füße ist jedoch andererseits das lange Stehen und Laufen während eines 18-Loch-Spiels. Das maßgefertigte Fußbett der sportspezifischen Fräseinlage Golf nach CAD wirkt hier komfortabel dämpfend und entlastend:

- Fersenauftritt: Der gepolsterte Fersenbereich begünstigt eine gedämpfte Schritteinleitung.
- Komfort im Mittelfußbereich: Das Stützen der Fußgewölbe entlastet die Muskeln und Bänder, Zehengrundgelenke und andere sensible Strukturen des Fußes.
- Kraftvorbereitung, Schwungphase und Schlagabschluss: Die Golfeinlage unterstützt die Fußareale beim Abschlag, die beim typischen Eindrehen der Füße und des Körpers belastet werden. Die seitlichen Ränder sind erhöht, um einen sicheren Stand für die optimierte Ausholbewegung zu gewährleisten. Die Großzehe und der Großzehenballen sind tiefer gebettet und fördern somit in der Schwungphase eine optimale Einwärtsdrehung des Fußes. In der gegenseitigen Einlage sind die Kleinzehen tiefer gebettet, um die Auswärtsdrehung zu erleichtern.Für seitlichen Halt sorgt die erhöhte Verstärkung der Einlage am Außenrand.

Jede gefertigte Einlage wird ähnlich dem Schlägerfitting auf die persönlichen Bedürfnisse des Golfers angepasst.

Hinweis: Für Linksabschläger sind die Funktionen entsprechend vice versa eingearbeitet.

SCHIENBEIN-KANTENSYNDROM – Tibiakantensyndrom - shin splint

Von Stefan Allram, Initiator von www.activerunner.de

Dieser Beitrag soll Ihnen einen kurzen Überblick über die Entstehung, die Symptomatik, die Therapieoptionen und die Prävention des Tibiakantensyndroms geben.

Die Bezeichnungen „Tibiakantensyndrom" oder „shin splint" sind Sammelbegriffe für einen überlastungsbedingten Schmerz am Unterschenkel. Am häufigsten ist das mediale (innenseitige) Tibiakantensyndrom; die Stressfraktur der Tibia (Schienbein) und das vordere Kompartmentsyndrom (sind seltener) zu verzeichnen. Zum besseren Verständnis der Entstehung von Tibiakantensyndromen gehe ich nachfolgend auch auf die anatomischen und statischen Zusammenhänge ein.

1. Mediales Tibiakantensyndrom oder auch Tibialis-Posterior-Syndrom

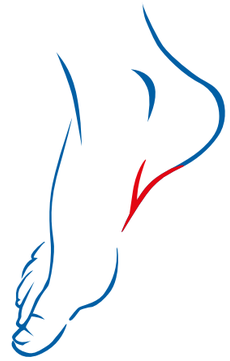
Das Mediale Tibiakantensyndrom oder Tibialis-Posterior-Syndrom ist ein häufiges Beschwerdebild bei Sportlern und Menschen mit leichtem Übergewicht oder Bewegungsmangel. Es kommt bei Menschen mit Knick- oder Senkfüßen und damit verstärkter Tendenz zur Einwärtsdrehung (Pronation) vor. Betroffen sind Läufer, die ihr Schuhwerk erneuern, ihre Technik verändern oder einseitiges intensives Training auf harten Böden absolvieren.

Über Beschwerden klagen auch Vorfußläufer und Läufer mit häufigem Einsatz von Spikes. Bei Menschen mit Übergewicht zu weichen Schuhen oder langen Stand- und Gehphasen kann das Syndrom ebenfalls auftreten. Durch die eben genannten Ursachen wird der hintere Schienbeinmuskel, der Musculus Tibialis Posterior (MTP), übermäßig belastet. Der Muskel zieht von der medialen Tibiakante (innere Schienbeinkante), an der er großflächig ansetzt (Insertion), hinter dem Innenknöchel entlang bis zum Fußinnenrand im Bereich des mittleren Längsgewölbes (Abb. rechts markiert).

Bewegungsmuster

Bei jedem Bodenkontakt kommt es natürlicherweise zur Pronation (Absenken des inneren Längsgewölbes).

Die Pronation stellt einen wichtigen natürlichen Dämpfungsmechanismus zur Absorption von Stoßkräften dar. Anatomisch ist es nachvollziehbar, dass ein starker Zugimpuls auf den MTP ausgeübt wird. Die Pronationsstellung ist jedoch eine für das Sprunggelenk wenig stabile Gelenkstellung. In dieser Stellung ist übermäßig viel Muskelarbeit erforderlich, um die Stoßkräfte beim Aufsetzen des Fußes zu dämpfen. Der MTP hat entscheidende Bedeutung als Stabilisator des Gelenkes. Er sorgt mit aktiver Supination (Aufrichtung des inneren Fußgewölbes) für eine stabile Gelenkstellung im Sprunggelenk und schafft eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Abstoßphase des Fußes. Aus zu starker Pronation (Abfallen des inneren Fußgewölbe- Senkfuß) resultiert eine Gegensteuerung des MTP, die übermäßig viel Kraft erfordert und zur Überlastung des Muskels führen kann. Die Folge können Fasereinrisse an der Ansatzfläche der medialen Tibia und schmerzhafte Entzündungsreaktionen am Knochen (Periostitis) sein.



Typisches Symptom des medialen Tibiakantensyndroms ist eine diffuse, mit einer Schwellung einhergehende Druckempfindlichkeit entlang der medialen Tibiakante. Der Schmerz beginnt üblicherweise nicht sofort mit Beginn der Belastung. Es besteht im Gegensatz zur Stressfraktur und zum Kompartment-Syndrom meist keine Notwendigkeit das Training sofort abzubrechen. Sind die Beschwerden erst einmal aufgetreten, ist eine vorübergehende Schonung unerlässlich. Therapeutisch sinnvoll sind lokale Maßnahmen in Form von Ultraschall und Lasertherapie, Akupunktur, Injektionen oder Physiotherapie. Um eine Unterstützung des mediales Längsgewölbes und somit eine Entlastung des MTP zu erreichen, setzen wir bei höher gradiger Knick- oder Senkfußthematik Maßeinlagen ein.

Bei sehr starken Schmerzen und Fasereinrissen wird ein Kunststoffschuh (Aircastwalker mit Einlage) oder eine Maßorthese (MEFO-Orthese) empfohlen, die in einem konventionellen Sport/Trekkingschuh getragen werden kann.

2. Stressfraktur

Die Stressfraktur wird auch als Ermüdungsbruch/Fraktur bezeichnet. Sie entsteht durch Überlastung des Knochens als Folge überhöhter Trainingsumfänge in Verbindung mit mangelhafter muskulärer Kompensation. Der Sportler verspürt besonders bei exzentrischen Muskelkontraktionen (Abbremsbewegungen, Landephase etc.) einen lokalisierten, bohrenden Schmerz an der Schienbeinkante. Die Schmerzen treten häufig unmittelbar zu Beginn der Belastung auf und zwingen den Sportler zur sofortigen Beendigung des Trainings.

Ermüdungsbrüche gibt es nicht nur an der Tibia, sondern auch am Wadenbein (Fibula), im Mittelfuß- und Fußwurzelbereich sowie am Hüftknochen (Schenkelhals). Bei Verdacht auf eine Stressfraktur wird eine Röntgenaufnahme und oder MRT des Unterschenkels durchgeführt. Diese zeigt typische Zeichen eines querverlaufenden Risses oder einer Verdickung des Knochens. Eine Kernspintomographie/MRT kann in Zweifelsfällen oder zur Verlaufskontrolle vor Wiederaufnahme des Trainings durchgeführt werden. Die Therapie der Stressfraktur besteht in erster Linie in einer Belastungsreduktion. Im ungünstigsten Fall ist eine komplette Entlastung des Beines mit Hilfe von Gehstützen erforderlich. Häufig reicht jedoch der etwa sechswöchige Verzicht auf sportliche Belastung aus.

3. Vorderes Kompartmentsyndrom

Es handelt sich um ein seltenes Schmerzsyndrom, das in erster Linie Langstreckenläufer betrifft. Infolge des exzessiven Trainings nimmt die Muskelmasse zu und übersteigt den anatomisch vorgegebenen, durch Muskelfaszien begrenzten Raum (Kompartment). Der Unterschenkel ist in vier Kompartmente eingeteilt, in denen die verschiedenen Muskelgruppen zum Fuß ziehen. Das vordere Kompartment liegt lateral (außenseitig) von der Tibiakante. In diesem Raum verlaufen der Musculus Tibialis Anterior (vorderer Schienbeinmuskel), die Zehenstreckermuskulatur sowie der Nervus peronaeus.

Bei Belastung nimmt der arterielle Blutzustrom zu, der venöse Abfluss stagniert und der Druck im Kompartment steigt. Im Laufe der Belastung (meist erst nach einigen Kilometern) treten mit ansteigender arterieller Durchblutung der Muskulatur zunehmende Schmerzen lateral der Tibia auf.

Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu einer Kraftminderung der Fuß- und Zehenhebermuskulatur und einem Taubheitsgefühl im Bereich der ersten und zweiten Zehe kommen. Therapeutisch ist eine deutliche Reduzierung der Belastung sowie Behebung der Ursache (s.u.) erforderlich. In seltenen, fortgeschrittenen Fällen kann eine druckentlastende operative Spaltung der Muskelfaszie

TIPP!
Schienbeinkantensyndrom

Daraus ergeben sich für den Trainingsalltag folgende Konsequenzen: Vermeidung von einseitigem Training, häufiger Wechsel der Untergründe und aktives Lauftraining zur Schulung der Kraft, Technik und Koordination! Gangschule in Verbindung mit einer guten Physiotherapie ist hier meine Empfehlung. Die Basis ist eine maßgefertigte Einlagen-Versorgung und geeignetes Schuhwerk.

Ein geeigneter Begleiter - in der Zeit der Regeneration mit dem Aircast-Walker stehen die Schmerzlinderung, die Reduktion der Schwellung, die Wundheilung und im weiteren Verlauf das Heranführen an die Vollbelastung im Vordergrund.

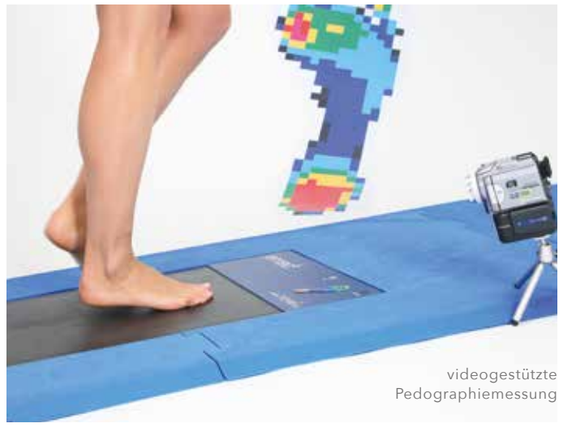
„Essenziell wichtig ist das gute Schuhwerk. Stabile und dämpfende Schuhe mit festen/steifen Sohlen, gute Abrollung und feste Hinterkappen sind bei Sportschuhen immer noch das Mittel der Wahl."

erforderlich sein. Nachfolgend möchte ich Ihnen Empfehlungen zur Vorbeugung vor Tibiakantensyndromen geben und kurz auf die Schuhauswahl eingehen.

Eine zu weiche Schuhsohle (natural Running Schuhe) mit unzureichender Torsionssteifigkeit kann die Pro- und Supinationsfähigkeit des Fußes einschränken und die Muskeln überlasten. Ebenso wie bei hartem Untergrund (Parkett, Fliese, Marmor sowie Asphalt bzw. Pflasterwege) sind hierdurch die auf Knochen und Gelenke einwirkenden Kräfte um ein Vielfaches größer und können zu entsprechenden Folgeschäden führen. Bei zu weicher Sohle oder weichen Untergründen muss die Muskulatur den größten Teil der einwirkenden Kräfte abpuffern, was zur rascheren Ermüdung der Muskeln führt.

Von entscheidender Bedeutung ist deshalb die Aneignung einer aktiven Lauftechnik, um die gelenkstabilisierenden Muskeln zu trainieren und sie weniger anfällig für extreme bzw. einseitige Belastungen werden zu lassen. Der Sportler sollte nicht voreilig versuchen, mangelnde „aktive" muskuläre Fähigkeiten durch überweiche „Antipronationsschuhe" zu kompensieren. (Wichtig!)

Sportler mit Einlagenversorgung sollten immer auf neutrale Laufschuhe max. eine „leichte"- Supinationsstütze zurückgreifen.



videogestützte Pedographiemessung

Versorgung

Essenziell wichtig ist das gute Schuhwerk. Stabile und dämpfende Schuhe mit festen/steifen Sohlen, gute Abrollung und feste Hinterkappen sind bei Sportschuhen immer noch das Mittel der Wahl.

© On AG – www.on-running.com

- Feste und stabile Hinterkappe – bessere Fersenführung für optimale Abrollung
- Steife und feste Sohlen - um den Bodendruck flächig zu verteilen – Gelenkschonung
- Gute Abrollung und Dämpfung – Schuhe mit großer Spitzensprengung sind perfekt
- Neutrale Schuhe - keine Supinationsschuhe oder Pronationsschuhe bei Einlagenversorgung
- Supinationsstütze = Innen mehr Stütze wie außen
- Pronationsstütze = außen mehr Stütze wie innen
- Neutral = Sohle ist innen und außen gleich stark geformt, entsprechend gut für Einlagen, um eine entsprechende Korrektur durch das Schuhwerk nicht zu beeinflussen.

Eine maßgefertigte Schuh-Einlage hilft Ihren Füßen, die nötige Abstützung zu bekommen und Sie wieder schnell leistungsfähig zu machen. Maßeinlagen nach Laufanalyse und videogestützte Pedographiemessung erhalten Sie bei AllOrtho.

Flexible weiche Schuhe fördern zwar die Stärkung der Muskulatur, sind jedoch oft Auslöser der Überlastungsthematiken beim Laufen.

LAUFEN, LAUFEN, LAUFEN: **JOGGING IM FAKTENCHECK**

Flexibel, kostengünstig, effektiv: Kein Wunder, dass das Laufen Volkssport Nr. 1 in Deutschland ist. Jeder, der Joggingschuhe und ein adäquates Trainingsoutfit besitzt, kann loslaufen - jederzeit, überall und so lange und weit er oder sie möchte. Auf was es dabei ankommt, haben die Experten von DSV aktiv für Euch zusammengestellt.

Neben Radfahren, Mountainbiken und Skigymnastik bietet regelmäßiges Jogging oder Trailrunning eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison. Das wissen nicht nur die Topathletinnen und -athleten des Deutschen Skiverbandes, sondern auch etwa 17 Millionen aktive Läufer in Deutschland.

Die Motivation kann ganz individuell sein: Intensive Einheit? Kondition und Ausdauer steigern! Joggingrunde in der Mittagspause? Kopf freibekommen und abschalten! Jogging zum Aus- oder Einlaufen? Muskeln aufwärmen und eine schnelle Regeneration ermöglichen! In Joggingschuhen durch die Wälder streifen? Trainieren und nebenbei den Gedanken nachhängen! Gemütliche Laufeinheit mit der Freundin? Gemeinsam den Schweinehund überwinden und neuesten Klatsch und Tratsch austauschen. So vielfältig die Läufer, so vielfältig auch ihre Motivation und Trainingsintension.

Richtiges Schuhwerk ist A und O

Auch wenn bei den meisten Läufern die geeignete Sportbekleidung sowieso im Kleiderschrank liegt, an den richtigen Turnschuhen sollte nicht gespart werden. Was zählt? Die Joggingschuhe müssen optimal passen und der Läufer muss sich darin gut und stabil fühlen. Besonders für Crossläufer ist eine gute Profilsohle entscheidend. Ob Jogging- oder Trailrunning-Schuh: Der natürliche Gang des Sportlers sollte unterstützt und nicht behindert werden. In jedem Fall neue Schuhe vor dem Kauf im Geschäft testen und nicht nur hineinschlüpfen.

Funktionelle Kleidung

Des Sportlers neue Kleider: Funktionsshirts geben Schweiß und Feuchtigkeit nach außen ab, sorgen für eine gute Belüftung und bieten ein angenehmes Tragegefühl. In den Sommermonaten überzeugen Laufshirts mit UV-Schutz, wie etwa Kleidung aus atmungsaktiven Kunstfasern wie Polyester und integrierten Titandioxid-Fasern. Besonders angenehm sind leichte Shirts und Laufhosen, die nicht zu weit sind und den Laufschritt nicht beeinträchtigen.

Gewusst wie: richtig trainieren!

Ihr möchtet Eure Fitness verbessern und gleichzeitig abnehmen? Dann solltet Ihr bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Das ist besonders ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten effektiv. Vor dem Start nicht vergessen: Muskeln aufwärmen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen und die Regenerationszeiten des Körpers zu verkürzen. Nach der Laufeinheit ist das Dehnen Pflicht. Ebenso wie Jogging-Neulinge, sollten auch erfahrene Läufer nach einer längeren Trainingspause zunächst langsam mit dem Laufen oder Trailrunning beginnen. Nach den ersten Einheiten können Belastung und Streckenlänge allmählich gesteigert werden.

Trinkgurte sorgen für genügend Flüssigkeit

Bei längeren Laufeinheiten und Joggingstrecken in der Mittagssonne eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht vergessen! Über den Schweiß und die Atemluft werden dem Körper Wasser und Elektrolyte entzogen. Regelmäßiges Trinken ist deshalb unabdingbar, um die sportliche Leistungsfähigkeit aufrecht zu halten. Spezielle Trinkgurte bieten Platz für kleine Wasserflaschen, ausgeklügelte Trinkrucksäcke ermöglichen die Flüssigkeitsaufnahme über einen Trinkschlauch

www.ski-online.de © DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

STARTEN SIE FIT, GUT GELAUNT UND BESTENS AUSGERÜSTET IN IHRE LAUF-SAISON!

Eines vergessen viele Läufer – und jene, die es noch werden möchten – jedoch: Produkte von der Stange können gerade im Laufschuhbereich ein Problem sein. Ein Laufschuh muss zu 100% passen, um ergonomisch richtig Laufen zu können und den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Auch die richtige Haltung und das Erlernen der entsprechenden Bewegungsabläufe erfordert Anleitung durch einen Profi. Beides hat sich das Active-Runner-Programm von AllOrtho mit der Laufschuhoptimierung und dem Lauf-Fit-Programm von ORS auf die Fahnen geschrieben.

Laufen ist Freiheit – falsch Laufen ist Dummheit

Gerade der Saisonstart ist eine gute Möglichkeit, seine Laufgewohnheiten und die Ausrüstung genau unter die Lupe zu nehmen. Denn wer falsch läuft oder nicht die individuell passende Ausrüstung – insbesondere die Laufschuhe – einsetzt, kann den Gelenken, Knochen, Knorpeln und Sehnen Schaden zufügen. Rund ein Drittel der Laufanfänger zieht sich im ersten Jahr Verletzungen und Überlastungsschäden am Knie, dem Sprunggelenk, der Achillessehne oder dem Fuß zu. Zur Vorbeugung sollte eine Überprüfung der Abläufe durch den Profi durchgeführt und der Laufschuh vom Spezialisten gecheckt und gegebenenfalls optimiert werden. Ist das erledigt, steht dem Sport nichts mehr im Wege – jedoch sollte nicht von 0 auf 100 gestartet werden, in den ersten Wochen besser nicht zu schnell und nicht zu lange laufen. Und für Läufer ab 40 Jahren empfiehlt sich ein jährlicher, ärztlicher Check, bevor man regelmäßig zum Laufen geht. Richtiges, regelmäßiges und gesundes Laufen stärkt das Herz und den Kreislauf, lässt die Pfunde purzeln und setzt Glückshormone frei.

Der Laufschuh – die Verbindung zwischen Körper und Strecke

Wichtigster Teil der Laufausrüstung ist das richtige Schuhwerk. Ein Laufschuh hat einen großen Anteil daran, ob der Sport Spaß macht und zur Gesundheit beiträgt. Die wichtigsten Funktionen von Laufschuhen sind die Dämpfung und die Stabilisierung – also das Stützen und Führen des Fußes – während der Stand- und Abstoßphase. Stefan Allram, Geschäftsführer von AllOrtho und Laufschuhspezialist, hat einen Tipp zum Laufschuhkauf: „Vor ein paar Jahren bin ich als begeisterter Läufer auf der Suche nach einem neuen Laufschuh auf die Marke „On“ gestoßen. Nicht nur die revolutionäre Technik der Schuhe – sondern auch die Idee, einen Laufschuh-Start-Up zu gründen, hat mich fasziniert. Drei Schweizer, die aus Überzeugung – und nicht aus Profitdenken – ihre ganze Energie in die Entwicklung eines Laufschuhes stecken. Mittlerweile sind sie – mit ca. 200 Angestellten – für die großen Sportmarken eine enorme Konkurrenz, sind Marktführer in der Schweiz, und mehr als sieben Millionen Läufer bauen 2020 weltweit auf die Laufschuhe der Marke. Das besondere an diesen Sportschuhen ist die Sohle. Sogenannte „Cloud-Elemente“ nehmen beim Aufprall Energie auf, die sie beim Abstoßen wieder freigeben. Dieser Zusatzschub nach vorne ermöglicht geringere Ermüdung und eine bessere Körperhaltung beim Laufen.“

Wie man sich bettet, so läuft man ...

Ausgangspunkt für das perfekte Laufgefühl sollte ein hochwertiger Laufschuh – wie zum Beispiel die Produkte von „On“ – sein. Dieser stellt jedoch nur die Basis dar und erst die individuelle Laufschuhoptimierung verhilft zu einem Optimum an Gesundheit und beschwerdefreiem Lauferlebnis. Die Profis von AllOrtho im Active-Runner-Team erkennen durch eine dynamische Fußdruckmessung – sowie die Bewegungs- und Haltungsanalyse innerhalb der Fußdruckmessung – wo Optimierungsbedarf besteht. Auf Basis dieser Daten wird ein Paar individueller, CAD gefräster, aktiver und muskelstimulierender Laufeinlagen gefertigt, die absolut passgenau in den Laufschuh eingearbeitet werden. Der in den Leistungen inbegriffene Laufeinlagen-Check nach sechs und zwölf Monaten, gibt dem Läufer Sicherheit, dass die Einlage noch passt und ihn bestmöglich beim Sport unterstützt.

Unser Tipp: Machen Sie den Laufschuh-Check

Mal Hand aufs Herz: Wie viele Kilometer hat Ihr Laufschuh schon runter? Die gelaufene Strecke, das Körpergewicht, der Untergrund, der Laufstil und die Pflege sind entscheidend für den Verschleiß – und wenn der Schuh schon am Ende seiner Möglichkeiten ist, beeinträchtigt das auch Ihre Laufgesundheit. Der Schuh bietet nicht mehr die notwendige Stützung und Dämpfung und sollte spätestens nach 800 bis 1.000 Kilometern entsorgt werden. Indikatoren für einen verschlissenen Laufschuh sind zum Beispiel plötzlich auftretende Blasen oder Scheuerstellen. Auch, wenn Sie merken, dass das Obermaterial nicht mehr gut am Fuß sitzt, die Dämpfung sich irgendwie anders anfühlt, der Schuh nicht mehr optimal abrollt, die Außensohle Verschleißspuren aufweist oder in der Zwischensohle tiefe Risse zu sehen sind, sollte der Schuh ausgetauscht werden. Und wenn Sie sich einen neuen Schuh zulegen, sollten Sie auch über die Optimierung über „Active-Runner“ nachdenken – denn wenn Sie den Schuh im Sportschuhfachgeschäft gekauft haben, ist ein Teil der Optimierung sogar gratis!

Autoren: Thomas Lindstedt (ORS LaufFit Personal-Trainer) und Stefan Allram (Einlagen-Spezialist)

ALSO: LASSEN SIE UNS GEMEINSAM UND GESUND IN DIE NEUE LAUF-SAISON STARTEN!

Mehr über das Lauf-Fit-Programm und über Laufschuhoptimierung erfahren Sie über unsere Homepage www.activerunner.de.

Sie haben spezifische Fragen oder möchten sich unverbindlich über das Lauf-Fit-Programm oder eine individuelle Laufschuh-Optimierung beraten lassen?

Gerne! Vereinbaren Sie einfach einen persönlichen Termin unter **089 5880 1185-0** oder senden Sie uns eine E-Mail über das Kontaktformular auf unserer Website:

www.activerunner.de

Active Runner
LAUFSCHUHOPTIMIERUNG

INDIVIDUELLER OPTIMIERUNGS-CHECK IHRER LAUFSCHUHE

Das Active-Runner-Programm von AllOrtho ermittelt den für Sie richtigen Wohlfühlfaktor zwischen Ihrem Fuß und Ihrem Laufschuh. Gesunde Leistungssteigerung mit Einlagen durch perfekte Kraftübertragung mit Laufschuhoptimierung.

WWW.ACTIVERUNNER.DE

PAKET 1

„Fuß-Check plus"

- Check des Fußes und des Bewegungsapparates
- Beratung für ein gelenkschonendes, verschleißärmeres Laufen
- Optimierungsvorschläge und Laufstilberatung

Wert von ca. € 60,-

› Für Kunden eines Sportschuhfachgeschäfts kostenfrei!

PAKET 2

„Laufschuhoptimierung vom Profi"

- Dynamische Fußdruckmessung Pedobarographie Novel® emed
- Bewegungs- und Haltungsanalyse innerhalb der Fußdruckmessung
- 1 Paar individuelle CAD gefräste aktive & muskelstimulierende Laufeinlagen nach dynamischer Fußdruckmessung Pedobarographie Novel® emed und vorangegangener Analyse
- Anpassung der Einlage an den Laufschuh
- 6- & 12-Monats-Check der Laufschuheinlage

› Für Kunden eines Sportschuhfachgeschäfts nur € 198,-

JETZT TERMIN VEREINBAREN

Tel.: 089 / 588 011 850
oder unter www.activerunner.de

1. Bürostuhl anpassen
2. Schreibtischhöhe ermitteln
3. Arbeitsmittel ergonomisch sinnvoll ausrichten

»AUF DIE REIHENFOLGE KOMMT ES AN«
MUCKENTHALER ERGONOMIE WEGWEISER

Muckenthaler
ERGONOMIE

Pacellistr. 5 • 80333 München • Tel. 089-2919890 • www.muckenthaler.de

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

Funktion und Potential dieser Einlagen

Der Begriff „Sensomotorik" setzt sich zusammen aus: „Sensorik" und „Motorik". „Sensorik" ist die Aufnahme von Informationen und deren Weiterleitung an das zentrale Nervensystem (Gehirn, Rückenmark). „Motorik" ist die Ansteuerung und die daraus folgende Anspannung der Muskulatur. Sensomotorik ist folglich das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nervensystem!

Jeder Wahrnehmung – im Speziellen der Körperwahrnehmung – liegen sensomotorische Vorgänge zugrunde. Sinnesorgane können unterschiedliche Reize aufnehmen, diese werden im Gehirn oder auf Rückenmarksebene verarbeitet und mit motorischen Verhaltensweisen beantwortet. Jede Bewegung oder Haltung ist somit als Anpassung äußerer oder innerer Stimulierungen zu verstehen. Die sensorische Wahrnehmung ist also die Grundlage jeder Bewegung. Die Propriozeptoren (Rezeptoren für Tiefensensibilität) registrieren dabei den Spannungszustand und die Bewegung der Skelettmuskulatur und der Gelenke. Sie sind daher essentiell für die Kontrolle der Körperhaltung. Die durch propriozeptive Sensoren in Muskeln und Gelenken gewonnene Information dient der Koordination von schnellen über Rückenmarksneurone vermittelten Reflexen zur Körperstabilisierung. Dem zentralen motorischen System wird durch diese Rückenmarksreflexe die Planung und Ausführung von Bewegungen erleichtert, da ein Repertoire an grundlegenden Bewegungselementen bereits zur Verfügung steht – unabhängig vom Kontext der Bewegung.

Einlagenkonzept

Wo der Orthopädieschuhtechniker mit der konventionellen Behandlungsmethode durch stützende, entlastende und bettende Einlagen beim Kunden nicht weiter kommt oder zusätzlich muskuläre Bereiche ausschöpfen möchte, bietet die Verwendung einer sensomotorischen Einlage eine Lösung.

Bei sensomotorischen Einlagen handelt es sich um aktivierende Einlagen, die die Muskulatur in Schwächephasen unterstützen, wie z.B. Plexidur (Hartkunststoff) oder die früher oft verwendeten Metalleinlagen. Durch das gezielte Setzen von Reizpunkten über die Neurorezeptoren des Fußes kann die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur zielgerichtet stimuliert werden. Dadurch entsteht eine erhöhte Muskelaktivität und durch die Verarbeitung des zentralen Nervensystems eine Bewegungsanpassung. Die sensomotorischen Einlagen verbessern die Muskelkoordination und führen somit zu mehr Gelenkstabilität. Begleitet mit Physiotherapie und Stabilitätstraining (MFT) werden sehr gute Resultate erzielt.

Gerade bei den Jüngsten ist es wichtig, die sensomotorischen Fähigkeiten zu erhöhen. Bei Kindern, die einen Fersen-Valguswinkel (Knickfuß, Senkfuß & Plattfuß) von über 12 Grad aufweisen, lohnt es sich, ab dem 3. Lebensjahr sensomotorische Einlagen anzufertigen. Die Kinder lernen somit richtige Bewegungswiederholungen, die sich nach etwa zwei Jahren etablieren. Regelmäßige Kontrollen beim Orthopäden gewährleisten ein gutes Resultat. Natürlich ist es auch wichtig, die empfohlene Fußgymnastik regelmäßig durchzuführen. Analog zu den konventionellen orthopädischen Schuheinlagen im Alltag macht es Sinn, die sensomotorischen Einlagen als "Trainingsgerät" zu nutzen. Bei Kunden, die Fehlstellungen am Bewegungsapparat aufweisen und gezielt an Ihrer eigenen Muskeleffizienz arbeiten möchten, ist dies oft eine Alternative zu einer möglichen Operation.

Verschreibung/Rezept

Orthopäden verschreiben sensomotorische Einlagen nach eingehender Diagnose und Befundung auf Rezept. Ein Rezept ist nur im Falle einer Abrechnung mit der Versicherung notwendig. Sie können aber auch direkt zum Fachmann für sensomotorische Einlagen gehen und sich versorgen lassen.

Kosten

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezahlen sensomotorische Einlagen nicht. Die Kosten können – je nach Anbieter – sehr unterschiedlich sein. 250 bis 600 Euro kosten die Sohlen mit Diagnose und Anpassung bei spezialisierten Orthopädietechnikern oder Physiotherapeuten. 200 bis 300 Euro müssen Patienten für handwerkliche Maßanfertigungen als Wechselpaarvariante ohne erneute Vermessung kalkulieren.

Im Gegensatz zu konventionellen Einlagen auf Rezept werden die sensomotorischen Einlagen von den Krankenkassen nur bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren auf Antrag übernommen oder auf Kostenvoranschlag.

Private Krankenkassen haben meist die Leistung im offenen Hilfsmittelkatalog des Vertrags aufgelistet und übernehmen die Kosten anteilig oder in voller Höhe. Hierzu befragen Sie idealerweise Ihren Orthopädietechniker oder Ihre Versicherung. Bei gesetzlich Versicherten über 18 Jahre ist die Kostenübernahme auch mit Arztverordnung und Zusatzversicherung möglich. Sensomotorische Einlagen sind erhältlich bei der AllOrtho München. Wir beraten Sie gerne - nur nach Terminvereinbarung. Eine Vermessung dauert ca. 1-2 Stunden je nach Versorgungsgrad. Kosten je nach Aufwand.

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1 Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag"

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B_2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar" in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.

6 Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

mehr Informationen unter
www.dge.de/10regeln

7 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

8 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

9 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei Ihr Gewicht zu regulieren.

Art.-Nr. 122402, 10. Auflage © 2017

Anzeige GOLFPHYSIOTHERAPEUT
DOMINIK RAMSPOTT

GESÜNDER GOLFEN MIT PHYSIOTHERAPIE

Der Physiotherapeut Dominik Ramspott unterstützt Golfer für den optimalen Golfschwung

Herr Ramspott, Sie golfen selbst und waren in Ihrer Jugend sogar als Golf-Leistungssportler aktiv. Helfen Ihnen diese Erfahrungen bei der Beratung ihrer Golf-Physio-Patienten?
Auf jeden Fall! Es ist ein großer Vorteil, wenn man die gleiche Sprache spricht. In vielen Bereichen hilft es auch, wenn ich das Leiden des Golfers selbst schon erlebt habe, sowohl körperlich als auch technisch. Das schafft eine gute Vertrauensbasis beim Patienten – einen Austausch auf Augenhöhe. Dennoch scheine ich mit meiner Erfahrung aktuell noch eine Alleinstellung zu haben, selbst unter den Golf-Physiotherapeuten. Bei den Weiterbildungen, an denen ich in diesem Bereich teilgenommen habe, war außer mir niemand dabei, der viel länger als ein Jahr selbst Golf gespielt hat.

Hatten Sie es selbst schon mit golfbedingten Beschwerden zu tun?
Als Golf-Leistungssportler hatte ich natürlich auch Probleme mit meinem Rücken. Ich war damals 14 Jahre alt, habe sechsmal pro Woche trainiert und ca. 23 Turniere im Jahr gespielt. Eines Tages hatte ich im unteren Rücken einen stechenden Schmerz und konnte nur unter Schmerzmittel weiter golfen. Daraufhin ging ich zum Arzt und es wurde festgestellt, dass ich durch ein zu schnelles Wachstum und intensives, einseitiges Training meinen Rücken überlastet habe. Dem folgten mehrere Einheiten beim Physiotherapeuten und sehr viele Stunden in der Kraftkammer. Danach hatte ich nur noch sehr selten mit Beschwerden dieser Art zu tun. Positiv war, dass meine Technik sich durch das zusätzliche Krafttraining enorm verbessert hat.

Sie bemängeln, dass die körperlichen Voraussetzungen von Golfern im Technikunterricht zu wenig berücksichtigt werden. Haben Sie eine Idee, wie man das ändern könnte?
Ich denke, zu Problemen kommt es hauptsächlich aufgrund eines falschen Verständnisses vom Golfschwung. Der Golflehrer fokussiert sich auf Ballflug und Technik. Also sprich: Wie kommt der Schläger in welcher Ebene zum Ball? Für mich ist das zwar genauso relevant, aber ich berücksichtige zudem die Anatomie bzw. die Biomechanik des Golfers. Wenn ich weiß, dass er in einem Gelenk schon eine Verletzung hatte und dieses daher nicht optimal bewegen kann, ist für mich als Golf-Physiotherapeut klar, dass er die geforderte Schwungtechnik nicht ideal umsetzen wird. Im Gegensatz zum herkömmlichen Golf-Techniktraining findet der Bezug zu Körper und Gesundheit des Golfschülers in der Physiotherapie mehr Beachtung.

Kontakt: ORTHO REHA SPORT
Tel.: 089 – 9604 299-0 · dramspott@ors-m.de
www.ors-m.de · www.golfphysiotherapeut.de

Sprechen Sie sich in solchen Fällen mit den Golflehrern Ihrer Patienten ab, um über körperliche Einschränkungen aufzuklären?
Ja, es kommt vor, dass ich quasi zwischen den körperlichen Belangen des Patienten und der technischen Sicht seines Golflehrers vermittle. So lassen sich viele Missverständnisse ausräumen. Der Golflehrer und ich wollen ja in der Regel dasselbe, nur die Denk- und Herangehensweise ist eine andere. Wenn ich dem Golflehrer berichte, dass mein Patient gerade eine Entzündung im Gelenk hat und er deshalb seine Bewegung nur eingeschränkt ausführen kann, wird klar, warum er die vom Lehrer geforderte Technik nicht umsetzen kann.

Wie läuft eine Erstberatung bei Ihnen ab?
Die Erstberatung in der Golf-Physiotherapie umfasst Anamnese, Untersuchung und Screening. Die Anamnese ist ein Gespräch über die Krankheitsgeschichte des Patienten: Welche Verletzungen, Operationen und sonstige Beschwerden gab es in letzter Zeit? Bei der Untersuchung werden die aus der Anamnese gewonnenen Kenntnisse am Körper überprüft und bestätigt oder verworfen. Als dritten Part mache ich ein Beweglichkeits- und Stabilitäts-Screening, bei dem ich den Patienten verschiedene Bewegungen ausführen lasse. Hierbei geht es mir darum, einen Überblick über die Beweglichkeit und Stabilität in den Gelenken zu bekommen. Darauf baut sich dann die Behandlung auf.

Wie lange dauert es in der Regel, bis Golfer mithilfe von Physiotherapie und Training den für sie optimalen Bewegungsablauf und eine gute körperliche Fitness erreicht haben?
Das hängt von mehreren Faktoren ab: Habe ich es mit einem Golfer zu tun, der gesund ist und Zeit hat, zwei- bis dreimal die Woche zu trainieren, ist es innerhalb weniger Wochen bis Monate möglich, eine Anpassung oder Umstellung seines Schwungs zu realisieren. Wenn Patienten aber bereits mit einer Verletzung in meine Praxis kommen, kurieren wir diese natürlich erst einmal aus. Danach kann man anfangen, an Beweglichkeitsdefiziten zu arbeiten und die Kraft sowie Stabilität von Muskeln und Gelenken zu trainieren.

Der ganze Artikel:
www.golfphysiotherapeut.de/gesuender-golfen-mit-physiotherapie/
Podcast-Tipp: ab Minute 32:00 „Gesünder Golfen mit Physiotherapie" Podcast von GOLF'n'STYLE https://soundcloud.com/podcast-von-golfnstyle/sets/gruen-saftig-der-podcast-von

Quelle: Stefanie Asmußen (Redaktion GOLF'n'STYLE, www.golfnstyle.de)

IN SECHS SCHRITTEN ZUM RICHTIGEN E-BIKE – MIT VIELEN TIPPS

Das E-Bike boomt. 2019 wurden erstmals über eine Million der elektrisch unterstützten Fahrräder in Deutschland verkauft. Bis auf das BMX wurde inzwischen eigentlich jede Fahrradgattung elektrifiziert. Diese Vielfalt kann auf den ersten Blick einschüchtern, auf den zweiten Blick garantiert sie, dass jeder sein persönliches Traumbike findet. Der pressedienst-fahrrad führt in sechs Schritten zum richtigen E-Bike.

1. Den Bedarf klären

„Was brauche ich und was möchte ich, das mein Rad kann?" – Diese Fragen sollte sich jeder E-Bike-Käufer gestellt haben, bevor er die Kreditkarte zückt. Eine realistische Bedarfseinschätzung hilft später auch dem Fachhändler, die richtigen Modelle vorauszuwählen. Nicht jeder braucht ein vollgefedertes E-Mountainbike und nicht für alle ist ein Hightech-Bolide mit Doppel-Akku und elektrischer Funkschaltung die optimale Lösung – selbst wenn er gut aussieht. Natürlich kann man immer mehr kaufen, als man braucht. Das macht oft sogar viel Freude. Man sichert sich aber gegen Enttäuschungen ab, wenn man vor der Kaufentscheidung genau weiß, was das Rad mindestens können muss. Gelegenheitsnutzer haben einfach andere Anforderungen als Berufspendler oder Radreisende.

2. Realistisch sein

Jeder liebt die Vorstellung von einer eierlegenden Wollmilchsau: ein Rad, das alles kann. Und in der Tat erfreuen sich sogenannte SUV-Bikes wie beispielsweise das „Flyer Goroc" hoher Beliebtheit. Sie verbinden Robustheit, Allwegetauglichkeit sowie Komfort und sind dadurch gute Allrounder. Zu ultimativen Alleskönnern werden SUV-Bikes dadurch jedoch nicht automatisch. Spezialisten wie etwa das schlanke und leichte City-E-Bike „MTB Souplesse" oder der vielseitige Cargo-Transporter „Multicharger" von Riese & Müller mit praktischem Midtail-Rahmen können für andere Anwendungen und Nutzergruppen die richtige Wahl sein.

3. Antrieb, Akku und Kraftübertragung

Mit einem Marktanteil jenseits der 90 Prozent ist der Mittelmotor die dominierende Antriebsposition. Die gleichmäßige Gewichtsverteilung und der einfache Radausbau im Pannenfall sprechen trotz des höheren Verschleißniveaus an Zahnrädern und Ritzeln für diese Konstruktion. Heckgetriebene Räder werden von einigen für ihre direkte Kraftentfaltung trotzdem geschätzt, während Frontantriebe fast ausschließlich an Spezialrädern oder an Rädern des unteren Preis- und Qualitätsspektrums zu finden sind.

Die meisten aktuellen Akkus haben eine Kapazität von 500 Wattstunden (Wh) manchmal sogar mehr. Das reicht für den Alltagseinsatz gut aus. Wer gern mit viel Zuladung, auf Reisen, in bergigem Gelände unterwegs oder schlicht ladefaul ist, für den sind Doppel-Akku-Systeme mit 1.000 Wattstunden oder mehr eine tolle Lösung. Umgekehrt mögen etwa Kurzstreckenpendler, die zuhause und am Arbeitsplatz laden können, auch mit einem kleineren und dadurch leichteren sowie günstigeren Akku ihre passende Konstellation finden.

Bei der Kraftübertragung gibt es zwei Optionen, die die Geister scheiden. Seit einigen Jahren erfreut sich der Antrieb mit einem carbonfaserverstärkten Riemen wachsender Beliebtheit. Frank Schneider vom Marktführer Gates Carbon Drive erläutert die Vorteile: „Unsere Carbonriemen halten bis zu dreimal länger als eine handelsübliche Kette. Der Riemen ist zudem wartungsfrei, muss nicht geschmiert werden und führt auch nicht zu Folgeverschleiß an Zahnkränzen oder Ritzeln, wie ausgeleierte Ketten das tun." Allerdings sind Riemen aus technischer Sicht nur mit Nabenschaltungen oder Ein-Gang-Fahrrädern kombinierbar. Das kann ein Vorteil sein, weil Nabenschaltungen oft besser gegen Schmutz gedichtet sind als Kettenschaltungen. Gerade an Sportgeräten oder sehr sportlichen E-Bikes erfreut sich aber die klassische Kettenschaltung ungebrochener Beliebtheit.

4. Ausprobieren

Seit dem Autoquartett der Kindertage orientieren sich viele Menschen gern an technischen Daten. Beim E-Bike sind das z. B. Drehmoment, Akku-Kapazität und Gewicht. Und obwohl diese Daten Aussagekraft besitzen, zählen bei der Kaufentscheidung auch andere „weichere" Faktoren: „Wie fühlt sich das Fahren mit Antriebsunterstützung an: harmonisch und natürlich oder setzt der Motorschub plötzlich und ruckartig ein? Wie leise ist der Antrieb? Ist die Bedienung des Gesamtsystems intuitiv? Komme ich auf Anhieb damit klar? Und vor allem die Frage: Fühle ich mich auf dem Rad wohl, was nur bei einer Probefahrt herausgefunden werden kann. Auch die Ablesbarkeit des Displays bei direktem Sonnenlicht oder die Bedienbarkeit mit Handschuhen lassen sich so ausprobieren. Übrigens am besten unter Realbedingungen: Wer mit dem Anzug ins Büro fährt und ein E-Bike zum Pendeln sucht, macht sich auch für die Probefahrt schick, wer oft mit Taschen unterwegs ist, bringt diese mit.

5. Fachhandel

Mit einer realistischen Bedarfs- und Budgeteinschätzung gewappnet, ist der Fachhandel der beste Ansprechpartner für E-Bike-Käufer. Er hilft bei Beratung und Einordnung der unterschiedlichen Angebote, der persönlichen Abstimmung und ermöglicht die Probefahrt. Mehr noch: Die Inbetriebnahme eines online gekauften und per Spedition gelieferten E-Bikes ist für viele Endverbraucher kaum leistbar. Eine fehlerhafte Endmontage kann sogar zum Sicherheitsrisiko werden. Auch den Service-Aspekt des Fachhandels sollte man nicht unterschätzen, wie Lothar Schiffner vom Koblenzer Ergonomiespezialisten Ergon betont: „Ein Upgrade mit ergonomischen Komponenten wie einem auf Sitzposition und Gesäßknochenabstand angepassten Sattel kann das Fahrvergnügen nochmals drastisch vergrößern." Tipp – nicht nur während Corona: Vorher Beratungstermin vereinbaren.

6. Sonderfall Sportgeräte

E-Bikes sind nicht nur im urbanen Alltagseinsatz toll, auch als Sportgerät machen sie viel Freude und eröffnen neue Möglichkeiten. Die kleine Trainingsrunde vor oder nach der Arbeit umfasst auf einmal viel mehr Kilo- und Höhenmeter, die Leistungsunterschiede in Familien oder Trainingsgruppen werden nivelliert, Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Belastungen besser dosieren. Aber vor allem: E-Mountainbikes wie z. B. das besonders leistungsstarke Haibike „Xduro Nduro 8.0", E-Rennräder wie das an der Profi-Rennmaschine orientierte Cannondale „Super Six Evo Neo" oder das vielseitige E Gravelbike „E Getaway" von Stevens machen einfach viel Spaß.

Bei Mountainbikes oder Rennrädern ist der Einsatzbereich naturgemäß recht klar umrissen und die Entscheidung deshalb vielleicht weniger schwierig. Trotzdem hilft es, sich auch hier die Tipps eins bis fünf vor dem Kauf durch den Kopf gehen zu lassen.

Quelle: www. pressedienst-fahrrad.de

STORCK

STORCK E-BIKES

German Engineering

e:nario:

Ein hochentwickelter Carbonrahmen, basierend auf den Innovationen des Fascenario.3 und Aernario.2 in Kombination mit dem kongenialen Fazua Evation Antrieb lässt ein E-Rennrad entstehen, das höchsten Anforderungen gerecht wird. Im Ergebnis ist das e:nario ein bemerkenswert leichtes E-Rennrad, ausgestattet mit den besten Storck Rahmen Features und einem Antrieb, der unauffällig und effektiv seine unterstützende Arbeit verrichtet. e:nario – vereint Spitzentechnologien in Sachen Carbon Rahmen und Antrieb.

€ 4.799,–

e:drenalin:

Kein Anstieg zu steil, keine Abfahrt zu technisch. Das e.drenalin vereint die Vorzüge eines hochwertigen 27,5" Carbon Fullys (140 mm Federweg) mit der zuverlässigen und dynamischen Antriebseinheit von Continental. Das 36 V System arbeitet mit einer 636 Wh starken Batterie und leistet spritzige 250 W. Maximale Reifenfreiheit und der verwindungssteife, leichte Rahmen bieten die Basis für ein top ausgestattetes Fully, das in Verbindung mit der leistungswilligen Continental Technik völlig neue Freiräume für die Tourenplanung schafft. e:drenalin – Leistung und Technologie für unbegrenzten Fahrspaß.

ab € 5.699,–

(Abhängig von der Ausstattung)

e:rebel:

Die Hardtails von Storck stehen für geringes Gewicht, hohe Steifigkeit und sportliche Performance. In Kombination mit dem dynamischen 36 V Antriebssystem von Continental ist das e:rebel ein wendiges und komfortables 27,5" Carbon Hardtail für noch mehr genussvolle Höhenmeter. Dazu top ausgestattet mit Shimanos XT Schaltgruppe, DT Swiss Laufrädern, Fox Federgabel und hochwertigen Storck Komponenten. e:rebel – leicht, dynamisch, antriebsstark und ausdauernd am Berg.

ab € 4.499,–

(Abhängig von der Ausstattung)

STORCK BICYCLE GMBH | RUDOLFSTRASSE 1 | D-65510 IDSTEIN | PHONE +49 6126 9536-0

www.storck-bikes.com

Radlabor

MEHR FREUDE.
MEHR ERREICHEN.

WUSSTEST DU, DASS 90% DER RÜCKENPROBLEME BEIM RADFAHREN AUF EINE FALSCHE SITZPOSITION ZURÜCKZUFÜHREN SIND?

WIR HELFEN DIR, DEIN RAD RICHTIG EINZUSTELLEN, DIE RICHTIGE HALTUNG ZU FINDEN UND BERATEN DICH AUCH BEIM FAHRRAD-NEUKAUF!

Unsere Sitzpositionsanalyse für mehr Genuss beim Radfahren.

Jetzt buchen unter : Radlabor.de

© Kalim

EINE FRAGE DER SOHLE – die Verbindung zwischen Fahrer und Bike

Das Pedal ist einer von nur drei Kontaktpunkten zwischen Radfahrer und Fahrrad – und für die Kraftübertragung entscheidend. Damit Radfahrende mit idealem Halt und optimaler Kraftübertragung vorankommen, ist eine passende Verbindung besonders wichtig. Neben dem Pedalsystem spielt die richtige Sohle eine entscheidende Rolle. Der pressedienst-fahrrad erklärt die Unterschiede.

Fahrradschuhe sind die Verbindung zwischen Fahrer und Bike. Für optimale Kraftübertragung und sicheren Halt gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder fest verbunden durch eine Klickverbindung mit Klickpedal und Cleats – das sind Stahlplatten, die unter die Schuhsohle geschraubt werden und so „eingeklickt" eine verbesserte Kraftübertragung durch einen runden Tritt und einen ergonomischen Bewegungsablauf ermöglichen. Oder über Flachpedale und Schuhe mit Gummiaußensohle, bei denen sich der Schuh über Zacken oder sogenannte Pins an das Pedal haftet. In beiden Fällen mitentscheidend ist dabei die Steifigkeit der Zwischen- oder Einlegesohle. Je steifer diese ist, desto besser kann die Kraft auf das Pedal übertragen werden und desto komfortabler fährt man. „Das klingt vielleicht paradox, aber wenn sich die Sohle nicht verbiegt, bleibt der Fuß stabiler und ermüdet weniger", erklärt Oliver Elsenbach, Gründer von Solestar, einem Hersteller für spezielle Fahrradeinlegesohlen. Doch wäre es jetzt fatal, nur noch Schuhe mit maximaler Steifigkeit zu kaufen, denn vieles bei der Sohlen- und somit auch Schuhwahl hängt von der Art des Radfahrens und dem Einsatzzweck ab.

Zusatzsohle gibt Extrakick

Generell gilt: Je sportlicher und wettkampforientierter man fährt, desto steifer sollte der Schuh sein. Für Alltagsfahrer und Wochenendausflügler, die auch gerne ein paar Geh- und Wandertouren einplanen, ist ein fester Rennradschuh deshalb keine optimale Wahl. Zwar würde dadurch die Kraft in Kombination mit einem Klickpedal besser übertragen, aber die Komforteinbußen beim Laufen wären enorm. Herkömmliche Tourenschuhe für den Trekking- und Alltagsbereich haben deshalb eine gummierte Außensohle, etwa von Vibram oder Michelin. Diese sorgt für Halt auf dem Pedal und auf rutschigem Untergrund. Für die optimierte Kraftübertragung kann eine steife Zwischensohle helfen. „Wir gehen mit der sogenannten Dualflex-Technologie einen neuen Weg. Die mit dieser Technologie ausgerüsteten Schuhe sind bequemer Sneaker und steifer Radschuh in einem", erklärt Anna Rechtern vom Outdoorausrüster Vaude. Sie ergänzt: „Die mit Glasfaser und Carbon verstärkte Innensohle versteift sich beim Pedalieren bei Druck nach unten und flext beim Gehen nach oben. Im Unterschied zu herkömmlichen Radschuhen ist dadurch ein natürliches und komfortables Abrollen beim Gehen möglich." Auch die Einlegesohlen von Solestar besitzen einen stabilen Innenkern aus Glasfaser und Carbon. „Dadurch wird der Fuß im Schuh in seiner Position optimiert und dort gehalten, wo er die Kraft optimal übertragen kann", erläutert Elsenbach das Funktionsprinzip. „Davon können alle Radfahrer profitieren, vom Profi bis zum Hobbyfahrer."

Durchstarten dank Carbon

Anders als Alltagsfahrer setzen Profisportler auf Vollcarbon-Zwischensohlen. Diese sind besonders steif und leicht, bieten ein Maximum an Kraftübertragung, sind aber auch teuer. Sie kommen bei wettkampforientierten Rennrad- und MTB-Schuhen zum Einsatz. „Aber auch bei Winterschuhen macht eine Carbonsohle Sinn, denn sie sorgt für eine entsprechende Isolation gegen extreme Temperaturen", sagt Daniel Gareus von Cosmic Sports, dem Anbieter der Winterschuhe von 45Nrth. Etwas günstiger sind Sohlen mit Nylonzwischensohle, die in den meisten sportiven Radschuhen eingearbeitet sind. Die Steifigkeit des Materials ist in der Regel für Hobbysportler ausreichend, ermöglicht aber kurze Geh- und Tragepassagen. Zwischen den beiden Arten gibt es noch Mischformen: Bei carbonverstärkten Nylonsohlen ist normalerweise im Pedalbereich eine Verstärkung mit Carbonmaterial eingearbeitet. Außerdem gibt es Sohlen aus einem sogenannten Carbon-Nylon-Composite. Dabei ist die komplette Zwischensohle von der Zehenspitze bis zur Ferse mit Carbon verstärkt, was die Kraftübertragung erhöht. Man sollte jetzt allerdings nicht den Fehler machen und automatisch das Topmodell kaufen. Das ist keineswegs der beste Schuh. Sondern man sollte den Schuh und die Sohle wählen, indem man sich am wohlsten fühlt.

Das Cleat muss richtig stehen

Unterschiede gibt es auch bei der Gestaltung der Laufsohle: Ein Rennradschuh hat nur minimale Laufflächen an Zehen und Fersen. Bei Mountainbike-Schuhen hingegen sind die Außensohlen großflächig und mit grobem Profil versehen, damit bei Schiebe- und Tragepassagen auf den Trails der nötige Halt gegeben ist. Gemein ist den steifen Sohlen allerdings, dass sie fast ausschließlich mit Cleats und Klickpedalen kombiniert werden. Dabei ist es wichtig, dass die Cleats richtig positioniert sind. „Jedes professionelle Bikefitting [individuelles Vermessen und Anpassen des Rads; d. Red.] beginnt mit der richtigen Fuß-Pedal-Stellung. Dadurch entsteht mehr Leistungsfähigkeit, mehr Komfort und, ganz wichtig, Knie- und Hüftprobleme können frühzeitig vermieden werden", sagt Lothar Schiffner vom Ergonomie-Spezialisten Ergon, der für die Einstellung zuhause auch ein spezielles „Pedal Cleat Tool" im Angebot führt. „Manchmal sind Millimeter entscheidend für die optimale Ergonomie. Das Tool ist deshalb sehr hilfreich", so Schiffner. Doch nicht alle Mountainbiker werden mit Klickpedalen glücklich. „Speziell Einsteiger setzen lieber auf Flachpedale. Die Fußstellung kann man jederzeit variieren und der Abstieg vom Bike gerade im schwierigen Terrain fällt deutlich leichter", erläutert Andreas Krajewski vom Radhersteller Cannondale die Vorteile. „Damit der Fahrer trotzdem nicht von den Pedalen rutscht, geben extralange Pins Haftung. Die Gummiaußensohle und das Pedal kleben quasi wie Klebstoff zusammen." Der Nachteil: Klebrig-weiche Laufsohlen verschleißen relativ schnell. Alternativ bieten sich für Einsteiger auch sogenannte „Easy Release Cleats" an.

Durch einen größeren Winkel lassen sich die Cleats einfacher und schneller vom Pedal lösen. Auf den Trails muss der Schuh zudem helfen, Schläge zu absorbieren, damit der Fahrer die Kontrolle behält. Wem die Dämpfung der Gummilaufsohle hier zu wenig ist, für den bieten sich wieder die eingangs erwähnten optimierten Zwischen- und Innensohlen an.

Lösung für Ledersohlen

Für die unterschiedlichen Bedürfnisse von sportlich bis alltagstauglich gibt es eine Vielzahl an Schuhen und Pedalen. Das beste beider Welten verbinden zum Beispiel Kombipedale, die auf der einen Seite Klickfunktion und auf der anderen Seite eine Plattform bieten. Ein weiterer Vorteil: An vielen Kombipedalen lassen sich Reflektoren anbringen und die Pedale sind dadurch StVZO-zugelassen. Und was ist eigentlich mit glatten Außensohlen aus Leder, wie sie im Alltag an Herren- und Damenschuhen gerne genutzt werden? „Dafür gibt es spezielle Pedale mit Griptape. Wie beim Skateboard verhindert das Tape ein Wegrutschen selbst mit glatten Sohlen", weiß Daniel Gareus. Cosmic Sports vertreibt die Pedale der Berliner Firma Moto, die sich diesem Konstruktionsprinzip gewidmet haben.

Quelle: www. pressedienst-fahrrad.de

medi

Starke Farben für starke Frauen!

mediven Kompressionsstrümpfe – genau mein Ton.

medi World of Compression since 1951

Entdecken Sie die modische Seite der medi World of Compression.
www.medi.biz/style

medi. ich fühl mich besser.

aeris swopper

Macht dem Rücken Spaß statt Stress.

Durch die effektive Auf- und Abwärts-bewegung, wie beim Gehen oder Laufen, bleiben Bandscheiben, Sehnen und Gelenke fit.

Der konvex geformte Sitz unterstützt eine freie und aufrechte Haltung, drückende Sitzkanten gibt es nicht. So werden Durch-blutung, Beweglichkeit und Konzentration gefördert – ganz von allein.

Erfahre mehr über aktives Sitzen
www.aeris.de

Komfortschuhe für sensible Füße: YDA – Your Daily Activity

Ein gesunder Auftritt im Aktiven Alltag!

Die YDA-Vorteile im Überblick:

- Atmungsaktiv und federleicht
- Optimaler Schutz nach einem Post-OP-Schuh
- Perfekter Halt ohne Druckstellen
- Breite und sichere Standfläche
- Orthopädisch desingte Laufsohle
- Herausnehmbare Einlegesohle
- Großvolumige Zehenbox

Zusätzliche Vorteile der YDA Classic-Line:

- Wasserabweisendes Obermaterial
- Leicht zu reinigen
- Neue modische Schnürung

Fragen Sie Ihren Arzt oder in Ihrem Sanitätshaus nach den YDAs!

YDA Produktvideo

YDA Urban

YDA Classic

DARCO Quality Since 1985

www.darco.de

DARCO