Gesund, fit & schön

Verletzungs-PECH trübt Outdoor-Glück

Hat beim Outdoorsport das Verletzungspech zugeschlagen, sollte man schnell handeln, um ein übermäßiges Anschwellen zu verhindern und Schmerzen zu lindern.

Hilfreich ist etwa die PECH-Regel: Das P steht dabei für Pause machen, also das Training unterbrechen. E steht für Eis oder besser gesagt kühlen. Ein leichter Druckverband - C für Compression - kann zusätzlich das Anschwellen vermindern. Sobald möglich, sollte man dann die betroffene Gliedmaße hochlagern (H).

Zur Unterstützung der Behandlung bieten sich außerdem schmerzlindernde und entzündungshemmende Cremes oder Gels an. Eine wirksame pflanzliche Alternative ist hier Arnika Creme mit hochdosierter Tinktur aus den Blüten der bewährten Heilpflanze. Diese enthalten als wichtigsten wirksamen Bestandteil den natürlichen Entzündungshemmer Helenalin, der Schmerzen und Schwellungen effektiv lindern kann. Die Arnika Creme eines Arzneimittelspezialisten ist für Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren geeignet, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, leicht anzuwenden und zieht schnell ein.



Eigene Grenzen kennen: Fehltritte passieren besonders leicht, wenn man erschöpft ist. Werkfoto: Hermes Arzneimittel/Getty Images

Mit diesen einfachen Maßnahmen ist meist bald wieder alles ok. Sind die Schmerzen und Schwellungen sehr stark oder halten sie länger als zwei bis drei Tage an, sollte jedoch stets ärztlicher Rat eingeholt werden. Das gilt auch, wenn die Haut an der betroffenen Stelle sich rötet oder glänzt, Fieber auftritt oder die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist.

Damit es beim Outdoor-Sport gar nicht erst zu Verletzungen kommt, sollte Fitnessfans vorbeugen. Dazu gehört, die eigenen Grenzen zu kennen und sich nicht zu überfordern. Denn Fehltritte passieren besonders leicht, wenn man erschöpft ist. Also die Belastung lieber langsam steigern und sich erst wieder an die Freiluft-Bedingungen gewöhnen. Auch sorgfältiges Aufwärmen und Dehnen vor den Start kann Blessuren vorbeugen. Bei der Ausrüstung ist vor allem geeignetes Schuhwerk wichtig - zum Beispiel mit stärkerer Dämpfung für Asphalt oder rutschfestem Profil für unbefestigte Wege. Je nach Sportart können außerdem Wanderstöcke, ein Helm oder eine gut schützende Sonnenbrille für mehr Sicherheit sorgen. Auf längeren Touren empfiehlt es sich, ein kleines Erste-Hilfe-Set und ein Kühlpack dabei zu haben.

Rosenkohl



Von den einen geliebt, von den anderen gehasst, weil früher oft bis zur Unkenntlichkeit verkocht, hat Rosenkohl lange Zeit die Gemüter gespalten. Dabei sind die herrlich würzigen Kohlköpfchen - richtig zubereitet - nicht nur sehr lecker, sondern auch äußerst gesund. Besonders in der kalten Jahreszeit liefert Rosenkohl für den Menschen wichtige Vitamine und Mineralstoffe. So ist er besonders Vitamin-C-reich, steckt voller Kalium, Zink, Vitamin K und lässt sich auch bei der Menge der Ballaststoffe nicht lumpen. Achtung: Wie bei allen Kohlsorten gilt, wer zu viel davon isst, der könnte einen Blähbauch bekommen. Werkfoto: BVEO/Ariane Bille

Möhren mit dem höchsten Gehalt an Carotinen

Carotine sind sekundäre Pflanzenstoffe und treten in vielen unterschiedlichen Formen auf. Aus einigen von ihnen wird im Körper das wichtige Vitamin A gebildet.

Je nach Sorte hat die Möhre einen Carotin-Gehalt von fünf bis 30 Milligramm pro 100 Gramm und damit den höchsten Gehalt unter den Gemüsearten. Das Vitamin A übernimmt viele wichtige Funktionen im Körper. Es unterstützt unter anderem das Immunsystem und den Sehprozess, ist beim Aufbau der Haut und Schleimhäute sowie beim Wachstum der Knochen beteiligt. Da Carotine fettlöslich sind, sollten Möhren am besten zusammen mit etwas Fett gegessen werden. Dadurch werden diese sekundären Pflanzenstoffe vom Körper besser aufgenommen.

Wie viele Gemüsearten überzeugt die Möhre mit ihrem geringen Energiegehalt und ist dadurch kalorienarm. Ein halbes Croissant hat etwa so viel Energie wie sechs Karotten. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen und Wasser trägt zusätzlich zu einer langen Sättigung bei. Neben Carotinen enthält das Gemüse aber auch noch viele weitere wichtige Nährstoffe, wie Kalium, Eisen, Calcium und das Vitamin C. Möhren sind außerdem ein wahres Multitalent und bringen Vielfalt in die Küche, ob nun als Rohkost, Suppe, Kuchen, Saft oder als Gemüsebeilage. Auch wenn Carotine aus rohen Möhren nicht so gut aufgenommen werden, so hat ein Salat noch andere Vorteile. Neben der größeren Menge an hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen, muss die Rohkost länger gekaut werden und macht so besser satt.



Für eine gesunde Ernährung: Möhren sind kalorienarm und nährstoffreich. Werkfoto: Meine Möhren



Geregelte Verdauung: Ballaststoffe spielen dabei für viele eine zentrale Rolle. Werkfoto: Petersen & Partner

Ballaststoffe essenziell für eine gesunde Verdauung

Ein träger Darm oder harter, trockener Stuhl sind unangenehm. Aber Verstopfung stört nicht nur das Wohlbefinden, sondern kann auch gesundheitliche Konsequenzen haben. Langfristig kann sie zu Organschäden und neurodegenerativen Erkrankungen führen.

Ballaststoffe sind essenziell für eine gesunde Verdauung, da sie Wasser binden, das Stuhlvolumen erhöhen und die Darmtätigkeit anregen. Doch ihre Wirkung setzt verzögert ein und reicht in akuten Fällen nicht aus. Zwar wissen immerhin 40 Prozent der Teilnehmer einer Umfrage, dass eine tägliche Aufnahme von 30 Gramm Ballaststoffen empfohlen wird, doch die Mehrheit erreicht diesen Wert nach eigenen Angaben nicht. Eine Scheibe Vollkornbrot enthält beispielsweise nur vier Gramm Ballaststoffe. Ein Apfel nur drei Gramm.Um die angeratene Tagesmenge zu erreichen, ist deshalb eine bewusste Ernährung erforderlich. Doch wenn eine Verstopfung bereits besteht, genügt dies nicht. Eine gezielte Therapie muss den Darm wieder in Schwung zu bringen.

„An dieser Stelle sollten stimulierende Abführmittel wie Natriumpicosulfat oder Bisacodyl zum Einsatz kommen, die durch ihren dualen Wirkmechanismus - sekretionsfördernd und motilitätssteigernd - eine schnelle Wirkdauer haben“, betont Dr. Miriam Stengel, Gastroenterologin aus Sigmaringen. Für beide Wirkstoffe wurde in hochwertigen Studien bewiesen, dass sie die Symptome von Verstopfung nachweislich lindern.

Rückenschmerzen

Muskelaufbau und regelmäßige Bewegung sowie eine ergonomische Arbeitsgestaltung gelten als die effektivste Prävention gegen Rückenschmerzen. Aktuelle Erkenntnisse der Schmerzforschung liefern jetzt einen neuen Aspekt für die Prävention und auch die Reduzierung akuter Rückenbeschwerden. Entdeckt wurden säuresensible Schmerzrezeptoren: Bei einer Verschiebung des pH-Werts in Richtung Säure steigern diese Rezeptoren das Schmerzempfinden. Glücklicherweise gilt das auch umgekehrt, wie in Studien mit Rückenschmerzpatienten nachgewiesen wurde: Ein Ausgleich des pH-Werts durch Basensupplements senkte bei den Studienteilnehmenden die Schmerzen signifikant. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann Rückenschmerzen somit effektiv reduzieren. Das gelingt zum einen durch eine eiweißreduzierte Ernährung, zum anderen durch basische Mineralstoffe, die die natürliche Säureproduktion des Stoffwechsels ausgleichen.



Volkskrankheit: Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Werkfoto: Protina

Herstellernachweise: **Verletzungs-PECH:** Hermes Arzneimittel GmbH, Georg-Kalb-Str. 5–8, 82049 Pullach im Isartal, Tel.: 089/79102–0; **Möhren:** Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI), Dreizehnmorgenweg 10, 53175 Bonn, Tel.: 0228/33805-0; **Ballaststoffe:** Petersen & Partner Pharma Marketing GmbH, Milchstr. 21, 20148 Hamburg, Tel.: 040/560075-0; **Rosenkohl:** Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO), Pariser Platz 3, 10117 Berlin, Tel.: 030/20641498-400; **Rückenschmerzen:** Protina Pharmazeutische GmbH, Adalperostr. 37, 85737 Ismaning, Tel.: 089/996553-138;

Redaktionelle Bearbeitung: AST