

PHYSIOPARK NEWSLETTER

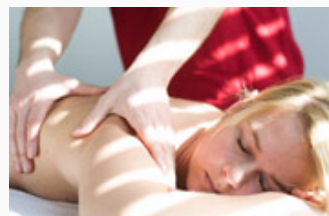
September 2013

1. **Diabetes: Vorbeugung durch Hanteltraining**
2. **Wer lange sitzt, ist schneller tot**
3. **Fit im Büro - kleiner Ratgeber für typische "Bürobeschwerden"**
4. **Unser Angebot im September**

1. Diabetes: Vorbeugung durch Hanteltraining

Das Risiko einer Diabetes-Erkrankung kann durch Hanteltraining sinken. Das Training mit den Gewichten stellt somit eine effektive und wirksame Alternative bzw. Ergänzung zum Ausdauersport dar. Die optimale Möglichkeit, Diabetes vorzubeugen, ist die Kombination von Hanteltraining und Ausdauertraining. Diese Erkenntnis kommt aus Boston (USA), von der Harvard School of Public Health. Die dort tätigen Wissenschaftler haben die Ergebnisse ihrer Forschungen in der renommierten Fachzeitschrift „Archives of Internal Medicine“ veröffentlicht.

An einer breit angelegten Studie zur Diabetes-Vorbeugung, der "Health Professionals Follow-up Study" (HPFS), hatten 32.000 gesunde Männer aus der Altersgruppe über 43 Jahre teilgenommen. In einem Zeitraum von etwa 18 Jahren befragten die Wissenschaftler die Teilnehmer alle zwei Jahre zu deren sportlicher Aktivität. Im Studienzeitraum erkrankten



4. Unser Angebot im September:

"Last-Minute-Massage"

für 10,00 Euro

Wenn es mit dem "Last Minute Urlaub" nicht geklappt hat, haben Sie zumindest im Physiopark die Chance auf Erholung "in letzter Minute".

**Rufen Sie uns
ab 15:00 Uhr an
(0941/607158-0)**

2.278 Männer an Diabetes. Diejenigen, die Krafttraining absolvierten, wiesen dabei ein geringeres Risiko auf, an Diabetes zu erkranken.

Bis zu 59% geringeres Diabetes-Risiko

In der Zusammenfassung kommt die Studie zu erstaunlichen Ergebnissen. Generell läßt sich das Risiko einer Diabetes-Erkrankung durch längeres Training deutlicher senken. 150 Minuten Krafttraining pro Woche kann der Studie zufolge ein um 34% geringeres Erkrankungsrisiko bewirken. Ausdauersport reduziert das Risiko sogar um 52%. Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining zeigt mit 59% geringerem Erkrankungsrisiko den größten Effekt und ist somit die effektivste Vorbeugung gegen Diabetes.

Im Physiopark in Regensburg sind wir bestens auf die Umsetzung dieser Studienergebnisse vorbereitet. Mit unseren Angeboten zum medizinischen Training finden Sie bei uns ideale Bedingungen, um Ihre Gesundheit effektiv zu unterstützen. In unserem großzügigen Trainingsraum finden Sie hochwertige Geräte auf dem aktuellen technischen und medizinischen Stand vor. Unsere Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler beraten und begleiten Sie und arbeiten gemeinsam mit Ihnen an Ihrem persönlichen Trainingserfolg.

Weitere Informationen zum Medizinischen Training finden Sie auf unserer Website unter:

[Leistungen und Angebote](#)

Oder rufen Sie uns an: **09 41 - 60 71 58 - 0**

2. Wer lange sitzt, ist schneller tot

Die Frage klingt drastisch formuliert: Sitzen wir uns zu Tode? Angesichts der mittlerweile gesicherten Erkenntnisse trifft die Fragestellung durchaus die Tatsachen. Zu langes Sitzen beeinträchtigt die Gesundheit erheblich und kann sogar eine geringere Lebenserwartung bedeuten. Forschungsergebnisse belegen dies und geben damit besonders Büro-Arbeitern Anlass zum Nachdenken und Handeln.

und fragen Sie nach einer "Last-Minute- Massage". Sollte bei einem Therapeuten am selben Tag ein Termin frei sein, können Sie sich für nur 10,00 EUR 20 Minuten massieren lassen. Dieses Angebot gilt nur für den September (01.09. - 30.09.2013).

Besuchen Sie auch unsere Website: www.physiopark-regensburg.de

Langes Sitzen kann die Lebenserwartung verkürzen.

Menschen, die im Büro arbeiten, tragen ein erhebliches Risiko - weil sie in der Regel überwiegend im Sitzen tätig sind. Mehrere Studien belegen, dass Sitzen buchstäblich lebensgefährlich ist. Bereits mehr als drei Stunden Sitzen am Tag kann die Lebenserwartung reduzieren.

Weniger sitzen bedeutet länger leben

Wer durchschnittlich weniger als drei Stunden pro Tag im Sitzen zubringt, dessen Lebenserwartung ist um bis zu zwei Jahre höher. Forscher des Pennington Biomedical Research Center in Louisiana (USA) kamen zu diesen erstaunlichen Erkenntnissen.

Dafür wurden etwa 17.000 Personen erfasst und deren Daten verglichen. Zusätzlich werteten die Forscher aus Louisiana Daten der landesweiten Gesundheitsstudie "National Health and Nutrition Examination Survey" aus. Die Ergebnisse verglichen sie mit Studien über den Einfluss von Bewegung auf Todesursachen aller Art. Das Ergebnis war auch dabei eindeutig: häufiges Sitzen bedeutet eine geringere Lebenserwartung.

Eine weitere Beobachtungsstudie unter 120.000 Amerikanern, angelegt auf einen Zeitraum von mehr als 14 Jahren, zeigte folgendes: Männer, die täglich sechs Stunden oder länger im Sitzen gearbeitet hatten, hatten eine um 20% höhere Sterberate als solche, die höchstens drei Stunden täglich im Sitzen verbrachten. Für Frauen betrug dieser Unterschied sogar 40%.

Elfeinhalb Stunden tägliches Sitzen

Ein Büroangestellter in Deutschland verbringt im Durchschnitt 80.000 Stunden seines Arbeitslebens sitzend. Dabei sind in vielen Büros die Arbeitsplätze nicht einmal ergonomisch gestaltet. Bereits Grundschulkindern sitzen rund neun Stunden täglich. Ein Erwachsener kommt im Schnitt auf 11,5 Stunden Sitzen am Tag.

Die Folge: Muskel- und Skeletterkrankungen sowie Rückenleiden verursachen den Großteil aller krankheitsbedingten Fehltag. "Nebenwirkungen" des Sitzens sind: verkürzte Rückenmuskulatur, geschwächte

Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln. Schulter-, und Nackenpartie, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke unterliegen erheblicher Belastung. Es kommt jedoch noch schlimmer.

Sitzen macht dick und kann Depression verursachen

Viele wichtige Organe für Verdauung und Stoffwechsel befinden sich im Unterleib. Durch langes Sitzen wird die Tätigkeit von Magen und Darm verlangsamt. Dies bedeutet einen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel - und in der Folge auf das Immunsystem.

Auch auf das Körpergewicht hat häufiges Sitzen einen erheblichen Einfluss. So genügen bereits wenige Stunden Sitzen, um die Ausschüttung von Lipoproteinlipase (LPL) in den Blutgefäßen einzuschränken. LPL ist ein Enzym, das der Körper zur Verdauung von Fett benötigt. Ein Mangel führt zu höheren Blutfettwerten und dauerhaftem Übergewicht, verbunden mit den bekannten negativen Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Durchblutung funktioniert im Sitzen ebenfalls schlechter. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken, steigt. Die Blutzirkulation in den Beinen wird beeinträchtigt, dadurch steigt das Thrombose-Risiko.

Zu allem Überfluss wirkt sich zuviel Sitzen sogar negativ auf die Psyche aus. Eine Studie, die in Spanien durchgeführt wurde, kommt zu dem Ergebnis, dass mehr als 42 Stunden Sitzen pro Woche ein um 31% höheres Risiko für psychische Erkrankungen bedeutet. Die Gründe: die fehlende Bewegung macht müde, Stresshormone werden nicht abgebaut. Entsteht Stress, stellt sich der Körper auf Bewegung ein. Bleibt diese aus, kann der Körper ab einer bestimmten Konzentration diese Stresshormone nicht mehr entsprechend kompensieren. In der Folge sind Psychische Erkrankungen wahrscheinlich.

Hohe Kosten, schwerwiegende Folgen

So gravierend die Folgen für die individuelle Gesundheit sind, so teuer sind sie für unser Gesundheitssystem und die Unternehmen. Es kommt nicht selten vor, dass Arbeitnehmer z.B. wegen eines Bandscheibenvorfalles, verursacht durch zu viel Sitzen, für Wochen oder gar Monate im Job ausfallen. Im

schlimmsten Fall wird der Betroffene sogar berufsunfähig.

Das dringend nötige Umdenken setzt nur langsam ein, obwohl die Möglichkeiten vielfältig sind und außerdem verhältnismäßig einfach umzusetzen. Besonders die Unternehmen sollten eigentlich ein Interesse an gesunden Mitarbeitern haben. Massnahmen wie ein betriebliches Gesundheitsmanagement, Ergonomieberatungen, oder Bewegungsförderung durch Betriebssport und entsprechende Fitnessprogramme sind derzeit jedoch noch in den wenigsten Unternehmen etabliert.

Die Verantwortung für die eigene Gesundheit liegt aber letztlich bei jedem selbst. Darum steht Ihnen das Team vom Physiopark Regensburg auch gern mit fundiertem Fachwissen und praktischer Hilfe zur Seite - sprechen Sie uns an - am besten jetzt gleich!

3. Fit im Büro - kleiner Ratgeber für typische "Bürobeschwerden"

Gerade "Vielsitzer" und "Arbeitstiere" kennen die unschönen Klassiker unter den Bürokrankheiten aus eigener, leidvoller Erfahrung. Aus fachlicher Sicht haben die meisten dieser Beschwerden übrigens recht unspektakuläre Ursachen. Die Auswirkungen sind jedoch in der Regel ausgesprochen unangenehm bzw. schmerzhaft.

Ihr Physiopark-Team zeigt Ihnen einfache Möglichkeiten auf, mit denen Sie den Herausforderungen des Alltags effektiv begegnen können.

Verspannungen im Nacken:

Alle 20 Minuten eine kurze Bewegungspause einlegen. Aufstehen, die Schultern vor- und zurück kreisen lassen, sich strecken und räkeln.

Schmerzende Augen bei langer Bildschirmarbeit:

Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung. Spiegelungen, Blenden und Reflexionen belasten die Augen ebenso, wie ein schlechter Monitor. Aktive Hilfe für Ihren Augen geht leicht. Eine kleine Pause einlegen, Augen schließen und mit den Händen bedecken. Dabei nicht den Augapfel berühren,

tief ein-und ausatmen.

"Spannungskopfschmerzen" :

Eine verspannte oder überlastete Muskulatur kann die Ursache solcher Kopfschmerzen sein. Massieren Sie den Muskelansatz im Nacken, am unteren Rand des Schädelknochens.

Kalte Füße oder Durchblutungsstörungen in den Beinen:

Langes Sitzen beeinträchtigt die Durchblutung von Beinen und Füßen. Stehen Sie darum auf, so oft es geht. Machen ein paar Schritte. Heben Sie beide Fersen vom Boden und federn leicht in den Knien. Bewegen Sie die Füße, während Sie sitzen. Beine ausstrecken, Fußspitzen anziehen und strecken. Überkreuzen Sie nicht die Beine, das verschlechtert die Durchblutung.

Verspannungen im unteren Rücken:

Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl öfter ganz nach hinten. Die Lendenunterstützung Ihres Bürostuhles verschafft der Wirbelsäule Entlastung. Nehmen Sie zwischendurch die sogenannte "Kutscherhaltung" ein: mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln abstützen, den Kopf entspannt hängen lassen. So dehnen und entlasten Sie Ihre Lendenwirbelsäule. Setzen Sie sich nicht längere Zeit auf einen Gymnastikball oder kerzengerade auf Ihren Stuhl, das verschlimmert die Beschwerden.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website in der Rubrik ["Infothek"](#).

Dort können Sie unser Themenblatt **Fitness im Büro – Tipps für gestresste "Schreibtischtäter"** mit Hintergrundinformationen und Übungsanleitungen kostenlos herunterladen.

Unser Internetauftritt ist immer einen Besuch wert:

www.physiopark-regensburg.de