

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Sport mit Kniearthrose: Es ist mehr möglich als viele denken

Wer ganz frisch die Diagnose Kniearthrose bekommt, hat womöglich den Gedanken: Jetzt muss ich das Gelenk schonen!

Dabei ist das Gegenteil von Füße hochlegen jetzt hilfreich - und zwar Bewegung. „Je besser das Knie trainiert ist, umso langsamer schreitet der Gelenkverschleiß fort“, so der Orthopäde Sven Ostermeier.

Kniebeugen: Richtig ausgeführt stärken sie das Gelenk

Was geht mit Kniearthrose, was nicht? Die Antwort auf diese Frage überrascht Betroffene mitunter. So sind Kniebeugen bei Gelenkverschleiß nicht tabu, sondern können sogar nützen.

Schließlich kräftigen Kniebeugen die vordere Oberschenkelmuskulatur und stabilisieren damit das Kniegelenk, wie der Sportmediziner erklärt. Plus: Die Mobilisation des Knies fördert die Knorpelernährung.

Es kommt aber auf eine korrekte Ausführung an. Die Füße sollten parallel zueinander stehen, das Körpergewicht auf den Fersen lasten. So lässt sich vermeiden, dass die Knie nach innen wegknicken, was Gelenk und Knorpelflächen erheblich belastet. Auch eine Portion Vorsicht ist wichtig. Sticht und schmerzt es während der Übung im Knie, hört man besser damit auf.

Sportarten mit schnellen Richtungswechseln sind tabu

Was gibt es in Sachen Sport noch zu beachten? Generell gilt: Plötzliche Beschleunigungen und Start-Stopp-Bewegungen haben Arthrose-Knie gar nicht gern. Von Sportarten mit vielen Richtungswechseln wie Squash, Fußball, Volleyball oder Badminton raten Experten daher ab.

Besser eignen sich eher sanfte Bewegungsformen mit wenig Stoßbelastungen. Womöglich lässt sich das bewährte Training in



Sanfte Bewegungsformen wie Nordic Walking eignen sich gut bei Kniearthrose.

Foto: Tobias Hase/dpa-mag

diese Richtung anpassen - zwei Beispiele:

■ Wer viel joggen war, findet in Nordic Walking eine knieschonende Alternative.

■ Wer regelmäßig in den Bergen wandern geht, wählt für den Weg zurück ins Tal fortan besser die Seilbahn. Beim Absteigen lastet schließlich ein Mehrfaches des

Körpergewichts auf den Kniegelenken.

Fans des Radfahrens können bei dieser Sportart bleiben. „Bewältigen Sie steile Anstiege am besten in einem kleinen Gang“, rät Ostermeier. Auch Schwimmen zählt zu den empfehlenswerten Sportarten bei Arthrose. Am besten krault man durch das Becken oder zieht auf dem Rücken seine Bahnen. Beim Brustschwimmen kann die Scherbewegung der Beine dem Experten zufolge nämlich Knieschmerzen verstärken.

Sportpläne mit Arzt oder Ärztin besprechen

Schmerzen, Fitness, Verlauf der Erkrankung: All das bestimmt, welches Sportprogramm für Patientinnen und Patienten sinnvoll ist. Am besten spricht man daher seine Pläne einmal mit dem Facharzt oder der Fachärztin durch.

Zur Person: Prof. Sven Ostermeier ist leitender Orthopäde an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. (DPA)

16:8 und Co.: Wann Fastentrends problematisch werden

Intervallfasten und andere Fastenmethoden sind populär, auch dank sozialer Medien. Viele Menschen nutzen sie aus gesundheitlichen Gründen und meist auf eigene Faust, ohne ärztliche Begleitung.

Dabei sind mögliche Vorteile durchaus belegt: Intervallfasten, eine Ernährungsform bei der sich Fastenperioden und Essensphasen abwechseln, kann etwa zu einer moderaten Gewichtsabnahme führen oder Blutzuckerwerte verbessern. Allerdings halten diese Effekte nur an, solange die Methode dauerhaft praktiziert wird.

Zugleich ist Vorsicht geboten. „Das ist ein schmaler Grat, auf dem man sich da bewegt - ein zweischneidiges Schwert“, sagt Christian Dannmeier, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Innere Medizin. Bevor man sich eine solche Ernährungsumstellung vornimmt, sollte man klären, ob Fasten zur eigenen Situation passt, ob es Gegenan-



Aus gesundheitlichen Gründen ist Fasten höchstens für gesunde Erwachsene mit stabilem Essverhalten geeignet.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

zeigen gibt und ob die Erwartungen realistisch sind.

Vorsicht bei restriktiven Essmustern

Problematisch wird es vor allem dann, wenn Fasten stark mit Diätgedanken verknüpft ist. „Menschen, die ohnehin zu restriktiven Essmustern oder häufigen Diäten neigen, würden wir eher davon ab-

raten“, sagt Dannmeier, Oberarzt der Schön Klinik in Bad Bramstedt.

Viele Fastenformen hätten einen klaren Regelcharakter. So auch das verbreitete 16:8-Modell des Intervallfastens, bei dem 16 Stunden gefastet und nur in einem 8-Stunden-Fenster gegessen wird.

Das könne dazu führen, dass Essen nicht mehr nach Hunger- und Sättigungsgefühl gesteuert werde. „Man orientiert sich an einem zeitlichen Regelwerk“, so Dannmeier. Das wiederum könne Heißhunger und Essanfälle begünstigen.

Für Menschen mit (einer Neigung zu) Essstörungen kommt Fasten deshalb nicht infrage. Auch Schwangere, Kinder sowie ältere oder chronisch kranke Personen sollten nicht fasten. Geeignet sei Fasten aus gesundheitlichen Gründen höchstens für „gesunde Erwachsene mit stabilem Essverhalten“, so der Mediziner.

sollte man das Fasten anpassen oder ganz abbrechen.

Entscheidend ist außerdem, flexibel zu bleiben. Starre Regeln können im Alltag schnell zusätzlichen Druck erzeugen, etwa bei Einladungen oder besonderen Anlässen. „Essen und Fasten sind etwas sehr Individuelles und sollten gut zum eigenen Leben passen“, betont Dannmeier. Entscheidend ist dem Facharzt zufolge ohnehin etwas anderes: eine insgesamt ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil.

6 wichtige Tipps für Intervallfasten und Co.

■ Eigene Voraussetzungen prüfen: Fasten kommt vor allem für gesunde Erwachsene infrage - nicht für Menschen mit Essstörungen, in der Schwangerschaft oder bei schweren Erkrankungen.

■ Langsam beginnen: Wer Intervallfasten ausprobieren möchte, kann zunächst mit längeren Essensfenstern starten, etwa 12 statt 16 Stunden Pause.

■ Flexibel bleiben: Einladungen oder besondere Anlässe sollten kein Problem sein. Wer sich zu strikt an Regeln bindet, sollte das Konzept überdenken.

■ Warnsignale ernst nehmen: Körperliches Unwohlsein oder Stress können Hinweise sein, dass Fasten nicht gut passt.

■ Auf die Ernährung achten: Auch beim Intervallfasten gilt: ausgewogen essen, viel Gemüse und Obst, ausreichend trinken und Bewegung einplanen.

■ Vorsicht bei teuren Produkten: Spezielle Pulver, Tees oder Nahrungsergänzungsmittel sind in aller Regel unnötig. (DPA)

Was gegen Pollen in der Wohnung hilft

Wenn draußen die Pollen fliegen, flüchten Allergikerinnen und Allergiker nach drinnen - doch da hört der Pollenalarm nicht unbedingt auf. Abhilfe kann eine Lüftungsanlage schaffen.

Diese transportiert Abluft nach draußen und holt gefilterte frische Luft herein. Wichtig ist jedoch der richtige Filter und ein regelmäßiger Wechsel, heißt es in einem Blog der Initiative Wärme+.

Laut der Initiative ist der Knackpunkt Nummer eins aber: Viele Geräte haben serienmäßig einen einfachen Grobfilter, der Pollen zurückhält. Der reich starken Allergikern oft aber nicht aus. Feinere Pollenbruchstücke etwa werden nur durch Feinfilter zurückgehalten. Tipp: Achten Sie beim Kauf auf die Filterleistung und erkundigen Sie sich, ob Sie eine bestehende Anlage nachrüsten können. Knackpunkt zwei: Der Filter funktioniert nur, wenn er regelmäßig gewechselt wird. Wie oft? Das hängt davon ab, wie viel der Filter täglich zu tun hat. Als allgemeine Faustregel gilt: ein- bis zweimal pro Jahr. Tipp der Initiative: Wer beim Neukauf darauf achtet, dass der Filterstatus per Display oder App angezeigt wird, wird rechtzeitig erinnert.

Ohne Anlage empfiehlt der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) das kurze, gezielte Stoßlüften. Damit kommen deutlich weniger Pollen in den Raum, als wenn man das Fenster lange gekippt lässt. Beste Uhrzeit dafür: morgens zwischen sechs und neun Uhr oder abends nach 21 Uhr, wenn weniger Pollen unterwegs sind. Vor allem im Schlafzimmer kann zusätzlich ein spezielles Pollenschutzgitter helfen.

Die Plagegeister hängen allerdings auch in Kleidung und Haaren. Wer draußen unterwegs war, zieht sich nach dem Nachhausekommen daher am besten um. Wichtig: Legen Sie die Draußenklamotten nicht ins Schlafzimmer. Schon ein Waschgang im Kurzprogramm entfernt Pollen zuverlässig. Auch die Haare am besten vor dem Zubettgehen waschen.

DAAB-Tipp: Wer im Freien Kopfbedeckungen trägt, hält sich die Haare pollenfreier. (DPA)

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

Körperliche und psychische Warnsignale beachten

Wer Fasten ausprobiert, sollte zudem aufmerksam auf den eigenen Körper achten. Warnsignale, dass das Fasten in eine ungesunde Richtung schlägt, können etwa körperliche Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder starke Hungergefühle sein.

Aber auch anhaltender Stress sollte ernst genommen werden: „Wenn man merkt, dass man sich quält oder ständig ans Essen denkt, ist das ein Hinweis, dass man auf einem ungesunden Weg ist“, sagt Dannmeier. In solchen Fällen

Eigener Fahrdienst

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

Kennenlern-Gutschein

Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Jens Brandstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

SENIOREN-TAGESSTÄTTE
Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen
senioren-tagesstaette.de · Tel. 0 51 47 - 10 64
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. **05139 - 896770** · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de
tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Sperber
über 60 Jahre

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar, Kleinburgwedel, Engensen, Thönse, Oldhorst, Großburgwedel

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon: (05139) 895816

Betreutes Wohnen für Senioren

Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube

WohnPark Großburgwedel

EichenHof Burgwedel

☎ 05139 986500 info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de

☎ 05139 986580 info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

♥ Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel