

## **SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN**

**Raus aus dem Lockdown und rein in die Sportsachen?!**

**Was Sie bei der Wiederaufnahme eines Sportprogramms beachten sollten**

Inzwischen sind nun mehr vier Monate vergangen, seitdem die Landesregierungen einen neuerlichen Lockdown beschlossen haben und Gesundheits-, Sport- und Freizeiteinrichtungen geschlossen haben.

Vier Monate mit deutlich weniger Bewegung als sonst, denn nicht nur die geschlossenen Einrichtungen tragen hierzu einen großen Teil bei, auch das dunkle und nasskalte Wetter regte nicht sonderlich zum Sporttreiben draußen an. Dabei ist die hohe Wirksamkeit von präventiver Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebsleiden oder Adipositas und Diabetes Mellitus Typ II durch regelmäßiges Training wissenschaftlich erwiesen.

Ein aktiver Lebensstil und auch das eigene Gesundheitsverhalten, wie etwa der Verzicht auf Zigaretten oder übermäßigen Alkoholkonsum, können dabei unterstützen, dass die Gefahr eines schweren Covid-19-Verlaufs, sich verringert. Der Vorstand der IKK-West Prof. Dr. Loth weist ausdrücklich darauf hin, dass Volkskrankheiten im Zusammenhang mit Corona nicht allein eine Alterserscheinung seien. Allerdings würden sie sich im Alter immer mehr zuspitzen. Die IKK-West hat im Saarland durch Auswertungen der Coronaerkrankungen festgestellt, dass sich der Trend bestätigt, dass dort „immer mehr jüngere an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten leiden und damit zur Risikogruppen gehören“, so Loth weiter.

Viele dieser Volkskrankheiten sind „stille Begleiter“. Sie entstehen nicht von heute auf morgen und oftmals werden ihre Anzeichen nicht wahrgenommen. Werden diese Anzeichen bemerkt, wird meistens der Weg zu Arzt angetreten, der aber nicht selten bereits eine manifestierte Erkrankung diagnostiziert.

Um jedoch frühzeitig handeln zu können, haben wir uns entschieden mit dem cardioscan



checkpoint zu arbeiten. Dieses Diagnostikgerät bildet nicht nur Basis für eine professionelle Trainingssteuerung, sondern es ist viel mehr: Mittels dieser 360°-Lösung können wir relevante Körperdaten schnell, effizient und unkompliziert sichtbar machen. Neben einem Herz- und Stresstest mittels eines Ruhe-EKG's können wir eine Analyse der Körperzusammensetzung ermitteln. Neu ist jedoch jetzt, dass wir die Ergebnisse des Herz- und Stresstests mit den Ergebnissen der

Körperanalyse direkt in Verbindung setzen können, um mögliche Problemstellung hinsichtlich des Stoffwechsels aufzudecken. Ergänzt werden diese Rückschlüsse durch eine Stoffwechselanalyse, welche die Werte der Sauerstoffkonzentration und des Kohlendioxidgehalts der abgeatmeten Luft misst. Die so gemessene Sauerstoffaufnahmekapazität kann u.a. Rückschlüsse auf die Belastbarkeit des Körpers zulassen. Diese Messungen sind ein kleiner Ausschnitt aus den Möglichkeiten der neuen Diagnostik in unserem Labor.

Die Verflechtungen einzelner Messungen sind genauso vielschichtig wie jede einzelne Körperzelle. Eben daher ist es wichtig, sich vor der Aufnahme eines Bewegungsprogramms näher mit der Leistungsfähigkeit des Körpers zu befassen.

Bis es jedoch soweit ist, dass wir wieder eröffnen können und wir uns gemeinsam anschauen können, wie Ihre innere Apotheke gerade aufgestellt ist, empfehlen wir durch tägliche Spaziergänge von mindestens 30 Minuten die Aktivität zu erhöhen.

Viel Spaß beim Bewegen und bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache