

TITEL EINS ZWEI DREI

Vorspann

Von Karin Rohrer

Text

Bildtext



Foto: Peter Tomschi



INFO Hilfe für entwöhnungswillige Raucher bietet die App „Rauchfrei durchstarten“ für Smartphones, zugeschnitten auf persönliche Motivation, Rauchverhalten, Grad der Abhängigkeit, mit Tests, elektronischem Tagebuch usw.



MÄNNERSACHE GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG • SPORT • SEX & PARTNERSCHAFT
• GEFAHREN • VORSORGE

Eine Serie von Prof. Dr. Christian P. Schmidbauer
und Dr. Alexander Friedl

Regelmäßiges Laufen senkt den Ruhepuls und verlängert so das Leben. Mäuse leben kurz, weil ihr Ruhepuls sehr hoch ist ...

Es lebe der Sport!

Regelmäßige körperliche Betätigung macht IHN nicht nur gesund, sondern auch sexy, leistungsstark und fröhlich

„Es lebe der Sport“ sang einst Reinhard Fendrich und regte damit die Menschenmassen auf der Donauinsel zu kurzen Hüpfen an. Dann war wieder Schluss mit Sport. Der Alltag mit Müdigkeit und Lustlosigkeit zog spätestens am Montag wieder ein. Dabei würde mehr Bewegung auch jedem Mann entscheidend weiter helfen!

Leider aber entschließt sich nur jeder zweite Mann in Österreich dazu, wenigstens einmal wöchentlich Sport zu betreiben. Ein erschreckendes Ergebnis, da wir so den entwicklungsgeschichtlichen Wechsel vom Jäger zum Schreibtisch einfach nicht schaffen. Mit fatalen Folgen, die von schweren Krankheiten (Herz!, Stoffwechsel, Krebs, Gelenke etc.) über erektile Dysfunktion bis zu Depressionen reichen.

Hier sollte ein radikaler Umdenkprozess stattfinden! Ausdauertraining ist schließlich die einzige lebensverlängernde Maßnahme, die wissenschaftlich belegt ist. Auch dem natürlichen Muskelverlust sollte durch konsequentes Krafttraining entgegen gewirkt werden. Im Alter müssen gerade Männer bitter büßen, wenn sie muskulär stark abbauen: Sie gehen unsicher, stürzen leichter und können einfache Tätigkeiten nicht mehr richtig oder nicht schmerzfrei durchführen.

Wir raten konkret: Dreimal



in der Woche Training von insgesamt einer Stunde, anschließend Muskeln lockern, eine warme Dusche zur Regeneration und Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes mit elektrolythaltigen, aber zuckerarmen Getränken. Das ist für jeden zu schaffen ...

Durch Ausdauertraining kann man Ruhe- und Belastungspuls deutlich senken und dadurch die Lebenszeit der „Maschine“ Herz verlängern. Hoher Puls bedeutet nämlich unnötigen Kräfteverschleiß unserer „Pumpe“. Das zeigen Vergleiche aus der Tierwelt recht anschaulich:

Mäuse haben einen Ruhepuls von 300 Schlägen/Minute und leben höchstens vier Jahre. Schildkröten hingegen haben ein sehr niedriges Ruhepuls und werden weit über 120 Jahre alt. Schon mit einer Reduktion

des Ruhepulses um 10 Schläge/Minute vermeidet man in 10 Jahren mehr als 50 Milliarden (!) unnötige Herzschläge und damit eine Belastung dieses Organes.

Trotz steigendem Angebot nimmt die Zeit, die Männer sportlichen Aktivitäten widmen, ab. Dabei wäre für jeden Geschmack etwas dabei: Vom Joggen über Radfahren, Schwimmen und Ballsportarten bis zum Fitness-Center. Die Intensität der Anstrengung sollte aber der Fitness angepasst sein. Wir raten daher als Einstieg zu einem sportmedizinischen Check, sowie zur Verwendung von Pulsuhren beim Sport selbst.

Als Faustregel gilt: Der Puls soll nur so hoch sein, dass man sich problemlos unterhalten kann, ohne Seitenstechen zu bekommen. Gesunde sollten mit rund 70 Prozent ihrer maximalen Pulsfrequenz trainieren. Diese

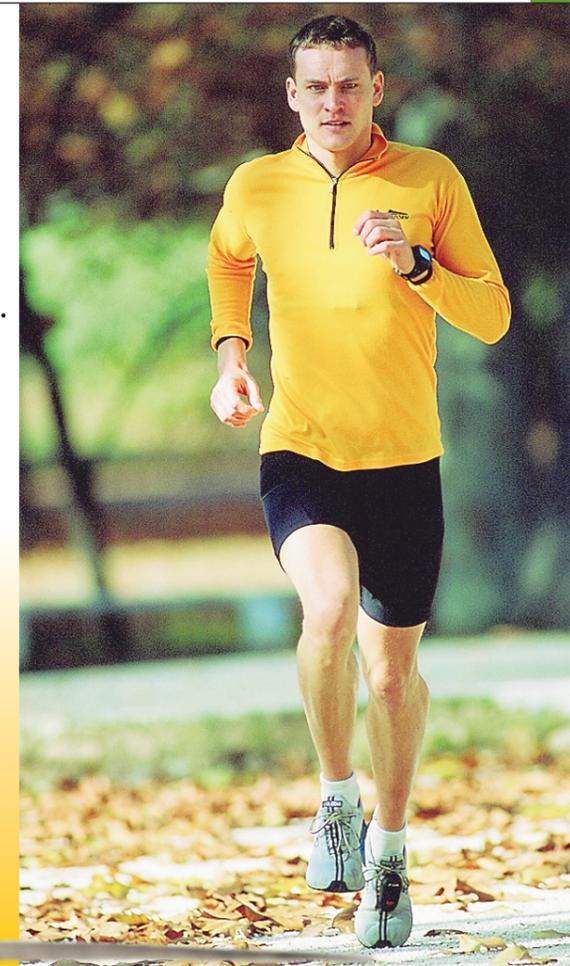
errechnet sich aus 220 minus Lebensalter.

Für die Grundlagenausdauer ist kurzfristige Erhöhung der Herzfrequenz durch Intervalltraining nützlich. Allerdings nur bei Fortgeschritten! Ein Trainingseffekt ist schon nach etwa zwei Wochen spürbar. Übrigens gelangt man auf diesem Weg auch schneller zur selbst gewünschten Idealfigur ...

Mannschaftssport mit Freunden erleichtert den Einstieg in regelmäßiges Training und macht mehr Spaß. Wir raten zur Kontaktaufnahme mit Sportvereinen nach Wahl.

Lesen Sie nächste Woche über „Laster“ und wie man sie loswird.

Die Autoren sind Fachärzte für Urologie in Wien.
Kontakt: 01/315 21 90, schmidbauer@urologie-wien.com, friedl.urologie@gmail.com



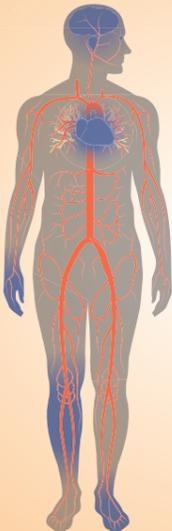
Fotos: Polar, Hans Punz

FÖRDERT DIE DURCHBLUTUNG

PADMA CIRCOSAN®

- bei Beschwerden wie kalten Händen und Füßen mit Kribbeln
- bei Wadenschmerzen beim Gehen

Erhältlich in Ihrer Apotheke



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker! Die Anwendung dieses traditionell pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

PADMA
Moderne tibetische Rezeptur