



Ausdauersport - das einzig wahre Anti-Aging-Programm

Ausdauersport - das einzig wahre Anti-Aging-Programm

"Alt zu sein" ist ein relativ dehnbarer Begriff. Das gilt auch für die Medizin. Und nicht ohne Grund heißt: Man ist so alt, wie man sich fühlt. Fakt ist jedoch, dass ab 50 ein Einschnitt zu verzeichnen ist. Die Regenerationsprozesse nach Anstrengung oder Sport dauern ab diesem Alter deutlich länger als vorher. Hinzukommt, dass die motorischen Fähigkeiten abnehmen ebenso wie Gelenknorpel und Bandscheiben schrumpfen. Auch die Sauerstoffaufnahme ist geringer. Kraft und Muskelmasse werden weniger, was unter anderem dazu führt, dass ältere Menschen bei gleicher körperlicher Aktivität und Kalorienzahl eher an Gewicht zulegen als jüngere Menschen.

Doch gegen den Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit lässt sich etwas machen. Ausdauersport nämlich. Damit wird die Funktionalität des Stoffwechsels, aber auch der Organsysteme erhalten. Davon profitiert unter anderem das Herz-Kreislauf-System und Risiken für Alterserkrankungen wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall nehmen ab. Ausdauersport wie Jogging hat zudem weitere Vorteile wie die Fettverbrennung und Stärkung der Muskulatur. Das klassische Laufen oder Jogging ist aber wegen der Belastung für die Gelenke etwas umstritten. Besser halten es Patienten daher mit Nordic Walking, Wandern, Radfahren oder Schwimmen. Neben der Ausdauer ist es jedoch zudem ratsam Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Auch Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur ist von Vorteil.

Gut für die Psyche

Ob und in welchem Umfang Sport nun das Leben verlängert, darüber streitet sich die Fachwelt noch. "Unbestritten ist aber der positive Effekt auf die Psyche", erläutert Ivan Kellermann, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, bei Eller & Kellermann, Orthopädie-Praxis am Leipziger Platz in Berlin-Mitte. Denn wenn sich der Körper fit ist, fühlt sich auch die Psyche wohl. Dabei ist dem Sporttreiben altersmäßig keine Grenze gesetzt. Der Körper wie auch der Geist sind bis ins hohe Alter trainierbar.

Pressekontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Firmenkontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Fachärzte für Orthopädie, Unfallchirurgie, Durchgangsarztverfahren, Notfallmedizin, Fußchirurgie (GFFC), Akupunktur (A Diplom), Spezielle Schmerztherapie Chirotherapie, Osteopathie, Sportmedizin, Spezielle Unfallchirurgie Sportmedizin, Fach/Sachkunde Radiologie und Strahlenschutz

Praxis-Konzept:

Wir sind anders

Es gibt Mediziner, die nach dem Motto "Viel hilft viel" verfahren. Die immer sofort die ganz großen Apparate und Therapien hervorholen. Die sich keine Gelegenheit entgehen lassen, mit dem Skalpell zu arbeiten - und dabei nicht selten mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Wir dagegen gehen nach einem anderen Ansatz vor. Er lässt sich zusammenfassen in der Maxime "So viel wie nötig, so wenig wie möglich". Das heißt natürlich nicht, dass wir geizen würden. Sondern vielmehr, dass wir Sie und Ihren Körper nicht mehr beeinträchtigen, als es für das Behandlungsziel unumgänglich ist. Bei uns bekommen Sie ehrliche Medizin. Schonend, effizient, patientenorientiert.