

Sportverletzungen

Wie werden Sie möglichst schnell wieder fit für den Alltag und den Sport

„Sport ist Mord“ – Nein wirklich nicht!“ Ein aktueller Beitrag der Serie zur alltäglichen Gesundheit, von Dr. Hellmut Münch.

Sport treiben ist die Medizin des nächsten Jahrtausends. Die Evolution hat uns Menschen als Jäger und Sammler entwickelt, wir sollten im Schnitt 35 Jahre alt



Dr. med. Hellmut Münch, niedergelassener Arzt in Unterwössen, Leiter der Enzymforschungsgesellschaft, Referent und Buchautor

werden und uns eine Generation fortpflanzen. Zur Sicherung seiner Lebensgrundlage hat er sich zwischen fünf und acht Kilometern mit mittlerer Intensität bewegt. Der ursprüngliche Mensch war nie ein Nichtbeweger, wie viele Menschen heute, er war aber auch nie ein von innerem Ehrgeiz zerfressener Leistungssportler, wie viele Menschen heute. Leistungssport hätte seinen Körper und seine knappen Energiereserven zu

sehr belastet. Sport in mittlerer Intensität allerdings ist der ideale Weg Stress abzubauen, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und endogene Antioxidantien vermehrt zu bilden. Allgemein ist bekannt, dass altersangepasster Sport zu einer besseren Konstitution und damit zu einer besseren Lebensqualität und Lebenserwartung führt.

MERKE: Sportler (nicht Leistungssportler) leben länger und besser...

Wenn was passiert

Wie bei vielen Dingen im Leben, ist aber auch beim Sport die Kehrseite zu beachten. Nach



Schätzungen Deutscher Sportverbände passieren alleine in Deutschland jährlich zwischen 4 und 5 Millionen Sportverletzungen, die jährlich mit 10 Millionen Krankheitstagen auch auf das Bruttoinlandsprodukt einen messbaren Einfluss haben. Über alle Sportarten hinweg sind am

häufigsten das Sprung-, das Knie- und das Schultergelenk betroffen.

Die meisten Verletzungen sind Muskelkater, Prellung, Zerrung, Verstauchung, Bänderriss, Fraktur und Muskelriss.

Sportartspezifische Verletzungen der gefährlichsten Sportarten:

Fußball: Muskelfaserrisse, Bänderriss, Adduktorenzerrung, Meniskusriss, Kreuzbandriss, Seitenbandverletzung

Ballspiel: Handwurzelbruch, Fingerverstauchung, Fingerverrenkung, Sehnenverletzungen, Schulterreckgelenkverrenkung, Schulterprellung, Meniskus-, Kreuzbandverletzung, Zerrung oder Riss der Außenbänder

Radsport: Schlüsselbeinbruch, Schulterprellung, Schädel-Hirn-Verletzungen, Wirbelbrüche, Handwurzelbruch, Kahnbeinbruch



Heimat Hören

Individuelle und **kostenfreie Hörberatung mit Hörtest.** Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Weitere Informationen unter: www.hoergeraete-mierbeth.de

Unser Service für Sie:

Kostenloser Hörtest, unverbindliche Beratung, weltführende Hörsysteme in allen Preisklassen, zuzahlungsfreie / digitale Hörsysteme, Zubehör für TV & Telefon, und vieles mehr

Ihr Kompetenzteam im Chiemgau

Hochriesstr. 25 · 83209 Prien a. Chiemsee · Tel: 08051-96761-51 (Parken Sie bequem vor unserem Ladengeschäft)

Bahnhofstr. 27 · 83224 Grassau Telefon: 08641-6940781

Salinstr. 3 · 83022 Rosenheim Telefon: 08031-34803

HÖRSYSTEME BIRGIT MIERBETH
Die schöne ART zu HÖREN

Filialen auch in: Miesbach, Bad Tölz und Garmisch-Partenkirchen

seit über 50 Jahren



Skilaufen: Schädel-Hirn-Verletzung, Schulterverrenkung, Sehnenverletzungen, Meniskusverletzung, Muskelfaserriss, Brüche,

Reiten: Schädel-Hirn-Verletzung, Schulterprellung, Schulterverrenkung, Schlüsselbeinbruch, Leisten-, Adduktorenzerrung, Wirbelsäulenverletzungen

Inlineskaten: Schädel-Hirn-Verletzungen, Handwurzelbruch, Kahnbeinbruch

Tennis: Meniskusverletzung, Achillessehnenriss, Zerrung oder Riss der Außenbänder

Die häufigsten Ursachen für Sportverletzungen sind mangelndes Aufwärmen vor dem Training, Überanstrengung, Selbstüberschätzung und Verzicht auf Protektoren (z.B. beim Skating).

Im Falle eines Falles, also einer Verletzung, sollte man eine schnelle Therapie einleiten. Als erste Hilfe bei Sportverletzungen hat sich das hinreichend bekannte PECH (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) Schema bewährt. Man sollte aber immer daran denken, dass selbst kleine Verletzungen zu dauerhaften

Schädigungen führen können, deshalb sollte im Zweifel immer ein Arzt hinzugezogen werden. Er wird dann über die weitere Therapie (z.B. Schmerztherapie, bildgebende Diagnostik (RO/US/CT/MRT) und OP, bis hin zu einer guten physiotherapeutischen Nachbetreuung) entscheiden.

Neben der schulmedizinischen Standardtherapie sollten Sie bei Sportverletzungen, wie bei anderen Erkrankungen auch, aber nicht vergessen, das Immunsystem und seine Abwehrprozesse zu unterstützen.

Wie reagiert das Immunsystem auf eine Sportverletzung?

Bei allen Verletzungen oder Schädigungen, die auf unseren Organismus einwirken, reagiert das Immunsystem mit einem einheitlichen Abwehrmechanismus, der Entzündung.

Insbesondere das Zusammenspiel verschiedener aktivierender und deaktivierender Zytokine (Botenstoffe) im Körper bestimmt die Intensität und Dauer einer Entzündungsreaktion.

Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade proteolytische Enzyme (wie Bromelain, Papain, Lysozym) modulierend in das Entzündungsgeschehen auf Ebene der Zytokine eingreifen und den Heilungsverlauf von Entzündungen verbessern und verkürzen.

Tipps für Sie zu Hause:

Das wichtigste komplementäre Instrument in der Prävention, Therapie und Nachsorge von Sportverletzungen ist die Zufuhr von Enzymen. Enzyme wirken abschwellend, schmerzreduzierend, durchblutungsfördernd und entzündungsreduzierend. Bei akuten Entzündungen (Sportverletzungen) geben Sie kurzfristig (1 Woche) eine hohe Enzym-Dosis (z.B. 2-fache Tages-

dosis) bei chronischen Entzündungen eine eher niedrige Dosis, dafür aber langfristig (über Monate).

Kombinieren Sie Enzyme mit Vitalstoffen, da Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Co-Faktoren fungieren und Enzyme aktivieren. So aktiviert allein Zink über 150 verschiedene intrazelluläre Enzyme, z.B. innovazym® pur, Enzymkombination mit Zink und Vitamin C.

Zusammenfassung:

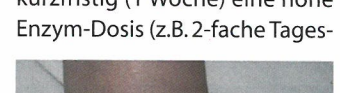
Treiben Sie Sport, um Körper und Geist in Balance zu halten

und Krankheiten wie z.B. Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Achten Sie aber darauf, dass im Normalfall eine regelmäßige, mittlere sportliche Belastung des Körpers, 3 x die Woche 30-40 Minuten Ausdauersport, einer unregelmäßigen Extremlast vorzuziehen ist.

Falls es doch einmal zu einer Verletzung kommt nehmen Sie zusätzlich zur schulmedizinischen Standardtherapie Enzyme ein, um Schwellung und Schmerzen in kürzerer Zeit reduzieren und ausheilen zu können.

Bericht: Dr. med. Hellmut Münch, niedergelassener Arzt in Unterwössen, Leiter der Enzymforschungsgesellschaft, Referent und Buchautor.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Krebs – eine Kampfansage!



Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Krebs – eine Kampfansage!

innovazym pur

Enzymkombination mit Vitamin C und Zink

ENZYME
Enzyme sind Biokatalysatoren des Lebens, die biologische Reaktionen beschleunigen und damit Leben überhaupt erst ermöglichen. In Situationen in denen der Körper geschwächt ist, wie z.B. bei entzündlichen Prozessen, Erkältungen und Schwellungen, braucht der Körper besonders viele dieser wichtigen Helfer um sich wieder regenerieren zu können.

Vitamin C und Zink
Vitamin C ist einer der wichtigsten Radikalfänger im Körper. Zink wirkt unterstützend bei Wundheilungsprozessen. Zusammen helfen sie die körpereigenen Enzyme zu aktivieren und so Krankheiten abzuwehren und Heilungsprozesse zu beschleunigen.

Enzyme sinnvoll kombiniert mit Vitamin C und Zink unterstützen das Immunsystem in seiner normalen Funktion z.B. während und nach intensiver körperlicher Belastung sowie in der Erkältungszeit.

Bei Sportverletzungen - ENZYME nicht vergessen

Die sinnvolle Kombination von Enzymen mit Vitamin C und Zink

Mögliche Anwendungsgebiete:

- Bei Sportverletzungen und Muskelkater
- Zur schnelleren Regeneration nach Belastungen
- Bei Erkältungen und Infekten

Produktvorteile

- Einfache Einnahme durch kleine leicht schluckbare magensaftgeschützte Tabletten
- Praktische Verpackung, auch gut für unterwegs
- innovazym® pur ist ohne Zusatz von Milcheiweiß, Laktose, künstlichen Farbstoffen, Gluten, Schwermetallen und Jod
- In Bayern hergestellt

HEILKRAFT AUS DER NATUR

69