

Presse



So stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen mit 40+

Mit gezielten Übungen und regelmäßigem Training Haltung bewahren

(djd/Novotec Medical) 2009/12 – Auch wenn man es nicht sieht: Unsere Knochen leben und altern. Ihr Gewebe wird zeitlebens erneuert. Spezielle Zellen sorgen für einen permanenten Knochenauf- und -abbau und dafür, dass kleine Defekte rasch behoben werden. Die Knochenmasse steigt bis zum jungen Erwachsenenalter, bleibt bis zu den Wechseljahren konstant und nimmt danach langsam ab. Vieles kann man in jedem Alter tun, um kräftige und gesunde Knochen zu behalten und dauerhaft ein aktives Leben zu führen.

Hormone beeinflussen den Knochenstoffwechsel

Beim Mann beeinflusst das Hormon Testosteron die Knochenfestigkeit, bei Frauen Östrogen. Dadurch kommt es bei Frauen in den Wechseljahren oft zu einem Ungleichgewicht im Knochenstoffwechsel. Hier werden häufig Bisphosphonate eingesetzt, um einen krankhaft gesteigerten Knochenabbau zu hemmen. Bewegungsmangel, Nikotin, zuviel Alkohol und falsche Ernährung begünstigen das Fortschreiten der Erkrankung. Kalzium und Vitamin D3 Wenn die tägliche Kalziumzufuhr unter 1000 mg fällt, holt sich der Körper das lebensnotwendige Mineral aus den Knochen, wodurch diese langfristig an Festigkeit verlieren. Um das zu verhindern, sollte man zur Nahrungsergänzung auf Kombinationspräparate mit Kalzium und Vitamin D3 aus der Apotheke zurückgreifen. Weitere wichtige Kalziumquellen sind: Milch und Milchprodukte.

Aktive Muskelanspannung

Gezielte Reize geben dem Körper das Signal zum Knochenaufbau. Besonders effektiv ist hier ein Vibrationstraining auf der neuartigen Galileo Trainings-Plattform. Dr. med. Martin Runge, Ärztlicher Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg hierzu: "Im Rahmen einer individuellen Einweisung zur häuslichen Anwendung oder regelmäßiger Physiotherapie kann die Nutzung des Gerätes in jedem Alter gut erlernt werden. Durch die Vibrationen werden die Muskelfasern gedehnt, sie verkürzen sich daraufhin reflexartig. Dieser Effekt erstreckt sich von den Beinen bis weit hinauf in den Rücken, so dass permanent alle benutzten Muskelpartien trainiert werden." Das reflexbasierte Muskeltraining führt laut dem Experten bereits bei zwei Sitzungen wöchentlich sehr schnell zu Erfolgen bei der Behandlung und Vorbeugung von Gelenk- und Rückenbeschwerden, Stressinkontinenz oder auch Durchblutungsstörungen sowie bei der Sturzvorbeugung. Der Standortfinder unter www.galileo-training.com zeigt Interessierten Therapiemöglichkeiten in ihrer Nähe. Manche Physiotherapeuten bieten die Nutzung in ihrem Servicepaket an oder es erfolgt eine gesonderte minutenweise Abrechnung. Wer sich ein Trainingsgerät für zu Hause anschaffen möchte, sollte circa 3.500 Euro einkalkulieren. Der tolle Nebeneffekt: Die Trainingsmethode dient neben der ge-

zielten Behandlung von altersbedingten Krankheitsbildern auch dem Wohlbefinden der ganzen Familie und kann von Jung und Alt angewandt werden.

Regelmäßiges Beckenbodentraining

Nicht nur die Skelettmuskulatur verliert im Alter an Leistungsfähigkeit. "Bei vielen Patientinnen, die primär mit Rückenbeschwerden zu mir kommen, ist die Ursache ein schwacher Beckenboden", weiß der Günterslebener Physiotherapeut Dieter Jossberger. Rund vier Millionen Deutsche leiden demzufolge an einer Belastungs-Harninkontinenz. 80 Prozent davon sind Frauen, was mit der instabileren Struktur ihres Beckenbodens, dem Hormonmangel in den Wechseljahren und der Anzahl der Geburten zusammenhängt. Auch hier kann das Galileo Training helfen. Nähere Infos unter: www.galileo-training.com.

Bewegtes Sitzen. Spezielle Sitzhilfen wie Keilkissen oder dynamische Bürostühle sorgen für eine bessere Durchblutung der Muskeln und unterstützen die Nährstoffversorgung der Bandscheiben. Auch gut: Öfter mal aufstehen und umhergehen, damit die Durchblutung in Schwung kommt. Berufstätige können die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen.

Waden-Workout. Beim Zähneputzen mit angespannten Pomuskeln von den Fersen auf die Zehenspitzen und zurück wippen, stärkt die Unterschenkelmuskulatur und regt die Venentätigkeit an.

Musikalischer Hausputz. Wer sagt, dass Putzen ein lästiges Übel sei, hat es wohl noch nie mit Musik probiert. Bei heißen Rhythmen gehen die Aufgaben im Haushalt schnell von der Hand und zugleich wird eine Vielzahl von Muskeln trainiert.

Küssen als Jungbrunnen. Leidenschaftliches Küssen verbrennt circa 20 Kalorien pro Minute und beansprucht bis zu 38 Gesichtsmuskeln. Das sorgt für eine straffe und faltenfreie Haut, bringt den Stoffwechsel auf Touren und stärkt das Immunsystem.



Gezielte Reize geben dem Körper das Signal zum Knochenaufbau.

Presse-Ansprechpartner

Novotec Medical GmbH
Marianne Prestel
Durlacher Str. 35
D-75172 Pforzheim
Tel: +49 (0)7231 - 154 48 - 45
Fax: +49 (0)7231 - 154 48 - 48
E-Mail: presse@novotecmedical.de
Internet: www.galileo-training.com

Über Novotec Medical GmbH

Die 2001 gegründete Firma Novotec Medical GmbH mit Sitz in Pforzheim ist TÜV-zertifizierter Hersteller der Galileo Trainingsgeräte und der Leonardo Bewegungsanalysegeräte (Mechanographie). Die Grundlagen für die Entwicklung von Galileo stammen aus den Forschungsergebnissen der Firmenschwester Stratec Medizintechnik GmbH, die Systeme zur peripheren quantitativen Computertomographie (pQCT) für die Analyse von Muskel und Knochen entwickelt, produziert und vertreibt. Seit über 25 Jahren arbeitet der Firmenverbund eng mit internationalen Forschungseinrichtungen zusammen. Die daraus gewonnen Erkenntnisse fließen kontinuierlich in die Produktentwicklung ein.

Das Portfolio aus bildgebenden Verfahren, Bewegungsanalyse und Galileo Training fügt sich zu einem ganzheitlichen Konzept rund um das Thema Muskel und Knochen zusammen und reicht von der Diagnose bis zur Therapie. Die Novotec Medical GmbH ist Projektpartner der ESA (European Space Agency) in mehreren Projekten, z. B. zur Evaluierung wirksamer Trainingsmaßnahmen zur Verhinderung von Muskel- und Knochenabbau bei Weltraummissionen, und arbeitet weltweit mit weiteren renommierten Forschungseinrichtungen wie der Charité Berlin, der Uniklinik Köln und Hochschulen (z. B. ETH Zürich) zusammen.

Neben dem wissenschaftlich hohen Anspruch steht die ständige Erweiterung der Indikationsliste für das seitenalternierende Vibrationstraining mit Galileo im Vordergrund. Der Hersteller legt großen Wert auf die Differenzierung der seitenalternierenden Galileo-Technologie zu Produkten mit anderen Funktionsweisen.

Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das bereits 1996 zum Patent angemeldete System arbeitet aufgrund seiner seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe mit veränderbarer Amplitude und Frequenz, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert wird. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Diese Muskelkontraktionen erfolgen ab einer Frequenz von ca. 12 Hz nicht willentlich, sondern reflexgesteuert über den Dehnreflex. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Bewegungen sind diese Reflexe besser koordiniert und subjektiv mit geringerer Anstrengung verbunden. Durch das Training wird die Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert, die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert und der

Stoffwechsel angeregt. Galileo ist umfangreich wissenschaftlich untersucht.
Zahlreiche Studien zeigen die Wirksamkeit des Systems.