

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



**Rene Groiss, Physiotherapeut bei Vithera, rät den Patienten regelmäßig Sport zu betreiben, um auch im Alter fit zu sein.** Foto: Kzenon/panthermedia

## Zweimal pro Woche Sport für ein gesundes Altern

SCHÄRDING (mma). Die Treppe, statt dem Lift. Zu Fuß, oder das Fahrrad, statt dem Auto. Den Parkplatz so weit weg wie möglich wählen und während dem Fernsehen den Hometrainer verwenden. All das sind Dinge, die wir im Alltag berücksichtigen können, um unseren Körper fit zu halten. Damit tun wir nicht nur unserer Gesundheit etwas Gutes, sondern fühlen uns außerdem selbstbewusster und attraktiver. Das sagt zumindest Rene Groiss, Physiotherapeut bei Vithera in Schärding. Außerdem weiß er: „Durch sportliche Betätigung wird der tägliche Alltagsstress abgebaut und ganz nebenbei kurbelt man den Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem an.“ Durch die Bildung von vielen wichtigen Hormonen fühle man sich deutlich wohler und fröhlicher. Um die körperliche Fitness- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und auszubauen, gelte die Faustregel mindestens zweimal pro Woche Sport zu betreiben. Doch nicht nur um sich im Moment gut zu fühlen und fit zu bleiben, sollten Aktivitäten im Alltag mit eingebunden werden. Denn meistens kommen mit dem Alter auch die gesundheitlichen Probleme. „Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr findet die sogenannte altersassoziierte Veränderung statt, wie beispielsweise eine Arthrose am Bewegungsapparat. Das funktioniert ähnlich wie mit der objektiven Veränderung der

grauen Haarperücke“, so der erfahrene Physiotherapeut. Als mögliche Ursachen dieser Veränderungen werden hauptsächlich mechanische und hormonelle Faktoren genannt. Zu den mechanischen Faktoren zählen unter anderem eine mangelnde Bewegungsaktivität und Fehlbelastungen. Dass unser Körper in die Jahre kommt sei zwar völlig natürlich, jedoch liegt es an unserem persönlichen Engagement, möglichst lange leistungsfähig zu bleiben. So rät Groiss: „Man sollte versuchen, sich grundlegend bewusst zu machen, dass die Gesundheit das wichtigste Gut ist.“ Kommt es aber früher oder später, meist altersbedingt, zu Problemen, dann sei die medizinische Handbremse zu ziehen.

### Kombi für mehr Gesundheit

Medikamente würden nachgewiesen den Gewebewiderstand verändern und reduzieren etwaige Schmerzen. Dadurch werde eine Erweiterung des Bewegungsradius möglich. „Ein schnellerer Einstieg in die aktive und passive Therapie ist somit möglich und es können schnellere Behandlungserfolge erzielt werden,“ erklärt der Physiotherapeut. Bei körperlichen Problemen empfiehlt sich daher eine Kombination aus Sport und medikamentöser Therapie. Groiss hält fest: „Wie so oft im Alltag ist der goldene Mittelweg auch hier ein sehr gut gewähltes Ziel.“