



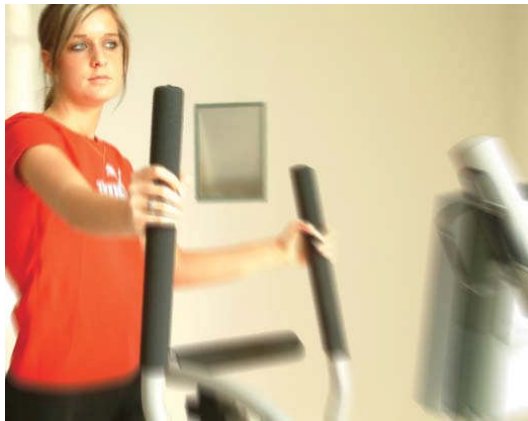
**Privatärztliche Praxisgemeinschaft  
Waldbronn**

## Handout zum Vortrag von Prof. Dr. med. Rafael Adam

### „Neueste Erkenntnisse zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alter“

#### Fit sein, fit bleiben, fit werden – dafür ist es nie zu spät

## Sport allgemein



In unserer modernen mobilen Gesellschaft ist es gelungen, in immer kürzerer Zeit noch größere Entfernungen zurückzulegen. Dies geschieht jedoch nicht mehr wie zu früheren Zeiten durch den Einsatz eigener Muskelkraft. Vielmehr bringt man die Kilometer sitzend im Auto, der Bahn oder auch dem Flugzeug hinter sich. Für Sport hat man (außer als Zuschauer vor dem Fernsehapparat sitzend) häufig auch kein großes Interesse.

Bei den über 50-Jährigen in Deutschland treibt nicht einmal mehr jeder Zweite Sport. Der dadurch bedingte Bewegungsmangel trägt häufig in Verbindung mit kalorienreicher ungesunder Ernährung dazu bei, dass

Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen entstehen, die mit Herzinfarkt oder Schlaganfall tödlich enden können.

Um der Entstehung dieser Krankheiten vorzubeugen, sollte jeder seine eigene Bequemlichkeit überwinden und regelmäßig Sport treiben und sich bewegen. Dadurch trägt er entscheidend dazu bei, dass er länger gesund und fit bleibt. Denn wir alle wollen doch alt werden, aber dabei nicht alt und krank sein.

Sport bzw. Bewegung ist aber nicht nur für Gesunde empfehlenswert. Auch bei vielen Erkrankungen wirkt sich das Trainieren körperlicher Fitness positiv auf die individuelle Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden aus.

## Sport bei älteren Menschen

**Viele ältere Menschen glauben, dass die Ausübung von Sport aufgrund ihres Alters keinen Sinn mehr macht.**

**Genau das Gegenteil ist jedoch der Fall.**

### **Sport und Bewegung machen das Alter lebenswert!**

Grundvoraussetzung, um auch im Alter leistungsfähig zu bleiben und eine akzeptable Lebensqualität zu haben, ist für die meisten jedoch, dass man diesen Lebensabschnitt mit einer guten oder wenigstens zufriedenstellenden Gesundheit unabhängig von der Hilfe anderer verbringen kann. Im Folgenden einige Beispiele, die veranschaulichen, warum gerade Sport und Bewegung dazu beitragen, das Alter lebenswert zu machen. Sport / Bewegung hilft Erkrankungen des Alters wie Arteriosklerose mit den Folgen Herzinfarkt, Schlaganfall und Schaufensterkrankheit zu vermeiden. Viel Bewegung beugt auch Venenerkrankungen vor.

Stoffwechselerkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen und Diabetes werden günstig beeinflusst. Ausreichend Bewegung hilft auch, Osteoporose bei Frauen nach der Menopause zu vermeiden. Selbst bei Patienten mit Arthrose kann durch geeignetes Bewegungstraining eine Verbesserung dieser schmerzhaften Gelenkerkrankung erreicht werden. Übergewicht als Risikofaktor für nahezu alle Wohlstandskrankheiten kann auf Dauer nur über eine Kombination aus Ernährungs-veränderung und Bewegung(sterapie) in den Griff bekommen werden.



Bewegung macht auch im Alter Freude!

### **Welche Sportarten sind besonders geeignet?**

Prinzipiell sind alle Sportarten, die keine kurzfristigen Höchstleistungen verlangen oder Wettkampfstress verursachen, empfehlenswert. Hierzu zählen Wandern, Bergwandern, Walking, Jogging, Schwimmen, Aquatraining, Radfahren, Skilanglauf, Skiwandern. Daneben sind auch Gymnastik, spezielles Herzkreislauftraining und ein angepasstes Krafttraining empfehlenswert.

Vor Aufnahme entsprechender sportlicher Betätigung sollten Sie jedoch beraten lassen und es sollte ggf. eine ärztliche Untersuchung erfolgen.

Alpinski fahren, Golfen, Reiten, Rudern, Tennis sind Sportarten, die man auch im Alter weiter ausüben kann. Für Neueinsteiger sind sie jedoch weniger geeignet.

## Sport bei Herz-Kreislaufferkrankungen

Sportliche Aktivitäten helfen dem Körper länger gesund und fit zu bleiben. Aber ist Sport bzw. Bewegung auch günstig für Patienten, die an Bluthochdruck oder koronarer Herzkrankheit leiden oder vielleicht sogar schon einmal einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten? Was ist mit den Patienten, die an Herzschwäche leiden? Sollten die sich nicht lieber schonen?

Im Folgenden einige Tipps für diese Patienten, die zeigen, dass maßvolle Bewegung oder Sport (unter Absprache mit dem Arzt) auch für Menschen mit Herz- Kreislaufferkrankungen zu empfehlen sind und ihr Wohlbefinden effektiv verbessern helfen.

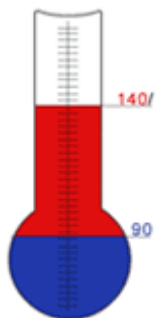
## Bluthochdruck!



Bluthochdruck ist ein weit verbreitetes Phänomen in unserer modernen Gesellschaft. Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leidet etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland an zu hohem Blutdruck. Oft wird diese Erkrankung von den betroffenen Patienten nicht ernst genommen.

Wir haben im Folgenden interessante Informationen zum Thema Bluthochdruck zusammengestellt, damit Sie die Erkrankung und ihre gefährlichen Folgen für Ihren Körper besser verstehen können. Außerdem wollen wir Ihnen helfen, sich zu orientieren, wie man den hohen Blutdruck in den Griff bekommen kann. Sollten Sie zu diesem Thema noch Fragen oder Anregungen für uns haben, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf!

## Sportliche Aktivität senkt Bluthochdruck!

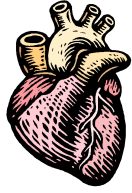


Die meisten Patienten mit Bluthochdruck können durch geeignete sportliche Aktivitäten auf Dauer ihren Blutdruck deutlich senken. Nur in bestimmten Ausnahmefällen (z. B. Blutdruck höher als 200/120 oder Bluthochdruck, der bereits eine Erkrankung des Herzens verursacht hat, oder mit einem sog. Aortenaneurysma einhergeht) ist Sport schädlich für den Hochdruckpatienten.

Geeignete Sportarten sind vor allem diejenigen, die dem Körper eine gleichmäßige Belastung abverlangen wie beispielsweise Radfahren, Walking, Joggen, Golfen oder Skilanglauf. Jüngere Hochdruckpatienten können durchaus auch Fußball, Handball oder Volleyball spielen. Dringend abzuraten ist jedoch von Sportarten, die kurzfristig körperliche Höchstleistungen oder Pressatmung verlangen. Hierzu zählen u. a. Gewichtheben, Ringen, Boxen, Squash, Wettkampfrudern, Kraftsport und Leichtathletik.

Wenn sie also Bluthochdruck-Patient sind, sprechen sie mit Ihrem Arzt einmal über ein für Sie

geeignetes körperliches Trainingsprogramm.



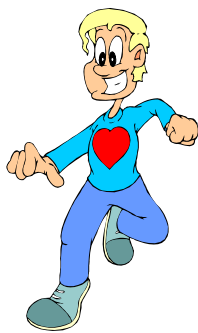
## Herzinfarkt

Der Herzinfarkt gilt (wenngleich nicht ganz zurecht) als eine typische Erkrankung des gestressten 'Managers' und wird deshalb auch als Managerkrankheit bezeichnet. Aber nicht nur diese im Berufsleben aktive Gruppe der 40-55-Jährigen ist gefährdet. Unter den ca. 280.000 Herzinfarkt-Patienten in Deutschland pro Jahr sind auch in vermehrtem Maße ältere Patienten (Männer und Frauen) im Rentenalter zu finden.

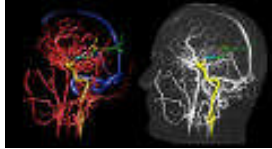
Viele Herzinfarkt-Patienten sterben innerhalb einer Stunde nach Beginn der Symptome und bevor sie das nächste Krankenhaus erreichen. Somit stellt der Herzinfarkt die Todesursache Nummer 1 in Deutschland wie auch in den anderen Industrieländern dar. Im Folgenden möchten wir Sie darüber informieren, wie es zur Entstehung eines Herzinfarkts kommt, woran Sie ihn erkennen können und wie man einem Herzinfarkt-Patienten in der akuten Phase am besten helfen kann. Außerdem geben wir Ihnen Hinweise, wie der Herzinfarkt vom Arzt behandelt werden kann, sei es durch Medikamente und/oder eine Operation. Am wichtigsten für Sie ist jedoch zu verstehen, wie Sie sich persönlich im täglichen Leben verhalten sollten, um einem Herzinfarkt durch eine gesunde Lebensweise vorzubeugen.

Denn gerade bei dieser oft tödlich verlaufenden Erkrankung ist Vorbeugen bestimmt wirkungsvoller und sicherer als Heilen!

## Welche körperliche Aktivität ist bei Herzschwäche noch möglich?



Gerade bei Herzschwäche ist es wichtig, dass durch regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit des Patienten gestärkt wird. Dadurch können häufig viele Dinge des täglichen Lebens wieder vom Patienten selbst erledigt werden und er ist nicht mehr so abhängig von fremder Hilfe. Nach eingehender Untersuchung durch den Arzt muss dieser entscheiden, wie belastbar ein Patient mit Herzmuskelschwäche noch ist. Er wird dann am besten in Absprache mit dem Übungsleiter eines auch auf die Behandlung von Herzkreislauferkrankungen spezialisierten medizinischen Trainingszentrums ein geeignetes körperliches Trainingsprogramm entwickeln. Am häufigsten wird das Training auf einem Lauf- oder Fahrradergometer empfohlen, da hierbei die körperliche Belastung für jeden Patienten individuell reguliert werden kann.



## Hintergründe und Folgen eines Schlaganfalls

Der Schlaganfall ist heutzutage eine der führenden Ursachen für Pflegebedürftigkeit. Nach Herzerkrankungen und Krebs stellt er die häufigste Erkrankung in Deutschland dar. Die Lebensqualität der Betroffenen sowie deren Angehöriger wird durch die Folgen dieser Erkrankung dramatisch eingeschränkt. Nicht selten kann diese Erkrankung aber auch tödlich verlaufen. In den letzten Jahren fällt auf, dass auch immer mehr jüngere Menschen einen Schlaganfall erleiden.

Oft stellt man sich dann die Frage: Warum ist das passiert? Hätte man nicht irgendwie Vorboten dieser Erkrankung erkennen können? Handelt es sich bei der Erkrankung Schlaganfall um einen plötzlichen, unabwendbaren Schicksalsschlag, den man einfach so hinnehmen muss?

Informieren Sie sich auf unseren [Web-Sites](#) über Hintergründe und Folgen eines Schlaganfalls. Vielleicht können die Inhalte dieser Seiten auch dazu beitragen, bei Ihnen oder einem Angehörigen dieses Ereignis zu verhindern oder zumindest, falls es schon eingetreten ist, Ihnen bei der Bewältigung der daraus entstehenden Probleme zu helfen...

## Auch dem Schlaganfall-Patienten hilft Bewegung!



In Abstimmung mit dem Arzt sollte entschieden werden, welche sportliche Betätigung für den einzelnen Schlaganfall-Patienten sinnvoll ist. Entscheidend ist auch, dass der Patient Freude an der Bewegung findet, aber dabei keine sportlichen Höchstleistungen anstrebt. Physiotherapie an Geräten, Gymnastik, Spazierengehen (Walking) sind für Schlaganfall-Patienten besonders empfehlenswert. Auch Sportgruppen, die über regionale Schlaganfall-Selbsthilfegruppen organisiert werden, helfen vielen Betroffenen wieder besser mit dem Leben fertig zu werden. Von Wettkampfsportarten, Kampfsportarten, aber auch

dem Kegeln ist abzuraten.

### **BITTE BEACHTEN!**

**Für alle Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen gilt:  
BETREIBEN SIE SPORT IN MAßEN!**

**Sport ist nur solange gesund für Sie, solange Sie in Ihrem ermittelten optimalen Trainingsbereich bleiben!**

## Sport bei Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht

Körperliche Bewegung regt den Stoffwechsel des Körpers an. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass gerade bei den Stoffwechselerkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen mit erhöhten Cholesterinwerten oder Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) Sport bzw. regelmäßige Bewegung den Gesundheitszustand der Betroffenen deutlich verbessern kann. Übergewicht lässt sich zwar mit Diäten kurzfristig reduzieren, ein dauerhafter Erfolg findet sich jedoch in aller Regel nur über eine Verbindung von gesunder Ernährung und ausreichend körperlicher Aktivität.



### Fettstoffwechsel

Im Zusammenhang mit Fettstoffwechselstörungen ist in den meisten Fällen von erhöhten Cholesterinwerten die Rede. Diese sind ein entscheidender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt). Durch eine effektive Senkung der erhöhten Cholesterinwerte im Blut kann daher das Risiko für einen Herzinfarkt und zahlreiche andere Erkrankungen deutlich verringert werden.

**Als Faustregel gilt:**

**Mit jedem Prozent Cholesterinsenkung kann das Risiko für eine gefäßbedingte Erkrankung um zwei Prozent gesenkt werden!**

### Sport wirkt regulierend auf den Fettstoffwechsel!



Sport reguliert den Fettstoffwechsel.

Regelmäßiges Bewegungstraining durch Ausdauersportarten wie Walking, Joggen, Schwimmen oder Radfahren wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus. So sinken die Triglyzeridwerte sowie die gefäßschädigenden LDL-Cholesterinwerte durch die sportliche Betätigung ab, während das für die Gefäße günstige HDL-Cholesterin im Blut ansteigt. Um diese Verbesserung des Fettstoffwechsels zu erreichen, muss pro Woche mindestens so viel Sport getrieben werden, dass 2.500 kcal dadurch verbraucht werden. Ist das Ziel der Bewegung auch eine bleibende Gewichtsreduktion, sollte man darauf achten, dass der Puls nicht über die sog. aerob-anaerobe Schwelle ansteigt. Oberhalb dieses Wertes verwendet der Körper bevorzugt Kohlenhydrate, die in der Muskulatur gespeichert sind als schnellen Energielieferanten und verzichtet vermehrt auf den langsamer funktionierenden Abbau von Körperfett aus den Fettpolstern. Man sollte mindestens 20 Minuten, besser 45 Minuten trainieren, da ein effektiver Fettabbau erst nach 20 Minuten einsetzt. Die optimale Trainingsherzfrequenz kann einfach und exakt mittels eines Laktattests und/oder einer sog. Spiroergometrie bestimmt werden.

## Sport reduziert das Körpergewicht auf Dauer!



Sport im aeroben Bereich reduziert das Körpergewicht

Nahezu täglich werden neue „Wunderdiäten“, die als einzig wahrer Weg zum Wunschgewicht dargestellt werden, kreiert und für viel Geld zum Kauf angeboten. Zwar zeigen diverse Diäten als Akutmaßnahme durchaus respektable Erfolge, eine dauerhafte Gewichtsreduktion aber wird - aufgrund der Anpassungsvorgänge des Körpers - in aller Regel nicht erreicht. Im Gegenteil führt die Reduktion aller Stoffwechselfvorgänge im Rahmen der Diäten zu einer nachfolgenden beschleunigten Gewichtszunahme (Jojo-Effekt). Nach einer solchen folgt dann oft die nächste neue Diät usw. usf.. Neben ungesunden körperlichen Belastungen und finanziellen Aufwendungen stellen die wiederholten frustrierenden Versuche nicht zuletzt auch eine psychische Belastung dar, die nicht unterschätzt werden darf. Körperliche Betätigung (langsam und maßvoll aufgebaut) im sog. aeroben Ausdauerbereich führt über den Aufbau der fettverbrennenden Mitochondrien in den Muskelzellen zu einer dauerhaften und effektiven Gewichtsreduktion. Die Fitness nimmt zu und es stellt sich

über die körperliche Betätigung (Endorphinausschüttung) und den dauerhaften Erfolg eine grundlegende Zufriedenheit ein.



## Bewegung steigert die Insulinempfindlichkeit beim Typ-2-Diabetiker!

Bewegungsmangel und Übergewicht sind häufig der Auslöser für die Entstehung eines Alterszuckers. Die im Übermaß vorhandenen Fettzellen im Körper verhindern, dass das vom eigenen Körper in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin seine volle Wirksamkeit entfalten kann. Durch Bewegung kann der Diabetiker einerseits den überschüssigen Blutzucker in seinem Blut verbrauchen, andererseits kann sein eigenes Insulin wieder vermehrt Blutzucker in die Körperzellen transportieren. Als Folge verbessert sich der Blutzuckerspiegel. Dadurch können dann sogar Medikamente eingespart werden.

## Wie viele BE soll man bei Sport zusätzlich essen?

Wenn Sie eine halbe bis eine Stunde Sport getrieben haben, reicht es in der Regel aus, 2-4 BE zusätzlich zu sich zu nehmen. Bei Diabetikern, die Insulin spritzen, kann es vor länger dauernden sportlichen Aktivitäten sinnvoll sein, die normalerweise zu spritzende Insulindosis zu verringern (bei Kombinationsinsulin um ca. 10-20 %). Hat man halb- oder ganztägige schwere Anstrengungen vor sich, sollte man pro Stunde ca. 2-4 BE zusätzlich essen.

## Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen für Typ-2-Diabetiker günstig!



Wandern - gesunder Sport für Diabetiker.

Sportarten bei denen die Muskeln richtig arbeiten müssen, das heißt sich zusammenziehen und strecken müssen wie beim Radfahren, sind für den Diabetiker am besten geeignet. Durch diese Muskelarbeit wird die Ausdauer trainiert und die Insulinempfindlichkeit des Körpers am meisten erhöht. Je mehr Muskelgruppen bewegt werden, desto höher ist diese Wirkung ausgeprägt. Somit stellen neben dem Radfahren auch Walking (Nordic-Walking), Tennis, Fußball, Schwimmen, Aquatraining, Skilanglauf, Wandern oder auch Jogging empfehlenswerte Sportarten für Diabetiker dar.

Weniger günstig sind Sportarten, bei denen die Muskeln isometrisch belastet werden, wie das beispielsweise beim Kraftsport oder Bodybuilding geschieht. Hierdurch kann es zu einem rapiden Blutzuckerabfall und damit zu einem erhöhten Risiko für das Auftreten von Unterzucker kommen.

## Woran sollte der sportliche Diabetiker denken?

- Zunächst muss abgeklärt sein, ob neben dem Diabetes eine manifeste Herz-Kreislaufkrankung wie z. B. koronare Herzkrankheit vorliegt. In diesem Falle muss unbedingt durch den behandelnden Arzt entschieden werden, welche Sportarten in welchem Umfang betrieben werden können.
- Wenn Sie sich zu ihren sportlichen Aktivitäten auf den Weg machen, vergessen Sie auf keinen Fall, sich Traubenzucker mitzunehmen. Dies gilt vor allem für Diabetiker mit konventioneller Insulintherapie oder Tabletten Therapie. Durch die körperliche Aktivität beim Sport könnte Unterzucker drohen!
- Informieren Sie auch Ihre Sportkameraden, was bei Unterzucker zu tun ist!
- Messen Sie während des Sports häufiger Ihre Blutzuckerwerte, damit Sie wissen wie stark blutzuckersenkend die körperliche Aktivität bei Ihnen wirkt.



Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welcher Sport für Sie geeignet ist.

## Sport bei Asthma

Gerade für den Asthmatiker und vor allem für das asthmakranke Kind ist es sehr wichtig, die körperliche Leistungsfähigkeit durch Sport zu erhalten bzw. den Körper in der Wachstumsphase zu trainieren. Sport dient jedoch nicht nur dem Körper, sondern schafft häufig auch die Grundlage für ein gesundes Selbstbewusstsein und gute soziale Kontakte bzw. Freundschaften. Besonders günstig sind vor diesem Hintergrund beim Patienten mit Asthma Teamspiele wie Fußball, Volleyball oder Handball anzusehen.



Beim Sport das Notfallspray immer dabei haben!

### Den Teufelskreis durchbrechen!

Starke körperliche Belastung kann bei vielen Asthmatikern einen Asthmaanfall auslösen, durch Medikamente wird der Patient geschützt. Deshalb wird von diesen Patienten oft jegliche körperliche Belastungssituation gemieden. Die Folge ist, dass aufgrund mangelnden Trainings von Muskeln und Herz-Kreislauforganen die Belastbarkeit immer weiter abnimmt. Die kleinste Anstrengung verursacht bereits einen Asthmaanfall. Deshalb sollte jeder Asthmatiker darauf achten, durch geeigneten Sport oder ein gezieltes individuell konzipiertes Konditionstraining, seine körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und auch die Knochen vor einer drohenden Osteoporose durch ausreichend Bewegung zu schützen.

### Allgemeine Regeln, die es zu beachten gilt!

Der Asthmatiker sollte auf keinen Fall Sport treiben, wenn er an einem Infekt (z. B. Grippe) leidet. Bevor er sich ins sportliche Geschehen stürzt, muss er unbedingt darauf achten, sich lange genug körperlich aufzuwärmen (10 – 15 min) bzw. nach dem Sport den Körper langsam wieder in die Ruhephase gleiten zu lassen. Abruptes Beenden anstrengender körperlicher Belastung schadet genauso wie ein abrupter Beginn!

Bei tristem Wetter (Novemberwetter) mit feuchtkalter Luft oder starken Minusgraden sollte im Freien kein Sport getrieben werden. Wettkampfstress ist zu vermeiden. Prinzipiell ist zu überlegen, ob man vor dem Sport ein Asthmaspray inhalieren sollte. Für einen eventuell auftretenden Anfall ist stets das „Notfallspray“ und ein Peak-Flow-Meter in der Sporttasche dabei zu haben. Man sollte auch möglichst nicht alleine Sport treiben oder falls doch, wenigstens ein Handy griffbereit bei sich tragen.



Empfehlenswerte Sportart: Laufen

### Empfehlenswerte Sportarten

Sportarten, die man im Allgemeinen als Ausdauersportarten bezeichnet, sind für den Asthmatiker prinzipiell günstiger zu beurteilen als Sportarten, die eine kurzfristige körperliche Höchstleistung verlangen. Empfehlenswert sind daher zum Beispiel Joggen, Wandern, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder Gymnastik. Auch Segeln, Fußball, Tennis oder Volleyball sind günstig. Bei all diesen Sportarten kann man sich einmal eine Verschnaufpause gönnen, evtl. etwas trinken oder bei Bedarf zwischendurch ein bronchienerweiterndes Medikament inhalieren.



## Sport bei Arthrose

### Ist Bewegung sinnvoll, wenn die Gelenke schmerzen?

Weil gerade bei degenerativen Gelenkerkrankungen häufig jede Bewegung zur Qual wird, ist es auf Anhieb nicht unbedingt verständlich, warum Bewegung bei diesen Gelenkerkrankungen von Vorteil sein soll. Wenn man sich aber vor Augen führt, dass die Gelenkknorpel über die Gelenksflüssigkeit ernährt werden, wird schnell deutlich, dass diese Gelenksflüssigkeit nur dann gut durchmischt wird und den Knorpel optimal ernähren kann, wenn das betreffende Gelenk bewegt wird. Außerdem wird durch die Bewegung Versteifungen und damit einem Funktionsverlust der Gelenke entgegengewirkt.

Für einen Rheumatiker sind manchmal nur bestimmte Bewegungsabläufe empfehlenswert und deshalb ist eine individuell geeignete Bewegungstherapie stets nach Rücksprache mit dem Arzt bzw. Sporttherapeuten/ Krankengymnasten durchzuführen.

## Welche Sportarten sind neben Krankengymnastik für Rheumatiker geeignet?

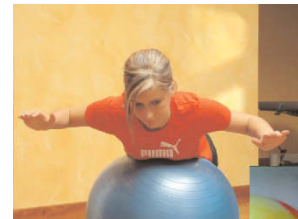
Auch Sport (in vernünftigem Ausmaß) betrieben, kann dem Rheumatiker helfen. Die Gelenke sollen bewegt, aber nicht belastet werden (Schwimmen, Radfahren statt Joggen).

Im Folgenden soll Ihnen ein Überblick gegeben werden, welche Sportarten für Rheumatiker prinzipiell geeignet sind:

- Schwimmen
- Aquatraining
- Radfahren (nur ebenes Gelände)
- Reiten
- Kajak/Kanufahren

Bedingt geeignet, weil mit Belastung für das Gelenk verbunden, sind:

- Wandern bzw. Walking
- rhythmische Gymnastik
- Tanz
- Skilanglauf



Krankengymnastik hält die Gelenke beweglich.

Für weitere Rückfragen steht das Praxisteam gerne zur Verfügung!

- Privatpraxis Prof. Dr. med. Rafael Adam  
Innere Medizin, Gefäßkrankheiten, Ernährungsmedizin  
Praxisschwerpunkt: Präventivmedizin  
Tel.: 07243/ 6 13 09

