Der Gesundheitstipp

Bauchmuskulatur als Schutzmechanismus

Warum haben wir so stark rumpfbewegende Bauchmuskulatur, wenn die funktionelle Funktion in der Stabilisierung der neutralen Position der Lendenwirbelsäule liegt?

Mittlerweile ist unbestritten, dass die primäre Aufgabe der Bauchmuskulatur in der Stabilisierung des Rumpfes liegt. Die Bauchmuskeln arbeiten gegen die Rotation und gegen eine Überstreckung, um die neutrale Position der Lendenwirbelsäule aufrecht zu halten. Demnach ist der Crunch keine funktionelle Übung. Die eigentliche Funktion der Bauchmuskulatur wird nicht trainiert. Durch ein häufiges Ausführen des Crunches wird ein Rundrücken zusätzlich verstärkt. Rückenschmerzen, Hals-Nackenverspannungen und Probleme in den Schultern können die Folge sein. Ich habe mir vor einiger Zeit die Frage gestellt, warum der Mensch trotz der oben beschriebenen Tatsache so starke rumpfbewegende Muskeln hat. Daher könnte es nicht doch sinnvoller sein, diese natürliche Funktion zu trainieren?

Thomas Myers beschreibt in seinem Buch Anatomy Trains, dass die verletzbarsten Regionen unseres Körpers wie die Genitalien, die Eingeweide, die weibliche Brust, der Kehlkopf und das Gesicht bauchwärts (ventral) liegen. Der Mensch besitzt keine nennenswerten Abwehrmechanismen wie starke Reisszähne oder starke Krallen. Der Mensch kann verhältnismäßig noch nicht einmal schnell laufen. Was ist die instinktive Schutzreaktion des Körpers, wenn wir attackiert werden? Wir machen uns klein und rollen uns zusammen. Wir kontraktieren unsere Bauchmuskeln und ziehen uns in den Rundrücken. Die Arme kommen nach vorne und wir ziehen die Knie zum Brustbein, rollen das Kinn ein, um den Kehlkopf zu schützen, beugen wir instinktiv die Hüfte und ziehen Ansatz und Ursprung der geraden langen Bauchmuskulatur noch näher zusammen. Nun stellt sich die Frage, ob diese damals überlebenswichtige Funktion in ein gesundheitsorientiertes Training einzubauen ist. Abgesehen von MMA-Fightern, die eine starke und explosive Beugung des Rumpfes für sportartspezifische Bewegungsmuster wie den Clinch brauchen, lautet die Antwort nein. Daraus könnte man schließen, dass der klassische Crunch neben den negativen strukturellen Reizen ebenfalls dem zentralen Nervensystem stressauslosende Botschaften übermittelt. Eigentlich ist das das genaue Gegenteil, was wir von einem „Ausgleichstraining" erwarten.

Erfolge im Kampf gegen das Rauchen

Lungenkrebs-Diagnosen in den USA sinken - Auch in Deutschland nimmt Zahl der Raucher ab

Walsrode (sup/so). Die Zahl der Lungenkrebs-Diagnosen ist in den USA seit Jahren rückläufig. Gesundheitsexperten werten dies als Erfolg von erhöhten Tabaksteuern und Aufklärungsprogrammen zum Rauchstopp. Denn etwa 80 bis 90 Prozent der Lungenkrebs-Erkrankungen sind aufs Rauchen oder Passivrauchen zurückzuführen. Lungenkrebs-Fälle sanken in den Jahren 2005 bis 2009 von jährlich 87 auf 78 pro 100.000 Männer und von 57 auf 54 je 100.000 Frauen.

Auch in Deutschland nimmt die Zahl der Raucher ab. Wurden 2002 noch insgesamt 145 Mrd. Zigaretten geraucht, waren es 2012 nur noch 82 Mrd. Lungenkrebs ist eine sehr schwer behandelbare Tumorerkrankung. Ein operativer Eingriff ist meist zum Zeitpunkt der Diagnose nicht mehr möglich. Chancen, den Tumor zumindest zu kontrollieren, bietet aber eine neue Form der Präzisionsbestrahlung mit hochenergetisch beschleunigten Protonen, die mittlerweile auch in Deutschland an mehreren Partikeltherapiezentren angeboten und von zunehmend mehr gesetzlichen wie privaten Krankenkassen bezahlt wird. „Protonen geben im Gegensatz zur traditionellen Bestrahlung mit Röntgen ihre höchste Energie erst unmittelbar im Zielvolumen ab. Das Gewebe davor wird kaum belastet, der gegenseitige gesunde Lungenflügel wird völlig ausgespart", erläutert Prof. Barbara Bachtiary, Leiterin des Expertenteams am Rinecker Proton Therapy Center (www.rptc.de) in München die weitaus vorteilhafteren physikalischen Eigenschaften der innovativen Strahlenbehandlung mit Partikeln. Der Tumor wird dabei in Rasterpunkte eingeteilt, die im Scanning-Verfahren millimetergenau mit der Strahlungskanone beschossen werden. Die Strahlensitzungen werden bei Lungenkrebs in Vollnarkose durchgeführt, um Bewegungen durch die eigene Atmung und damit mögliche Ungenauigkeiten auszuschalten.

Informationsabend im Geburtshaus

Walsrode. Am Mittwoch, 2. April, findet ab 19 Uhr im Geburtshaus Walsrode ein Infoabend statt. Die Hebamme Johanna Schuck wird über Kursangebote, die Hebammenhilfe und die Möglichkeit der außerklinischen Geburtsbetreuung informieren und durch die Räumlichkeiten des Geburtshauses Walsrode führen. Für Fragen oder Kursanmeldungen ist das Geburtshaus zu erreichen unter Telefon (05161) 485873, zu den Bürozeiten, dienstags von 8:30 bis 10 Uhr und donnerstags von 17 bis 18:30 Uhr, sowie im Internet auf www.geburtshaus-walsrode.de.

Eine Woche für neue Erfahrungen

Walsrode (ok/rie). In den Osterferien können Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren vom 7. bis 11. April in einem Praktikum für eine Woche in einer Kindertagesstätte oder anderen diakonische Einrichtung wie Heidewerkstätten oder Seniorenwohnheim mitarbeiten. Das Projekt „Szenenwechsel" ermöglicht Jugendlichen Einblicke in soziale Berufe.

Beim Vorbereitungstreffen wurden schon einige Praktikumsplätze an interessierte Jugendliche vergeben. Noch stehen einige der insgesamt 17 freien Plätze für ein Praktikum zur Verfügung. Wer also neugierig ist, was Diakonie alles sein kann, ist beim Szenenwechsel genau richtig. Bei diesem Projekt arbeiten der Kreisjugenddienst und das Diakonische Werk eng zusammen.

Interessierte können sich noch bei Diakon Olaf Kranz und Kreisjugendpastor Jörg Sbrisny, Telefon (05161) 989760, E-Mail info@kjd-walsrode.de, oder Diakoniepastorin Rosl Schäfer, Ruf (05161) 989778, anmelden.

Saisonstart für Ahldener Radwanderer

Hodenhagen (dw/rie). Der Verkehrsverein SG Ahlden lädt alle Radwanderfreunde zum „Anradeln in den Frühling" am Sonntag, 6. April, ein. Treffen ist um 13 Uhr am Rathaus Hodenhagen. Die Strecke über rund 35 Kilometer führt von Hodenhagen in das Krelinger Bruch nach Bockhorn. Nach einer Kaffeepause geht es über Düshorn und Beetenbrück zurück nach Hodenhagen. Weitere Infos bei Dieter Wobker, Telefon (05164) 742, oder Ludwig Leseberg, Ruf (0162) 4262902.

Filmvorführung zum Welt-Autismus-Tag

Walsrode (ji/rie). Für den Inhaber des Walsroder Capitol-Theaters Günter Scheele ist es schon eine selbstverständliche Tradition, aus Anlass des Welt-Autismus-Tages gemeinsam mit dem Verein „einzigartig-eigenartig" einen Film mit Bezug zum Thema Autismus vorzuführen. In diesem Jahr findet die Veranstaltung bereits zum 5. Male statt und diesmal wird am Mittwoch, 2. April, ab 20:15 Uhr der Film „Das Pferd auf dem Balkon" gezeigt.

Eine der Hauptrollen spielt Nora Tschirner. Hauptfigur des Films ist allerdings ein Junge namens Mika. Die Vorstellung, dass sich die Tomatensauce auf dem Teller mit den Nudeln vermischen könnte, bereitet Mika großes Unbehagen. Und wenn das Essen nicht genau um 14:17 Uhr vor ihm steht, wird der zehnjährige Junge wütend und wirft seine Mahlzeit auf den Boden. Mika mag es nicht, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Er braucht in seinem Alltag klare Strukturen, Regeln und Rituale, die ihm Verlässlichkeit und Sicherheit bieten. Denn Mika hat das Asperger-Syndrom, eine leichte Form des Autismus. Deshalb fällt es ihm schwer, auf andere zuzugehen und da er alles wörtlich nimmt, versteht er auch keine Ironie. Auf Außenstehende wirkt sein Verhalten oft seltsam und in der Schule wird er deshalb gehänselt. Nur Dana lässt sich nicht abschrecken. Sie findet es vollkommen in Ordnung, dass Mika weder Lügen noch Witze mag und kaum jemanden an sich heran lässt. Komisch ist Mika höchstens, weil er Mathe liebt.

Der Film macht sich Mikas Sichtweise zu eigen und ermöglicht damit dem Kinopublikum einen anderen Blick auf die Dinge. Spielerisch und unaufdringlich vermittelt er in manchen Szenen, welche Eigenschaften Menschen mit Asperger-Syndrom auszeichnen, worin ihre Begabungen liegen und womit sie Schwierigkeiten haben.

„Leben mit Autismus und dem Asperger-Syndrom"

Walsrode (ji/rie). Der Verein „einzigartig-eigenartig" lädt aus Anlass des Welt-Autismus-Tages zum Vortrag „Leben mit Autismus und dem Asperger-Syndrom - Wünsche, Bedürfnisse, Erfahrungen" für Freitag, 11. April, ab 18 Uhr in die Stadthalle Walsrode ein. Die Ärztin und Autorin Dr. Christine Preißmann wird aus der Sicht einer Betroffenen über Schulzeit, Berufsleben und Alltag berichten und dabei auch auf die besonderen Aspekte der vom Asperger-Syndrom betroffenen Mädchen und Frauen eingehen.

Christine Preißmann ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin und Psychotherapie. Als Assistenzärztin arbeitet sie im Suchtbereich einer psychiatrischen Klinik. Erst im Alter von 27 Jahren wurde bei ihr die Diagnose Asperger-Syndrom gestellt.

Um die Zahl der erforderlichen Sitzplätze besser einschätzen zu können, bittet der Verein um Anmeldung bis 3. April per E-Mail an info@einzigartig-eigenartig.de oder um eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter des Vereins, Telefon (03212) 1122048.

Neue Aufwärmpullis für die SG Benefeld-Cordingen

Die 1. Fußball-Herrenmannschaft der SG Benefeld-Cordingen hat vom Roj-Imbiss einen Satz Aufwärmpulis erhalten. Sehmus Özdogan übergab die neue Sportkleidung an das Team aus der 1. Kreisklasse, das sich bei der Familie Özdogan für die Spende bedankte.

Oberdieck Bau spendierte der Fußballjugend Trainingsanzüge

Die U9 der FJSG Allertal bekam von ihren Sponsoren Jens und Christine Oberdieck von der Firma Oberdieck Bau aus Ahlden neue Trainingsanzüge. Das neue Outfit konnte gleich im ersten Auswärtstestspiel, welches mit 3:1 gewonnen wurde, präsentiert werden. Im Anschluss an das Spiel haben sich die Kids bei der Firma Oberdieck Bau offiziell bedankt. Jetzt kann das Projekt Kreisliga starten. Der Wiederaufstieg wurde bereits im Jahr 2013 geschafft. Trainiert wird die talentierte F-Jugend des Jahrgangs 2005 von Markus Hennings und Moni Evers, jeweils mittwochs und freitags von 17 bis 19 Uhr. Obere Reihe von links: Nico Lojack , Noel Daval, Jasper Evers und Julius Hennings. Mittlere Reihe: Liam Wolf, Colien Lüning, Cedric Höhn, Nils Oberdieck, Malte Christiansen. Vordere Reihe: Maik Siebert, Mirkan Karademir und Erik „klein Offi" Offczorz, es fehlt auf dem Bild Philip Klammer.