

Wenn Joggen schmerzt – Entzündungen ausreichend vorbeugen

Joggen ist eine sehr gesunde und beliebte Sportart, denn sie steigert bei regelmäßiger Ausführung die Kondition, stärkt Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Bei ausdauerndem und übermäßigem Training können dennoch Muskel- und Sehnenverletzungen auftreten, die im schlimmsten Fall zu chronischen Beschwerden führen. Überbelastung, ungeeignetes Schuhwerk, eine Fehlhaltung oder die falsche Lauftechnik sind die typischen Ursachen für Läuferbeschwerden.

Bei Laufsportlern sind insbesondere die Sehnen im Fuß- und Beinapparat sehr anfällig für Entzündungen. Eine Reizung der Achillessehne ist wohl eine der häufigsten Verletzungen, unter der aktive Läufer leiden. Aber auch im Knie und den Waden kann es bei übermäßigem Training zu schmerzhaften Beschwerden kommen. Meist hilft dann nur noch der Gang zum Arzt oder eine Physiotherapie. Damit es gar nicht so weit kommt, kann jeder Sportler auch mit einer bewussten, ausgewogenen Ernährung selbst Prävention betreiben, denn viele Lebensmittel besitzen eine entzündungshemmende Wirkung.

Die Antioxidanzien Vitamin E, C, Zink und Selen sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren sind hervorragende Entzündungshemmer. Wer ausreichend antioxidative Vitamine zu sich nimmt, schüttet erwiesenermaßen weniger entzündungsfördernde Substanzen aus. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide wirken sich positiv auf die Entzündungswerte im Blutplasma aus. Sie sind in Karotten, Tomaten, Mais, Mangos, dunklem Blattgemüse wie Spinat und Petersilie sowie Äpfeln, roten Zwiebeln, Brokkoli, roten Beeren und Kapern enthalten. Omega-3-Fettsäuren wirken sich ebenfalls stark entzündungshemmend aus. Sie sind lebensnotwendig und müssen dem menschlichen Körper über die Ernährung zugeführt werden. Die ungesättigten Fettsäuren sind insbesondere in Kaltwasserfischarten und Pflanzenölen zu finden. Präventiv ist also jedem körperbewussten Läufer eine ausgewogene Ernährung aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch, Pflanzenölen sowie wenig Fleisch- und Wurstwaren zu empfehlen.

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Februar 2011

Seite 2 von 2

Der Artikel war interessant und hilfreich? Mehr wertvolle Tipps sowie Wissenswertes zum Thema Laufsport und Gesundheit gibt es auf dem Online-Blog von Omron Healthcare www.myjogstyle.de. Vorbeischauen lohnt sich!

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.