



Fitnessstraining

bedeutet freizeitsportliche Aktivitäten um die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Damit unterscheidet sich Fitnessstraining vom Leistungssport, wo ein sportliches Ziel zu erreichen im Vordergrund steht, und von Physiotherapie, bei der gestörte Bewegungsfunktionen wieder hergestellt werden.

Unserer Fitness kommt eine wichtige Bedeutung zu, weil viele sogenannte Zivilisationskrankheiten auf einen Bewegungsmangel zurückgehen und viele Krankheiten mit ausreichender Bewegung vermieden, mindestens verzögert oder gemildert werden können.

Je nach persönlichem Bedürfnis kann aus einem grossen Angebot eine passende Trainingsform ausgewählt werden, dazu sollen folgende Empfehlungen eine Anleitung geben.



Herz-Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen, Diabetes Uebergewicht: ideal ist ein Ausdauertraining wie zum Beispiel Velofahren, Joggen, Schwimmen, Walking usw. Um beim Training im aeroben Bereich zu bleiben, soll der Trainingspuls etwa 70% der maximalen Herzfrequenz ($220 - \text{Lebensalter}$)

betragen. Ideal sind 2-3 Trainingseinheiten von 30-45 Min. pro Woche.

Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen Ideal sind gezieltes Krafttraining (=Rückentraining) und Gymnastik mit Dehnübungen. Durch ständiges Sitzen verkürzen sich die Hüftbeuger-, Brust- und hinteren Oberschenkelmuskeln. Diese werden durch Dehnübungen verlängert und die Gegenspieler (Antagonisten) durch Krafttraining gestärkt. So wird eine einseitige Belastung des passiven Bewegungsapparat (Knochen, Knorpel, Bänder) ausgeglichen. Insbesondere für chronische Rückenschmerzen ist Aquafit ein ideales Training.

Unsicheres Gleichgewicht hilfreich ist ein Koordinationstraining, es verbessert das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur und stabilisiert so das Gleichgewicht. Neben dem Tanzen eignen sich dazu Gymnastik, Geschicklichkeits-Sportarten oder auch Tai-chi. Oft wird in den Turnvereinen ein ausgewogenes Fitnessstraining angeboten, dazu bieten diese auch einen motivierenden sozialen Rahmen.

Stress: zum Stressabbau gibt es sehr schöne Trainingsformen wie Chi Gong, Tai-chi, autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobson, die heute vielerorts angeboten werden und leicht zu erlernen sind.

Grundsätzlich gilt es eine Trainingsform zu wählen, die uns Spass macht. Ein ehrgeiziger, übertriebener Trainingsbeginn führt oft zu Beschwerden und Trainingsverdruss und soll daher vermieden werden. Bei Speziellen Krankheiten (Herz-Kreislauf, Asthma, ..) empfiehlt sich eine Fitnessberatung beim Hausarzt. manchmal ist vor Trainingsbeginn ein medizinischer Belastungstest notwendig.

Erfahrungsgemäss haben auch regelmässiges Wandern oder Spazieren

(mit dem Hund) für die Gesundheit einen hohen Wert, da sie neben dem Körper auch Geist und Seele beflügeln können.

Praxisnews

Neue Gesichter im Brunnenhof-Team

Dr. med. Angelika Bickel

Im Juli hat Frau Bickel ihr halbjähriges Praktikum in Hausarztmedizin in unserer Gemeinschaftspraxis begonnen. In dieser Zeit wird sie uns als Praxispartnerin ergänzen und ihre Ausbildung in Allgemeiner Hausarztmedizin praktisch vertiefen. Frau Bickel steht bereits kurz vor dem FMH-Titel.



Ich komme ursprünglich aus Oberösterreich und lebe seit 2005 in der Schweiz. Im Rahmen meiner Ausbildung zum Facharzt für Allgemeine Innere Medizin konnte ich viele Erfahrungen u.a. in der Psychiatrischen Klinik in Wil sowie in der Inneren Medizin im Spital Wil und im Kantonsspital St.Gallen sammeln. Seit 1. Juli diesen Jahres bin ich für 6 Monate in der Praxis Brunnenhof als Praxisassistentin tätig, um mehr Einblicke in die Hausarztmedizin zu bekommen. In meiner Freizeit gehe ich gern meinen Hobbys Wandern, Skifahren und Reisen nach.

Vanessa Süess

Anfang August hat Vanessa Süess bei uns ihre 3-jährige Lehrausbildung zur Medizinischen Praxisassistentin begonnen.



Ich habe im August 2012 die Lehre in der Praxis begonnen. Ich mag den Umgang mit Menschen und freue mich auf die Arbeit mit Ihnen.

In meiner Freizeit mache ich gerne Sport. Im Winter findet man mich viel auf den Skis, zusätzlich bin ich im Turnverein Säge als Turnerin und Leiterin tätig.

Grippeimpfung

Auch diesen Herbst werden wir wieder ab November die alljährlichen Grippeimpfungen anbieten.

Wir empfehlen die Impfung allen Personen ab dem Pensionsalter, sowie allen Personen mit chronischen Herzkreislauf oder Lungenkrankheiten (Asthma, chronische Bronchitis) sowie Personen, die sehr anfällig für starke Grippeinfekte sind. Die Impfungen können bei unseren Praxisassistentinnen durchgeführt werden, sie brauchen nur in besonderen Situationen (zB. Blutverdünnung mit Marcoumar etc.) eine Arztkonsultation.

Ferienabwesenheiten

Dr. Lutz	06. – 21. Oktober 2012
Dr. Roll	20. – 28. Oktober 2012
Dr. Wild	24. Sept. – 07. Oktober 2012
Dr. Zingg	26. Sept. – 14. Oktober 2012
Dr. Manser	10. – 17. Oktober 2012
Dr. Bickel	24. Okt. – 04. November 2012

Notfallnummer

Im Notfall wählen Sie bitte immer zuerst

Tel 071 352 42 20 (auch nachts und am Wochenende)

Wenn Sie uns so ausnahmsweise nicht erreichen, lautet die Notfallnummer für Herisau:

0844 55 00 55