

Dr. Martin Huber-Stentrup
Chefarzt am Gelenkzentrum
Starnberger See

„Nur ein bewegter Tag ist ein guter Tag!“

Unter diesem Motto behandelt Chefarzt Dr. Martin Huber-Stentrup seit vielen Jahren seine Patienten.

Wie wichtig ist Bewegung im täglichen Leben?

Bewegt und vital, aber nicht unruhig und getrieben, sollten wir unseren Alltag bewusst nach dem Motto „Nur ein bewegter Tag ist ein guter Tag“ individuell gestalten. Mit jedem Schritt, den wir zu Fuß gehen, trainieren wir unseren Körper und beugen Gesundheitsgefährdungen durch Bewegungsmangel vor, denn Leben ist Bewegung, und schmerzfreie Bewegung bedeutet Lebensqualität und Lebensfreude.

Welche Erkrankungen kann man mit Bewegung vermeiden?

Körperliche Bewegung ist nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ als wirksame Prävention für viele Zivilisationskrankheiten anerkannt. Das Risiko für Arthrose, Herzinfarkt, Diabetes, Osteoporose, Krebs und Depression sinkt.

Welche Art von Bewegung empfehlen Sie und warum?

Zunächst ist es relativ unwesentlich, welchen Sport wir betreiben. Hauptsache, wir sind motiviert und tun überhaupt etwas. Die „richtige“

Art von Bewegung ist selbstverständlich auch altersabhängig. Jüngere Menschen werden eher kämpferische Teamsportarten, Ballspiele oder Rückschlagspiele bevorzugen, während im höheren Alter nach dem Motto „Bewegtes Alter“ schon einfache Übungen und vermehrte Alltagsbewegungen dazu beitragen können, um mehr Sicherheit und damit mehr Lebensqualität zu erlangen. So können wir bis in das hohe Alter kleine Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen, oder spazieren gehen, statt zu sitzen.

“ Wer rastet, der rostet! ”

Bewegen sich die Menschen heute zu wenig?

Nach Studienlage legt ein Mensch durchschnittlich im Laufe seines Lebens circa 100.000 Kilometer zu Fuß zurück, das heißt er umrundet circa zwei Mal die Erde. Das klingt nach einem großen Pensum, ist jedoch tatsächlich viel zu wenig. Wir Menschen sind für das Leben, so wie wir es heutzutage in den Zivilisationsgesellschaften führen, im Grunde nicht geschaffen. Der Mangel an ausgeglichener Bewegung führt zu Haltungs-, Bewegungs- und Koordinationsschwächen des gesamten Bewegungsapparates!

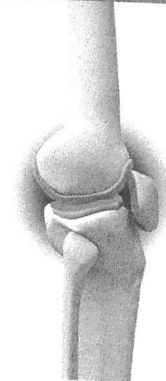
Empfohlen vom Chefarzt Dr. M. Huber-Stentrup

Neben gesunder Ernährung sorgen gelenkschützende Nahrungsergänzungsmittel in entsprechend hoher Dosierung für optimalen Gelenkschutz, unterstützen die Gelenkschmierung und fördern einen gesunden Knorpel. Kostbare Inhaltsstoffe wie **Chondroitin** und **Glucosamin** potenzieren dabei gegenseitig ihre schützende Wirkung.

Hyaluronsäure, ein relativ neues Nahrungsergänzungsmittel, ist der wichtigste Bestandteil der Schmierflüssigkeit in den Gelenken und hat stoßabsorbierende Wirkung.

Auch **Collagen** und **Weihrauch** mit den wertvollen Bosweliasäuren helfen beim Aufbau und der Versorgung von Knorpel, Gelenkkapsel, Sehnen und sonstigem „Bindegewebe“ mit

Nahrungsergänzungsmitteln wie z.B. das hochgeschätzte **MSM** aus Amerika sind sinnvoll, jedoch sollte auf eine abwechslungsreiche Ernährung geachtet werden.



Wie überwindet man seinen inneren Schweinehund?

Für mich als Gelenkspezialist ist es wichtig, dass meine Patienten Spaß und Freude an der Bewegung haben. Wer anfängt sich zu bewegen, kommt irgendwann unweigerlich zum Sport und regelmäßiger Bewegung.

Was macht für Sie ein glückliches Leben aus?

Jeder Mensch muss zunächst erkennen, dass er für sein individuelles Lebensglück selbst verantwortlich ist. Ihre Frage lässt mich an Sokrates denken: „Bevor der Mensch die Welt bewegen kann, muss er sich selbst bewegen.“

Wie erlernt man die richtige Selbstdisziplin?

Für mich als motivierten Sportler, Gelenkspezialist und Sportmediziner bedeutet Bewegung Fortschritt und Stagnation Rückschritt. Wesentlich ist, dass es nicht in erster Linie um Leistung, sondern darum geht, sich regelmäßig und abwechslungsreich rundum zu bewegen.

Wie motiviert man sich am besten zur Bewegungsausübung?

Jeder von uns sollte individuell für sich herausfinden, welche Sportart für ihn am besten geeignet ist. Aus diesem Grund sollte man sich unbedingt vorher zu einem Gesundheitscheck bei seinem Arzt des Vertrauens, am besten bei einem Sportmediziner vorstellen. Natürlich ist für den Einzelnen auch der Charakter einer Sportart ein entscheidendes Kriterium. Kämpferische Sportarten, wie beispielsweise Tennis, helfen eher dabei, den Frust des Alltags abzureagieren. Andere Sportarten wie Joggen oder Schwimmen können eher beruhigend, harmonisierend und häufig in der Natur ausgeführt werden. So kann man in der Bewegung Entspannung und die richtige Motivation finden.

Welche Ernährung passt zu einem sportlichen Leben mit Bewegung?

Körperliche Betätigung, sei es beim Sport oder im Alltag, regt einen „gesunden Appetit“ an. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung erhöht die sportliche Leistungsfähigkeit und

unser körperliches Wohlbefinden. Eine abwechslungsreiche, fettkontrollierte Ernährung stellt die Basis für alle Sportler dar, ungeachtet ob Kraft-, Ausdauer-, Schnellkraft- oder Spportsportarten favorisiert werden.

“ **Bewegung schafft pure Lebensfreude** ”

Je mehr wir uns bewegen, umso mehr Energie müssen wir unserem Körper zuführen. Insbesondere muss bei sportlicher Betätigung auf ausreichendes Trinken geachtet werden, denn durch Schwitzen verliert unser Körper sehr viel Flüssigkeit.

Kann Bewegung die Lebensfreude steigern?

Selbstverständlich, denn Bewegung schafft Lebensfreude und bedeutet Veränderung. Ein aktiver Mensch kann sein Erleben in die eigene Hand nehmen und verändern, statt passiv sein Schicksal zu ertragen. Ein aktiver Mensch wird auch seinen Alltagsstress besser bewältigen können und letztendlich ein glücklicheres Leben führen.

Dr. Huber-Stentrup

Chefarzt Gelenkzentrum
Starnberger See

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie, Spezielle
Orthopädische Chirurgie,
Sportmedizin, Physikalische
Medizin, Manuelle Medizin/
Chirotherapie

**Benedictus Krankenhaus
Tutzing GmbH & Co. KG**

Bahnhofstraße 5
82327 Tutzing
Tel. 08158-23-102
E-mail: gelenkzentrum@
krankenhaus-tutzing.de
www.krankenhaus-tutzing.de

