

Aerobic und Medikamente

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN:

Training ist in vielen Fällen eine gute Möglichkeit den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Training: stabilisiert die Psyche, die Erkrankung wird nicht mehr als so schwer empfunden, z.B. depressiv Kranke
Erweiterung der Herzkammern, größeres Schlagvolumen, dadurch Senkung des Ruhepulses, das Herz wird entlastet
Blutdruck wird langfristig gesenkt, Hypertoniker
der Herzmuskel hypertrophiert → Verbesserung einer Herzinsuffizienz
Querschnittserweiterung der Gefäße → Vorbeugung und Verbesserung der Arteriosklerose
Atemmuskulatur hypertrophiert: sehr wichtig für Asthmatiker
Knochendichte erhöht sich:
Osteoporosekranke profitieren
Strukturen von Sehnen, Bänder, Muskeln werden fester, stabiler geben Halt
Verbesserung des Immunsystems

ASTHMA:

Krankheitsbild:

Anfälle von Atemnot durch eine Enge der Atemwege
chronische Übererregbarkeit der Atemwege: auf Allergene, Pollen..

Bronchien verkrampfen Schleimhäute schwellen an
Ausschüttung von Histaminen

Asthma / Medikamente / Sport:

DIABETES MELLITUS = Zuckerkrankheit

Krankheitsbild:

Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse

Typ 1 Diabetiker: hat kein eigenes Insulin mehr, muß Insulin spritzen

Die insulinproduzierenden Zellen gehen meist bedingt durch eine Virusinfektion zugrunde und die Insulinproduktion hört auf.

Typ 2 Diabetiker: = Altersdiabetes, hat körpereigenes Insulin, kann es aber nicht genug aktivieren

Insulin reguliert die Aufnahme der Glucose in Körperzellen für den Energiebedarf und die Wiederaufnahme in Leber und Fettzellen

Bei Insulinmangel steigt der Blutzuckerspiegel abnorm hoch an und verursacht Polyurie (übermäßiges Wasserlassen à Durst)

Therapie:

Typ 1: Diät und Spritzen von Insulin

Typ 2: Diät und Gabe von Antidiabetika (z.B. Glibenclamid), die die Bauchspeicheldrüse zur gesteigerten Insulinproduktion anregen

Diabetes / Medikamente / Sport:

HERZKREISLAUFERKRANKUNGEN: BLUTHOCHDRUCK, ARTERIOSKLEROSE...

Ungesunde Lebensgewohnheiten, Rauchen, Alkohol, fettes Essen, Bewegungsmangel führen zu Ablagerungen in den Gefäßen

Schlaganfall: eine Hirnschlagader ist verstopft, verschlossen oder geplatzt

Herzinfarkt: teilweiser oder vollständiger Verschluss eines Herzkranzgefäßes, dadurch wird ein Teil des Herzmuskels nicht mehr mit Sauerstoff versorgt

Angina pectoris = Brustschmerzen infolge unzureichender Sauerstoffversorgung des Herzmuskels

Therapie:

Blutdrucksenkung durch β -Blocker (verlangsamen den Herzschlag und verringern die Kontraktionskraft des Herzmuskels, Diuretika (schwemmen Wasser aus dem Körper, verhindern Ödeme), ACE Hemmer (sind Vasodilatoren, hemmen Bildung des Angiotensin II, das die Gefäße verengt und den Blutdruck erhöht.

Lipidsenker bei zu hohen Blutfettwerten.

Acetylsalicylsäure z.B. Aspirin zur Blutverdünnung zur Schlaganfallprophylaxe

Herzglykoside bei Herzinsuffizienz (stärken die Kontraktionskraft des Herzens)

Herzkreislaufkrankungen/Sport/Medikamente:

Akute Erkrankungen und mehr...

	Herzfrequenz Ruhe	Herzfrequenz Training	Blutdruck	Exercise Capacity
Betablocker	sinkt	sinkt	sinkt	verschieden
Calcium Kanalblocker z.B. Nifedipin	steigt oder bleibt	fällt oder bleibt		