

Trimming 130

ser Verbindung ist der eigentliche Gesundheitswert des körperlichen Trainings zu sehen.

Bei der Durchführung der Trainingsprogramme im geschlossenen Raum und auch im Freien ist auf ausreichende Klimaverhältnisse zu achten. Überheizte oder zu kalte Räume sind ebenso wenig zum Gesundheitstraining geeignet wie zu große Hitze, zu hohe Luftfeuchtigkeit oder zu strenge Kälte im Freien. Auch der Boden sollte so gewählt werden, daß keine Gefahrenmomente entstehen. Die Kleidung muß saugfähig, luftdurchlässig und weder zu warm noch zu dünn sein.

Für geeignete Schuhe gelten nach White RR (Department of Orthopedy University of Mississippi, Jackson 39216 Mississippi) folgende Richtlinien:

- ① Die Absätze müssen breit genug sein, um den Fuß zu stabilisieren, aber nicht breiter als 5 Zentimeter.
- ② Spitze und Ferse sollen abgerundet sein, damit die Achillessehne entlastet und der Stoß aufgefangen wird.
- ③ Der Zehenraum muß 3 bis 4 Zentimeter hoch sein, damit keine Druckstellen entstehen.
- ④ Die Sohle muß dem Unterbau entsprechen.
- ⑤ Die Fersenpolsterung muß über die Achillessehne reichen.
- ⑥ Das Fersenleder sollte fest und schmal sein, damit sich das Fersenpolster nicht verschiebt.
- ⑦ Das Schuhinnere sollte mit textilem Material ausgekleidet sein.
- ⑧ Baumwollsocken geben dem Läufer festen Halt in den Schuhen.

Eine weitere Beachtung gilt der Ernährung. Einseitige Ernährungsformen sollten nicht angestrebt werden. Dem Training sollte

die letzte Hauptmahlzeit 1 bis 2 Stunden vorausgehen.

**Zusammenfassung**

- ① Trimming 130 wird zur Prävention von Zivilisationskrankheiten für 30- bis 60jährige empfohlen.
- ② Der Gesundheitszustand muß für ein Training geeignet sein.
- ③ Der Leistungszustand soll durch Pulsselbstmessung kontrolliert werden.
- ④ Das Training soll für Ungeübte mit einem Minimalprogramm begonnen und in kleinen Schritten gesteigert werden.
- ⑤ Um die positive Auswirkung des Trainings zu gewährleisten, muß kontinuierlich und mit ausreichender Intensität (Pulszahl 130) trainiert werden.
- ⑥ Die Trainingsausrüstung muß dem Programm angepaßt sein.
- ⑦ Das Training soll Spaß bereiten und ein positives Lebensgefühl auslösen.

Wo immer sich Menschen gute Wünsche entgegenbringen, steht die Gesundheit an erster Stelle. Sie ist unser kostbarstes Gut und damit Voraussetzung zur Bewältigung der Alltagsanforderung. Die negativen Auswirkungen des heute üblichen Lebensstils mit Bewegungsarmut und Überernährung können durch ein diszipliniertes Gesundheitsverhalten verhindert werden. Trimming 130 stellt einen Weg dar, präventiv gegen Wohlstandserkrankungen vorzugehen.

**Literatur**

- (1) Hollmann, W.; Hettinger, Th.: Sportmedizin, Arbeits- und Trainingsgrundlagen, Schattauer-Verlag, Stuttgart/New York (1980) – (2) Walzenmüller, F.; Grünwald, B.: Ausdauertraining. Mosaik-Verlag, München (1980)

Professor Dr. med.  
Ingeborg Siegfried  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin  
Am Hain 2, 6301 Biebertal

FÜR SIE GELESEN

**Chemotherapie beim Kopf- und Halskarzinom**

Beim Plattenepithelkarzinom im Kopf- und Halsbereich haben sich viele chemotherapeutische Präparate als effektiv erwiesen, wobei Methotrexat, Bleomycin und Cis-Platin als am wirksamsten angesehen werden. Die Forschung nach neuen Präparaten und effektiven Arzneimittelkombinationen mit akzeptabler Toxizität ist gegenwärtig eine Hauptaufgabe.

Bei Patienten mit unheilbaren oder rezidivierenden Tumoren empfehlen die Autoren, einen der aktiven Einzelwirkstoffe zur Linderung zu geben oder diese Patienten zu ermutigen, an neuen Wirkstoffversuchen teilzunehmen. Simultan zur Strahlentherapie angewandt, bietet die Chemotherapie keinen eindeutigen Vorteil gegenüber der alleinigen Anwendung der Strahlentherapie und ist durch die Toxizität begrenzt.

Um das therapeutische Vorgehen weiter zu erforschen, sind bessere randomisierte Versuche – auch über Wirkstoffe wie Retinoide – notwendig. Bei ausgewählten Patienten mit Nebenhöhlemtumoren und großen Primärtumoren (ausgenommen Lymphknotenmetastasen) kann eine intraarterielle Chemotherapie angewandt werden.

Die Ergebnisse einer von mehreren Instituten durchgeführten Studie, bei der voraussichtlich randomisierte Patienten einer normalen lokalen Behandlung mit oder ohne Chemotherapie unterzogen wurden, stehen noch aus, stützen aber bereits – nach Ansicht der Autoren – die Annahme, daß der Beginn der Chemotherapie vor einer definitiven lokalen Exzision eines fortgeschrittenen squamösen Karzinoms den Primärtumor verkleinert. Dpe

Hong, W. K.; Bromer, R.: Chemotherapy in Head and Neck Cancer, The New England Journal of Medicine 308 (1983) 75–79, Dr. Hong, Medical Oncology Section, Boston V.A. Medical Ctr., 150 S. Huntington Ave., Boston, MA 02130, U.S.A.