



Jacqueline Damböck,  
Fachredakteurin

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit einigen Wochen bin ich (stolze) Besitzerin eines Fitnessarmbandes. Die Überlegung überhaupt eines anzuschaffen, war ganz einfach: Seit meiner Schwangerschaft mache ich weniger Sport. Ich sitze (beruflich bedingt) viel und auch wenn mich mein nun fast Dreijähriger ganz schön auf Trab hält, schwang doch die Frage mit: Bewege ich mich eigentlich genug? Zumindest auf die 10.000 Schritte pro Tag wollte ich schon kommen. Vielleicht, so dachte sich der motivierte Teil von mir, gehe ich dann abends doch noch mal eine Runde spazieren oder einmal öfter zum Sport. Außerdem zeichnen die meisten Fitnessstracker die Herzfrequenz und die Schlafzeiten auf. Diese Werte finde ich persönlich auch ganz interessant – vor allem, um zu sehen, ob man tatsächlich jede Nacht gefühlt 1.000 mal aufwacht. Beeinträchtigt das nicht auch irgendwie unsere Gesundheit?

So stellte beispielsweise im Fachmagazin „Scientific Reports“ die Arbeitsgruppe um Jessica Lunsford-Avery des Duke University Medical Centers in Durham eine neue Forschungsarbeit vor, in der beschrieben wird, dass sich regelmäßige Schlafzeiten positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken würden. Eine weitere Beobachtung: Bei den Probanden stieg das Risiko an Depressionen und Stress zu erkranken, wenn sie zu unterschiedlichen Zeiten schlafen gingen oder aufwachten. Doch Lunsford-Avery betont auch: „Daraus können wir nicht schließen, dass Schlafunregelmäßigkeiten zu Gesundheitsrisiken führen oder ob Gesundheitszustände den Schlaf beeinträchtigen. Vielleicht beeinflussen sich all diese Dinge gegenseitig.“

Und wie war das noch einmal mit der Herzfrequenz? Gerade für ältere Menschen ist das sicherlich ein guter Hinweis, denn, so äußerte sich Isabel Deisenhofer, Leiterin der Abteilung für Elektrophysiologie am Deutschen Herzzentrum in München, in einem Artikel der Süddeutschen Zeitung, Patienten hätten unregelmäßige Herzrhythmusstörungen, die sich oft auch im Nachhinein nicht in einem Langzeit-EKG zeigten. Das verunsichere sie. Mit einem Fitnessarmband könnte der Arzt zumindest die Werte im Nachhinein ablesen. Umgekehrt hätte der Betroffene ein Stück Sicherheit, da er mit dem Armband eine Kontrollfunktion hat. Und wie sieht nun die praktische Anwendung aus? Meistens komme ich tatsächlich auf die 10.000 Schritte am Tag. Doch bin ich einmal darunter, unter Umständen sogar weit, so kommt zwar der Gedanke auf, etwas dagegen zu tun, aber, um ehrlich zu sein, siegt mein kleiner Schweinehund und sagt: „Wenn du um 20 Uhr noch 3.000 Schritte brauchst, dann kannst du dich auch gleich auf die Couch legen.“ Andererseits ist es wiederum sehr befriedigend die Werte beim Sport zu sehen, das hinterlässt dann doch ein gutes Gefühl. In diesem Sinne arbeite ich also weiter an mir.

Herzlichst,

Ihre Jacqueline Damböck



## COLIBIOGEN® für Schleimhäute und Immunsystem

- ▶ Regeneriert Schleimhäute und wirkt Entzündungen entgegen
- ▶ Verbessert Verdauungsbeschwerden und verringert allergische Reaktionen
- ▶ Mikrobiologisches Präparat ohne Bakterienzellen mit besonders guter Verträglichkeit



**ColibioGen® | Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus  $2,3 \times 10^8$  lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Andere Bestandteile:** Sucrose (Zucker), Glucose, Natriumchlorid, Natriumbenzoat (E211), Zitronensäure, Aminosäuren, Orangenaroma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Enteritis; Colitis, u.a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhaftes Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen; Polymorphe Lichtdermatose; Neurodermitis; Heuschnupfen; rheumatische Erkrankungen; arthritische Erkrankungen. **Gegenanzeigen:** keine bekannt. Zur Anwendung von ColibioGen® oral während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** keine bekannt. **Warnhinweis:** ColibioGen® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten ColibioGen® oral nicht einnehmen. Bei Dauergebrauch kann ColibioGen® oral schädlich für die Zähne sein (Karies).