

Helsehjørnet

- Du kan skrive til den holistiske

doktor@amagerlokalavis.dk. Charlotte hjælper patienter via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Charlotte Bech er en efterspurgt foredragsholder specielt i Hovedstaden men også rundt omkring i landet, hvor hun hjælper med at forebygge sygdom og fremme sundhed. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance". Læge Charlotte Bech www.charlottebech.dk



Er du besat af motion?

Ny undersøgelse viser at seks % af dem, der motionerer i Danmark, træner så meget, at de bliver syge af det.

For hård motion kan være skadeligt

Der er altså mange, der træner så meget, at de bliver svækket af det - både fysisk og mentalt. Man har fundet ud af, at der er flere og flere danskere, som dyrker for meget motion og bliver afhængige af at dyrke for meget motion. De overhører signaler fra deres krop og træner bare videre, selv om hjertet hamrer i brystkassen, de ikke kan få vejret, og har ondt i hele kroppen. Det drejer sig især om fodboldspillere, løbere og dem der dyrker fitness.

Vi fokuserer for meget på motion

Vores kultur - og især medicinerne - har måske for meget

fokus på sundhed og motion. Alle vegne hører vi at vi skal dyrke mere motion og allerhelst ud at løbe.

Symptomer på overtræningsyndrom

Man kan blive svækket på mange måder som følge af OTS - Over Trænings Syndrom, for eksempel kan man få smerter i lænd, ryg og skuldre, og få fibersprængninger, seneskaeder, generel stress, og angst. Kvinder kan få sparsomme eller udeblevne menstruationer. For begge køn kan det føre til vanskeligheder med at blive gravid. Og endelig kan det gå ud over forholdet til familie og venner.

Abstinenssymptomer ved overtræningsyndrom

Hvis man lider af OTS - Over Trænings Syndrom og er blevet afhængig af den hårde træning, kan man få absti-

nenssymptomer, hvis man ikke får trænet hårdt og længe nok. Det kan betyde, at man kan føle sig urolig eller rastløs - præcis som en alkoholiker - hvis der går for længe, inden man får trænet.

Behandling af overtræningsyndrom

Hvis man mener man måske lider af overtræningsyndrom, er det en god ide at gå til læge og psykolog hvor man kan få hjælp til nedtrapning, indtil man igen kan få et fornuftigt og nuanceret forhold til motion og træning. Det kan også hjælpe at begynde at meditere, for eksempel Transcendental Meditation, som er en effektiv teknik til håndtering og reduktion af stress.

Handlingsplan for overtræningsyndrom:

- gå til lægen - gå til psykolog - begynde at meditere