

Beim Präventionstag

## Fitness neu definiert

**REGENSBURG (mz).** „Fitness ist die Summe aus Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Und wer eine gute Fitness hat, der ist deutlich leistungsfähiger und in der Lage, gesund viel älter werden.“ Diese These vertrat Professor Dr. Ulrich Hartmann von der TU München beim 5. Regensburger Medizinischen Präventionstag im Tagungszentrum des Gewerbeparks Regensburg. Das Motto hieß „Bewegung ist gut, Fitness ist besser.“ „Seit heute hat der Begriff



Bürgermeisterin Petra Betz beim 5. Medizinischen Präventionstag Foto: mz

„Fitness für mich eine neue Qualität“, sagte Bürgermeisterin Petra Betz, die Schirmherrin des vom Institut für Sportmedizin und Prävention (IPS) und RFZ Rückenzentrum Regensburg veranstalteten „ungewöhnlich gut besuchten“ Aktions- und Informationstages.

### Petra Betz biologisch erst 30

Der Renner war der Euro-Fittestest, bestehend aus Messungen der Ausdauer, Bauch- und Rückenmuskulatur, des Reaktionsvermögens, Körperfettanteils und biologischen Alters. Der 42-jährigen Petra Betz wurde dabei ein biologisches Alter von 30 bestätigt. Laut Hartmann war dieser Test für die Besucher der erste Schritt auf dem richtigen Weg. Denn „Grundvoraussetzung für eine bessere Fitness sei die Kenntnis der leistungsphysiologischen Daten und die Zielgrößen“. Und die ließen sich am besten mit Hilfe der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik ermitteln, so Hartmann. Sport sei in dem Zusammenhang ein Grundnahrungsmittel, das habe auch Bundespräsident Horst Köhler gesagt. In einem zweiten Schwerpunkt zeigten neben Prof. Hartmann die Referenten Dr. med. Frank Möckel (IPS) Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt und Physiotherapeut Martin Fischer (RFZ) für jeden gangbare Wege auf, die Bereiche Bewegung, Ausdauer, Muskulatur, Fitness und Rücken zu trainieren. Generell hieß die Empfehlung: „Weniger ist mehr, dafür aber gezielt, regelmäßig und langfristig.“