

Das medizinische Netzwerk im Gewerbepark

3500 kostenlose Parkplätze | 14 Buslinien zum Standort | Institute/Therapeuten | Orthopädie-Technik | Pflegeservice | Apotheke/Drogeriemarkt | Sanitätshaus | Optik/Hörhaus | Fitness/Wellness | Kassen/Versicherungen www.medipark-regensburg.de

Wie bereitet man sich optimal vor?

Triathletin Sonja Tajsich im Interview

Was ist das Besondere an der Challenge Regensburg?

Sonja Tajsich: Wir haben mehrere besondere Aspekte. Vor allem hervorzuheben ist die Laufstrecke mitten in der Stadt mit abschließendem Zieleinlauf am Dom. Neu kommt ebenfalls hinzu der MZ-Einsteiger-Triathlon, der auf der Originalstrecke in verkürzter Form stattfindet (300 m Schwimmen, 18 km Rad, 2,5 km Laufen). Mit diesen Events möchten wir die Region einbeziehen und allen die Möglichkeit bieten, dabei zu sein.

Wie sieht aus Ihrer Sicht eine optimale Vorbereitung aus?

Sonja Tajsich: Am wichtigsten ist kontinuierliches Training, das sehr gezielt und gesteuert absolviert werden sollte. Ein gesunder Lebensstil gehört gleichermaßen dazu.

Welche Rolle spielt dabei die sportmedizinische Leistungsdiagnostik?

Sonja Tajsich: Meiner Meinung nach kann man nur mit so einem Test die Trainingssteuerung wirklich optimal gestalten. Für mich gehört diese genauso dazu wie das Paar Laufschuhe, das Rad oder der Neoprenanzug.

Sie waren Jahrzehnte auf höchstem Niveau sportlich aktiv. Was hat Ihnen persönlich die sportmedizinische Leistungsdiagnostik im Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) mit seinem Leiter Dr. Frank Möckel gebracht?

Sonja Tajsich: Dass ich meine Trainingszonen genau kannte und ganz gezielt darin und an den Schwellen arbeiten konnte. Dadurch, dass ich schwarz auf weiß wusste, was ich theoretisch kann, konnte ich das auch im Training umsetzen und mir die entsprechenden Leistungen auch zutrauen. Dies ist eine Grundvoraussetzung für eine zielgerichtete Leistungsentwicklung.

Welche Tipps können Sie Sportlern geben, die sich erstmals an der



Sonja Tajsich Foto: privat

Challenge ausprobieren?

Sonja Tajsich: Ich empfehle jedem Erststarter, sich ausschließlich das Ziel zu setzen, mit Freude die Ziellinie zu erreichen. Zeitziele sollten im Hintergrund, die Atmosphäre und das Erlebnis im Vordergrund stehen.

Trainieren wie die Profis

Am Samstag, 5. März, findet der 14. Präventionstag statt – im Zentrum der Vorträge und Workshops steht die Wettkampfvorbereitung für Leistungs- und Amateursportler.

sv. Zum 14. Mal lädt das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) unter der Leitung von Dr. med. Frank Möckel zum Medizinischen Präventionstag in den Gewerbepark Regensburg ein. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Damit die Challenge gelingt“. Ziel des Veranstalters, dem IPS, ist es, sportlich aktiven Menschen Tipps für die erstmals in dieser Form stattfindenden Challenge Regensburg zu geben.

Dafür konnte Sonja Tajsich, die Triathlon-Ikone von Regensburg, gewonnen werden. „Als mich Dr. Möckel gefragt hat, ob ich beim 14. Medizinischen Präventionstag einen Vortrag hal-

ten möchte, habe ich sofort zugesagt. Der Grund: In meiner sportlich aktiven Zeit hat er mich sehr kompetent und wirkungsvoll unterstützt. Besonders die sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik ist eine Domäne von Frank Möckel. Ein Verfahren, mit dem sich Athlet und Trainer den besten Überblick über das jeweilige Leistungsvermögen verschaffen können. Die Testergebnisse sind Grundvoraussetzung für ein gesundes und effizientes Training.“

Zunehmend setzt sich die Erkenntnis durch, dass diese im Spitzensport inzwischen als unverzichtbare geltende Diagnostik auch für Breiten- und Freizeitsportler von großem Nutzen ist. Stichwort: Trainieren wie die Profis. Dabei komme es neben der präzisen Ermittlung der Werte besonders darauf an, die gewonnenen Daten richtig zu interpretieren. Das setze sehr viel Erfahrung voraus. Nicht umsonst gelte der kürzlich zum Präsidenten des Bayerischen Sportärzterverbandes

gewählte Dr. Möckel in der Szene als Laktat-Papst.

Über eine weitere sehr wirkungsvolle Trainingsform – das Langhanteltraining – informiert Jürgen Klein. Diese Trainingsform hat sich in den letzten Jahren zu einer starken ersetzlichen Säule im Leistungssport entwickelt. Ob Leichtathleten, Schwimmer, Radfahrer, alle greifen auf die olympischen Hebeübungen zurück. Dabei wird Langhanteltraining als effektivste Methode zur Kraft-, Koordinations- und Schnelligkeitsentwicklung systematisch eingesetzt.

Der Referent, Diplomsportheiler Jürgen Klein, ist neben seiner Tätigkeit als Trainingstherapeut im RFZ-Rückenzentrum auch an der Trainerakademie Köln ausgebildeter Langhanteltrainer. Jürgen Klein: „Wer sich dem Langhanteltraining öffnet, wird unglaubliche Fortschritte erzielen. Rückenschmerzen, mangelnde Leistung, fehlende Stabilität und stagnierender Muskelaufbau gehören der Vergangenheit an.“

Wenn das Herz aus dem Takt ist

Kardiologische Gemeinschaftspraxis Dr. Köslers, Dr. Bauers, Dr. Bureschs

sv. Viele Patienten spüren immer wieder Herzstolpern, Herzrasen oder einen unregelmäßigen Pulsschlag. Hier ist es Aufgabe des Kardiologen zu klären, um welche Art von Herzrhythmusstörung es sich handelt, ob diese Rhythmusstörung ungefährlich ist oder für den Patienten bedrohlich und behandelt werden muss. Die kardiologische Gemeinschaftspraxis Dr. Köslers, Dr. Bauer und Dr. Buresch im Gewerbepark C 27 bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Diagnostik und Therapie. Bei schwerwiegenden

langsamen Rhythmusstörungen kann eine Schrittmacherimplantation nötig sein, bei anderen Rhythmusstörungen führt häufig eine medikamentöse Behandlung zur Besserung. In einigen Fällen ist eine Vermessung der elektrischen Leitung des Herzens mit speziellen Kathetern nötig, um die Rhythmusstörung langfristig zu heilen. Eine der häufigsten Rhythmusstörungen bei älteren Patienten ist Vorhofflimmern. Dabei kann es zur Bildung von Blutgerinnseln im Herzvorhof kommen was ein deutlich erhöhtes Schlaganfallsrisiko zur Folge hat. Im Vordergrund steht eine rasche und konsequente Behandlung mit Blutverdünnern, um die Schlaganfallgefahr zu reduzieren.

Versorgung mit Herz

Sanitätshaus Reichel & Platzer

xxl. Wenn es um gesundheitliche Fragen und Versorgung geht, genießt das Sanitätshaus Reichel & Platzer seit Jahrzehnten einen exzellenten und vertrauenswürdigen Ruf in Regensburg. Neben fachlich hoher Kompetenz auf aktuellstem Stand bietet Reichel & Platzer besten Service sowie diskrete und individuelle Beratung. Dafür sorgt ein 40-köpfiges Profiteam. Das Sanitätshaus fertigt in seinen eigenen Orthopädiestätten präzise, hochwertige Sonderanfertigungen wie Prothesen und Einlagen mit modernster Technik an. Dabei ist erstklassige Qualität in der breitgefächerten Produktpalette für Gesundheit, Orthopädie, Reha-technik und Homecare (Inkontinenz und Stomaversorgung) bei Reichel & Platzer selbstverständlich. Der Liefer- und Abholservice entlastet die Kunden. Auch fachkundige Unterstützung vor Ort bei erklärungsbedürftigen Produkten und erforderlichen Anpassungen zählt bei Reichel & Platzer zum Service.

14. Medizinischer Präventionstag

im Gewerbepark Regensburg

Samstag, 05. März von 10:00 - 14:00 Uhr

Kostenlose Einladung



Damit die Challenge gelingt

Vortrag

10:00 - 10:45 Uhr



Die Challenge Regensburg 2016 - Tipps für einen erfolgreichen Wettkampf

Referenten: Sonja und Thomas Tajsich
Profi-Triathletin, Siegerin des Ironman Regensburg 2010 und 4. des Ironman Hawaii 2012
Fa. Purendure und Organisatoren der Challenge Regensburg

Vortrag

11:30 - 12:15 Uhr



Damit die Challenge gelingt - Die wichtigsten „Zutaten“

Referent: Dr. med. Frank Möckel
Sport- und Ernährungsmediziner
Präsident des Bayerischen Sportärzterverbandes
Beauftragter f. d. Laktat-Leistungsdiagnostik (DGSP)
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Bayerischen Sportärzterverbandes

Vortrag

13:00 - 13:45 Uhr



Das Langhanteltraining – Die geheime Leistungsreserve im Triathlon

Referent: Jürgen Klein - Dipl.-Sportlehrer
Trainingstherapeut im RFZ Rückenzentrum
Langhanteltrainer (Trainerakademie Köln)

Aktiv-Programm

10:45 Uhr

12:15 Uhr

Die effektivsten Kraftübungen für Triathleten
Das Langhanteltraining in der Praxis

Veranstaltungsort:

Institut für Prävention und Sportmedizin
RFZ Rückenzentrum Regensburg
Im Gewerbepark D 50 - 93059 Regensburg
www.ips-regensburg.de
Infotelefon: 0941 46418-0



Kompetenzzentrum
Training

