

# Gesundheit braucht gutes Training

11. Medizinischer Präventionstag am 2. März im IPS im Gewerbepark D50

sv. Zum elften Mal lädt das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) unter Leitung von Dr. med. Frank Möckel zum Medizinischen Präventionstag in den Gewerbepark Regensburg ein. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Gesundheit braucht Training“.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellen Bewegungsmangel und dessen Folgen die größte gesundheitliche Gefährdung der Menschen im 21. Jahrhundert dar.

Die Wirkung eines gezielten Trainings hat der Triathlet Jochen Stöberl (33) aus Nittenau am eigenen Leib erfahren. Jahrelang hat er hart trainiert und 2010 die erfolgreiche Teilnahme am Iron Man auf Hawaii geschafft. Anfang 2012 folgten jedoch erhebliche gesundheitliche Probleme. Immer wiederkehrende Erkältungen, Entzündungen, Infekte und massive Atembeschwerden setzten ihn außer Gefecht. Im September konnte er dann, gestützt unter anderem auf die Ergebnisse der Laktat-Leistungsdiagnostik, mit dem von Dr. Möckel maßgeschneiderten Trainings-Programm beginnen.

„Heute fühle ich mich besser als vor einem Jahr“, sagt der zufriedene Familienvater.

Gesundheitsprävention ist auch nach Auffassung von Dr. Helmut Pabst, dem Präsidenten des Bayerischen Sportärztesverbandes, das Gebot der Stunde. Er begrüßt sehr, dass mit Prof. Dr. Löllgen der „erfahrenste deutsche Präventionsmediziner für die in dieser Form in Bayern einmalige Regensburger Präventions-Veranstaltungsreihe“ gewonnen werden konnte.

Der Leiter der Landesvertretung der Techniker Krankenkasse Bayern, Christian Bredl, erläutert, warum die Techniker Krankenkasse als erste Kasse die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung unterstützt und die Kosten zu einem erheblichen Anteil übernimmt. Und Antje Hofmann, die fachliche Leiterin des RFZ Rücken-zentrums, klärt anhand der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule über den Doppelpack-Nutzen von körperlicher Aktivität und Rücken-Training auf.

Das Aktiv-Programm umfasst mehrere Stationen zum Mitmachen mit speziellen Workshops, mit Ausdauer-, Rücken- und Balance-Tests, Herzstress- und Körperfettanalyse sowie Beratungen zur Kompressions-therapie.

## BEWEGUNGSMANGEL GEFÄHRDET DIE GESUNDHEIT

sv. Interview mit dem Ehrenpräsidenten der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Sportmedizin (DGSP), Professor Dr. Herbert Löllgen



Prof. Dr. med. Herbert Löllgen

**Warum ist Bewegungsmangel so gefährlich?**

In den letzten Jahrzehnten stellen wir weltweit eine ungeheure Verschwendung menschlichen Potenzials als Folge von Bewegungsmangel fest. Körperliche Inaktivität stellt einen jener Risikofaktoren dar, der mit am häufigsten einen vorzeitigen Tod begünstigt. Die Todesfälle in Verbindung mit Bewegungsmangel sind nach international identischer Auffassung in der gleichen Größenordnung zu sehen, wie jene, die durch Zigarettenrauchen verursacht sind. Auch die sitzende Tätigkeit vor dem Bildschirm ist Teil dieses Bewegungsmangels, bereits schon bei Jugendlichen.

**Wie viel Bewegung braucht der Mensch?**

Alle Erwachsenen sollten sich an einen körperlich aktiven, gesunden Lebensstil gewöhnen und möglichst 15 bis 30 Minuten täglich eine mäßige körperliche Belastung auf sich nehmen. Wer das zeitlich nicht schafft, sollte dreimal in der Woche 30 Minuten allerdings mit erhöhter Intensität trainieren. Auf die Woche verteilt, sollten 150 Minuten moderate Aktivität erreicht werden oder 75 Minuten intensives Training. Wichtige Ergänzung ist Bewegung im Alltag.

**Was bringt das den Menschen?**

Positive präventive Auswirkungen eines körperlichen Trainings sind bei folgenden Krankheiten nachgewiesen:

Koronare Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Krebs, Tumorerleiden, chronische Bronchitis, andere Lungenerkrankungen, Osteoporose, Sturzneigung, metabolisches Syndrom, Periphere arterielle Verschlusskrankheit, Depressionen und neurologische Erkrankungen.

**Wo steht die Region Regensburg bei den Bemühungen um eine bessere Gesundheitsvorsorge?**

Die Region Regensburg ist hier gut aufgestellt. Es gibt zahlreiche gute Sportmediziner und -therapeuten. Dr. med. Frank Möckel ist als Vizepräsident des Bayerischen Sportärztesverbandes seit Jahren auch auf Bundesebene mit wegweisenden Initiativen sehr aktiv. Bei der in der Sportmedizin nicht mehr wegzudenkenden Laktat-Leistungsdiagnostik ist er bundesweit für die Ausbildung der Sportmediziner verantwortlich. Auch an der Einführung zukunfts-fähiger sportmedizinischer Vorsorgekonzepte in Verbindung mit den Krankenkassen ist er in starkem Umfang beteiligt. Mit Dr. Möckel und seinem Institut für Prävention und Sportmedizin ist in Regensburg sicher einer der bundesweit kompetentesten Sportmediziner und eine der profiliertesten präventiv orientierten Einrichtungen zu Hause.



## Gesundheit braucht Training

# 11. Medizinischer Präventionstag

Samstag, den 02. März 2013 von 10 – 14 Uhr

Institut für Prävention und Sportmedizin IPS, Im Gewerbepark D 50,

Vorträge ab 10.15 Uhr

10.15 – 11.00 Uhr

**Wie viel Bewegung braucht der Mensch?**  
oder

**Warum präventives Gesundheitstraining am besten vor chronischen Krankheiten schützt**  
Referent: Prof. Dr. Herbert Löllgen, Remscheid, Ehrenpräsident der DGSP

10.30 – 11.45 Uhr

**Wie wichtig ist den Kassen das präventive Gesundheitstraining?**  
**Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung als Kassenleistung?**  
Referent: Christian Bredl, Leiter der TTK-Landesvertretung Bayern

11.45 – 12.30 Uhr

**Anfangen – aber wie?**

**Vom Fahrrad fahren bis zum persönlichen Fitness-Fahrplan**  
Referent: Dr. med. Frank Möckel, Institut für Prävention und Sportmedizin, Sport- und Ernährungsmediziner

13:00 – 13:45 Uhr

**Je besser die Bewegung die Muskeln anmacht, umso stärker werden Ausdauer und Kraft**  
oder

**Was gut ist gegen Krebs und fürs Herz, vertreibt fast immer den Rückenschmerz.**  
Referentin: Antje Hofmann, Sportwissenschaftlerin, Leitung Trainingstherapie im RFZ Rücken-zentrum

Das Aktiv-Programm und unsere Partner

Ausdauer-test, Körperfettmessung, Balance-Tests, Cardio-Scan, Rückentests, Übungen für Zuhause, Kompressionstherapie uvm.

Unsere Partner:

RFZ Rücken-zentrum, Techniker Krankenkasse, SanitätsFachhaus Reiss, Fa. Dr. Kaede, Formmed Health Care, Medipark Regensburg, Bayerischer Sportärztesverband u.a.



Infotelefon:  
0941 46418-0