

Partner des Sports

Das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)...

... unter der Leitung von Sportmediziner Dr. med. Frank Möckel hat folgende Kernkompetenzen:

- Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und Trainingsprogramme für Patienten, Hobby-sportler bis hin zum Leistungssportler und Olympiakader,

- Zertifiziertes Ausbildungszentrum für die sportmedizinische Leistungsdiagnostik der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP),

- Betriebliche Gesundheitsprogramme mit den Schwerpunkten Bewegung, Fitness, Ernährung und Entspannung.

Im Rückenzentrum Regensburg (RFZ) ...

... unter der Leitung von Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Zertifizierte Medizinische Trainingstherapie für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen (für die Heilungserfolge wurde das RFZ mehrfach ausgezeichnet)

- Betriebliche Gesundheitsprogramme zum Thema Rückenprävention

- Betreuung von Kader- und Olympiasportlern im Rahmen der Tätigkeit als Diagnose- und Therapiezentrum des Olympiastützpunkts Bayern

Insgesamt werden vom IPS und RFZ folgende Organisationen...



Gastreferent Prof. Dr. Ulrich Hartmann, Professor an der Technischen Universität München.



Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt, RFZ Regensburg.



Erst Herzinfarkt, dann Halbmarathon

5. Medizinischen Präventionstag im Gewerbepark am Freitag, 23. März:
Fitness als bedeutender Faktor für Leistungsfähigkeit

sv. Der inzwischen traditionelle Medizinische Präventionstag findet am 23. März von 14 Uhr bis 19 im Tagungszentrum im Gewerbepark Regensburg statt. Er steht unter dem Motto „Bewegung ist gut, Fitness ist besser“. Denn Fitness ist nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ein eigenständiger, bedeutender Risiko- und Schutzfaktor für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen.

Robert Niedermeier aus Rottenburg bei Landshut fährt für sein Leben gern Rad. Am 27. Januar 2001 erleidet er bei einem Radmarathon auf dem Großglockner einen Herzinfarkt. Drei Wochen Klinik. Der Freizeitsportler erhält einen Herzkatheter und zwei Stents. Für den 47-jährigen aber das Schlimmste: Die Auflage des Hausarztes, sich zu schonen. „Strengen Sie sich ja nicht an“. Mit gerade mal 40 Jahren verändert sich „mein Leben radi-

kal“. Existentielle Angst wird zu einem ständigen Lebenspartner. Über Kollegen kommt der Metzger zum Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) nach Regensburg und lässt sich von Dr. Möckel mit Hilfe der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik durchchecken. Die Empfehlung des Sportmediziners klingt einfach: „Vorwiegend aerobe Belastungen bis Puls 110. So lange Sie sich dabei wohl fühlen und keine Beschwerden haben, fahren Sie Rad“. Damit begann „für mich ein neues Leben“.

Praxis bestätigt Bedeutung von Fitness

Zuerst fährt er ganz langsam, dann immer mehr und 2005 den Transalp, das bedeutet 780 Kilometer in sieben Tagen und 18 000 Höhenmeter. Und obwohl Laufen überhaupt nicht „mein Ding ist“, ist der ambitionierte Radler im vergangenen Jahr seinen ersten Halbmarathon gelaufen. Fortsetzung soll

folgen. Niedermeiers Fazit: „Die Rückkehr zum Sport hat mir eine völlig neue Lebensqualität verschafft. Er macht mich insgesamt leistungsfähiger, selbstsicherer, stärkt mein Immunsystem und – davon bin ich fest überzeugt – senkt das Herzinfarktrisiko“.

Viele Infos und Vorträge

Eines von vielen Beispielen dafür, dass eine gute Fitness Menschen auch dann hilft, wenn sie schon erkrankt sind – häufig besser als nur teure Tabletten und High-Tech-Medizin. Folglich geben die über die Region hinaus bekannten Referenten wertvolle Hinweise und Tipps zur Verbesserung der Fitness. Der Sportmediziner Dr. med. Frank Möckel erläutert, warum Fitness der beste Kraftstoff für den Lebensmotor ist und zeigt Wege auf, wie man sie zielgerichtet verbessern kann.

In den Vorträgen von Prof. Dr. Ulrich Hartmann von der Technischen Universität München

und von Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt stehen praktikable Programme zu Verbesserung der Fitness-Faktoren Ausdauer und Kraft im Mittelpunkt. Die Schwerpunkte von Professor Hartmanns Arbeit liegen im Bereich der Trainingswissenschaft sowie der Leistungsphysiologie mit den Spezialgebieten muskuläre Anpassung, Energie-Stoffwechsel, Höhentraining und Leistungsdiagnostik.

Neuer Rückenratgeber

Ein weiteres Leiden, bei dem Bewegung als Schlüssel zur Heilung entdeckt wurde, sind Rückenbeschwerden. Deshalb stellt der Physiotherapeut Martin Fischer den neuen Rückenratgeber vor, ein besonders wirksames Selbsthilfe-Programm gegen Rückenschmerzen. Im Rahmen der Gesundheits- und Fitness-Messe können die Teilnehmer ihre Fitness testen.

Bewegung ist gut – Fitness ist besser

5. Medizinischer Präventionstag

Freitag, den 23. März 2007 von 14 – 19 Uhr
im Tagungszentrum Hotel „Best Western“ Gewerbepark D 80

Vorträge ab 15 Uhr

Aktiv-Programm ab 14 Uhr

Partner beim 5. Präventionstag

- AOK Regensburg
- Apotheke im Gewerbepark, Regensburg
- AstraZeneca
- Bäckerei Ebner, Regensburg
- Biometzgerei Zirngibl, Regensburg
- Der Hilner, Regensburg
- Dr Hauschka Naturkosmetik, Petra Breidenbach, Regensburg
- FormMed HealthCare AG, Oberursel
- GEK, Regensburg
- Hartung´sche Buchhandlung, Regensburg
- Hauser Exkursionen, Alpines Fachzentrum, München
- Hildegard Eberwein, Naturheilverfahren, Regensburg
- LLC Marathon Regensburg
- Medipark Regensburg
- RFZ Rückenzentrum Regensburg
- Runners point, Regensburg
- Sanitätshaus Reiss, Regensburg
- Sport Herrmann, Neutraubling
- Synlab Labordienstleistungen, Regensburg
- World of Speed – Sports Training System, Regensburg

„Hoch kompetent“

Martin Brunner, Cheftrainer der Regensburg Legionäre, betont die überregionale Bedeutung:

„Vom IPS und RFZ bekommen wir jede Art von präziser Diagnostik, hoch kompetent interpretiert, innerhalb kürzester Zeit, aus einer Hand. Das ist in Deutschland einmalig und erklärt wesentlich, warum wir in Regensburg einen gigantischen Zulauf junger, großer Talente aus ganz Europa haben.“



Dr. Frank Möckel, Leiter des Instituts für Prävention und Sportmedizin.

„Bewegung ist gut, Fitness ist besser“

Dr. Frank Möckel, Leiter des IPS Regensburg im Gespräch

sv. Der 5. Medizinische Präventionstag wird vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) und dem RFZ Rückenzentrum Regensburg in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Sportärzterverband und auf Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Qualitätsgesicherte Trainingstherapie (DGQT) veranstaltet.

Im Titel des 5. Präventionstages behaupten Sie, Bewegung sei gut, Fitness sei besser. Warum?

Dr. Möckel: Einfach deshalb, weil Bewegung die Voraussetzung ist, die das normale Funktionieren des Menschen erst ermöglicht. Eine gute Fitness hingegen ist die Summe aus Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Und diese Faktoren haben für Gesundheit und Leistungsfähigkeit eine weitaus größere Bedeutung als Bewegung allein.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Dr. Möckel: Wer sich gut bewegt, reduziert das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken, um 39 Prozent. Wer über eine gute Fitness verfügt, minimiert das Risiko um über 60 Prozent. Ähnliches gilt für den Schlaganfall und die Diabeteserkrankung.

Gibt es ein Optimalprogramm?

Dr. Möckel: Zeitlich sollte man mit zwischen fünf und sechs Stunden pro Woche rechnen. Inhaltlich sind 70 Prozent der Zeit auf das Training der Aus-



Gesundheit braucht Training.

dauer und 30 Prozent auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu empfehlen.

Die Menschen leiden unter Zeitmangel. Wie schafft man es, möglichst effizient zu trainieren?

Dr. Möckel: Dafür muss zunächst der Ist-Zustand ermittelt werden. Das geschieht am besten mit Hilfe der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik. Ein solcher Test liefert alle Werte für eine optimale, d.h. gezielte und effiziente Trainingsberatung und -steuerung.

Was sagen Sie Leuten, denen trotz dieser Argumente die Zeit dazu fehlt?

Dr. Möckel: Man kann es drehen und wenden wie man will:

Ein schlechter körperlicher Fitnesszustand ist ein genau so großer Risikofaktor wie Bluthochdruck, Zucker, Fett- oder Nikotinsucht. Umgekehrt belegen unzählige Studien, dass die Förderung von Fitness der eindeutig beste Weg zur Gesunderhaltung und in vielen Fällen der Heilung von Krankheiten ist. Vor diesem Hintergrund sollte die Investition ca. 3 Prozent der gesamten verfügbaren Zeit pro Woche nicht zu viel sein. Der renommierte Sportmediziner Professor H. Löllgen hat das so ausgedrückt: „Millarden geben die Deutschen aus für Pillen, Hormone, Frischzellenspritzen, Vitaminkuren u.ä. Doch bisher haben alle Kuren versagt. Es gibt nur einen

Jungrunnen- aber wer davon trinken will, muss sich anstrengen“.

Wie kann man Ihrer Meinung nach die Menschen noch besser motivieren, dauerhaft mehr für ihre Fitness zu tun?

Dr. Möckel: Ein sicher zielführender Weg ist, diejenigen, die gesund leben und etwas für ihre Fitness tun, zu belohnen. Ich leite gerade eine Pilotstudie, bei der 1 500 Testpersonen im Erfolgsfall von der Krankenkasse eine je nach Testergebnis gestaffelte Prämie bekommen. An dieser Studie sind die Deutsche Sporthochschule Köln, der Bayerische Sportärzterverband, der Bayerische Landessportverband und die Gmündner Ersatzkasse beteiligt. In einem zweiten Schritt ist es das Ziel der Beteiligten, das Konzept bundesweit einzuführen.

Gibt es auch ein Optimalprogramm für Sportler?

Dr. Möckel: Dies hängt natürlich von der Sportart ab sowie den Zielstellungen ab. Aber insbesondere hier haben sich leistungsdiagnostische Maßnahmen für die Trainingssteuerung weltweit bewährt. Die begrenzt zur Verfügung stehende Zeit sollte möglichst effizient für das Training genutzt werden können. Und Experten können dann über individuelle und effiziente Trainingsprogramme beraten. Anerkennungen wie z.B. als Olympiastützpunkt oder lizenzierte Einrichtungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention bürgen für Qualität.