

Gesundheit braucht Training

Vorträge rund um Gesundheit und gesunden Sport: Wie kann die Leistungsfähigkeit zielgerichtet entwickelt werden?

SV. Unter dem Motto „Gesundheit braucht Training“ steht am Freitag, 7. März 2008 steht der sechste Medizinische Präventionstag im Gewerbepark Re-

gensburg. Gastdozent ist Prof. Dr. med. Dr. phil. Jürgen Weineck, einer der weltweit führenden Sportwissenschaftler und Humanmediziner im Bereich Trainingslehre und Gesundheitstraining. In den jüngeren Lebensabschnitten steht vor allem der Wunsch nach einer Leistungsverbesserung im Vordergrund. Wie sieht aber das optimale Training aus? Wie kann die Leistungsfähigkeit zielgerichtet entwickelt werden?

Sport ist in jedem Alter möglich

Dass wir im Alter kaum mehr laufen können bzw. im wahrsten Sinne des Wortes „am Stock gehen“, liegt in den meisten Fällen weniger am Alter, als an unserem zunehmend verschlechterten muskulären Trainingszustand. Es gibt kein Alter, in dem der Organismus

nicht trainierbar und damit in seiner Leistungsfähigkeit beeinflussbar wäre, so Weineck. Bewegung und Training sind also essenziell für die Gesundheit.

Sport und Gesundheit

Wie kann Training jedoch im Einklang mit der Gesundheit stehen? Denn Sport ist nicht an sich gesund, sondern nur so gesund, wie man ihn betreibt. Antworten auf diese und andere essenzielle Fragen gibt der renommierte Professor aus Erlangen auf dem Präventionstag (s. Programm). Er ist u.a. Autor des Buches „Optimales Training“, des in über 150 Ländern verlegten internationalen Standardwerkes der Sportwissenschaft und Sportmedizin.

Verletzungen im Sport

Was tun bei Sportverletzungen? Das ist das Thema des be-

kannten Orthopäden Dr. Gerd Ascher. Quasi aus der Praxis für die Praxis. Und da kommt einiges an Erfahrung zusammen. Immerhin feierte er kürzlich das 20-jährige Bestehen seiner orthopädischen Gemeinschafts-Praxis und hat schon viele Prominente wie Boris Becker oder die Bundesliga-Mannschaft des 1. FC Nürnberg wieder fit gemacht. Mindestens genau so wichtig sind seine Hinweise darauf, wie man Verletzungen am besten vermeidet. Und das gilt für Gesundheits- oder Leistungssportler gleichermaßen.

Rücken-Workshop

Was sind all die Gesundheits-Informationen wert, wenn die Wirbelsäule nicht mitspielt? Und deshalb gibt es zum Abschluss des Präventionstages einen Rückenworkshop. Die Sportwissenschaftle-

rinnen Antje Hofmann und Christine Heil vom RFZ Rückenzentrum Regensburg geben wirksame Tipps, wie der Rücken gesund wird und / oder gesund bleibt. Übrigens: Das vom Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt geleitete RFZ wird in diesem Jahr zehn Jahre alt.

Die erste Einrichtung dieser Art in Bayern erzielte mit der damals revolutionären analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule „weit überdurchschnittliche Heilungserfolge“ (Prof. Dr. Karl Jauch). Eine neue Studie belegt, dass das RFZ auf Grund seiner Weiterentwicklung die damaligen Spitzenwerte in Sachen erzielter Schmerzfremheit heute nicht nur deutlich übertrifft, sondern auch zu den erfolgreichsten Trainingsinstituten in Deutschland zählt.



Christine Heil, Sportwissenschaftlerin vom RFZ Rückenzentrum Regensburg.



Antje Hofmann, Sportwissenschaftlerin vom RFZ Rückenzentrum Regensburg.



Gastdozent Prof. Dr. med. Dr. phil. Jürgen Weineck, einer der weltweit führenden Sportwissenschaftler und Humanmediziner.

SPORT ALS MEDIZIN

Beispiel Andreas Wecke (43): Noch vor einem halben Jahr war der Vertriebs- und Marketingmanager davon überzeugt, für gezielten Sport keine Zeit zu haben. Stark belastet von der Arbeit war er unzufrieden mit sich und seinem Körper, fühlte sich oft matt und erschlagen. Dann besuchte er eines der von Dr. Möckel geleiteten Gesundheits- und Trainingsprogramme bei BMW. Er absolvierte die sportmedizinische Leistungsdiagnostik sowie einige ergänzende Tests und erkannte Handlungsbedarf. Er hörte auf zu rauchen, stellte die Ernährung um und trieb drei- bis viermal pro Woche Sport. Er trainierte vor und nach der Arbeit exakt nach Trainingsplan. Heute sind alle Werte viel besser, er fühlt sich deutlich wohler und erheblich leistungsfähiger: „Früher habe ich einfach falsch trainiert“. Mehr noch. Das Training macht ihm heute richtig Spaß. So viel, dass er sich neue Ziele gesetzt hat: „Im Mai den Halbmarathon in Regensburg und im Herbst den Marathon in München“.

Wenig Zeit zum Trainieren?

Vortrag von
Dr. Frank Möckel

sv. Wer so fragt, dem kann der Sportmediziner Dr. med. Frank Möckel vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) mit seinem Vortrag helfen. Der vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention lizenzierte Arzt für die Sportmedizinische Leistungsdiagnostik weiß, wie man wirklich effektiv trainiert.

Die von ihm praktizierte Leistungsdiagnostik mit Laktat und Atemgasanalyse ermöglicht es, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für ein optimales Training zu geben. Der stufenweise ansteigende Belastungstest auf dem Rad oder Laufband macht es möglich, die Dauerleistungsfähigkeit zu bestimmen.

Dabei radelt oder läuft die Testperson mehrere Minuten in mehreren Belastungsstufen. Gleichzeitig werden u.a. Laktat- und Pulsmessungen vorgenommen. Die Ergebnisse geben Aufschluss über den derzeitigen Leistungsstand, der zusammen mit den zu bestimmenden Zielen die Basis für einen individuell ausgerichteten, äußerst effektiven Trainingsplan ist.

Besonderen Wert legt Möckel, der auch Vizepräsident des Bayerischen Sportärzterverbandes ist, was der Sportler will. Seine individuelle Zielvorgabe hat wesentlichen Einfluss auf den Trainingsplan.

Wer sich dabei nicht sicher ist, für den hat der Sportmediziner als Orientierungshilfe die sogenannte Trainings-Pyramide entwickelt. Diese zeigt Möglichkeiten vom Existenz-Sicherungs- bis zum Optimal-Programm auf.



Dr. Frank Möckel vom Institut für Prävention und Sportmedizin.

AOK. Wir tun mehr.

Wussten Sie schon,
dass wir Sie für
gesundheitsbewusstes
Verhalten belohnen?

AOK Service³
Schnell Zuverlässig Kompetent

**Ein Tag für Ihre
Gesundheit!**

Reiss

Bewegungs- & AnalyseZentrum

*Wir analysieren
Ihre Körperhaltung*

10723

Regensburg | Obermünsterstraße 17 | Tel. 09 41 / 59 40 90



Bürgermeisterin Petra Betz lässt sich beim Medizinischen Präventionstag informieren.