

Kurzinformationen

Rückentherapie mit Qualitätsgarantie

Der Rückenratgeber, das im RFZ Rückenzentrum konzipierte Selbsthilfeprogramm gegen Rückenschmerzen, bestand kürzlich seine erste internationale Bewährungsprobe. In einer wissenschaftlichen Untersuchung der Universität Arnhem/Nimwegen (Niederlande) konnte gezeigt werden: „Der leicht verständliche Rückenratgeber bewirkt eine signifikante Verbesserung in Bezug auf die Schmerzen“. Damit kommt dieses Instrument nun allen Rückenschmerzpatienten in unserer von allen Kassen zugelassenen physiotherapeutischen Abteilung zum Einsatz.

Verstärkung im ärztlichen Team

Seit Mitte 2009 verstärkt „Rückendoc“ Dr. med. Marion Lenz mit einer von allen Krankenkassen zugelassenen Praxis unser Spektrum.

Die Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin hat zum Thema Nackenbeschwerden ihre Doktorarbeit geschrieben und das „Münchener Rücken-Intensiv-Programm“ für chronische Nacken- und Rückenschmerzen am Klinikum Großhadern der Ludwig-Maximilians-Universität München ärztlich geleitet.

Therapieschwerpunkte sind:

Manuelle Medizin, konservative Therapie von Rücken- und Nackenschmerzen, konservative Therapie von Sportverletzungen, Therapie von Muskelbeschwerden und -verletzungen, Triggerpunktbehandlung, Injektionstherapie, Therapiekonzepte bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates.

Terminvereinbarungen unter Tel. (0941) 49596.

Reise- und Tropenmedizin

Im Dezember 2009 hat Dr. med. Frank Möckel das Basisseminar auf dem Gebiet der „Reise- und Tropenmedizin“ des Centrums für Reisemedizin (CRM) absolviert und die abschließende Prüfung mit Erfolg bestanden. Damit werden zukünftig auch reisemedizinische Beratungen u.a. zu Impfungen, zur Malaria- und Gesundheitsprophylaxe und zur Reiseapotheke angeboten. Denn: „Unvorbereitetes Wegeilen bringt unglückliche Wiederkehr“ (J.W. von Goethe).

Terminvereinbarungen unter Tel. (0941) 46418-0.

Videobewegungsanalyse

Insbesondere laufbezogene Beschwerden können vielfältige Ursachen haben. Eine Videobewegungsanalyse z.B. auf dem Laufband kann helfen, einige dieser Ursachen genauer unter die „Lupe“ zu nehmen. Mittels Videokamera und einer speziellen Software für die Bewegungsanalyse werden das Abrollverhalten sowie der gesamte Laufstil barfuß als auch mit Laufschuhen analysiert. Konsequenzen sind möglicherweise eine optimierte Schuhwahl, Einlagen oder spezielle muskuläre Stabilisierungsprogramme.

Die Dauer beträgt 30 min für eine einfache Untersuchung bis zu 90-120 min für eine komplexe Analyse.

Terminvereinbarungen unter Tel. (0941) 46418-0.

Auszeichnungen und Qualifikationen

Gemeinsam mit dem RFZ Rückenzentrum sind wir aktuell:

Sportmedizinisches Orthopädisches Kompetenzzentrum



Zertifizierte Einrichtung und Ausbildungsinstitut der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) für die Laktat-Leistungsdagnostik



Zertifizierte Einrichtung der Deutschen Gesellschaft für Qualitätsgesicherte Trainingstherapie (DGQT)



Impressum

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) — 93059 Regensburg — Im Gewerbepark D50
Tel. (0941) 46418-0 — Fax. (0941) 46418-27 — www.ips-regensburg.de — info@ips-regensburg.de

IPS-Aktuell 2010

Eine gesunde Ernährung und ein optimales Bewegungsprogramm sind zwei wesentliche Aspekte, die entscheidend zur Gesundheit, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden beitragen. In regelmäßigen Abständen möchten wir Sie weiterhin über Neuigkeiten aus dem Bereich der Wissenschaft und über unsere Einrichtung informieren, um Ihnen neue Impulse für Ihr eigenes Gesundheitsprogramm zu vermitteln.



Vier Schritte zu mehr Gesundheit

Viele chronische Erkrankungen lassen sich schon mit vier einfachen Modifikationen im Lebensstil verhüten. Eine Forschergruppe aus Atlanta und Potsdam nahm die Daten der mehr als 23.000 deutschen Teilnehmer einer großen Prospektivstudie genauer unter die Lupe.

Die vier entscheidenden Beiträge zur Gesundheit waren:

1. Niemals rauchen
2. BMI (Body Mass Index) unter 30
3. mindestens 3,5 Stunden Bewegung pro Woche
4. gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und wenig Fleisch.

Wer alle vier Schritte beherzigt, senkte sein Diabetesrisiko in den folgenden acht Jahren um 93% im Vergleich zu ausgeprägten Gesundheitsmuffeln.

Die Herzinfarktgefahr sank derweil um 81%, das Schlaganfallrisiko halbierte sich und Krebserkrankungen traten bei den Gesundheitsbewussten um 36% seltener auf.

(Earl S. Ford et al.: Arch Intern Med, 2009, 169(15): 1355-1362)

Die Muskulatur als effizientestes Konjunkturprogramm für Ihren Körper

„Wir stehen vor einem Jahrzehnt der Muskulatur“, hieß es kürzlich in einer GEO-Titelgeschichte. Was viele nicht wissen: Die Muskulatur ist mit 30-40% des Körpergewichts – dies entspricht in etwa 20-30 kg – unser größtes Organ. Und manche Forscher glauben mittlerweile, es sei nach dem Gehirn unser komplexestes Organ.

Drei Wochen Bettruhe schwächen uns mehr als zwei Jahrzehnte des Alterns. In vielen wissenschaftlichen Studien konnte mittlerweile gut belegt werden, dass muskuläre Inaktivität Erkrankungen wie Bluthochdruck, Zucker- und Herzkrankheit, Krebserkrankungen, Osteoporose, aber auch Depressionen und Demenz fördern.

Anders herum: Muskeln schützen, sie sind das effizienteste Konjunkturprogramm unseres Körpers gegen Diabetes, Übergewicht und viele andere Krankheiten. Muskeln machen schlank. Muskeln machen gesund. Muskeln machen glücklich. Muskeln machen schlau. Man spricht mittlerweile von der „Heilkraft der Muskeln“. Muskeln sind der Motor des Lebens.

Ausdauertraining nichts anderes als ebenfalls eine Kraftübung: und zwar für den Herzmuskel. Beides sinnvoll miteinander kombiniert und dosiert, bringt den größten persönlichen Nutzen.

Tipp: Besuchen Sie doch unseren 8. Medizinischen Präventionstag am Samstag, den 20.03.2010 unter dem Motto „Gesundheit braucht Training“.

Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik "Medizinischer Präventionstag".



Ausdauer- und Krafttraining als Gegensatz zu sehen, beruht auf Fehlannahmen. „Kraft“ erhöht die „Ausdauer“, wissen Forscher heute. Umgekehrt bedeutet zielgerichtetes

Ausdauertraining muss angepasst werden

Gerade bei untrainierten Sportlern und Freizeitsportlern herrscht wenig Klarheit über die zeitlichen Verläufe der Trainingsanpassung. Im Rahmen einer Untersuchung an der Universität des Saarlandes wurden untrainierte Sportler 1 Jahr lang in ein Trainingsprogramm aufgenommen. Dabei wurde ihnen 3-mal pro Woche ein Ausdauertraining mit konstanten Herzfrequenzen vorgegeben. Nach 3, 6, 9 und 12 Monaten führten die Sportmediziner jeweils Laufbandteste durch, bei denen u.a. die maximale Sauerstoffaufnahme als Parameter der Leistungsfähigkeit als auch submaximale Belastungsherzfrequenzen gemessen wurden. Bei der Belastungsherzfrequenz fiel auf, dass bereits nach 3 Monaten 93% der Veränderung aus dem Abschlusstest nach 12 Monaten erreicht worden war. Die Schlussfolgerung aus der Studie ist, dass untrainierte Sportler spätestens nach 6 Monaten regelmäßigen Trainings ihre Trainingsintensität oder den Umfang steigern müssen, um eine weitere Leistungssteigerung zu erreichen. Für Sie als Sportler gilt, dass Sie Ihre Leistungsfähigkeit regelmäßig überprüfen sollten. Achten Sie darauf, Ihr Training ständig Ihrer zunehmenden Belastbarkeit anzupassen. Nur dann

können Sie sicher sein, durch Ihr Training auch weiterhin von einer Leistungsentwicklung zu profitieren. Tipp: Mittels der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik können wir nicht nur Ihren Gesundheitszustand und Ihre aktuelle Fitness überprüfen, sondern geben Ihnen auch konkrete Empfehlungen für ein effektives Training wie Puls- oder Geschwindigkeitsbereiche.

(Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009, 41(5): 1130-1137)



Ernährungsoptimierung zu mehr Gesundheit und Leistung

Beim Essen zählt für die Mehrheit der Deutschen vor allem eines: Es muss schnell gehen.

Gesunde Ernährung bleibt dabei oft auf der Strecke. Die Folge sind zunehmendes Gewicht, aber auch Folgeerkrankung wie z.B. Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesundes und schnelles Essen muss dabei nicht zwingend ein Widerspruch sein. Vielmehr kommt es darauf an, die Mahlzeiten besser zu planen, wie z.B. das Frühstück, Mittagessen und Abendbrot am Vortage. Des Weiteren hilft eine Erfassung der bisherigen Ernährungsgewohnheiten mit einem Ernährungsprotokoll im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung. Auf Basis dieser Auswertung kann mit Hilfe kleiner Änderungen schon ein großer Fortschritt zur Optimierung der Ernährung erreicht werden.

Wer Abnehmen möchte, muss jedoch seine Kalorienzufuhr einschränken und/oder seinen Energieverbrauch erhöhen. Die „500-er Regel“ besagt: Mit einer Kalorienrestriktion bzw. einem Energiemehrverbrauch von 500 kcal pro Tag lässt sich eine Gewichtsreduktion von ca. 0,5 kg pro Woche erreichen. Häufig steht dann die Frage nach der optimalen Diät im Raum. Die beste Diät ist die, die am besten zu Ihnen passt. Je mehr auf persönliche Neigungen und auf den individuellen Stoffwechsel in der Diätplanung eingegangen wird, desto besser ist das langfristige Ergebnis.

Der tägliche Energieverbrauch als auch der während körperlicher Belastungen wird zumeist stark überschätzt. Auch hier ist es sinnvoll, den Energieverbrauch über eine Woche erst einmal zu erfassen. Mit modernster Technik

ausgestattet erlaubt z.B. ein kleines Armband, am rechten Oberarm getragen, u.a. die Bestimmung des Ruhe-, des Aktivitäts- und des Gesamtenergieumsatzes, die Anzahl der Schritte und des Aktivitätslevels. Aufbauend darauf kann dann das Bewegungsprogramm optimiert und an die Ernährung angepasst werden.

Tipps:

- Das „PowerKurzProgramm“ über 4 Wochen hilft, insbesondere zu Beginn einer Gewichtsreduktion den Stoffwechsel maximal auf den Fettstoffwechsel umzustellen und eine dauerhafte Ernährungsumstellung einzuleiten.
- Die „GenStoffwechselAnalyse“ untersucht wichtige Leit-Gene, die maßgeblich am Übergewicht beteiligt sind, als auch den aktuellen Stoffwechsel. Anhand dieser sehr aufwendigen Analyse erhält jeder seine auf ihn persönlich zugeschnittene Ernährungsempfehlung für eine ausgewogene Ernährung. Zudem werden ca. 1000 Lebensmittel hinsichtlich ihrer individuellen Eignung überprüft als auch ein ausführlicher Rezeptplaner erstellt.
- Neben generellen Ernährungsempfehlungen für eine Gewichtsreduktion und eine gesunde Ernährung erhalten Sie auf unserer Homepage unter "www.ips-regensburg.de" im angegliederten FormMed-Online-Shop wichtige und hochwertige Nahrungsergänzungsprodukte zu sehr günstigen Konditionen.



Wer Leistung fordert, muss Gesundheit fördern

„Gesundheit und Wohlbefinden sind Voraussetzungen für Kreativität, Leistungsfähigkeit und Motivation und damit auch Voraussetzung für jede Wertschöpfung“, so Prof. Dr. Gerhard Kilger, Direktor der Deutschen Arbeitsschutzausstellung (DASA). Die Gesundheit der Mitarbeiter wird perspektivisch dabei immer mehr zum wesentlichen Faktor erfolgreicher Unternehmen. Mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement werden u.a. folgende Ziele erreicht: Reduzierung von Krankheiten und Fehlzeiten, größere Gesundheitskompetenz, höhere Mitarbeiter- und Arbeitszufriedenheit, Steigerung der Kundenzufriedenheit, Erhöhung der Produktivität etc. Nach Bieneck, Präsident der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, zahlen sich Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter wirtschaftlich aus. Das „World Economic Forum“ schätzt die Rendite für ein professionelles Gesundheitsmanagement auf 300 Prozent. Die von uns durchgeführten betrieblichen Gesundheitsprogramme für Firmen wie u.a. BMW, Siemens,

ZF Friedrichshafen, Richter+Frenzel wurden ständig weiterentwickelt und an der Universität Regensburg evaluiert.

Erneut erhielten diese Gesundheitsprogramme eine Auszeichnung für die gute und wissenschaftlich belegte Effizienz von betrieblichen Gesundheitsprogrammen durch die Aufnahme in die INQA-Datenbank (Best Practise, Initiative Neue Qualität der Arbeit), einer Gemeinschaftsinitiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, Bildung und Forschung und Gesundheit (s.a.: www.inqa.de).

Tipp:

Auf unserer Homepage unter "www.ips-regensburg.de" finden Sie unter der Rubrik „Betriebliche Gesundheitsprogramme“ vielfältige Beispiele für eine effiziente Umsetzung.

Termine: Vorträge, Veranstaltungen, Wettkämpfe

Vortragsreihe des Sportmedizinisch-Orthopädischen Kompetenzzentrums im Gewerbepark (SOK) zu Themen wie Rückenschmerz, Training, Ernährung, Abnehmen, Sportverletzungen, etc.
Informationen unter: www.ips-regensburg.de Rubrik: Vorträge

07.11.10 **New York City Marathon**, MZ-Leserreise nach New York zu DEM Marathon-Highlight
Informationen über: www.m-tours-live.de

20.03.10 **8. Medizinischer Präventionstag** unter dem Motto „Gesundheit braucht Training“
Informationen unter: www.ips-regensburg.de
-> Rubrik „Medizinischer Präventionstag“

Voraussichtlich Januar 2011:
Kilimandscharo, MZ-Leserreise zur Besteigung des Kilimandscharo, des höchsten Gipfels Afrikas
Informationen über: www.m-tours-live.de

16.10.10 **8. Rücken-Aktiv-Tag**
Informationen unter: www.rfz-regensburg.de

Besonderer Tipp für 2010:

Oberpfalz ASS – die Triathlon-Serie in der Oberpfalz für die Jugend, für Jedermann und –frau und für Sportler vom Volks- bis Mitteltriathlon. Auch Staffeln sind möglich.

16.05.10 **20. Regensburg Marathon** mit Läufen über 10 km, Halbmarathon und Marathon
Informationen über: www.regensburg-marathon.de

02.05.10 Sportpark Sulzbach-Rosenberg Duathlon
13.05.10 Volks- und Raiffeisenbank Citytriathlon Amberg

25.07.10 **Arber Radmarathon** mit Strecken zwischen 56 bis 250 km und MTB-Touren
Informationen über: www.arberadmarathon.de

06.06.10 Steinberger See Triathlon
Sept. 2010 Bike + Run Naturpark Hirschwald
14.08.10 Vilstal Triathlon

Weitere Informationen über: www.wechselszene.de

01.08.10 **1. Ironman Regensburg** mit Schwimmstrecken im Guggenberger See, Radstrecke durch den Bayerischen Wald und Lauffrecke in Regensburg
Information über: www.ironman-regensburg.de

Hinweis:
Sonderangebote zu sportmedizinischen Vorbereitungsprogrammen für einzelne sportliche Highlights in 2010 finden Sie aktuell immer auf unserer Homepage unter "www.ips-regensburg.de". Diese Leistungen sind auch als Gutscheine ausstellbar.