



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein optimales Bewegungsprogramm und eine gesunde Ernährung sind zwei wesentliche Aspekte, die entscheidend zu Gesundheit, Lebensqualität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit beitragen.

Oftmals wird die Frage nach dem optimalen Bewegungsprogramm sowie der optimalen Belastungsintensität gestellt. Ganz nach dem Motto: Minimal- und Optimalprogramm für die Gesundheit und sportliche Zielstellungen.

Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe Neuigkeiten aus dem Bereich der Sportmedizin vorstellen, die zum Nachdenken anregen sollen. Viele weitere Informationen finden Sie auch auf unserer völlig neu gestalteten Homepage unter www.ips-regensburg.de.

Für Rückfragen und weitere Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg in der Umsetzung Ihrer persönlichen Gesundheits- und Trainingsziele.

Ihr Dr. Frank Möckel

Frank Möckel

Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung - Warum Gesundheit nicht nur Training, sondern Training auch Gesundheit braucht -

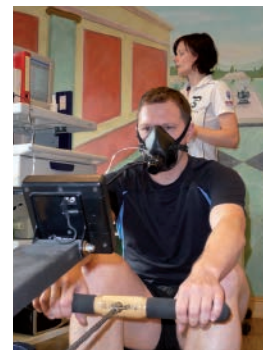
Todesfälle beim Sport, insbesondere bei Wettkämpfen, geschehen selten. Dennoch stellen sie ein dramatisches Ereignis dar. Es wird geschätzt, dass z.B. 1000 Jugendliche und Kinder in Deutschland dem plötzlichen Herztod erliegen. Auslöser sind zumeist intensive Trainingsabschnitte oder Wettkämpfe. Wo liegt die Ursache dafür? In jüngeren Jahren handelt es sich zumeist um angeborene Erkrankungen. Diese können das Herz in Form von Veränderungen der Struktur, aber auch in Form von Veränderungen der elektrischen Funktion betreffen. In älteren Jahren kommen dann zunehmend erworbene Erkrankungen hinzu, wie z.B. Gefäßengstellen oder Infekte.

Dieses potentielle Risiko bei der Sportausübung lässt sich deutlich durch eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung reduzieren. Die wissenschaftlichen Belege sind so eindeutig, dass die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) diese Erkenntnisse in Form einer Leitlinie (Handlungsanleitung) für alle Sportmediziner zusammengefasst hat.

Was gehört alles zu dieser Untersuchung dazu? Obligatorisch ist immer die ausführliche Befragung und Untersuchung des Sporttreibenden, ergänzt durch ein Ruhe-EKG. Bei Ausübung von intensiven Trainings und Teilnahme an Wettkämpfen sollte auch ein Belastungs-EKG durchgeführt werden. Dieser Teil der Untersuchung gewährleistet eine gefahrlose Ausübung der gewünschten sportlichen Aktivitäten. Denn Training braucht vor allem eines: **Gesundheit**.

In einem fakultativen Teil der Untersuchung können während des Belastungstestes gleichzeitig auch weitere Parameter wie Laktat oder Atemgaswerte (Spiroergometrie) gemessen werden. Diese geben nochmals einen weitaus intensiveren Einblick in das Thema Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus kann aus diesen Daten ein individuell zugeschnittenes Bewegungs- und Trainingsprogramm erstellt werden. So werden z.B. persönliche Pulsbereiche ermittelt, die erst die Anwendung der Pulsmesser sinnvoll machen. Ganz nach dem Motto: Gezielt und effektiv trainieren. So lassen sich eigene Ziele verwirklichen, sowohl gesundheitlicher als auch sportlicher Natur.

Tipp: Der Bayerische Sportärzterverband als auch die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hat mit bestimmten Krankenkassen Verträge abgeschlossen, die ihren Mitgliedern diese Untersuchung empfehlen und gleichzeitig einen erheblichen Teil der anfallenden Kosten erstatten. Voraussetzung ist die Durchführung bei dafür qualifizierten Sportmedizinern, die u.a. auch das Zertifikat für die Laktat-Leistungsdiagnostik besitzen. Übrigens: Dr. Frank Möckel ist mit seiner Einrichtung als zertifiziertes Ausbildungszentrum deutschlandweit für die Ausbildung der Sportmediziner zur Laktat-Leistungsdiagnostik verantwortlich.



Nahrungsergänzungen – Nutzen oder Schaden? - Nach welchen Kriterien sollte entschieden werden? -

In der Tat konnten groß angelegte Studien der letzten Jahre keinen gesundheitlichen Nutzen von Multivitaminpräparaten und Antioxidantien belegen. Das Zusammenspiel aller wichtigen Makro- und Mikronährstoffe ist also wesentlich komplexer als bisher angenommen. Daher geht an einer ausgewogenen Ernährung, am besten nach der mediterranen Art, derzeit kein Weg vorbei. Über eine Überdosierung an Obst und Gemüse ist bisher noch nicht berichtet worden.

Dennoch darf damit nicht gleich jedes Nahrungsergänzungsmittel „verteufelt“ werden. Denn entscheidend für die Gefahr eines Mangels an Mikronährstoffen sind u.a. die Ausgewogenheit der Ernährung, Erkrankungen oder spezielle Belastungen und die Einnahme von Medikamenten. Hier können durchaus Mangelsituationen auftreten.

Folgende kritische Fragen sollten jedoch vor Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gestellt werden:

- Ist ein Mangel nachgewiesen oder zumindest sehr wahrscheinlich?

Denn einen Eisenmangel (macht müde und schränkt Leistungsfähigkeit ein) kann man z.B. im Blut nachweisen. Auch andere Parameter lassen sich messen.

- Ist ein Nutzen wahrscheinlich?

Bei u.a. einem Coenzym-Q10-Mangel oder Vitamin-D-Mangel ist der Nutzen einer Supplementierung tatsächlich belegt.

- Keine bzw. nur geringe Nebenwirkungen?

Mega-Dosierungen sind für eine langfristige Einnahme eher kritisch zu sehen.

- Keine Dopingsubstanzen enthalten?

In ca. 15% der in Deutschland erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel wurden Dopingsubstanzen vorgefunden. Neben gesundheitlichen Schädigungen besteht hier eine große Gefahr für Sportler. Die Aufnahme von Produkten in die „Kölner Liste“ gibt da Sicherheit vor Verunreinigungen.

- Herstellung in Deutschland? Qualitätsmerkmale der Produkte?

Bei Herstellung in Deutschland und Anwendung von z.B. „GMP-Kriterien“ (garantieren pharmazeutische Qualität) werden besondere Qualitätsstandards umgesetzt.

Tip: In Deutschland bietet die Firma FormMed HealthCare das größte Arzt-exklusive orthomolekulare Konzept mit hoher Qualität an. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage unter www.formmed.de (Zugangscode: ipsformmed).



Betriebliche Gesundheitsprogramme nach Maß

- Wer Leistung fordert, sollte Gesundheit fördern -

Eine Untersuchung der Felix Burda Stiftung (2011) weist die 3 größten Probleme für Firmen in der Zukunft auf: Der demografische Wandel mit einer zunehmend älteren werdenden Belegschaft, der Wettbewerb um qualifizierte Arbeitskräfte und der finanzielle Faktor, der Unternehmen durch Arbeitsausfall und Kranksein von Mitarbeitern am Arbeitsplatz entsteht.

Auf der anderen Seite führt jeder in die Gesundheit investierte Euro in Firmen zu einem „return on invest“ in Höhe von mindestens 5 bis 16 Euro, wie diese Studie zeigt. Letztendlich entsteht für die Durchführung von betrieblichen Gesundheitsprogrammen eine Win-Win-Situation: Sowohl die Mitarbeiter als auch das Unternehmen selbst profitieren von diesen Maßnahmen. Nicht umsonst führen Unternehmen wie BMW und Siemens diese Programme schon seit Jahren durch, für Führungskräfte sogar teilweise verpflichtend. Insbesondere Führungskräfte sind besonders hohen Belastungen ausgesetzt und für das zukünftige Wohl der Firmen ganz entscheidend.

Gemeinsam mit dem RFZ Rückenzentrum gestalten wir schon seit Jahren Gesundheitsprogramme nach Maß, die in der Region als auch überregional stark nachgefragt werden. Ein entscheidendes Qualitätsmerkmal ist neben dem Teilnehmerfeedback die nachgewiesene Effizienz und Nachhaltigkeit. So konnten bei den Teilnehmern einer Studie mit Mitarbeitern der Fa. Krones Arbeitsausfälle durch chronische Rückenschmerzen um 2,3 Tage pro Jahr reduziert werden. Eine Evaluation unserer Gesundheitsprogramme bei BMW ergab, dass diese ein geeignetes Instrument darstellen, um die Gesundheit und damit die Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit der Mitarbeiter positiv zu beeinflussen. Wissenschaftlichen Studien bei BMW und Siemens weisen positive Auswirkungen auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten, auf Risikoparameter und auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus und belegen so die Wirksamkeit der Maßnahmen. Auch aus diesem Grund erfolgte eine Listung als „Best Practise“ in der INQA-Datenbank für herausragende betriebliche Gesundheitsprogramme in Deutschland.

Im Jahre 2013 erfolgte eine nochmalige Bündelung von Kernkompetenzen zum Thema Betriebliche Gesundheitsprogramme unter dem Dach des Instituts für Prävention und Sportmedizin in Regensburg. Gemeinsam mit langjährig etablierten Spezialisten decken wir nun als BGM TEAM die Themenbereiche Körperliche und Psychische Gesundheit, Suchtprävention, Coachingmaßnahmen als auch Internationale Zielgruppen ab und erstellen Gesundheitsprogramme nach Maß.

Denn wer Leistung fordert, sollte Gesundheit fördern.

Tip: Weitere ausführliche Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.ips-regensburg.de und auf der Homepage des RFZ Rücken zentrums unter www.rfz-regensburg.de.



Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)

Im Gewerbepark D50
93059 Regensburg

Tel.: (0941) 46418-0
Fax: (0941) 46418-27

e-Mail: info@ips-regensburg.de
www.ips-regensburg.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Frank Möckel