

Das medizinische Netzwerk im Gewerbepark

3500 kostenlose Parkplätze | 14 Buslinien zum Standort | Institute/Therapeuten | Orthopädie-Technik | Pflegeservice | Apotheke/Drogeriemarkt | Sanitätshaus | Optik/Hörhaus | Fitness/Wellness | Kassen/Versicherungen www.medipark-regensburg.de



Jürgen Klein
Fotos: IPS Regensburg



Dr. Helmut Pabst
Foto: Martin Hoffmann

Damit der Wettkampf gelingt

Der medizinische Präventionstag am 21. März im IPS widmet sich dem Thema „effektives Training“.

sv. Zum 13. Mal lädt das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) am 21. März zum Medizinischen Präventionstag in den Gewerbepark Regensburg ein. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Damit der Wettkampf gelingt“. Ziel ist, sportlich aktiven Menschen Erfahrungen aus dem Spitzensport nutzbar zu machen. (Programm siehe Anzeige rechts).

Der Tag richtet sich vor allem auch an Menschen, die Spaß am Sport haben, regelmäßig trainieren und endlich an einem Wettkampf teilnehmen oder ihr Wettkampfergebnis verbessern möchten. Dabei ist

es der Traum Tausender Hobbysportler, einmal einen Marathon zu laufen, einen Radmarathon zu bestreiten oder sich möglicherweise sogar im Triathlon zu versuchen. Und Regensburg hat als Sport-Stadt hier wirklich eine Menge zu bieten, unter anderem den Regensburg Marathon, den Arber-Radmarathon und im nächsten Jahr auch die (Triathlon-)Challenge Regensburg.

Trainieren wie die Profis

Hier wird der Chef des IPS, Dr. Frank Möckel, in seinem Vortrag einsteigen. „Trainieren wie die Profis“, ist seine Devise. Und da steht am Anfang die sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik. Dessen Ergebnisse zeigen jedem Sportler an, ob er gesund ist, wie fit er ist und wie er seinen Körper optimal trainieren kann. Bei der Energiebereitstellung im Körper entsteht in den Muskeln ein Stoffwechselprodukt, das Laktat. Durch die Konzentration von Laktat

im Blut können individuell optimale Trainingsbereiche für ein effektives Training bestimmt werden.

Vor gar nicht langer Zeit war diese Messung nur Spitzensportlern vorbehalten. Jetzt jedoch steht dieses Wissen auch für den Freizeitsportler zur Verfügung. Ob Laufen, Radfahren oder Triathlon – der Laktat-Test zeigt an, was körperlich möglich ist. Dr. Möckel zeigt in seinem Vortrag auf, was möglich gemacht werden kann (siehe auch untenstehendes Interview).

Langhanteltraining

Für viele ein Geheimtipp, für andere die bestbewährteste Methode, um Muskeln und Knochen effizient zu stärken und Leistungsreserven zu mobilisieren: das Langhanteltraining. Der Referent, Jürgen Klein, ist Diplom-Sportlehrer, Trainingstherapeut im RFZ-Rückenzentrum und an der Kölner Trainer-Akademie ausgebildeter

Spezialist für Langhanteltraining. Er freut sich darauf, den Besuchern den neuesten Stand dieser faszinierenden Trainingsmethode näher zu bringen.

Schutz vor Überlastungen

Trotz aller Präventivmaßnahmen ist man vor Überlastungen und Verletzungen nicht gefeit. Martin Fischer, der Leiter der Physiotherapie im RFZ-Rückenzentrum und langjähriger Betreuer der Deutschen Kanuslalom-Nationalmannschaft, spricht in seinem Vortrag über die wertvollsten Tipps, wie man sich vor Überlastungen schützt und was man selber tun kann, wenn es eben doch mal passiert.

Neben den Vorträgen bietet das Aktiv-Programm die Möglichkeit, das in den Vorträgen Gehörte sofort in der Praxis auszuprobieren. Zudem lernen die Besucher die besten Kraftübungen für Zuhause kennen. Der Eintritt ist frei.



Dr. Frank Möckel



Martin Fischer

Trainieren wie die Profis

Interview mit Dr. Helmut Pabst, dem Präsidenten des Bayerischen Sportärztl. Verbandes

Warum ist die sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik so wichtig?

Dr. Helmut Pabst: Weil Bewegung die beste Medizin ist. Und weil der Laktat-Test bei der Frage nach der richtigen Bewegungsdosierung die verlässlichsten Antworten gibt. Die Testergebnisse sind Grundvoraussetzung für ein effizientes und gesundes Training. Zunehmend setzt sich die Erkenntnis durch, dass diese im Spitzensport als unverzichtbar geltende Diagnostik auch für Breitensportler sehr vorteilhaft ist. Stichwort: Trainieren wie die Profis. Dabei kommt es neben der präzisen Ermittlung der

Werte besonders darauf an, die Daten richtig zu interpretieren. Das setzt sehr, sehr viel Erfahrung voraus. Ich kenne niemand, der das besser kann als Dr. Frank Möckel.

Welche Rolle spielt die Laktat-Diagnostik im Rahmen der allgemeinen Gesundheitsvorsorge?

Dr. Pabst: Die Laktat-Diagnostik ist interessant für jedermann. Nicht zuletzt aus diesem Grund hat sie sich zu einem grenzüberschreitenden Erfolgsmodell entwickelt. Sie ist eine von etlichen wegweisenden Initiativen, die Dr. Möckel in seiner Eigenschaft als Vizepräsident des Bayerischen Sportärztl. Verbandes auf Bezirks-, Bayern- und Bundesebene auf den Weg gebracht hat. Nachdem im Spitzensport die Laktat-Leistungsdiagnostik nicht mehr wegzudenken ist, ist er Hauptverantwortlicher für die Ausbildung der Sportmediziner in die-

sem Segment. Innerhalb der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Sportmedizin hat er inzwischen rund 400 Ärzte ausgebildet.

Wer soll das bezahlen?

Dr. Pabst: Die Kosten der sportmedizinischen Laktat-Leistungsdiagnostik beziehungsweise Vorsorgeuntersuchungen werden zunehmend zum großen Teil von verschiedenen Krankenkassen übernommen. Dass das so ist, ist auch ein wesentliches Verdienst von Dr. Möckel.

Wie fit ist Regensburg für die sportmedizinische Zukunft?

Dr. Pabst: Mit dem von Dr. Möckel geleiteten Institut für Sportmedizin und Prävention (IPS) ist in Regensburg sicher einer der bundesweit kompetentesten Sportmediziner und eine der profiliertesten, präventivmedizinisch orientierten Einrichtungen zu Hause. Bester Beleg dafür ist die Tatsache, dass sein Institut erst kürzlich von BMW mit der Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsprogramme im Gesamtkonzern beauftragt worden ist. Und auch in diesem Bereich findet die Laktat-Diagnostik ihre Anwendung. Und der jährliche Medizinische Präventionstag hat Modellcharakter in Deutschland. So kommt es nicht von ungefähr, dass Dr. Möckel als „Laktat-Papst“ für mich ein Namensvetter der besonderen Art ist.

13. Medizinischer Präventionstag

im Gewerbepark Regensburg

Samstag, 21. März von 10:00 - 14:00 Uhr

Kostenlose Einladung



Damit der Wettkampf gelingt

Vortrag
10:00 - 10:45 Uhr



Damit der Wettkampf gelingt - Die wichtigsten „Zutaten“

Referent: Dr. med. Frank Möckel
Sport- und Ernährungsmediziner
Vizepräsident des Bayerischen Sportärztl. Verbandes
Beauftragter f. d. Laktat-Leistungsdiagnostik (DGSP)
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Bayerischen Sportärztl. Verbandes

Vortrag
11:30 - 12:15 Uhr



Das Langhanteltraining - Die geheime Leistungsreserve im Laufsport

Referent: Jürgen Klein - Dipl.-Sportlehrer
Trainingstherapeut im RFZ Rückenzentrum
Langhanteltrainer (Trainerakademie Köln)

Vortrag
13:00 - 13:45 Uhr



Wenn es doch einmal zwickt - Was tun bei Überlastungen und Verletzungen?

Referent: Martin Fischer
Leiter der Physiotherapie im RFZ Rückenzentrum
Langjähriger Betreuer der deutschen Kanuslalom-Nationalmannschaft

Aktiv-Programm
10:45 Uhr
12:15 Uhr

Die effektivsten Kraftübungen für Sportler
Das Langhanteltraining in der Praxis

Veranstaltungsort:

Institut für Prävention und Sportmedizin
RFZ Rückenzentrum Regensburg
Im Gewerbepark D 50 - 93059 Regensburg
www.ips-regensburg.de
Infotelefon: 0941 46418-0

