

## Rückentherapie mit Qualitätsgarantie

Unsere **Physiotherapie** im RFZ Rückenzentrum hat nach der räumlichen und personellen **Erweiterung** die **Zulassung für alle Kassen und alle Leistungen** erhalten. Damit können nun alle orthopädischen Krankheitsbilder von der Sportverletzung bis zum Rückenschmerz therapiert werden. Neben der klassischen Krankengymnastik ist unsere bestens ausgestattete medizinische Trainingstherapie sicher eine der größten in Ostbayern.

Bereits seit 10 Jahren wird im RFZ Rückenzentrum u.a. eine regelmäßige anonyme Kundenbefragung durchgeführt, um den Therapieprozess ständig zu verbessern. Dieser Beitrag zur Qualitätssicherung wurde nun auch in der Physiotherapie eingeführt. Die von den Patienten angegebenen Noten (s. Abbildung) zeigen, dass die Physiotherapie im RFZ ebenfalls sehr erfolgreich ist.

Fragen	Noten
Atmosphäre der Praxis	1,7
Betreuung durch Rezeptionspersonal	1,4
Behandlung durch Physiotherapeuten	1,4
Qualifizierung der Physiotherapeuten	1,4
Reduktion der Schmerzen	1,8
Umsetzbarkeit der Informationen	1,8
Weiterempfehlung der Praxis	96,3 %

„Das Regensburger Rückenmodell ist Weltspitze“, so titelte die Mittelbayerische Zeitung im November 2008 in einem Sonderbericht. Anlass dazu war die Präsentation der Ergebnisse der „größten Rückenstudie Deutschlands“ aus dem RFZ Rückenzentrum. Sechs von zehn Menschen mit chronischen Rückenschmerzen sind nach der „Analysegestützten Medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule“ schmerzfrei geworden. Neun von zehn Patienten konnten sich über eine deutliche Verminderung der Beschwerden freuen.

Weitere Informationen dazu im RFZ Rückenzentrum unter der Tel.-Nr.: (0941) 49596



## 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 2009

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 nun über Neuigkeiten aus dem Bereich der Wissenschaft und über unsere Einrichtung informieren, um Ihnen nach Möglichkeit neue Impulse für Ihr eigenes Gesundheitsprogramm zu vermitteln.



## Viel Bewegung hält Körper zehn Jahre jünger

Sport entpuppt sich offenbar als Jungbrunnen: Menschen, die sich viel bewegen, werden nicht nur seltener herz- und zuckerkrank, sie altern auch langsamer. In Zwillingstudien konnten Forscher aus London zeigen, dass die körperlich aktiven Zwillinge im Gegensatz zu ihren inaktiven Geschwistern in einem wichtigen und verantwortlichen Bereich für die Alterung in den Erbanlagen deutlich langsamer altern. Bei einem untersuchten Altersdurchschnitt bei den Zwillingen von ca. 50 Jahren macht dies einen Vorteil von 10 Jahren gewonnener Lebenszeit aus. (Arch. Intern. Med. 168, 2008, 154)

Zudem ist Bewegung „Doping fürs Gehirn“. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass durch ein regelmäßiges Bewegungsprogramm die Denk- und Merkfähigkeit verbessert werden kann. Ebenfalls wird das Wachstum von Gehirnzellen angeregt. Körperliche Aktivität ist außerdem ein probates Mittel zur Stressreduktion und zur Erhöhung der Stresstoleranz. (MMW-Fortschr. Med. Nr. 36-37, 2008, 38-40)

## Wo liegt das Bewegungsoptimum?

Als optimaler wöchentlicher Energieverbrauch durch körperliche oder sportliche Aktivitäten werden 2.000 bis 3.000 kcal erachtet. Zur einfachen eigenen Überprüfung: Kilokalorienverbrauch in kcal = gegangene oder gelaufene Strecke in km x Körpergewicht in kg. Für das Radfahren muss für den gleichen Energieverbrauch die 4-fache Strecke absolviert werden. Neben der körperlichen Aktivität ist der Parameter Fitness (=Ausdauer-Leistungsfähigkeit) ein noch wichtiger prognostischer Parameter für die Gesundheit und Lebenserwartung. Ganz nach dem Motto: Bewegung ist gut, Fitness ist besser. Die Fitness lässt sich jedoch nur über ein zielgerichtetes Training verbessern.

### Tipp:

Mittels der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik können wir nicht nur Ihre aktuelle Fitness bestimmen, sondern geben Ihnen auch konkrete Empfehlungen für ein effektives Training wie individuelle Puls- oder Geschwindigkeitsbereiche. Dann erst ist die Anwendung von Pulsmessern richtig sinnvoll.



## Gesunde Ernährung – möglichst bunt

Vitamine, Minerale und insbesondere sekundäre Pflanzenstoffe (Phytostoffe) kommen vor allem in Gemüse, Obst und Salat vor. Daher ist eine tägliche Vielfalt an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten unentbehrlich. Je bunter, desto besser. Hinter jeder Farbe stecken unterschiedliche Phytostoffe, die vielfältige gesundheitlich wertvolle Eigenschaften für unseren Körper besitzen. Die weltweite Kampagne „5 a Day“, also täglich 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, soll zu einem vermehrten Verzehr dieser wichtigen Lebensmittel anregen. 1 Portion ist dabei in etwa die Menge, die in eine Hand passt, z.B. ein Apfel. Optimal wären also demzufolge neben den 5 Portionen auch 5 verschiedene Farben pro Tag. In der Regel werden diese Empfehlungen von den meisten jedoch nicht umgesetzt.

Die meisten Multivitaminpräparate enthalten in der Regel jedoch keine dieser so wichtigen Phytostoffe und konnten in großen wissenschaftlichen Studien nicht überzeugen. Ein neuer Ansatz sind so genannte ganzheitliche „Pflanzen-Extrakte“, getrennt unter anderem nach Obst und Gemüse. In diesen ist das ganze Spektrum von sekundären Pflanzenstoffen enthalten, so wie sie normalerweise verzehrt werden. **Tipp:** Über unser ärztlich geleitetes Partnerunternehmen FormMed Healthcare AG bieten wir unseren Kunden eine Palette hochwertiger,

innovativer und preiswerter Produkte wie insbesondere Phytoprodukte, Vitamine, Mineralien, Kombinationspräparate etc. an. Die einmaligen Phytoprodukte „Obst und Gemüse“ sind zum Beispiel hinsichtlich ihrer antioxidativen Kapazität streng standardisiert und entsprechen je Kapsel einer Menge von 200-300 Gramm Obst oder Gemüse. „Phytoform Obst“ ist eine Kombination natürlicher Obst-Extrakte aus 8 Beeren mit hohem Polyphenolanteil und der antioxidativen Kapazität von 2500 ORAC Einheiten pro Kapsel. „Phytoform Gemüse“ ist eine Kombination 7 natürlicher Gemüse-Extrakte mit der antioxidativen Kapazität von 2500 ORAC pro Kapsel. Zusammen wird so die empfohlene Tagesdosis von 5000 ORAC erreicht.

Bequeme Auswahl notwendiger Produkte über den Online-Shop unter:

[www.ips-regensburg.de](http://www.ips-regensburg.de)

Rubrik „Gesunde Ernährung“  
FormMed-Online-Shop

[www.formmed.de](http://www.formmed.de)

Rubrik „Online-Shop“  
Zugangscode für IPS-Kunden: ipsformmed

## Dauerhaft Abnehmen – Was ist die beste Diät?

Die Antwort klingt einfach: Die beste Diät ist die, die am besten zu Ihnen passt. Wissenschaftliche Untersuchungen über verschiedene Diätformen wie Low-Carb, Low-Fat, mediterrane Ernährung und weitere zeigten in der Tat nach gleichen Zeiträumen ähnliche Gewichtsreduktionen. Entscheidend dabei ist jedoch langfristig das individuelle Durchhaltevermögen. Je mehr auf persönliche Neigungen in der Diätplanung eingegangen wird, desto besser ist die langfristige Akzeptanz einer Diät.

Wie finde ich jedoch heraus, welche Diät am besten zu mir passt? Wieso funktioniert eine Diät bei einer Bekannten und bei mir nicht?

Weil jeder Mensch anders is(t). Und jeder Mensch hat einen anderen genetischen Code. Wissen Sie, ob Sie genetisch eher „Jäger und Sammler“ oder „Ackerbauer“ sind? Denn die individuellen

Ernährungsempfehlungen richten sich auch nach dem genetischen Code. Genau hier setzt die FormMed® Genstoffwechsel-Analyse an. Wir untersuchen Ihre Gene und Blutwerte und suchen dann objektiv für Sie die passende Ernährungsweise aus.

Je besser eine Diät zu Ihren genetischen Voraussetzungen passt, desto größer ist Ihre Chance, dauerhaft schlank zu werden.



## Wer Leistung fordert, muss Fitness fördern Ausgezeichnete Betriebliche Gesundheitsprogramme

Seit fast 10 Jahren führen wir betriebliche Gesundheitsprogramme für Firmen wie u.a. BMW und Siemens durch. Gestartet sind wir mit einem Programm für BMW Motorsport, einem erfolgreichen Programm für die Mitarbeiter der Formel 1 von BMW. Dieses wurde kontinuierlich weiterentwickelt und jeweils mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der 3 Module „Gesunde Ernährung“, „Optimale Bewegung und Training“ und „Stress & Entspannung“ kombiniert. Eine gemeinsame wissenschaftliche Studie mit der Universität Regensburg, Fachbereich Psychologie, konnte aufzeigen, dass dieses Gesundheitsprogramm für Führungskräfte und Mitarbeiter sehr zu empfehlen und durch seine ausgereifte Konzeption von nachhaltiger Wirkung ist. (Grübl M.: Evaluation eines Gesundheitsseminars. Universität Regensburg, 2006)

In der Folge erhielt dieses Gesundheitsprogramm 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](http://www.inqa.de)).



## Termine: Vorträge, Veranstaltungen, Wettkämpfe

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

24.05.09 Regensburg Marathon mit Läufen über 10 km, Halbmarathon und Marathon  
Informationen über: [www.regensburg-marathon.de](http://www.regensburg-marathon.de)

26.07.09 Arber Radmarathon mit Strecken zwischen 56 bis 250 km und MTB-Touren  
Informationen über: [www.arberadmarathon.de](http://www.arberadmarathon.de)

### Besonderer Tipp für 2009:

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.

26.04.09 Duathlon Sulzbach-Rosenberg  
01.05.09 Citytriathlon Amberg  
07.06.09 Steinberger See Triathlon  
06.09.09 Naturpark Hirschwald – Einzelzeitfahren und Bike + Run  
27.09.09 City-Crossduathlon Weiden

Weitere Informationen über: [www.wechselszene.de](http://www.wechselszene.de)

