



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 insbesondere für das Ausdauertraining gestellt. Moderne Pulsuhren messen recht zuverlässig den Belastungspuls und sind damit ein idealer Begleiter für jeden Sporttreibenden. Aber welcher Puls für wen? Wie hoch oder niedrig sollte der Belastungspuls sein?

Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe Neuigkeiten aus dem Bereich der Sportmedizin vorstellen, die sowohl für Patienten als auch Sportler ein Überdenken der bisherigen Bewegungs- und Trainingspraxis zur Folge haben könnten.

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

Frank Möckel

Ihr Dr. Frank Möckel

Mut zu intensiverem Training - Warum niedrig intensives Training nicht ausreicht -

Wer regelmäßig läuft oder radelt, trainiert sein Herz-Kreislauf-System, bleibt fit und schützt sich vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Das ist die bekannte gute Nachricht. Weniger bekannt ist die optimale, persönliche Trainingsintensität. Wie hoch soll, wie hoch darf die individuelle körperliche Belastung sein? Neuere Studien sprechen hier für ein Überdenken der gängigen Praxis.

Bisher liegt der Schwerpunkt des Trainings bei eher langen und wenig intensiven Belastungen, also im aeroben, grünen Bereich und darunter. Egal ob es darum geht, die Grundlagen-Ausdauer zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu optimieren, die Gesundheit zu fördern, das Gewicht zu reduzieren oder alles zusammen: es wird im Fettstoffwechselbereich trainiert.

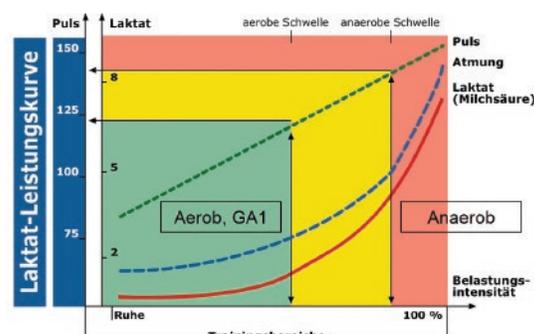
Neuesten sportmedizinischen Untersuchungen zufolge zeigt ein integriertes intensives Training größere Effekte. Das heißt im Klartext: Ein Trainings-Mix bestehend aus moderatem Ausdauer-, Intervall- (mit Tempo-Einheiten an der anaeroben Schwelle und darüber hinaus) und entsprechendem Krafttraining. Mit anderen Worten: Bewegung ist gut, Fitness ist besser.

Als Grund für die Neuorientierung wurde festgestellt, dass zu geringe Belastungsintensitäten zu einer zu niedrigen Fettverbrennungsrate führen und zu wenig trainingswirksam sind. Dies ist insbesondere für die Gesamtleistungsfähigkeit und die Grundschnelligkeit von Nachteil.

Fazit für Sportler: In jeden Trainingsplan gehört eine Mischung aus niedrig und höher dosierten intensiven Belastungen und ein Schnelligkeitstraining, das ganzjährig umgesetzt werden sollte. Voraussetzung ist die Kenntnis der eigenen Trainingsbereiche. Sofern diese nicht bekannt sind, empfiehlt sich eine Bestimmung im Rahmen der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik.

Der Mut zu intensiverer Belastung ist nicht nur Sportlern sondern auch Patienten und Personen zu empfehlen, die etwas Gutes für ihre Gesundheit tun wollen. So zeigen seriöse aktuelle Studien, dass es Patienten, die Stoffwechselstörungen oder eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) haben, mit intensiverem Training deutlich besser geht. Zudem wird klar, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Intensiv-Training und höherer Leistungsfähigkeit sowie deutlich niedrigeren Erkrankungsraten bei Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes gibt. Bleibt die Frage nach der Feinjustierung. Wie viel? Wie oft? Wie lange?

Tipp: Wer sich über seinen Gesundheits- und Fitness-Zustand nicht sicher ist, sollte sich einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung unterziehen und zusammen mit dem Arzt einen Trainingsplan erstellen, der die neuen Erkenntnisse berücksichtigt.



Die sportärztliche Vorsorgeuntersuchung - Eine sinnvolle Investition -

Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung soll Risikofaktoren ausschließen und damit eine optimale Ausübung von Sport und körperlicher Aktivität gewährleisten. Nach der Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) sollte diese Untersuchung folgendes beinhalten:

1. Anamnese zu Erkrankungen, Beschwerden, Medikamenten, Training etc.
2. körperliche Untersuchung nach internistischen und orthopädischen Gesichtspunkten
3. Ruhe-EKG
4. Belastungs-EKG vor Aufnahme eines intensiven Trainingsprogramms
5. Beratung zu Gesundheit und Training

Typ: Im Rahmen einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik wird gleichzeitig eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung durchgeführt. Vor Beginn erfolgt eine ärztliche Untersuchung und während des Belastungstests wird u.a. ein Belastungs-EKG aufgezeichnet. Somit erfahren Sie das Wichtigste zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Training innerhalb einer Untersuchung.

Das Interview

3 Fragen an Sonja Tajsich, 2-fache Sportlerin des Jahres in Regensburg, Siegerin des Ironman Regensburg und Siebte des Ironman Hawaii

Die letzten beiden Jahre sind sportlich ganz erfolgreich für Sie verlaufen. Was hat sich in Ihrem Training geändert?

Früher habe ich mich in meinem Training häufig auf mein Gefühl verlassen und habe so möglicherweise nicht immer optimal trainiert. Im Rahmen der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik auf dem Rad und Laufband bei Dr. Möckel im Institut für Prävention und Sportmedizin wurden meine individuellen effektiven Trainingsbereiche bestimmt, die insgesamt zu einem intensiveren Training geführt haben.

Wie sieht Ihr optimaler Trainings-Mix aus?

Natürlich steht das Grundlagentraining im Vordergrund. Aber insbesondere durch intensivere Reize konnte ich meine Leistungsfähigkeit und Grundschnelligkeit verbessern. Und ein regelmäßiges Krafttraining für die Arme, Beine und den Rumpf gehört bei mir unbedingt dazu.

Wo liegen Ihre weiteren Ziele für die Zukunft?

In erster Linie möchte ich natürlich gesund bleiben. Und wenn ich weiter solche Entwicklungssprünge machen kann, strebe ich heuer einen Platz unter den Top 5 bei den Weltmeisterschaften an. Außerdem möchte ich meine persönliche Marathonbestzeit im Ironman laufen: Unter 3 Stunden!



Veranstaltungen, Aktionen

Mit einem konkreten Ziel vor Augen lässt sich vieles leichter realisieren. Mit der folgenden Übersicht möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, die die Umsetzung Ihrer Ziele möglicherweise erleichtern:

Vortragsreihe und Kurse des RFZ und IPS zu den Themen Rückenschmerz, Training und Ernährung
Informationen unter: www.ips-regensburg.de -> Rubrik „Vorträge“

Auswahl von Volkswettkämpfen Lauf, Rad und Triathlon:
siehe im Internet unter www.ips-regensburg.de -> Rubrik "Sportliche Highlights"

Sonderaktion: IPS+Wechselszene Triathlon-Plus-Paket

- sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- Gutschein für eine Stoffwechselanalyse im Wert von 70,- Euro
- 1 Startplatz zu den Wettkämpfen der Wechselszene Sportpromotion (Volks-, Kurz- oder Mitteldistanz), pro Startplatz 15,00 Euro Ermäßigung
- 1 Funktionsshirt zum jeweiligen Triathlon im Wert von 155,- Euro (Preisvorteil ca. 100,- Euro)

Aktivreise - Kilimanjaro mit Safari

August 2013
Reisebegleitung durch Dr. Frank Möckel
Weitere Informationen durch M-tours Live,
Herr D. Baumgartner, Tel. (0941) 29 70 80



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

Gemeinsam mit dem RFZ Rückenzentrum sind wir:



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



Zertifizierte Einrichtung der Deutschen Gesellschaft für Qualitätsgesicherte Trainingstherapie (DGQT)

