

Gesundheit braucht gezieltes Training

Gesunde Mitarbeiter – Voraussetzung für den Unternehmenserfolg

In einer stressbetonten und bewegungsarmen Zeit und bei Menschen, die genau in so einem Umfeld arbeiten, sind eine gesunde Ernährung und gezielte Bewegung zentrale Faktoren für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schlechte Fitness und schlechte Ernährung für viele Erkrankungen und Gesundheitsstörungen verantwortlich sind. Daher ist für die Gesundheit ein Mindestmaß an „Training“ erforderlich: geplant, strukturiert, regelmäßig, zielgerichtet und individuell.

Das ist genau der Ansatz, mit dem Dr. Klaus Möckel vom „Institut für Prävention und Sportmedizin“ (IPS) Regensburg/Steinberg im „COLUMBIA Hotel Bad Griesbach“ seine Seminare aufbaut. Er möchte den Gästen dort Anregungen, aber auch anhand von exakten Tests und Untersuchungen individuelle Trainings- und Ernährungspläne an die Hand geben. Und erste Gespräche mit Gästen zeigen: Fast alle wis-



Dr. med. Frank Möckel. Zu seinen Tätigkeitsschwerpunkten gehören Sportmedizinische Funktions- und Leistungsdiagnostik, medizinische Trainingstherapie der Wirbelsäule, Berg- und Alpinmedizin, Diät- und Ernährungsberatungen, orthomolekulare Medizin, Gesundheitsprogramme für betriebliches Gesundheitsmanagement sowie Vorträge, Vorlesungen und Seminare.

tersuchung auf einem großen Laufband, einem Fahrrad- oder auf dem Ruderergometer durchgeführt werden.

VIELSEITIGE 3-TAGE-PROGRAMME

Anhand dieser Daten und auch der persönlichen Ziele erarbeitet der Experte individuelle und effektive Bewegungs- und Trainingsprogramme, auf Wunsch auch längerfristige. Besonders geeignet sind diese Seminare auch für Firmen, genauer gesagt: für die Mitarbeiter.

Das Nordic Walking braucht nur eine kurze Einweisung, und schon kann es sportlich losgehen



INDIVIDUELLE BETREUUNG

Das „Institut für Prävention und Sportmedizin“ (IPS) in Regensburg und Steinberg beschäftigt sich auch mit Fragen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und unterstützt Firmen beim Gesundheitsmanagement. Ganz nach den Bedürfnissen der einzelnen Unternehmen werden vom Institut Gesundheitsprogramme mit den Schwerpunkten gesunde Ernährung, optimale Bewegung, Stress und Entspannung, Risikofaktorenanalysen, Rückengesundheit und Rückenschmerztherapie entwickelt. Firmen wie BMW, Siemens oder „Richter+Frenzel“ bauen auf das Know-how des Teams um Dr. Möckel.

KONTAKT: WWW.IPS-REGENSBURG.DE

Und so könnte ein verlängertes Wochenende aussehen: Am ersten Tag gibt es eine Lauf- oder Walking-Einweisung mit Probetraining und Auswertung. Der zweite Tag beginnt mit einer Blutentnahme, dann ein „Fit in den Tag“ – das optimale Morgenprogramm, nach dem Frühstück ein Vortrag über Ernährung. Anschließend folgt ein Fitness-Test. Nach dem Mittag und weiteren einführenden Vorträgen über Stress und Entspannung gibt es ein einstündiges Aqua-Fitness-Programm. Am nächsten Tag dann Rückengymnastik und eine Wanderung – und während der ganzen Zeit stehen Arzt und Trainer mit Tipps und Ratschlägen oder auch für vertrauliche Gespräche zur Verfügung. Abgerundet wird das Programm durch eine ausgewogene Ernährung. ■



Auch Ernährungshinweise gehören zum Programm

Beim individuellen Gesundheits-Check

sehen, dass sie mehr für sich tun sollten und auch könnten. Allein, es fehlt am konkreten Anstoß – und bislang ebenso an wirklich umsetzbaren Programmen.

Grundlage dafür ist eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik. Dabei wird mittels eines umfangreichen sportmedizinischen Check-ups sowohl der individuelle Gesundheitszustand als auch die Leistungsfähigkeit gründlich überprüft. Je nach Wunsch des Hotelgastes kann die Un-

-am