

Wissen um die eigene Fitness

Thema im Mittelpunkt des siebten Präventionstags im Gewerbepark

Regensburg – Um Fitness, wie sie erhalten wird, und vor allem um das Wissen über die eigene Fitness geht es beim siebten „Medizinischen Präventionstag“ am Samstag, 25. April, im Gewerbepark D 50. Das Motto: „Wer vorbeugt, hat mehr vom Leben.“ Veranstalter sind wie die Jahre zuvor das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) und das RFZ Rückenzentrum.

Folgendes Beispiel zeigt die Bedeutung der sportärztlichen Voruntersuchung, die sogar Leben retten kann. Der Triathlet Anton B. (Ironman – Bestzeit 10,30 Stunden) fühlt Taubheit im linken Arm. Zudem ist seine sportliche Leistungsfähigkeit stark abgefallen. Im IPS von Dr. Frank Möckel wird mit der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik eine Herzkranz-Gefäßkrankung festgestellt. Der Sportler muss sofort operiert werden.

Der Eingriff verläuft ebenso erfolgreich wie die sportliche Entwicklung danach: erster Marathonlauf (3,30 Stunden) sechs Monate nach der OP. Erster Ironman (10,40 Stunden) zehn Monate nach der OP (jeweils unter Kontrolle durch den Sportmediziner).

Deshalb legt Dr. Möckel (IPS-Chef und Vizepräsident des Bayerischen Sportärzterverbandes) auf diese Untersuchung besonderen Wert. Denn sie könne kardiale und andere lebensbe-

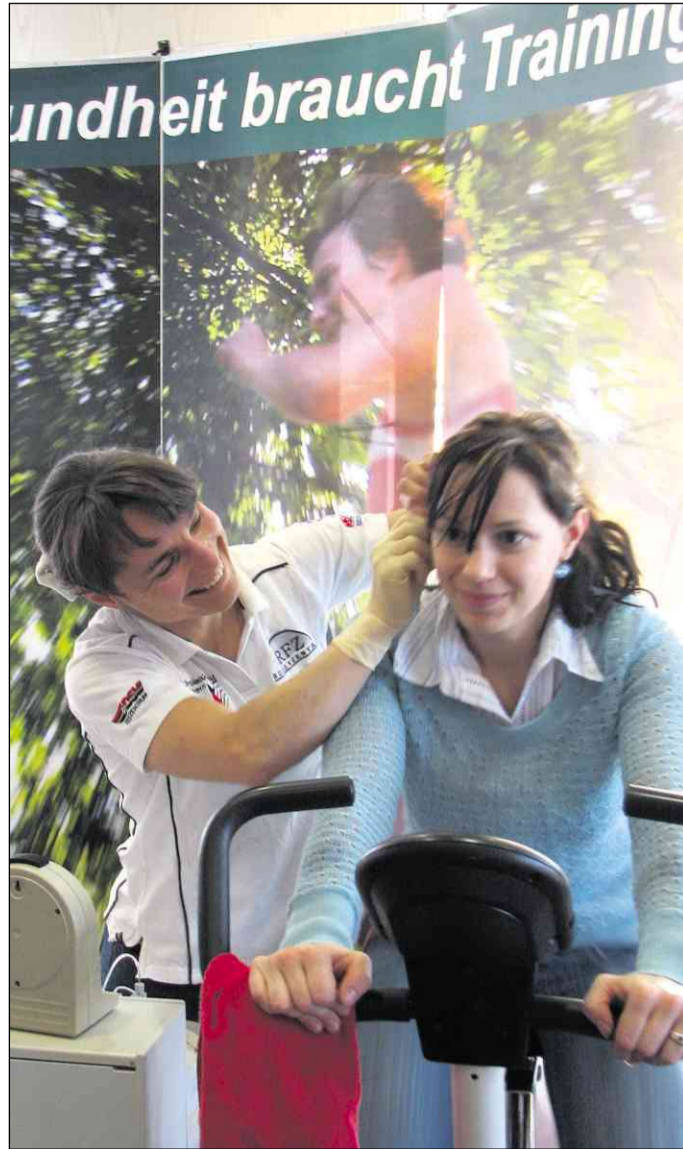
drohliche Zwischenfälle beim Sporttreiben verhindern.

Nach neuesten Studien nutzen vor allem Neu- und Wiedereinsteiger die sportärztliche Voruntersuchung seltener als leistungsorientierte Sportler. Mit der „Leitlinie zur Vorsorgeuntersuchung im Sport“, an der auch Dr. Möckel mitgearbeitet hat (Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin), sollen latente oder bereits vorhandene Krankheiten, die die Sporttreibenden gefährden können, herausgefunden werden. In seinem Vortrag erklärt Dr. Frank Möckel, wie dies in der Praxis umgesetzt wird.

Neben den Vorträgen können die Besucher zudem kostenlos ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit testen. So ergibt sich ein Bild über die eigene körperliche Verfassung, das wiederum Voraussetzung für ein gezieltes Training ist.

Natürlich fehlt auch diesmal nicht das Erfolgskonzept der „analysegestützten medizinischen Trainingstherapie“ in Theorie und Praxis. Ergänzt wird es mit den besten Übungen für die Selbsthilfe zu Hause.

Antje Hofmann, Martin Fischer, Christine Heil und Dieter Strucks vom RFZ-Rückenzentrum stehen als kompetente Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten zu allen Fragen in Sachen Fitness und Wirbelsäule den Besuchern Rede und Antwort.



Die Besucher können sich an jeder Menge Tests beteiligen

Optimal-Programm für mehr Gesundheit

Interview mit Professor Dr. Leitzmann

Regensburg – Professor Dr. med. Michael Leitzmann ist seit 2008 Leiter des Instituts für Epidemiologie und Präventiv-Medizin an der Uniklinik Regensburg. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen auf Krebs sowie Ernährungsepidemiologie, Prävention und Gesundheitsförderung. Für BLIZZ sprach Heinz Oster mit dem Experten.

BLIZZ: Sie stehen an der Spitze des in der Uniklinik Regensburg neu etablierten Lehrstuhls für Epidemiologie und Präventiv-Medizin. Wie schwierig ist es, in Zeiten der Wirtschaftskrise ein neues Institut aufzubauen?

Professor Dr. Leitzmann: Natürlich geht eine Krise dieses Ausmaßes nicht völlig spurlos an einem vorbei. Andererseits kommt uns zu Gute, dass Epidemiologie und Präventivmedizin in der aktuellen Gesundheitsforschung eine immer größere Rolle spielen. Nicht zuletzt, weil wir durch Präventionsprogramme auch dazu beitragen, schwere Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs um bis zu 70 Prozent zu vermindern oder früh zu erkennen und dadurch auch helfen, Kosten zu sparen.

Beim 7. Regensburger Präventionstag sprechen Sie über ein „Optimalprogramm für mehr Gesundheit“. Welche Bedeutung haben dabei die Themen „vorbeugender Gesundheits-Check und „sportärztliche Vorsorgeuntersuchung“?

Diese Themen sind von sehr großer Bedeutung. Der erste Schritt in eine gesunde Zukunft ist für jeden das Wissen, warum es wichtig ist, sich fit zu halten. Als zweiter Schritt kommt dann schon die Ist-Analyse: Wo stehe ich und wo will ich hin? Und das geht am besten über den Ge-

sundheits-Check. Sporttreibenden bringt, wie neueste Untersuchungen bestätigt haben, die sportärztliche Vorsorgeuntersuchung großen Nutzen. Erst danach kann man sich verlässliche Ziele setzen. Aus all dem ergibt sich das Programm, wie oft und mit welcher Intensität man sich bewegen sollte.



Professor Dr. med. Michael Leitzmann

Wie gehen Sie damit um, dass es in Regensburg seit zehn Jahren ein gut eingeführtes Institut für Prävention und Sportmedizin gibt?

Ich bin sehr positiv überrascht von der Existenz dieses Institutes. Auch, dass es einen inzwischen zur Tradition gewordenen jährlichen Regensburger Präventionstag veranstaltet, habe ich andernorts in dieser Form noch nicht erlebt. Ich freue mich auf ein gedeihliches Miteinander. Ich denke, es gibt in der Zukunft etliche Fragen, die man gemeinsam gut beantworten kann. Zumal der Chef des Institutes, Dr. Möckel, auch bisher schon mit der Uniklinik zusammengearbeitet hat.

Ausgezeichnet und bewährt

Erfolge des IPS in seinem zehnjährigen Bestehen

Regensburg – Zehn Jahre IPS-Vorsorge: jede Menge Auszeichnungen und Zertifizierungen der Checkup-, Präventions- und Gesundheitsprogramme.

Vorgenommen wurden sie von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, der Deutschen

Gesellschaft für Prävention und Sportmedizin und der Deutschen Gesellschaft für qualitätsgesicherte Trainingstherapie. Außerdem

besteht eine Zusammenarbeit mit der Hochschule der Universität Arnheim (Niederlande), der Universität Regensburg, BMW,

Siemens, Krones, der Stadt Regensburg, mit der INQA-Datenbank („Best Practice“, „Neue Qualität der Arbeit“) der Gemeinschafts-Initiative der Bundesministerien für Arbeit und Soziales, Bildung und Forschung sowie Gesundheit.



Wer vorbeugt, hat mehr vom Leben

7. Medizinischer Präventionstag

Samstag, den 25. April 2009 von 10 – 14 Uhr
im Institut für Prävention und Sportmedizin IPS Im Gewerbepark D 50, Regensburg

Vorträge ab 10.00 Uhr

10.00 - 10.45 Uhr
Körperliche Aktivität und Ernährung – Ihr Optimalprogramm für mehr Gesundheit
Referent: **Prof. Dr. med. Michael Leitzmann**, Universität Regensburg, Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin

11.00 - 11.45 Uhr
Sport- und ernährungsmedizinischer Check up – Ihre Standortbestimmung für ein gezieltes Training und gesunde Ernährung
Referent: **Dr. med. Frank Möckel**, Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS), Sport- und Ernährungsmediziner

12.00 - 12.45 Uhr
Erfolgskonzept analysegestützte medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule mit Live-Demonstration
Referenten: **Antje Hofmann, Christine Heil, Dieter Strucks**, Trainingstherapeuten / Sportwissenschaftler

13.00 - 13.45 Uhr
Der Rückenratgeber – Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken
Referent: **Martin Fischer**, leitender Physiotherapeut RFZ

Check up-time: Das Aktiv-Programm und unsere Partner

- Leistungstest – Wie ausdauernd sind Sie?	IPS	
- Körperfettanalyse – Stimmt Ihre Körperzusammensetzung?		
- Rückentest – Wie gut ist Ihr Rücken?	RFZ Rückenzentrum	
- Biologisches Alter – Wie alt sind Sie wirklich?	AOK	
- Koordinationstest – Wie steht's um Ihre Koordination?		
- Haltungsanalyse – Wie ist Ihre Wirbelsäulenform?	Sanitätshaus Reiss	
- Blutanalyse – Wie steht's um Ihre Herzgesundheit?	Synlab Labordienstleistungen	

**Infotelefon:
0941 46418-0**

Der 7. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin und RFZ Rückenzentrum Regensburg

Reiss

Bewegungs- & AnalyseZentrum

Wir analysieren
Ihre Körperhaltung

Regensburg | Obermünsterstraße 17 | Tel. 09 41 / 59 40 90

**Medi
PARK**

Das leistungsfähige
Kompetenz-Netzwerk rund um
das Thema Gesundheit im
Gewerbepark Regensburg:

Rund 80 Spezialisten
auf kurzen Wegen

Fachpraxen, ambulante
OP-Klinik, Institute,
Therapeuten, Sportmedizin,
Rückenzentrum, Fitness/
Wellness, Apotheke,
Sanitätshaus, Optik, Hörhaus,
Berater, Kassen,
Versicherungen und weitere
qualifizierte Dienstleister...

www.medipark-regensburg.de

www.gewerbepark.de