

Editorial & Aktuelles

Herzlich Willkommen 2008!

Herzlich Willkommen zum 2. NEWSLETTER 2008. Kurz und knapp: Wissenschaft, Gesundheit und Sport stehen in engem Zusammenhang, das soll diese Ausgabe zeigen. Das Jahr 2008 hat sehr dynamisch begonnen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen ...



Optimales Krafttraining

Die Frage nach der optimalen Trainingshäufigkeit im Krafttraining besitzt sowohl im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport als auch im Sinne der Evidence Based Medicine eine hohe praktische Bedeutung. Im Rahmen einer Metaanalyse konnten an insgesamt 2.198 Probanden Veränderungen der Maximalkraft berechnet werden. Für bereits Trainierte und Fortgeschrittene scheinen zwei Trainingseinheiten ausreichend, während für Beginner drei Trainingseinheiten zu empfehlen wären, so die Studie. Die zusätzliche Anwendung von Periodisierungsstrategien (Anmerk.: Trainingsplanung über längere Zeiträume) im Krafttraining scheint positive Effekte zu besitzen. Unter Effizienz Gesichtspunkten (Aufwand und Nutzen) scheinen für den Muskelaufbau drei Trainingseinheiten im Krafttraining die Methode der Wahl.

Aus: Fröhlich, M, Schmidtbleicher D. (2008): Trainingshäufigkeit im Krafttraining – ein metaanalytischer Zugang. In: Zeitschrift für Sportmedizin 2008, Heft 2.

Sport macht schlau

Macht Laufen schlau? Nach einer jüngeren Studie an der Universität Ulm ist die Frage mit „Ja“ zu beantworten. An 77 Probanden konnte zum ersten Mal gezeigt werden, dass ganz bestimmte geistige Leistungen direkt vom Sport profitieren. Dies betrifft vor allem das visuell-räumliche

Gedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und die positive Stimmungslage. Noch bedeutungsvoller ist, dass offenbar genetisch bedingte Nachteile beim Abbau des, für die Leistungsfähigkeit des Gehirns, wichtigen Dopamin-Spiegels infolge geistiger Anstrengungen durch sportliche Aktivitäten ausgeglichen werden. Ein weiterer Zusammenhang wurde zwischen körperlicher Fitness und hirnelektrischen Prozessen festgestellt: Fittere Probanden zeigten eine schnellere und effizientere Reizverarbeitung.

Aus: Informationsdienst Wissenschaft – idw – Pressemitteilung, Universität Ulm, 18.04.2008

Autohaus Ford Kleine, Paderborn

Stefan Kleine, Inhaber und Geschäftsführer des Autohaus Ford Kleine in Paderborn, hat sein Team zum Thema „Rückengesundheit“ schulen lassen. Gemeinsam entwickelten wir ein Programm, mit denen in der Kundenbetreuung wertvolle Tipps und Tricks weitergegeben werden können. Wir danken dem Team um Herrn Kleine für die tolle und konstruktive Atmosphäre und wünschen alles Gute für die weitere Umsetzung



Das Team von Ford Kleine (rechts: Stefan Kleine)

Öffnungszeiten 2008

Montag bis Freitag:	9:00 bis 12:30 Uhr
Montag und Freitag:	15:00 bis 20:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag:	15:00 bis 21:00 Uhr
Samstag:	14:00 bis 17:00 Uhr
Mittwochs nachmittags bleibt das AZG für Sonderkurse geschlossen.	

Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern. Sie könnten an einem Druckfehler sterben.

Mark Twain

Rückblick

2. Bad Wünnenberger Symposium für Sportmedizin 2008

Das 2. Bad Wünnenberger Symposium für Sportmedizin fand im Airport-Hotel am Flughafen Paderborn-Lippstadt statt. Rund 80 Teilnehmer füllten den Tagungsraum bis auf den letzten Platz und diskutierten bei sommerlichen Temperaturen bis in den Abend hinein. Besonders erfreulich war, dass erstmals nicht nur Ärzte und Fachärzte, sondern auch Physiotherapeuten und Trainer aus der Region in größerer Zahl teilnahmen. Eines der tragenden Ziele der Veranstaltung ist, die Berufsfachgruppen zusammen zu bringen, um Wissen und Erfahrungen gegenseitig auszutauschen. Dabei profitiert nicht allein der Leistungssport. Für den Gesundheits-, Breiten- und Freizeitsport wird durch die gesellschaftlichen Entwicklungen der Faktor Qualität zunehmend bedeutsamer.

Die Referenten und Organisatoren:



(v.l.). Michael Dreier (Stadt Salzkotten), Prof. Dr. Tim Meyer (Universität Paderborn), Dr. Rainer Heller (Facharzt für Orthopädie, Paderborn-Schloss Neuhaus), Thorsten Schröder (Teammanager Digibu-Baskets, Paderborn), Dr. Thomas Bandorski (ärztliche Leitung, Bad Wünnenberg-Haaren), Dr. Thomas Teßarek (Facharzt für Chirurgie, Paderborn-Schloss Neuhaus), Guido Krüger (Sportphysiotherapeut Digibu-Baskets, Paderborn-Schloss Neuhaus) und Horst-Walter Hundte (Organisation, Bad Wünnenberg)



Prof. Dr. Tim Meyer betreut die Fußballnationalmannschaft und berichtete über die aktuellen leistungsdagnostischen Tests.



Michael Dreier (links) von der Stadt Salzkotten ist der Salzkottener Stadtmarathon sehr ans Herz gewachsen. Als passionierter Läufer stellte er die Bedeutung des Marathons für die Menschen der Region heraus. Hier bei den Vorbereitungen zum Vortrag.

Dr. Thomas Teßarek ist Chirurg und Experte u.a. für Kniechirurgie. Der Paderborner Arzt zeigte schonungslos gute und schlechte Ergebnisse von Operationen am Kniegelenk auf und setzte sich nachdrücklich für ein Zusammenwirken von Arzt und Therapeut ein.



Guido Krüger Sporttherapeut der Digibu-Baskets. Mit seinem Kollegen Kai Pufal erklärte er, wie komplizierte Knieverletzungen sinnvoll therapiert werden. Baskets Spieler Malik Moore stellte sich als Fallbeispiel zur Verfügung und zeigte, wie weit er nach seiner Verletzung mit dem Trainingsaufbau ist.



Aus der Praxis – für die Praxis: Podiumsdiskussion mit Thorsten Schröder, Teammanager, Rainer Heller, betreuender Arzt und Guido Krüger Sportphysiotherapeut (alle Digibu Baskets).



Kai Schönfeldt und Dr. Bandorski hatten sichtlich Spaß an dem Nachmittag.

Impressum

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Mittelstraße 19 B
33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 965411
info@aatalgesundheit.de
www.aatalgesundheit.de

Redaktion/Fotos:

Horst-Walter Hundte | AZG

Grafik/Layout:

anja vorthmann | grafik&kommunikation

Druck:

Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design