

## Editorial

### Differenziertes Fitnessstraining – Sanftes Fitnessstraining

Wie viel Fitness benötigt der Mensch? Im sogenannten „consensus statement“ von 1992 in Toronto (Kanada) wurden die Eckpunkte festgelegt, die den Fitnesszustand eines Menschen charakterisieren.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Definition bestätigt. Demnach ist zu beachten, dass sich ein guter Fitnesszustand dadurch ausdrückt, dass die allgemeine Grundlagenausdauer und die Kraftfähigkeiten der Bauch- und Rückenmuskulatur einem bestimmten Leistungsniveau entsprechen. Die Fähigkeit, auf plötzliche Außeneinflüsse reagieren zu können, zum Beispiel beim Ausrutschen auf glatter Fläche, sowie die allgemeine Dehnbarkeit der Muskulatur und die allgemeine Gelenkigkeit sind weiterer Bestandteil. Letzendlich ist wichtig, dass der Anteil an Körperfett ein bestimmtes Maß nicht überschreitet.

Die weitläufige Meinung, Fitness beschränke sich auf isoliertes Ausdauertraining, z.B. Laufen oder Radfahren bzw. auf alleiniges Krafttraining, z.B. in Form von Bodybuilding, greift entschieden zu kurz. Fitnessstraining ist in Zeiten zunehmend einseitigen Alltagsverhaltens bzw. eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit als eine sanfte, dauerhaft durchzuführende Begleitmaßnahme zu verstehen. Vielseitig gestaltet und kontinuierlich durchgeführt wirkt es Zivilisationserkrankungen durchaus entgegen, hilft zum Ausgleich bei Überlastungserscheinungen und/oder unterstützt beim allgemeinen Aufbau nach Erkrankungen verschiedenster Art.

## Aktuelles



Von links: Niklas Dahlhaus, Klaus Hasenberg, Horst-Walter Hundte (AZG), Birgit Bömmelburg, Michael Bömmelburg

**Michael Bömmelburg** ist Inhaber des Holzfuhrunternehmens Bömmelburg in Höxter-Ovenhausen (Kreis Höxter). In seinem Auftrag führten wir mit seinen Mitarbeitern eine **Schulung zum richtigen Sitzverhalten in LKW's** durch. Zehn Mitarbeiter der Firma nahmen teil. Mit dabei auch Niklas Dahlhaus (links), der in seiner ersten Woche im AZG (duales Studium an der privaten Berufsakademie in Saarbrücken/Köln) gleich ins „kalte Wasser springen“ musste. Die Techniker Krankenkasse unterstützte die Maßnahme.

**Michael Fuchs**, Diplom-Sportökonom aus Bayreuth, referierte im AZG zum Thema: „**Krafttraining – State of Art**“. Drei interessante Aspekte wurden diskutiert: die Wirksamkeit des sogenannten „Einsatz Trainings“ im Vergleich zum „Mehrsatz Training“, der Nachweis der Effektivität von Trainingsübungen anhand von elektromyografischen Untersuchungen und schließlich stellte der Referent die wichtigsten Parameter für die Belastungssteuerung vor. Der Workshop schloss mit praktischen Übungen.



Michael Fuchs

## Öffnungszeiten 2007

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.	

**„Denken Sie daran, was Paracelsus sagt: „Der Patient selbst ist der wahre Arzt, wir Ärzte sind nur seine Gehilfen.“ Also kümmern Sie sich mehr um sich selbst! – Sport, Essen, Hausmittel sind Ihre Angelegenheiten ebenso, wie den Arzt Ihres Vertrauens zu finden. Die besten Vorsorgemaßnahmen sind allerdings Bewegung, hochwertige Ernährung und ausreichend Schlaf.“**

Aus: Dietrich Grönemeyer „Mensch bleiben“

## Informationen

### Kinder

Viele Kinder in Deutschland leben mit einem hohen Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie hat darauf hingewiesen. Drei Viertel der Kinder ernähren sich nach Angaben von Dr. Richard Eyer mann, Kinderkardiologe München, zu fett-haltig. Bei ca. 30% der Kinder liegt der Fettanteil an ihrer gesamten Energiezufuhr bei über 50 Prozent. Der Anteil an schwer übergewichtigen 6- bis 10-jährigen Kindern hat sich verdoppelt, gleichzeitig hat sich die körperliche Leistungsfähigkeit von Jungen zwischen 10 und 18 Jahren um 20 %, von Mädchen um 26 % verringert.

Aus: Deutsches Ärzteblatt, 2006

### Rücken

Nach einer Studie der Sporthochschule Köln sind nicht die Bandscheiben für die Verringerung der Körpergröße durch Belastung verantwortlich, sondern die Krümmung der Wirbelsäule. Als Grund für die „Verkleinerung“ der Wirbelsäule gelten die Belastungen, denen die Wirbelsäule im Alltagsverlauf ausgesetzt ist. Im Ultraschallmessverfahren wurden stärkere Krümmungen nach gezielten Trainingsmaßnahmen (Laufen: 0,44 cm, Krafttraining: 0,31 cm) festgestellt. Danach sind zumindest alte Glaubenssätze von Flüssigkeitsverschiebungen in den Bandscheiben in Frage gestellt.

Aus: Zentrum für Gesundheit – Deutsche Sporthochschule Köln, 2006

### Knie und Hüfte

Ihre Untersuchungsergebnisse an 20 ehemaligen Marathonläufern haben Wissenschaftler der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg in der Zeitschrift „Der Orthopäde“ veröffentlicht. Die Heidelberger Sportorthopäden haben Sportler untersucht und geröntgt, die von 1972 bis 1986 zur Spitzenklasse des deutschen Leistungssports zählten. Ihre Befunde wurden mit den Befunden von gleichaltrigen Nicht-Sportlern verglichen. Während die Kniegelenke keine oder selten nur geringe Anzeichen von Arthrose aufwiesen, waren die Hüftgelenke bei ca. 15% der Sportler sichtbar verändert, wenn auch meist ohne Beschwerden. „Diese Ergebnisse sowie frühere Studien legen nahe, dass gesunde Hobby-Langstreckenläufer eine Arthrose im Knie oder in der Hüfte nicht fürchten müssen“, so Dr. Schmitt. Erst wenn pro Woche mehr als 60 Kilometer

Laufstrecke zurückgelegt werden, muss mit Schäden gerechnet werden. Profi-Marathonläufer, deren Pensum meist deutlich über dieser Schwelle liegt, haben ein erhöhtes Risiko, dass ihre Hüften Verschleißerscheinungen davontragen.

Aus: Sektion Sportorthopädie – Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg, 2006

## Vorschau

### Mittelstand & Gesundheit

Der 2. Gesundheitstag im Bundesverband mittelständische Wirtschaft (BVMW) wird vom Aatal-Zentrum für Gesundheit organisiert. Am 08. März 2007 treffen sich am neuen Airport-Forum des Paderborner Flughafens Unternehmer und Führungskräfte. Im Mittelpunkt stehen interessante Vorträge von Dr. Jens Grothues (Medizinisches Versorgungszentrum in Beverungen) und Professor Gunther Olesch (Phoenix Contact in Blomberg). Im Rahmenprogramm präsentieren sich Unternehmen aus dem Bereich der Gesundheitswirtschaft. Interessierte können sich im AZG anmelden. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.aatalgesundheit.de/Ueber\\_uns/BVMW-Mittelstand](http://www.aatalgesundheit.de/Ueber_uns/BVMW-Mittelstand).



Das Airport-Forum am Flughafen Paderborn/Lippstadt

## Impressum

### Aatal-Zentrum für Gesundheit

Mittelstraße 19 B  
33181 Bad Wünnenberg  
Tel. 02953 965411  
[info@aatalgesundheit.de](mailto:info@aatalgesundheit.de)  
[www.aatalgesundheit.de](http://www.aatalgesundheit.de)

### Redaktion/Fotos:

Horst-Walter Hundte | AZG

### Grafik/Layout:

anja vorthmann | grafik&kommunikation

### Druck:

Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design