

Anleitung zum Sportlichsein

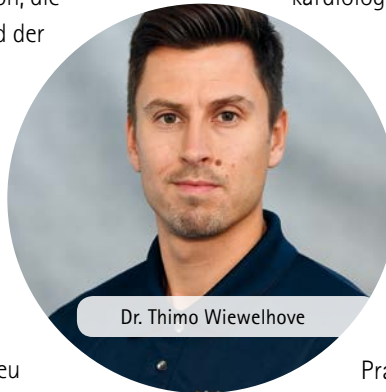


„Der Schmerz ist dein Lehrer“, so umschrieb Yoga-Papst B. K. S. Iyengar die Grenzen einer gesunden körperlichen Aktivität. Was für den westlichen Nichtyogi nach Regeln eines selbstgeisselnden und wenig erstrebenswerten Lebensstils klingt, enthält im Kern eine wichtige Botschaft: Wer gesund trainieren möchte, muss auf seinen Körper hören. Hilfestellung bietet dabei mit Beginn des neuen Jahres das leistungsdiagnostische Angebot innerhalb des Contilia Herz- und Gefäßzentrums. Ganz ohne Schmerzen, dafür mit kardiologischer, sport- und ernährungswissenschaftlicher Expertise wird hier das Fundament für gesunde sportliche Leistungen gelegt – unabhängig vom Fitnesslevel und vom sportlichen Ziel.

Was eine sportliche Leistung ausmacht, ist eine Frage der Perspektive. Für den einen liegt sie darin, den Marathon unter drei Stunden zu laufen, der Nächste wäre froh, die Runde um den Baldeneysee zu schaffen, und der dritte möchte vielleicht trotz einer körperlichen Einschränkung einfach in Bewegung bleiben. „All diese Menschen möchten wir in ihrer persönlichen Motivation stärken und ihnen aufzeigen, welche Möglichkeiten ihre individuelle körperliche Verfassung bietet, um die gesteckten Ziele zu erreichen“, erklärt Dr. Thimo Wiewelhove, verantwortlicher Sportwissenschaftler der neu etablierten Leistungsdiagnostik. Und Dr. Mareike Eißmann, Kardiologin und damit die ärztliche Sparringspartnerin von Thimo Wiewelhove, ergänzt: „Wir unterscheiden uns ganz maßgeblich von anderen Angeboten dieser Art, weil wir die sportliche Leistungsdiagnostik in einen medizinischen Kontext setzen. Somit können wir nicht nur das Fitnesslevel, sondern auch den Gesundheitszustand, beispielsweise den des Herzens, in der Trainingsplanung berücksichtigen. Bei uns sind also auch solche Menschen gut aufgehoben, die leichte gesundheitliche Einschränkungen haben, aber zu gesund für beispielsweise eine Herzsportgruppe sind.“

Um die notwendigen Messungen durchführen zu können, wurde in den Räumlichkeiten des Elisabeth-Krankenhauses in Essen eigens ein sogenanntes Funktionslabor eingerichtet, das über viel Hightech zur Messung der Leistungsfähigkeit verfügt. Dazu gehören zum Beispiel speziell ausgerüstete Ergometer und Laufbänder, mit denen während einer Belastung eine Atemgasanalyse durchgeführt wird. Zu den Standardmessungen zählt auch die des Laktatwerts, der Aufschluss darüber gibt, unter welcher Belastung noch im sogenannten aeroben Bereich und ab wann im anaeroben Bereich trainiert wird. Diese Informationen sind für die Erstellung eines Trainingsplans oder auch zur Wettkampfvorbereitung wichtig. Außerdem – und das ist eine

Besonderheit – können aufgrund der medizinischen Einbindung auch Herzultraschalluntersuchungen und EKGs erstellt und kardiologisch beurteilt werden.



Dr. Thimo Wiewelhove



Dr. Mareike Eißmann

Das passende Paket für jedermann

Neben dem breiten hauseigenen Angebot können Kunden der Contilia Leistungsdiagnostik-Einheit auch auf die Dienstleistungen eines Kooperationspartner-Netzwerks zurückgreifen. „Für Kunden, die einen von uns erarbeiteten Trainingsplan betreut in die Praxis umsetzen möchten, steht ein Netzwerk von Sportwissenschaftlern zur Verfügung, die eine individuelle Trainingsbegleitung sicherstellen. Ein solches Angebot eignet sich besonders für Menschen, die bisher noch gar nicht trainiert haben und entsprechend unsicher bei der Durchführung spezieller Übungen sind“, erklärt Thimo Wiewelhove, dem es wichtig ist herauszustellen, dass auch – oder gerade – Trainingseinsteiger von dem Leistungsdiagnostik-Angebot angesprochen werden sollen. Mareike Eißmann und er denken da zum Beispiel an die Menschen, die sich traditionell zum Jahresbeginn vornehmen, endlich Sport zu treiben. „Diese Menschen laufen oft Gefahr, es zu übertreiben und sich viel zu viel zuzumuten. Wir empfehlen jedem, der älter als etwa 40 Jahre ist und mit dem Sport beginnt, eine Leistungsdiagnostik und einen Check-up durchzuführen. Gefahren bei einer Überanstrengung, beispielsweise für das Herz, sollten durchaus ernst genommen werden“, so die Kardiologin.

Wer den ärztlichen Rat, die persönlichen Grenzen und einen angemessenen Trainingsplan beherzigt, profitiert in jedem Fall von der sportlichen Aktivität, wie Mareike Eißmann betont: „Bewegung und Sport sind für jeden und in allen Lebenslagen gesundheitsfördernd. Worauf es ankommt, ist das richtige Maß und manchmal eben auch eine gute ärztliche Betreuung. Und auch das ist ein Pluspunkt unseres



Was besagt der Laktatwert?

Eine verbreitete Methode der Leistungsdiagnostik – neben der Herzfrequenz- und Sauerstoffmessung – ist die Messung der Blutlaktatkonzentration bei definierter Belastung. Laktat ist ein Stoffwechselprodukt, das bei starker körperlicher Belastung produziert wird. Ein deutlicher Anstieg des Blutlaktatwerts ist im sogenannten anaeroben Bereich zu beobachten. Anaerob bedeutet, dass bei dieser Belastungsstufe die Energiebereitstellung vorrangig durch Stoffwechselforgänge erfolgt, die ohne Verbrauch von Sauerstoff ablaufen. Die Blutlaktatwerte steigen in der Folge deutlich an und die Belastung kann nicht dauerhaft durchgehalten werden. Ein Training im anaeroben Bereich kann deshalb nur über vergleichsweise kurze Zeiträume (beispielsweise als Intervallbelastung) stattfinden.

Durch die Bestimmung des Blutlaktatwerts lässt sich die individuelle Leistungsfähigkeit bestimmen, indem die Leistung beim Übergang von vorrangig aerober zu vorrangig anaerober Energiebereitstellung ermittelt wird. Je später dieser Übergang erreicht wird, desto besser ist die Ausdauerleistungsfähigkeit. So können einerseits Trainingserfolge gemessen werden: Beginnt der anaerobe Bereich (hohe Blutlaktatwerte) bei einer Folgemessung erst während einer höheren Belastung im Vergleich zur Erstmessung, konnte die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Andererseits hilft die Bestimmung des aerob-anaeroben Übergangs bei der Trainingssteuerung, indem individuelle Trainingsbereiche (zum Beispiel Grundlagenausdauertraining) festgelegt werden können.

Angebots hier: Wir haben die Möglichkeit, jederzeit mit den medizinischen Kollegen im Elisabeth-Krankenhaus Essen Rücksprache zu halten, um alle gesundheitlichen Risiken auszuschließen. So können unsere Kunden darauf vertrauen, in jeder Lebenssituation richtig beraten zu werden."

Gesund an die Spitze – Leistungsdiagnostik für Profisportler

Von den exzellenten technischen Möglichkeiten und dem fundierten Know-how der Essener Experten profitieren auch die Spitzensportler der Stadt, beispielsweise die Fußballer von Rot-Weiss Essen, die Handballer des TUSEM und die Ruderer des Steeler Rudervereins. „Hier geht es natürlich um andere Fragestellungen und Ziele als im Freizeitsport, im Vordergrund steht die Leistungssteigerung. Aber auch bei den Profisportlern müssen wir mit wachsamem Auge die körperliche Verfassung betrachten, um beispielsweise potenzielle Gefahren wie eine Herzmuskelentzündung zu identifizieren“, erklärt Mareike Eißmann, die gemeinsam mit ihrem sportwissenschaftlichen Kollegen Tipps für eine gesunde Leistungssteigerung gibt oder

auch die Sporttauglichkeitsprüfung für den Fußballnachwuchs der Rot-Weissen durchführt.

So breit gefächert das Angebot der Leistungsdiagnostik im Herz- und Gefäßzentrum auch ist, eine Einschränkung des Angebots sehen die Verantwortlichen zumindest derzeit aber doch: „Patienten des Herz- und Gefäßzentrums, die einen schweren Eingriff hinter sich haben oder unter schwerwiegenden Krankheiten leiden, sind im Therapie- und Trainingszentrum (TTZ) besser aufgehoben. Hier kümmern sich Experten gezielt und unter engmaschiger medizinischer Betreuung um die Menschen und führen mit ihnen direkt vor Ort ein auf die besonderen Bedürfnisse zugeschnittenes Bewegungsprogramm durch“, so Thimo Wiewelhove, der abschließend alle anderen Interessenten herzlich einlädt, sich persönlich über die Services der Leistungsdiagnostik zu informieren.

Das Leistungsdiagnostik- Angebot im Überblick

- Messung und Bestimmung der Ausdauer und des allgemeinen Fitnesslevels
- Bestimmung des Energieverbrauchs
- Medizinische Zusatzuntersuchungen (zum Beispiel Herzultraschall)
- Erarbeitung von sportlichen Zielen und entsprechenden Trainingsplänen
- Regelmäßige Messungen zur Erfolgskontrolle
- Vermittlung von ausgebildeten Sportwissenschaftlern für individuelles Training
- Ernährungsberatung
- u. v. m.

Die Leistungen können als Einzelleistungen oder als Paket gebucht werden. Eine Leistungsdiagnostik ist keine reguläre Kassenleistung, das Angebot des Contilia Herz- und Gefäßzentrums ist jedoch so ausgerichtet, dass bereits mit einem überschaubaren finanziellen Aufwand wertvolle Informationen für ein gesundes Training gewonnen werden können.

Haben Sie weitere Fragen oder möchten Sie sich individuell beraten lassen, sprechen Sie uns persönlich an.

Sportmedizin im Contilia Herz- und Gefäßzentrum
Telefon: 0201/897-3901

Unser Titelbild: Sportliche Sparringspartner

Nicht nur in der Theorie sind die verantwortlichen Akteure der Leistungsdiagnostik im Contilia Herz- und Gefäßzentrum Verfechter eines sportlichen Lebensstils: Für das Titelbild der aktuellen 120/80-Ausgabe schlangen sich Priv.-Doz. Dr. Oliver Bruder, Priv.-Doz. Dr. Christoph K. Naber, Dr. Mareike Eißmann und Dr. Thimo Wiewelhove auf ihre Räder und drehten eine Runde in Essen-Kettwig. Der professionelle Eindruck, den die vier dabei erwecken, kommt nicht von ungefähr. Als Triathleten „quälen“ sich die Mediziner und der Sportwissenschaftler auch privat gern durch die hügelige Essener Landschaft.

