

Bewegungstherapie / Leistungstest

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin - für alle

Im Gefüge der medizinischen Fakultät, welche primär organvertieft agiert, stellt die Sportmedizin ein sogenanntes Querschnittsfach dar. Sämtliche medizinischen Spezialfächer können um den Begriff der Bewegung ergänzt werden.

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin bildet das Dach für multidisziplinäre universitäre Strukturen. Die Interdisziplinarität mit den universitären Spezialgebieten wird dabei aktiv gelebt. Nebst der allgemeinen Sportmedizin werden aktuell die Bereiche "Internistische Sportmedizin und Prähabilitation", "Frauen-Sportmedizin" sowie "Kind und Sport" vertiefend aufgebaut.

Die Prähabilitation zielt darauf ab, die körperliche Verfassung des Patienten vor der Operation zu stärken. Als essentieller Bestandteil des Zentrums fungiert die assoziierte orthopädische Maximalversorgung mit Fokussierung auf die muskuloskelettale Sportmedizin, sowohl für den Spitzen- wie auch für den Breitensport.

Bewegung ist das beste Medikament / Bewegung macht Spass

Wer diese beiden Aussagen kombiniert, tut sich in mancher Hinsicht Gutes. Bewegung im richtigen Mass kann Krankheiten verhindern und gar die Lebenserwartung erhöhen. Manche Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes können dank Bewegung oftmals wirksamer behandelt werden als mit Medikamenten. Auch alle lebenswichtigen Organe profitieren von körperlicher Aktivität.

Dafür muss man nicht Hochleistungssport betreiben. Der Spassfaktor soll durchaus mitspielen: Tanzen, Velofahren, Wandern, Schneeschuhlaufen, Schwimmen, Ballspielen oder Tai Chi sind Möglichkeiten, welche das Training variantenreich machen können.

Weltweit sterben rund 5 Millionen Menschen jährlich, weil sie sich zu wenig bewegen. Koronare Herzkrankheit, Diabetes und Brust- oder Dickdarmkrebs sind hier die häufigsten Ursachen.

Dank neusten Forschungsergebnissen (The Lancet) senken bereits 15 Minuten täglicher körperlicher Aktivität das allgemeine Sterberisiko um 14%.

Leistungstest für alle – optimiert trainieren

Wer ganz genau wissen möchte, wie man trainieren sollte, macht am besten einen Leistungstest. Dabei stellt sich die Frage: Einen Leistungstest im Swiss Olympic Medical Center, ist das nicht für Spitzensportler ausgelegt?

Tatsächlich sind die Tests sinnvollerweise ursprünglich für den Spitzensport konzipiert worden. Allerdings profitieren davon auch alle, die sich im individuell optimierten Bereich bewegen möchten:

Herz- und Rehapatienten	welche ihr Herz / ihre Lunge weder unter- noch überbelasten möchten
Übergewichtige	welche ihre Gewichtsreduktion mit den besten Bewegungsimpulsen unterstützen wollen
Sportwiedereinsteiger	die sich im idealen Pulsbereich bewegen wollen
Hobbysportler	welche bis jetzt zu hart trainiert haben und deswegen ihre Leistung nicht mehr verbessern können
Spitzensportler	welche darauf angewiesen sind, dass sie korrekt trainieren.

Das Credo also lautet: wenn schon trainieren, dann richtig.
Wer nicht nach jedem Training mit hochrotem Kopf nach Hause kommen will, sondern sicher sein will, dass das Training auch zum Erfolg verhilft, wenn man im unteren Pulsbereich unterwegs ist. Die allgemein gültigen Trainingsratschläge sind dabei zu wenig differenziert. Damit man die Trainingseinheiten richtig planen kann, muss man wissen, welches die individuellen optimalen Bereiche sind. Und genau diese werden im Leistungstest ermittelt.

Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin
Prof. Dr. med. Johannes Scherr und Dr. med. Walter O. Frey
Forchstrasse 319
8008 Zürich
044 386 52 52
www.sportmedizin@balgrist.ch