

Newsletter 1/2018

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,

„Keine Ausreden“: So könnte der Titel für unseren ersten Newsletter in diesem Jahr heißen. Zwei beeindruckende Menschen, zwei Studien und ein Trend belegen die positiven Effekte von regelmäßigem Training für die Gesundheit.

Unser Trainingsangebot ist inhaltlich wie zeitlich maximal flexibel: verschiedene Trainingsinhalte, Öffnungszeiten fast rund um die Uhr, präventive und therapeutische Wirkung. Gemeinsam ist allen unseren Trainings eine professionelle Betreuung, die nur ausgebildete Therapeuten in ausreichender Anzahl und Präsenz bieten können. Wenn jetzt noch die richtigen Vorsätze dazu kommen, steht einem gesunden Jahr kaum etwas im Wege.

Ihr



Klaus Schmitz

NetteVital-Termine

- Fit & vital 60+: 10x freitags 15-16 Uhr ab dem 12.01.2018
- Fit & vital Rücken: 10x dienstags 18-19 Uhr ab dem 16.01.2018
- Autogenes Training: 8x dienstags 20-21 Uhr ab dem 06.02.2018

Die Kursgebühren betragen 100 Euro, die Krankenkassen erstatten 75 Euro nach Ende des Kurses.

Health-TV: Rastloser Pionier der Sportmedizin

1990 hatte ich das Glück, bei Prof. Dr. med. Dr. mult. h.c. Wildor Hollmann Sportmedizin zu hören – rechtzeitig, bevor er erimettierte. Schon damals war sein Ruf als Forscher, Arzt und Dozent legendär. Und noch heute ist er als Forscher und Dozent aktiv und führt dies selbst auf

seine sportliche Aktivität zurück. Sportmediziner Wildor Hollmann ist mit 92 Jahren einer



der ältesten aktiven Professoren in Deutschland. Um sich selbst fit zu halten, trainiert er mindestens dreimal die Woche. Mit seiner Forschung hat sich der Kardiologe bereits in den 60er Jahren dafür eingesetzt, dass die Behandlung von Infarktpatienten grundlegenden verändert wird. Bis heute hält Hollmann Vorlesungen an der Deutschen Sporthochschule Köln und war als Internist 20 Jahre für die Deutsche Fußballnationalmannschaft tätig.

Nach Betrachtung dieses Films kann wohl niemand mehr ernsthaft behaupten keinen Sport treiben zu können, wenn er nicht gerade einen akuten Infekt hat oder schwer bettlägerig ist. Empfehlung: Absolut sehenswert!

http://www.healthtv.de/c_eur/de/show/wasgeht-alter/rastloser-pionier-der-sportmedizin-wildor-hollmann_1550020060/video

Trendsport Krafttraining

„Seit gut zwei Jahren handelt es sich um eine gewisse Modeerscheinung. Aber es ist eine positive Entwicklung.“ So sieht Prof. Dr. med. Herbert Löllgen, international renommierter Kardiologe und Sportmediziner, den Trend zum Krafttraining. Voraussetzung für ein gesundes Training ist seines Erachtens die exakte Anleitung

Newsletter 1/2018

durch einen Experten. Krafttraining steigert den Stoffwechselumsatz und schützt vor Osteoporose. Eine Frage des Alters ist Krafttraining damit nicht mehr.

<http://www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/krafttraining-wird-besonders-unter-frauen-immer-beliebter-15301662.html>

80jähriger läuft den Marathon unter 3 Stunden und 40 Minuten

Nicht genug, dass Klemens Wittig aus Dortmund mit dieser Zeit einen Europarekord aufstellte, er stürzte während des Laufs auch noch und brach sich das Schlüsselbein. Selbstverständlich hinderte ihn das nicht, den Lauf zu Ende zu bringen. 50-70 Kilometer trainiert er in der Woche, angefangen hatte er mit Mitte 40, nachdem er das Rauchen aufgehört hatte.



Gesundheitlich bedenklich ist seine Lauferei übrigens nicht. Klemens Wittig läuft seit vielen Jahren, sein Körper ist bestens auf die Belastung vorbereitet und er weiß was er tut.

http://www.rp-online.de/sport/leichtathletik/80-jahre-und-kein-bisschen-langsam-aid-1.7286883?utm_source=mail&utm_medium=referral&utm_campaign=share

Intensives Training hilft Parkinson-Patienten

Die Intensität eines Laufbandtrainings hat unmittelbaren Einfluss auf die motorischen Störungen, wie Muskelsteifigkeit und Zittern, von Parkinson-Patienten. In einer Studie mit 128 Männern trainierten alle Teilnehmer durchschnittlich 5000 Schritte täglich, aber mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Die Teilnehmer der intensiven Trainingsgruppe liefen dreimal in der Woche 30 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 80-85 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Die Effekte auf die Parkinson-Symptome waren bei dieser Gruppe wesentlich besser als bei der Gruppe mit moderater Geschwindigkeit und der ohne erhöhtes Trainings-tempo.

Schenkman, M: Effect of High-Intensity Treadmill Exercise on Motor Symptoms in Patients With De Novo Parkinson Disease A Phase 2 Randomized Clinical Trial. *JAMA Neurol.* Published online December 11, 2017. doi:10.1001/jamaneurol.2017.3517

Sportlich Aktive bleiben jung

Das ist das wichtigste Ergebnis der Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ des Karlsruher Instituts für Technologie. Wer sich an die Bewegungsempfehlung der WHO (Weltgesundheitsorganisation) hält und 30 Minuten pro Tag Sport treibt, ist motorisch rund zehn Jahre jünger als die inaktiven Studienteilnehmer.

Seit 25 Jahren erheben die Forscher regelmäßig Zahlen zur Gesundheit und Bewegung von knapp 500 Teilnehmern. Teilnehmer, die den WHO-Empfehlungen folgen, sind wesentlich gesünder: weniger Herz-Kreislaufkrankungen, weniger neurologische Erkrankungen, weniger Rückenprobleme. Und anders als im Bundesdurchschnitt, geht das Gewicht der Studienteilnehmer seitdem zurück.

<https://www.sport.kit.edu/Forschung.php>