

12/2009

DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR

SPORTMEDIZIN



Sportmedizin

S. 372 | Die Deutsche Sportmedizin im Jahr 2008

S. 383 | Neue Aspekte der Gefäßregulation:
Erythrozyten und Durchblutungsregulation
unter körperlicher Belastung

S. 387 | Auswirkungen von sensomotorischem
Training auf die posturale Kontrolle älterer Männer

S. 394 | Einfluss von Krafttraining auf
das metabolische Syndrom

S. 399 | Integration kortikaler Areale
während eines Ball-Fang-Experiments

S. 403 | Verbotsliste 2010 – Konsequenzen
für die Behandlung von Leistungssportlern

S. 406 | Impfungen und körperliche Aktivität

gelistet in:
Science Citation Index Expanded, Research Alert
Focus On: Sports Science & Medicine,
Journal Citation Reports (Science Edition)



Sport für eine gesunde Schwangerschaft

Die DGSP informiert: Übergewicht bei Frauen erhöht Unfruchtbarkeit und Fehlgeburtssrate.

Körperliche Aktivität verhindert Komplikationen bei der Fortpflanzung, wenn ein Übergewicht der Frau besteht. Das Übergewicht der Mutter erhöht die Unfruchtbarkeit und die Fehlgeburtssrate. Gewichtsreduktionsprogramme mit Ernährungs- und Bewegungsmodulen sind eine kostengünstige Fruchtbarkeitsbehandlung, die auch die auftretenden gesundheitlichen Probleme während der Schwangerschaft vermindert. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hin.

Eine gute Fitness vor der Schwangerschaft und regelmäßige körperliche Aktivität nach der Befruchtung vermindern eine übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft. Fitness beeinflusst

das Gewicht nach der Schwangerschaft günstiger. Unter Beachtung allgemeiner Trainingshinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen ist ein moderates Training zum Erhalt physischer und psychischer Fitness wünschens- und empfehlenswert. Viele Sportarten (Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren u.a.) können in einer risikofreien Schwangerschaft betrieben werden. Sie fördern die Gesundheit der werdenden Mutter und die des Kindes.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wichtige Komponente einer gesunden Schwangerschaft. Empfehlungen zum Sport während einer Schwangerschaft führt häufig zu Verunsicherung: Wie viel und welchen Sport soll eine Schwangere ausüben? Kommt es doch in der Schwan-

gerschaft zu physiologische Veränderungen im Blut, Atmungstrakt, muskuloskeletalen System, Zuckerstoffwechsel sowie in der Psyche. Diese eingreifenden Veränderungen wirken sich vielfältig auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Es ist durch Studien belegt, dass Frauen, die körperlich sehr aktiv sind, am wenigsten im Hinblick auf einen Schwangerschaftsdiabetes gefährdet sind. Darüber hinaus kommen bei körperlich leistungsfähigen Frauen seltener Übergewicht und Diabetes Typ II bei Mutter und Kind vor. Körperlich aktive Frauen entwickeln während der Schwangerschaft auch seltener eine Präeklampsie (erhöhter Blutdruck, Eiweiß im Urin, Wassereinlagerungen im Gewebe).

Dr. Ulrike Korsten-Reck

AKTUELLES AUS DER INDUSTRIE

10 Minuten für die Gesundheit

Professionelle Ausdauerleistungsdiagnostik mittels Messungen im submaximalen Belastungsbereich.

Noch immer hält sich im Sport hartnäckig der Irrglaube, dass richtiges Training weh tun muss, damit es etwas nützt. Also erreicht nur derjenige sein Ziel, der sich sportlich total verausgabt? Sicherlich müssen Hochleistungssportler ab und zu an ihre Grenzen gehen und wettkampfnah trainieren. Für den Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport ist ein hochintensives Training auf Dauer eher nicht zu empfehlen. Ganz im Gegenteil führt allzu intensive sportliche Betätigung über einen längeren Zeitraum hinweg zu gesundheitsschädigenden Effekten.

Woher aber weiß der Sportler, in welchem Bereich das Training am besten zu seinen gesteckten Zielen passt? Eine professionelle Ausdauerleistungsdiagnostik beantwortet diese Frage. Neben der Laktatdiagnostik und der klassischen Spiroergometrie, die beide eine Ausbelastung des Sportlers erfordern, bietet der aeroscan ab Januar 2010 eine interessante Alternative.

In Kombination mit dem aeroman professional, einem speziell für den Sport entwickelten Mess-System, lassen sich mit der neu entwickelten Testmethodik aeroscan

individuelle Trainingsbereiche schnell und einfach ermitteln. Grundlage für den aeroscan bildet die Energiestoffwechselanalyse, bei der über die Atemluft des Sportlers die Anteile von Fetten und Kohlenhydraten an der Gesamtenergiebereitstellung gemessen werden. Da die für eine Trainingsempfehlung notwendigen Daten bereits im submaximalen Belastungsbereich ermittelt werden, kann auf eine Ausbelastung verzichtet werden. So wird der aeroscan auch für ältere oder adipöse Sportler interessant. Auch Koronarpatienten profitieren durch die geringe Belastung von dieser neuen Methode, sollten jedoch unbedingt nur unter ärztlicher Aufsicht leistungsdiagnostisch betreut werden.

Durch die besondere Methodik des aeroscans kann auf eine Gesichtsmaske gänzlich verzichtet werden. Gerade diese Masken werden oft als störend und durch den leicht erhöhten Atemwiderstand als leistungslimitierend empfunden. Da beim aeroscan die Messung lediglich am Ende jeder Belastungsstufe und nur für kurze Zeit erfolgt, kann sich der Sportler fast ohne Einschränkungen auf dem jeweiligen

Ergometer bewegen. Ein weiterer Vorteil des aeroscans ist der geringe zeitliche Aufwand. Anstelle von 30 bis 60 Minuten, die man für eine Laktatdiagnostik oder für eine klassische Spiroergometrie in der Regel einplanen muss, lässt sich der aeroscan in nur zehn Minuten absolvieren. Kurz danach hält der Sportler bereits seine individuelle Trainingsempfehlung in den Händen. Zehn Minuten, die ein effizientes und vor allem gesundes Training ermöglichen.

Den aeroscan gibt es ab Januar 2010 bei leistungsdiagnostik.de. Weitere Infos finden Sie unter www.aerolution.de.



Der aeroman professional.

aeroman professional

Die Revolution in der Ausdauerdiagnostik

Der aeroman professional analysiert die Ausdauerleistung schneller und komfortabler als je zuvor. Nach maximal 10 Minuten erhalten Sie Informationen, mit denen Sie die Maßnahmen zur effizienten Wiedergewinnung der Ausdauerleistungsfähigkeit optimieren können. Hier erfahren Sie mehr: 01802 227502 (6 Cent / Anruf aus dem deutschen Festnetz).

Die aerolution für Sport- und Physiotherapeuten – erweitern Sie Ihre Geschäftsmöglichkeiten!



aerolution



www.aerolution.de