

**Weiterbildung**  
**Zehn neue To**  
**Seminar**

# **sport** **physiotherapie**

Dezember 2002  
13. Jahrgang • Heft 4

Im Internet unter [www.oegs-voesm.at](http://www.oegs-voesm.at)



Geburtstags-Überraschung beim Kongress:  
Peter Elstner, Geburtstagskind Pepi Flenner,  
Hans Buzek, Dr. Thomas Bochsansky (v.l.)



Volles Haus im Congress-Casino Baden bei Wien

# **Alles über den** **Kongress**

**Voller Erfolg: Der 9. Internationale  
Kongress für Sportphysiotherapie  
„komplementär – konträr“**

VOEGS  
Vereinigung Österreichischer Sportmassseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie



# Nachlese

**E**igenlob stinkt! Aber was hilft's? Nase zu und durch! Der 9. Internationale Kongress für Sportphysiotherapie im November war ein voller Erfolg. Allein schon das Thema des Kongresses „komplementär – konträr“ sorgte für kontroverse Diskussionen, aber die Beiträge der 28 Referenten waren gespickt mit hochwissenschaftlichen Informationen und zum Teil völlig neuen Erkenntnissen. Und dass das heikle Thema „Frauensport – Männersport“ für Zündstoff sorgen würde, war von Anfang an klar. Sex vor dem Wettkampf, ein ewiges Diskussions-Thema, ebenso die Gleichstellung von Mann und Frau im Sport bis hin zum Gender Mainstreaming-Gedanken. Auf den Punkt gebracht: Jeder soll das Beste aus sich herausholen, aber bitte nicht ständig die Vergleiche: Wer ist besser – Mann oder Frau? Jeder ist für sich eine einmalige Spezies. Der Erfolg dieser neuen Kongress-Form, nämlich Diskussions-Foren zu schaffen und die Kongress-Teilnehmer aktiv an den Diskussionen teilhaben zu lassen, war ein mutiger Versuch, der voll aufgegangen ist. Die Väter der neuen Kongress-Form, Prim. Dr. Thomas Bochsansky, Präsident der VÖSM, sowie Prim. Dr. Andreas Kainz, Präsident der ÖGS, fühlen sich dadurch bestätigt und haben bereits für den Jubiläums-Kongress, nämlich den 10. im November 2004, angekün-

dig, nach dem gleichen Konzept wieder den Kongress zu beleben: Gemeinsam mit den hochqualifizierten Referenten neue Erkenntnisse zu erarbeiten.

Sicherlich gibt es auch Kritik. Wie zum Beispiel, dass die Referenten gezwungen waren, ihre Statements einem engen Zeitplan unterzuordnen, was wiederum nicht immer gelang und somit auch zu wenig Zeit für die anschließenden Diskussionen blieb.

Kein Problem: Es war dies ein erster Versuch, und was sollte beim nächsten Kongress noch besser werden, wenn jetzt schon alles hundertprozentig wäre.

Beginnend mit dieser Ausgabe finden Sie neben dem aktuellen Kongress-Bericht (ab Seite 4) die ersten Referate der Vortragenden. Gewissermaßen zum Nachlesen und Sammeln der hochinteressanten Beiträge. Frei nach dem Motto „Tu Gutes und sprich darüber“! Von wegen Eigenlob.

Lob gebührt jedenfalls einem Mann der ersten Stunde: Pepi Flenner. Der Ehrenpräsident feierte seinen 70. Geburtstag und wurde beim Kongress gebührend geehrt.

In diesem Sinne

Ihr



Oskar Brunenthaler

## INHALT

- 3 EDITORIAL/IMPRESSUM** *Nachlese* **4 COVER** *Alles über den 9. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie: „komplementär – konträr“*  
**14 THALASSO** *Glanz und Gloria* **17 INTERVIEW** *Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus über das Schmerzpflaster* **18 AKTIV** *Das VÖSM-Team bei der CA-Trophy*  
**19 WEITERBILDUNG** *Zehn neue Seminare im Angebot* **22 TERMINE** *Kalender 2003*

## IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) und Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Johann Steinböck Straße 5, A-2344 Maria Enzersdorf/Südstadt, Telefon: 02236/8 658 75 oder 02236/2 68 33-400, Fax: 02236/2 68 33-401, eMail: oegs-voesm@kabsi.at, Internet: www.oegs-voesm.at  
 Redaktion: VÖSM – ÖGS, Johann-Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt, Tel. 02236/8 658 75  
 Wissenschaftlicher Beirat: Prim. Dr. Andreas Kainz, Prim. Doz. Dr. Thomas Bochsansky, Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus (Wien), Prim. DDr. Anton Wicker (Salzburg), Univ. Doz. Dr. Günther Amesberger, Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Dr. Volker Veitl  
 Für den Inhalt verantwortlich: VÖSM-Präsident Prim. Doz. Dr. Thomas Bochsansky, ÖGS-Präsident Prim. Dr. Andreas Kainz  
 Graphik & Satz: Rudi Kopp dtp + fotosatz, Tonwerkstraße 6 b, D-82205 Gilching, Telefon: 0049/(0)8105/2 56 07, Fax: 0049/(0)8105/2 55 38, eMail: kopp.dtp@t-online.de  
 Druck: Facultas Verlags AG, Berggasse 5, 9. Bezirk, 1090 Wien, Tel.: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

# Wettkampf der Argumente

**9. Internationaler Kongress für Sportphysiotherapie. Unter dem Motto „komplementär – konträr“ stellten sich 28 Referenten den über 300 Kongress-Teilnehmern. „Der Titel ist Programm“ hieß die Devise, und das Debüt einer in Österreich neuen Kongress-Form war ein voller Erfolg. Am Beispiel von Prof. Michael Birkmeyer, einstiger Parade-Ballett-Tänzer und einer der Diskussions-Teilnehmer in Baden bei Wien, hier der Einstieg in die Nachlese zum Kongress.**

**I**ch habe zugehört und bin ganz beeindruckt von all diesen wissenschaftlichen Beiträgen. Da kann ich natürlich nicht mithalten, ich komme aus einer ganz anderen Welt. Ich komme aus einer Familie, in der ich die sechste Generation Tänzer bin, immer nur Männer – die Frauen in meiner Familie haben das nicht geschafft.“

Mit diesen Worten eröffnete Prof. Michael Birkmeyer, 59, weltweit Österreichs berühmtester Ballett-Tänzer und einer der Diskussions-Teilnehmer des Blockes „Männersport – Frauensport“ beim 9. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie in Baden bei Wien sein Solo. „Tanzen ist nichts anderes als Hochleistungssport. Was mich schon immer gewurmt hat ist, dass Tanzen als weibliche Sache hingestellt wird.“

Kein Wunder, dass sich im Diskussionsforum die Gemüter erhitzten. Sind Tänzer schwul? Sind im Ballett die Frauen die besseren Tänzer? Oder ganz sachlich: Wie trainiert ein Ballett-Tänzer Kraft, ohne gleichzeitig seine Eleganz zu verlieren und ohne ungenau zu werden?

Das Beispiel Birkmeyer bestätigte am besten, wie stichhaltig das Konzept der neuen Kongress-Form mit dem Arbeitstitel „komplementär – konträr“ ist. Die Ausgangsfrage war: Wie kann man bei einem Fach-Kongress zur Information gelangen, die den Hinter-

grund beleuchtet? Zu Informationen gelangen, die nicht in der Fachliteratur, nicht in den Medien und auch nicht im Internet zu finden sind?

Prim. Dr. Thomas Bochdansky, Präsident der VÖSM, ist gemeinsam mit ÖGS-Präsident Prim. Dr. Andreas Kainz Initiator dieser neuen Kongress-Diskussions-Plattform: „Unser Ziel war ein Wettkampf der Argumente. Gewinnen sollen alle Beteiligten – Redner, Diskutanten, Zuhörer. Der Preis ist ein Informationsgewinn für die Praxis.“

**D**as Ergebnis konnte sich sehen lassen: Vom 8. bis 10. November stellten sich 28 Referenten den über 300 Kongress-Teilnehmern in den vier Arbeitskreisen, als Block 1 bis 4 titulierte, und in insgesamt 22 Workshops und Praxis-Seminaren wurde ausgiebig fachgesimpelt. Die einzelnen Blöcke waren: Männersport – Frauensport, Achillodynie, Schulterschmerz und Wirbelsäule/Schmerz bei Instabilität. Zurück zum Ex-Leistungssportler Birkmeyer („Ich tanzte bis zu meinem 43. Lebensjahr“), engagiert und

emotionell: „Verdammt noch mal, Schuhplatteln tun ja auch nicht nur die Dirndl, es machen ja auch die Männer!“ Und mit einer scharfen Gesellschaftskritik auffahrend: „Die Afrikaner tanzen seit Jahrtausenden und fragen sich, warum sie als primitiv bezeichnet werden und gleichzeitig die



Europäer und Amerikaner ihre Tänze nachmachen. Wir tanzen tatsächlich primitiv. Wenn man in die Nachtclubs schaut, dann tanzen die Leute nicht mit so einer Musikalität, wie die Naturvölker. Sie sind unmusikalisch, vulgär und entziehen dem Tanz das, was das Tanzen doch ausmacht. Tanz hat etwas mit Seele zu tun, Tanz hat natürlich auch etwas mit Erotik zu tun.“ Michael Birkmeyer, verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder, scheut sich nicht, das Tabu-Thema Homosexualität im Ballett anzusprechen: „Ich weiß, dass unserem Beruf anhängt, die meisten von uns seien homosexuell. Das stimmt in dem Fall überhaupt nicht. In der Wiener Oper war von unseren Tänzern nur einer homosexuell, und der war reizend. Na und? Im Privatleben kenne ich wahnsinnig viele, die homosexuell sind und kein Mensch regt sich darüber auf.“

**I**nteressant ist auch die Geschichte, die Birkmeyer über den „Geschlechterkampf“ unter den Ballett-Tänzern erzählte: „Das Thema Emanzipation hat sich bei uns nie gestellt. Bei uns waren die Frauen die, die den Beruf bestimmt haben. Es gab bei uns ein paar Lichtgestalten, die herumgehüpft sind, bis der Nurejew gekommen ist.“ Und dann holt Birkmeyer kurz aus, um die damalige Praxis nahe zu bringen: „Der Mann steht bei diesen ganzen klassischen Sachen versteckt hinter der Dame, die beglückt und beseelt ins Publikum lächelt. Und er hebt sie und sie sieht aus, als ob sie fliegen würde, und keiner sieht, wie schwer er sie hebt, dass ihm dabei schon die Augen herauskommen, man sieht das alles aber nicht, weil sie vom Hintern der Dame und dem Tüll verdeckt sind. Und ist sie fertig, trippelt sie weg und er muss sich jetzt, völlig fertig, aufstellen und seine Variation tanzen, die ohne Dame schon schwer genug wäre.“



**Diskussionsrunde Sportphysiotherapie im Leistungssport: Moderator Dr. Sigi Bergmann, Barbara Schett, Dr. Lukas Trimmel und Eva Janko**

Allgemeines Gelächter im vollen Badener Congress-Saal, noch dazu mit der Mimik, mit der Birkmeyer anschaulich die Szenen imitierte. „Ja, dann kam Nurejew, hat gefunden, das ist nicht der richtige Weg, und hat zum ersten Mal in Wien beim Schwanensee die Damen zuerst tanzen lassen und kam dann später auf die Bühne, alleine, und hat die weggetanzt wie nichts. Er hat dieses Rollenbild vollkommen umgekehrt, auch international, und inzwischen ist das so, dass wir mit den Damen gleichberechtigt sind...“ Wie diese Story Birkmeyers beim „komplementär – konträr“-Kongress zeigte, war das Thema „Emanzipation der Männer“ eher die Ausnahme. Vielmehr ging es um die Gleichstellung der Frau im Sport, um Chancengleichheit, aber auch um Sexualität, vor allem vor dem Wettkampf: Ja oder nein? Enthaltensamkeit als Garantie für den Erfolg? Auf den folgenden Seiten und auch in den nächsten Ausgaben bringen wir hier die Highlights, beginnend mit dem Beitrag von Dr. Wolfgang Laube, Dozent in Feldkirchen. Außerdem finden Sie die Beiträge auch im Internet unter [www.oegs-voesm.at](http://www.oegs-voesm.at).

## Nachlese zum 9. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie

**D**er 9. Internationale Kongress für Sportphysiotherapie ist Geschichte. Zwei Jahre intensive Vorbereitungsarbeit waren notwendig, um die sehr bunte, vielfältige und interessante Tagung ablaufen zu lassen. 2 Jahre Vorbereitungsarbeit, die wie wir jetzt, rückwirkend betrachtet, nicht bereuen, denn



**Prim. Dr. Andreas Kainz**

schon die Resonanz des ersten Tages und der nachfolgenden Tage hat gezeigt, dass die Teams der ÖGS und

VÖSM auf das richtige Pferd gesetzt hatten. Die neue Konzeption der Podiumsvorträge wurde von den Besuchern sehr positiv aufgenommen. Dem Echo folgend glaube ich, dass wir diese Struktur in den nächsten Kongressen noch intensivieren und ausbauen können. Die Vielfalt der angebotenen Seminare am Samstag machte es vielen Besuchern schwer, sich für „nur sechs Stück“ entscheiden zu dürfen. Auch hier zeigt sich die Stimmigkeit des Konzepts, die am Freitag angerissenen Themen in Workshops vertiefend am Samstag noch einmal zu bearbeiten. Der Aktivvormittag am Sonntag in und um die Römertherme ist ebenfalls schon ein fixer Bestandteil des Sportkongresses und wurde wieder

von den Besuchern sehr zahlreich in Anspruch genommen. Dass diese drei Tage so reibungslos abgelaufen sind, dafür möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Mitstreitern bedanken, dass sie so mit Herz und Enthusiasmus am Gelingen dieses Kongresses beigetragen haben. Mit diesem Team freue ich mich schon auf den nächsten Kongress, unseren Jubiläumskongress, den 10. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie, der wieder in zwei Jahren, im November in Baden, stattfinden wird.

Auf ein Wiedersehen in zwei Jahren in Baden freut sich schon jetzt Ihr  
Prim. Dr. Andreas Kainz



Team zum Thema **Männersport - Frauensport**: Referenten Prof. Michael Birkmeyer, Dr. Gudrun Gschwendt, Dr. Günter Amesberger, Dr. Dagmar Rabensteiner, Dr. Wolfgang Laube, Moderator Dr. Jürgen Weineck (v.l.)

## Männersport – Frauensport Dr. Wolfgang Laube aus der sportphysiologischen Sicht

**W**enn ich das Thema „Männersport – Frauensport“ näher betrachte, dann zwingt sich mir die Frage auf, gibt es das überhaupt „Männer- und Frauensport“. Sollte man nicht eigentlich sagen „Frauen und Männer treiben Sport“. Innerhalb dieses Kontextes, welcher die Praxis in meinen Augen korrekter und damit besser widerspiegelt, muss allerdings festgestellt werden, dass die Frauen vieles, was die Männer bisher falsch gemacht haben, nachvollziehen. Z. B. sich in der Sportart Boxen (das sportliche Ziel ist es, dem Gegner möglichst eine Körperverletzung beizubringen, die ihn dazu zwingt, den Wettkampf zu beenden oder er ist nicht mehr in der Lage, sensomotorisch

zu handeln) zu betätigen oder sich mit (übertriebener) Hingabe dem Bodybuilding zu widmen, wo es scheint, dass Muskeln „Alles“ sind und das Geschlecht untergeordnet wird. Mit diesen Aussagen ist aber auch absolut nichts gegen ein intensives Training von Frauen und Männern einzuwenden, um sportliche Höchstleistungen erreichen zu können. Die beiden genannten Fakten betreffen Frauen wie Männer gleichermaßen.

Ich würde also vorschlagen, Frauen und Männer treiben entsprechend ihrer jeweiligen „genetischen Individualität“ Sport und dies unter den verschiedenen Aspekten Spaß, Prävention, Gesundheit oder auch um eine besonders hohe spezifische Leistung erreichen zu wollen.

Entsprechend der „genetischen Individualität“ gibt es natürlich bekanntermaßen einige „kleine“ Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Die genetisch determinierte und letztendlich entsprechend hormonell vermittelte Entwicklung und Erhaltung der physischen und psychischen geschlechtsspezifischen Merkmale und des Verhaltens beinhalten eben deutlich differente biologische Voraussetzungen. Daraus resultiert natürlich eine differente, geschlechtsspezifische Trainierbarkeit, Belastbarkeit und absolute Leistungsentwicklung.

Diesen spezifischen Voraussetzungen sollte das Training Rechnung tragen und wir sollten wegen der objektiven Unterschiedlichkeit eigentlich keine sportlichen Leistungsvergleiche anstellen. Die Sporttreibenden jedes Geschlechts sollten sich ausschließlich „unter sich“ messen und beurteilen. Natürlich ist jederzeit zu erwarten, dass die sporttreibende Frau in einer Sportart oder Disziplin leistungsfähiger sein kann oder auch ist als der nicht sporttreibende Mann oder auch umgekehrt. Solche Vergleiche sind aber absolut müßig und überflüssig.

Unterm Strich haben Frauen und Männer ihr „ureigenes genetisches Potential“ und mit diesem entwickeln

### „komplementär – konträr“

**S**o waren auch die Reaktionen nach dem Kongress. Es gab viele Diskussionen darüber, ob wir unser Ziel erreicht haben.

Meine Meinung: Ja, insgesamt gesehen haben wir unser Ziel erreicht, nämlich Konträres und Komplementäres darzustellen, Raum für Fragen und Gegensätze zu bieten, dem Publikum unterschiedliche Ansätze zu einem Thema zu zeigen



Prim. Dr. Thomas Bochdanský

und – vor allem in den Seminaren – Diskussion anzuregen.  
Konträr: Wir müssen noch mehr Augenmerk auf ausreichende Zeit für Diskussionen auch im sogenannten Theorieblock legen, wir müssen aber nicht nur Zeit dafür vorsehen, sondern Diskussion auch aktiv anleiten. Ein Vorschlag für den nächsten Kongress wurde diesbezüglich bereits gemacht: noch intensivere Verbindung von Theorie und Praxis, d. h. auch zeitlich eine engere Verbindung zwischen den Vorträgen und den Praxisseminaren herzustellen. Wir werden diese Idee selbstverständlich aufnehmen. Vielleicht sollten wir auch die Reihenfolge umdrehen und zuerst die Praxiseinführung machen und daran anschließend erst die Podiumsdiskussionen? Beteiligen Sie sich an der Diskussion und senden Sie uns Ihre Meinung – am besten per e-mail an das Sekretariat.

Viele Teilnehmer haben uns berichtet, wie anregend auch für sie die jeweiligen Blocks waren. Das ist für uns ein großes Lob, das wir aber an alle Beteiligten gerne weitergeben, nämlich an die Vortragenden und Diskussionsteilnehmer. Ich persönlich habe am Freitag wieder einmal sehr viel gelernt und neu kennen gelernt, einiges hat sich bestätigt. Als eigentlich ein voller Erfolg für einen Kongress.

Ein großer Dank auch an die Aussteller. Sie sind mehr als nur das berühmte Salz. Ihr Engagement trägt sehr wesentlich zur Atmosphäre des Kongresses bei, sie ermöglichen intensive Gespräche, erste Kontakte, die in weiterer Folge vertieft werden können und bringen für den Kongressteilnehmer sehr viel Information. Die Ausstellung ist aber auch gleichzeitig

und realisieren sie die Leistung, die sie erbringen möchten. Die spezifischen biologischen Voraussetzungen sollten das Training bestimmen und steuern, weil es nur dann optimal erfolgreich sein kann, wenn es den Gegebenheiten angepasst wird. Für diese Zielstellung sollte die „Unterschiedlichkeit“ auch erforscht werden. Bei aller Unterschiedlichkeit der biologischen Leistungsgrundlagen im Detail ist die Effizienz der Entwicklung von Adaptationen, mit der die Organsysteme jeweils auf ein entsprechendes Training reagieren, hoch und vergleichbar, wobei natürlich die bekannten absoluten Unterschiede bestehen bleiben.

Sehr kurz soll zu den einzelnen Fähigkeiten Stellung genommen werden:

Hinsichtlich der Kraft, der Schnellkraft und der Schnelligkeit (ist bei gegebener Anlage der Muskelfaserstruktur letztendlich kraftdominiert) sind die Männer auf der Basis ihrer hormonellen Ausstattung und, sofern sie auch entsprechend trainieren (und von den Eltern zugleich genetisch bevorteilt wurden), absolut gesehen quantitativ nicht zu erreichen. Für beide Geschlechter gilt, dass das Krafttraining nach wie vor wesentlich empirisch determiniert, also erfahrungsbedingt durchgeführt wird und noch viele wissenschaftliche Fragen offen sind.

Das Langzeitausdauertraining kann neuroendokrine Folgen haben, die bei Frauen und Männern u. a. Veränderungen der Sexualfunktionen nach sich ziehen können. Die trainingsbedingten Veränderungen scheinen aber grundsätzlich reversibel zu sein. Anhand dieses Wissens oder auf der Grundlage aufgetretener Veränderungen und ihrer erfolgreichen Behandlung inklusive einer eventuell notwendigen Veränderung des Trainingsregimes obliegt es dann der Sportlerin oder dem Sportler selbst sein sportliches Ziel weiter zu verfolgen oder auch andere Schwerpunkte zu setzen.

*gesellschaftlicher Treffpunkt. Gespräche sind ja bekanntlich bei jedem Kongress mindestens so wichtig wie die komplementär dazu stehenden Fachdiskussionen. Es ist ja ebenso spannend „jemand“ kennen zu lernen, wie „etwas“ kennen zu lernen. Dass dies ermöglicht wird, dafür bedanken wir uns bei den Ausstellern und hoffen auf weitere gute Zusammenarbeit.*

*In diesem Sinn muss natürlich auch die Stadt Baden und Casino Austria erwähnt werden. Beide Institutionen bieten uns nun schon seit einigen Jahren ein Ambiente, um das uns unsere Gäste oft beneiden. Von diesem Ambiente „lebt“ jedoch*

*unser Kongress ebenso, wie wissenschaftliche Inhalte. Letztere können heutzutage sehr leicht elektronisch nachgelesen werden. Es ist aber unmöglich, die menschlichen „Zwischentöne“ und „Oberschwingungen“ elektronisch zu vermitteln.*

*Sonst könnten wir ja gleich einen permanenten „Chatroom“ anstelle eines Kongresses veranstalten.*

*Oder sollte „komplementär“ beides ermöglicht werden? Bitte informieren Sie uns (am besten elektronisch).*

*Wir als Veranstalter freuen uns schon auf unseren nächsten Kongress, den Jubiläumskongress im November 2004.*



**Team zum Thema Achillodynie: Referenten Ralph Pariasek, Dr. Andreas Scheuer, Marcel Mätzler, Moderator Dr. Bernhard Segesser, Primarius Dr. Andreas Kainz, Dr. Martin Schindl, Prof. Dr. Michael Morlock (v.l.)**



**Team zum Thema Schulterschmerz: Referenten Univ.-Prof. Dr. Alexander Meng, Dr. Matthias Schmidt, Hanne Marquardt, Moderator Univ.-Prof. Dr. Friedrich Anderhuber und Dr. Georg Harrer (v.l.)**



**Team zum Thema Wirbelsäule: Referenten D. O. Nicholas Marcer, Moderator Primarius Dr. Andreas Kainz, Dr. Christian Larsen, Dr. Christian Haid und Dr. Hans Spring (v.l.)**

Eine weitere negative Folge des Ausdauertrainings kann gleichfalls auf der Grundlage von Veränderungen der neuroendokrinen Funktion die negative Beeinflussung des Knochenstoffwechsels sein. Die unter Belastung erhöhten Konzentrationen von Cortisol (Männer und Frauen) wirken sich vermindert auf die Synthesleistungen und die geringeren Konzentrationen gonadaler Steroide unterstützen die katabolen Prozesse.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit gemessen an Zeiten (aktuelle Differenz der Marathonbestzeit 11 Minuten) wird ebenfalls auch immer auf den Geschlechtsunterschied hinweisen.

Bei der koordinativen Fähigkeit gibt es gar nicht so große Unterschiede hinsichtlich der grundsätzlichen



**Workshop: Dr. Julia Grahornig demonstriert BREEMA®-Körperarbeit**



**Workshop: Marcel Mätzler erklärt die Masai-Barfuss-Technologie®**



**Workshop: Dr. Christian Larsen führt die Spiraldynamik® vor**



**Workshop: Dr. Matthias Schmidt unterrichtet die Manipulativmassage**

Voraussetzungen. Auch hier sind natürlich entsprechende genetische (intellektuelle) Voraussetzungen auf beiden Seiten wesentlich prägend. Frauen wie Männer, bei dieser Fähigkeit besser Mädchen und Jungen, können eine sehr hohe sensomotorische und intellektuelle Lernfähigkeit besitzen (s. Sportarten wie Geräteturnen u. Wasserspringen). Für beide Geschlechter gilt gleichermaßen,

dass Lernfortschritte am ausgeprägtesten und besonders effektiv im Zeitbereich bis zur Pubertät erreicht werden können. Man spricht auch von der sensitiven Phase für das sensomotorische Lernen (wie für das Lernen überhaupt), weil die koordinativen sensomotorischen Beanspruchungen in Kombination mit der ablaufenden Entwicklung und Reifung des ZNS besonders effektiv mit strukturellen Anpassungen im ZNS beantwortet werden. Diese sind dann die Basis für eine hohe koordinative Leistungsfähigkeit des sensomotorischen Systems. Selbst beim Betrachten der Leistungen in der Sportart Geräteturnen muss darauf hingewiesen werden, dass ein direkter Vergleich eigentlich nicht möglich ist. Die Leistungsstruktur des Turnens bei den Männern und Frauen ist wesentlich unterschiedlich. Das Turnen der Männer ist we-

sentlich auch durch die Kraft und Kraftausdauer (Ringe, Seitpferd) geprägt, wobei bei den Frauen (Mädchen) die koordinativen sensomotorischen Leistungen mehr im Vordergrund stehen. Zusammenfassend muss gesagt werden, dass der Unterschied, der letztendlich auch das Zusammenleben prägt, immer bestehen bleibt und bestehen bleiben soll.

Die objektive Annäherung von sportlichen Leistungen hat letztendlich vorrangig eine soziale und gesellschaftliche Ursache, indem die Frauen zumindest bei uns einen weitestgehend freien Zugang zu allen Sportarten wie zum Leistungssport haben. Und unter diesen Bedingungen, basierend dann nur noch auf der persönlichen Entscheidung für die sportliche oder auch leistungssportliche Aktivität, sind zwangsläufig entsprechende Leistungsentwicklungen möglich und die Leistungspotenzen werden dadurch erst sichtbar. Das bedeutet, wenn die Frauen fortschreitend mehr in bisher von Männern belegten Sportarten oder Disziplinen trainieren, werden sie sich durch das Nutzen ihrer Leistungspotenzen an die Ergebnisse der Männer annähern können.

Letztendlich können Frauen wie Männer ihr genetisches Leistungspotential in allen Bereichen voll ausschöpfen, vorausgesetzt das Training entspricht hinsichtlich dem langfristigen Aufbau und inhaltlich den Leistungsvoraussetzungen.

„Mann wie Frau“ müssen jeweils „richtig“ trainieren. Es ist bekannt, dass ein zweiter Sportler oder eine zweite Sportlerin mit einem konkreten, einmal erfolgreich gewesenem Trainingsprogramm nicht zum gleichen Erfolg geführt werden kann. Die Kunst eines sehr guten Trainers ist es, bei wiederholter Nutzung erfolgreicher Prinzipien die Individualität „erfolgreich“ zu beachten aber auch auszunutzen.

Wir sollten also die Leistungen von Frauen und Männern nicht vergleichen. Frauen und Männer treiben mit ihren Eigenheiten Sport und sind gleichermaßen erfolgreich. Wir sollten weiterhin versuchen, die vorhandenen physiologischen Unterschiede und Eigenheiten zu erkennen, um diese jeweils vorteilhaft nutzen zu können und nicht um ein „besser“ oder „nicht so gut“ abzuleiten.



**Workshop im Parkhotel: Hanne Marquardt zeigt Fußzonen**



**Sonderseminar: Air Walk – die pneumatische Gewichtsentlastung**

# Pepi Flenner 70

**Jubiläum. Prim. Univ. Doz. Dr. Thomas Bochdanský, Präsident der VÖSM, über den Mann der ersten Stunde beim Gala-Abend des Kongresses.**

**J**etzt ist Pepi Flenner plötzlich 70 Jahre alt und noch eben habe ich ihn doch im Fernsehen bei den Fußballübertragungen von der WM in Argentinien von der Bank aufspringen und jubeln gesehen. Damals, '78, als Österreich im „... i wer narrisch“-Fieber lag und wir ja tatsächlich eine Fußballnation waren. Da war Pepi unser Idol. Einmal auf der Bank einer erfolgreichen Mannschaft als medizinischer Betreuer sitzend, verfolgt von Fernsehkameras, wie ein echter Star – zumindest für uns, die wir jung und engagiert (aber ziemlich ahnungslos) in die Sportmedizin drängten. Ich erinnere mich, wie mir ein bekannter Masseur sagte, wenn du etwas in der Sportmedizin lernen willst, so geh zu einem Klub, setz dich auf die Bank und lebe mit der Mannschaft mit für einige Monate, dann lernst du wie das echte sportmedizinische Leben spielt.

**Z**u dieser Zeit lernte ich Pepi Flenner anlässlich eines Sportmedizin-Kongresses in St. Christoph kennen. In der ersten Woche lehrte ein bekannter Sportmediziner die Massage, in der zweiten Woche dann Pepi Flenner. Da erfuhr ich dann, dass bereits 1976, anlässlich der Olympischen Spiele in Montreal, eine Vereinigung Österreichischer Sportmassseure gegründet wurde, nachdem bereits 1972 in München die Gespräche über die Notwendigkeit einer solchen Vereinigung begonnen wurden. Der internationale Blick über die Grenzen führte daher zur Gründung der VÖSM, an deren Wiege so bekannte Namen wie Nicki Mader, Rudi Thuri, Gunnar Prokop, Otto Ventruba und Franz Istvan standen, die letztlich unseren derzeitigen Ehrenpräsidenten Prof. Dr. Reinhard Suckert als deren ersten Präsidenten wählten.

Geschäftsführender Vizepräsident war von Anbeginn Pepi Flenner, also derjenige, der die Tagesgeschäfte führte, Ausbildungen organisierte, und etwas später auch die Zeitung mit sehr viel Engagement ins Leben rief. Nach Suckert kamen dann Ventruba, nochmals Suckert, und Prof. Dr. Werner Platzer als Präsidenten, immer war Pepi Flenner der Geschäftsführer. Wenn wir etwas brauchten, so war zuerst Pepi Flenner unser Ansprechpartner.

1982 kam ich dann in die Südstadt und konnte somit Pepi direkt bei seiner Arbeit zusehen, lernen, wie er mit den Sportlern „umgeht“, sie „behandelt“ und sie „berührt“ – egal ob Olympiasieger oder kleine Anfänger. Ich bin stolz, mich ein klein wenig als Schüler von Pepi bezeichnen zu können. Wir lernten wirklich sehr viel von ihm. Unter anderem auch, wie man Tape-Verbände verwendet, wie man sie anlegt, welche Überlegungen dahinterstecken. Wir beobachteten ihn auch genau, wie er diese Verbände wieder abnahm, auch wenn dabei einmal der Slip einer Kursteilnehmerin daran glauben musste.



Geburtsstagskind Pepi Flenner: 70 Jahre jung



Ehrentafel: Prim. Dr. Gerhard Rothbauer, Adolfine Flenner, Josef „Pepi“ Flenner, Hans Buzek, Peter Elstner und Elfi Hana (v.l.)

**P**epi Flenner war ein großer Lehrer von Masseuren, Physiotherapeuten und Ärzten. Seine fachliche Kompetenz und Autorität stand außer jedem Zweifel und daher gelang es ihm, den Stellenwert der Sportmassage zu dem Ansehen zu bringen, den es im heutigen Sportbetrieb hat. Wir als Schüler können nur hoffen, diesen hohen Anspruch auch weiter aufrecht zu erhalten.

Lieber Pepi, wir wünschen uns mit dir noch viele gemeinsame Stunden und dir und deiner Familie noch viele angenehme Jahre.

## Männersport – Frauensport Dr. Gudrun Gschwendt über sportliche Leistung und Sexualität

**D**arf ich, vor dem Training, vor dem Wettkampf, oder darf ich nicht?“ diese Fragen stellten mir viele Sportler, vor allem aus der Schibranche, in meiner Schmerzpraxis in Südtirol.

Um Rede und Antwort geben zu können, musste ich erst recherchieren, damit die schönste Sache der Welt auch schönste Sache der Welt bleibt.

Bis jetzt, bis zu den ersten Untersuchungen, vertrauten und folgten viele erfolgreiche Sportler ihrer persönlichen Erfahrung oder sie waren ganz einfach vorsichtig, für den Fall, dass die Sexualität, wie in manchen „Gerüchten“ angedeutet, wirklich Kraft kostet. Bubi Scholz war ja bekannt dafür, dass er vier Wochen vorher wirklich niemanden angerührt hat, obwohl er kein Kostverächter war, Muhamed Ali lebte für seinen Weltmeistertitel angeblich ein Jahr abstinert. Die Umfragen bei diversen Fußballtrainern haben ergeben, dass es zu 90% ein totales „Nein“ zum Sex vor einem Fußballspiel gibt, nur ganz wenige meinten, es sei „egal“. Der Kajak-Olympiasieger Thomas Schmidt steht zu einem „Ja ... Sex entspannt mich...“, ebenso Nicola Thost, Weltcup-Snowboarderin: „Das Serotonin, das beim Sex ausgeschüttet wird, kann ich im Wettkampf gut gebrauchen...“ Diese zwei Aussagen erklären sich selbst, beide Sportler suchen im Sex die Entspannung, das

heißt, sie sind vor dem Wettkampf nervöser, gespannter als andere und kommen erst durch die Sexualität auf den normalen Spannungslevel, während die meisten Sportler durch Sex zu tief in die Entspannung rutschen. Bei Sportarten wie Schießen, Bogenschießen, wo eine ruhige Hand und nicht so sehr akute Muskelkraft gefragt ist, siegt es sich, wie entsprechende Athleten durchblicken liessen, sicher „glücklich und entspannt nach Sexualität“ leichter. Damit werden sportliche Höchstleistungen nicht unbedingt nur durch Enthaltbarkeit erreicht, auch Glück kann „beflügeln“. Mountainbiker Timo Wolk steht zu einem „Nein“ mit seiner Diktion, nämlich „Sex macht dicke Beine“. Dazu kommen noch die Erfahrungen und Untersuchungen bei den LeichtathletenInnen.

Uwe Hokus, Bundestrainer der deutschen Sprinter, hat sich das genauer angesehen. Es stellte sich unter anderem heraus, dass Sexualität bei den Frauen zu einem Testosteronaufbau und bei den Männern zu einem Testosteronabfall führt. Testosteron ist als das Kampfabgessionshormon bekannt, deshalb hat diese Er-



**Sonderseminar im Parkhotel: Richtiges Liegen mit Thaler Med**

kenntnis weitgehende Konsequenzen in Bezug auf den „Antrieb“ der Athleten.

Bei Männern nimmt die Kontraktionsfähigkeit der Muskeln nachweislich ab.

Wer Top-Leistung erbringen will, braucht auch höchste Konzentration. Dafür braucht man natürlich ein gewisses Maß an gespannten Nerven. Wer zu ausgiebig relaxt, baut auch in diesem Punkt, in der Konzentration, ab.

Somit haben wir für Männer fast durchwegs ein Nein zum Sex vor dem Wettkampf, vor allem 4 bis 5 Tage vor dem Wettkampf oder vor extremen Trainingssituationen.

Dr. Frank Sommer, Urologe und Sportmediziner an der Kölner Universität, beurteilt das so: „Durch den Orgasmus relaxte Muskeln sind Gift für den Sportler.“

Das bleibt für die meisten Leistungssportler im Kraft-Ausdauer-Schnelligkeitsbereich eine beachtenswerte Aussage mit Gültigkeit für wenigstens 12 Std. bis 4 Tage vor dem Wettkampf. Im männlichen Körper vereinigen sich zwei große Konzentrate, das Spermienkonzentrat und die Prostataflüssigkeit, zum Ejakulat. Es enthält eine Fülle von Substanzen wie Eiweiß, Fructose, Vitamine, vor allem Vit. C, E, Hormone, Kalium, Magnesium, Zink, Selen, und vieles mehr. Das sind

## TOP IN FORM

...mit samtig weicher Haut, zur Pflege nach Bad, Dusche und Sauna





**Workshop in der Römertherme: Wasser-Shiatsu mit Karlheinz Huber**

zum Großteil Substanzen, die auch jeder beim Sport benötigt. Es sind zwar nur ungefähr 5 Kalorien, aber in diesen 5 Kalorien finden sich energiereichste Strukturen. Die wichtigsten davon sind die Phosphorverbindungen, die zum Adenosin-Triphosphat, Adenosin-Diphosphat und Muskel-Energiebereitstellungsmechanismus jedes Menschen und insbesondere des Sportlers gehören. Erst diese energiereichen Verbindungen ermöglichen dem Samen die 15 – 17 km/h, um das Ziel zu erreichen.

Unsere Fragestellung ist: „Wieviel Sex macht Sport kaputt, – wieviel Sport macht Sex kaputt?“ Damit sind wir eigentlich in einer doppelten Fragestellung mit gemeinsamer Ausgangsbasis, denn bei Sex und bei Hochleistungssport passiert in vielen Bereichen ähnliches, ja fast dasselbe: Blutdruckerhöhung, Herzfrequenzsteigerung, Herzmuskelbelastung, usw. Der Großteil dieser körperlichen Veränderungen kann mit Zeit wettgemacht werden. Zeit heißt, der Körper setzt seine Regenerationskraft in der ihm vorgegebenen Regenerationszeit ein, z. B. Herzfrequenz und Blutdruck

senken sich meist nach maximal 1 – 10 Min. von selbst. Der Körper kann nicht alles regenerieren, manchen Verlust können wir, wenn es schnell gehen sollte wie vor einem Wettkampf, nur durch Substitution wieder ausgleichen. Dazu gehören Substanzen wie z. B. Fruktose, Eiweiß, Fette, Vitamine, vor allem aber das Vitamin C, Zink, Magnesium, das sind für den Körper jedes Athleten sehr wichtige Substanzen.

Da gibt es ein nettes „Gschichtl“, eine Art Ritual in vielen alten Kulturen. Bei uns in Südtirol jedenfalls bekam so mancher rüstige Opa an bestimmten Tagen von der Frau zum Frühstück ein Eichadeau. Irgendwann haben die neugierigen Enkel bemerkt, dass er das nicht jeden Tag bekam, sondern immer nur... „nach einer bewegten Nacht“. Und warum hat er das bekommen? Weil ein altes Wissen oder Ahnen vorhanden ist, das besagt, dass der Mann beim Sex eine Menge verliert und er somit wieder aufgebaut werden muss.

Das Eichadeau bestand aus einem rohen Eidotter = Eiweiß, Vitamine, dazu kam Zitrone = Vit. C, 1 TL Honig

**Anz.  
BIOSUN**

**aus Heft 3/02**

**Seite 11**



**Workshop in der Römertherme: Aqua-Floating mit Dr. Imke König**

# Muskelkater vom „Spazierengehen“



**Erlebnisbericht. Wie Kongress-Teilnehmer Prim. Dr. Gerhard Rothbauer nach dem Nordic Walking seinen Körper neu entdeckte.**

**W**enn man das erste Mal mit dem Begriff Nordic Walking konfrontiert wird, hat er etwas Geheimnisvolles, Rätselhaftes und vielleicht sogar Unheimliches. Man denkt an finstere Länder im Norden, Tundra, Elche, Lappland und Ähnliches – und jetzt muss es losgehen! Nordic-Walking stellt einen interessanten, neuen sportlichen Beitrag zur allgemeinen Kondition und Konditionsvorbereitung dar. Es ist aber auch ein gutes Mittel, im Rahmen einer Rehabilitation wieder „zu Kräften“ zu kommen. Kritiker, speziell solche, die sich nicht wirklich damit beschäftigt haben, finden, das ist ja nur ein Spazierengehen mit zwei Stöcken, und wenn ich sonst flott gehe oder ein bisschen laufe, habe ich den gleichen Effekt. Dem ist nicht so! Beim normalen Gehen oder Laufen werden zwar auch viele Muskelgruppen des Körpers beansprucht, aber nicht in der Intensität, speziell des Oberkörpers und der Oberarme, wie beim Nordic-Walking. Und das allein ist schon ein Grund, diesem Thema auf den Zahn zu fühlen.



Workshop: Nordic Walking mit Silvia Kolloß und über 50 Teilnehmern

Das Walking selber ist natürlich relativ leicht erlernbar. Man fängt an, indem man flott geht und zunächst die beiden Stöcke, die in der Länge von einem wirklichen Fachmann auf den jeweiligen Walker abgestimmt sein sollen, hinter sich herschleift.

Nachdem man ein paar Runden in dieser Form forciert gegangen ist, beginnt man jetzt die Stöcke einzusetzen und zwar abwechselnd rechts links in Harmonie mit den verwendeten Beinen und nicht vielleicht im Bassgang.

Im Rahmen des 9. Internationalen Sportphysiotherapie-Kongresses hat nun Silvia Kolloß zunächst die Interessentengruppe aus den Teilnehmern an diesem Kongress – es werden ca. 50 Teilnehmer gewesen sein – theoretisch kurz unterwiesen und dann sofort in einer sehr netten, sympathischen und einfach zum Mitmachen geradezu zwingenden Form, alles aber mit schmunzeln und guter Laune, aufge-

fordert und in die Richtung trainiert. Und da ist jetzt für alle Teilnehmer etwas Wunderbares passiert: Es war nach wochenlangem trübem, regnerischen Wetter plötzlich ein strahlend schöner, sonniger Herbsttag. Und alle Teilnehmer, die sich in Baden zum Zweck Nordic-Walking kennen zu lernen eingefunden hatten, sind schon mit bester Laune Richtung Kurpark gezogen, um dort dann zunächst im Flachen einiges zu üben und dann sofort ins Gelände des Kurparks, also bergauf, bergab, einzusteigen. Das war lustig, keiner, auch nicht der Schreiber dieser Zeilen, hat es irgendwie als Bedrängnis oder zusätzliche Belastung empfunden, sondern bedingt natürlich durch die äußeren Wetterbedingungen als angenehme Auflockerung.

Für den Schreiber ist allerdings etwas Entsetzliches passiert. Er hat am nächsten Tag sicher den Muskelkater seines Lebens verspürt. So arg, dass er Schwierigkeiten hatte, beim Frühstück die Teetasse anzuheben. Es mag wohl übertrieben klingen, aber es war so. Und noch dazu, dass – und ich spreche jetzt in der Ich-Form weiter –

ich etwa fünfeneinhalb Monate vorher ein neues künstliches Hüftgelenk eingesetzt bekommen habe. Und natürlich das Nordic Walking verwenden will, um wieder zu einer abgerundeten Bewegung und damit aber auch zu einer Verbesserung der Kondition zu kommen. Heute bin ich überzeugt, dass auch für die Rehabilitation nach Unfällen oder in dem Fall nach Implantat eines neuen Gelenkes, sicher Nordic Walking weiterhilft. Und wenn man den ersten Muskelkater hinter sich hat, dann darf man nicht locker lassen und soll flott weiterüben, es kommt plötzlich der Moment, wo einem beim Nordic Walking, genauso wie beim Dauerläufer, ein wahres Glücksgefühl überkommt und dann glaube ich ist der Zweck erreicht. Etwas scheint mir wichtig: Man soll es nicht mit Zwang machen, man soll dabei nicht übertreiben und, wie manche Anregungen besagen, in dem Augenblick, wo man denkt es geht sowieso noch, dann soll man anfänglich aufhören.

= Fructose, Glucose, Spurenelemente, und, damit es besser schmeckt, gab man meistens einen Schuss schweren Rotwein, jetzt als Herzschutz bekannt geworden, dazu. Alles wurde schön verührt und dem Opa von seiner besorgten, liebenden Frau präsentiert. In unserer Gesellschaft ist das leider nicht mehr so.

In der heutigen Zeit benötigt der Mann zwar keine Extraportion Eiweiß, davon haben wir zumeist schon einen Überschuss, aber die anderen Substanzen kann auch ein Mann von heute und speziell ein Sportler gut „gebrauchen“: Vitamin C, Spurenelemente, Fructose, Glucose und Honig, eines der ältesten „Stärkungsmittel“.

Unser Körper hat eine Priorität, die von der Arterhaltung herrührt und diese Priorität heißt: Wenn die Samenanzahl in die Zone des Alarms kommt und damit die Arterhaltungsmöglichkeit sinkt, dann hat der „Wiederaufbau“ Priorität, dann werden Samen aufgebaut, das heißt, es wird nicht Rücksicht genommen, ob z. B. der Muskel zu wenig Kalium hat, ob zu wenig Vitamin C gegen eine Erkältung vorhanden ist, oder durch einen Zink- und Selenmangel das Immunsystem geschwächt wird. Beide Substanzen verlieren wir durch Schweiß und der Mann noch zusätzlich über das Ejaculat. Die intuitiv richtig erfasste Abstinenz von 3 – 4, max. 5, Tagen vor einem Wettkampf gibt dem Körper genügend Regenerationszeit, Zeit zur Nahrungsauf-

nahme und zum „Einbau“ der „verschenkten“ Substanzen, es kommt zu keinem Nährstoffdefizit, das den entscheidenden Wettkampfaugenblick „negativ“ beeinflussen könnte.

Der Mann hat also durch und nach der Sexualität Defizite, die durch Zeit, gute Ernährung und oder Nahrungszusätze wieder gut gemacht werden können – aber sicherlich nicht vor dem Wettkampf. Dabei können fettlösliche Stoffe wie Vit. E oder Magnesium, Zink, Selen durchaus gespeichert werden, damit ist das Defizit nach Sexualität nicht immer vorprogrammiert. Nicht gespeichert werden wasserlösliche Substanzen, wie das Erkältungsschutzvitamin, auch natürliches Doping genannt, das Vit. C, das muss täglich, und im speziellen, am Tag „danach“ zugeführt werden, als Pulver, als Orangensaft, Sanddornsaft, Acerolakirschen, usw.

Die Frau hat hier einen deutlichen Vorteil, denn sie bekommt etwas und hat zudem in der Vagina ein großes Resorptionsorgan.

Wieviel Sport „ruiniert den Sex“? Es häufen sich die Untersuchungen und Erfahrungen, dass unter Radfahrern immer

mehr über Impotenz geklagt wird. Auch Prostatavercalcungen und Hodentumore scheinen in dieser Sportgruppe signifikant häufiger vorzukommen. Lange anhaltender Druck und Wärme werden als Ursachen angeführt.

*Fortsetzung in der nächsten Ausgabe*

## Dank an die Kongress-Aussteller

ÄRZTEZENTRALE Adressen- u. Drucksortenverlag

AD REM TEAM, Wien

AIRCAST Europa, Neubeuern (D)

ALTANA Pharma, Wien

BAUERFEIND, Wien

BEHOUNEK Friedrich, Graz

BEIERSDORF, Wien

BURGERSTEIN BV, Kilchberg (CH)

COMESA, Wien

CSC-Pharmaceuticals, Bisamberg

EFP-ELEKTRONIK, Enns

ENERBALANCE, Wien

ERGOFIT, Gröbming

FACULTAS Buchhandlung, Wien

HAUSER Michael, Medizintechnik, Perchtoldsdorf

HELTSCHELM Hermann, Schlüsslberg

LEUPAMED Medizintechnik, Dörfla bei Grez

MED FIT, Dornbirn

MRD PHYSICOM, Reichenau

NORDISK THERAPIE AS, Wien

PBS PERNAUER, Rohrbach

PRILLER Ursula, Baden

QUINTSYSTEME, St. Pölten

SANOVA Pharma, Wien

SCHUHFRIED, Dr. F., Medizintechnik, Wien

SCHWA-MEDICO, Braunau am Inn

SMITH & NEPHEW, Schwechat

SÜSS Medizintechnik, Ried i. I./Tumeltsham

THALER MED, Thiersee

## Das multidisziplinäre Team – Die Mitarbeiter beim 9. internationalen Kongress für Sportphysiotherapie in Baden zeigen, wie es geht

**I**n der Arbeit mit den Menschen, egal ob als Patient, Klient oder Geschäftspart-

ner sollte es ein „Muss“ sein: Das multidisziplinäre Team. Das Mitarbeiter-team der VÖSM-ÖGS zeigte beim 9. internationalen

Kongress für Sportphysiotherapie wieder einmal vor, wie es geht.

Professoren, Doktoren, Primärärzte, Oberärzte, Ärzte, Diplomphysiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Trainer, Masseur und Hochleistungssportler – während des Kongresses waren Titel nebensächlich. Alle im Team hatten nur das Ziel dem Publikum einen optimalen Kongress zu bieten. Die Reaktionen der Teilnehmer aber auch der Vortragenden haben gezeigt: Es ist gelungen!

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitenden an dieser Stelle noch einmal für ihren Einsatz bedanken und hoffe, dass es auch etwas Spaß gemacht hat. Bei den Kongressteilnehmern möchte ich für das eine oder andere Problem, so es eines gegeben hat, entschuldigen. Beim 10. internationalen Kongress für Sportphysiotherapie wird es noch besser werden. Ich freu' mich schon darauf.

Ihr  
Wolfgang Pachatz



Allrounder Wolfgang Pachatz

# Glanz und Gloria

**Wellness. Regeneration im Gloria Hotels & Resorts bei Belek / Antalya. Ideal nicht nur für Spitzensportler.**

**D**ie türkische Fußball-Nationalmannschaft hat sich hier für die WM 2002 vorbereitet, und sensationell den dritten Platz errungen. Deutschlands fliegende Adler tankten hier für die bevorstehende Vierschanzen-Tournee sowie für die kommende Saison Kraft, und auch Österreichs Spitzensportler haben zeitweise hier ihr Trainingslager aufgeschlagen. Die Rede ist vom Gloria Hotels & Resorts im türkischen Belek bei Antalya.

Neben optimalen Vorbereitungsmöglichkeiten für Top-Sportler bietet das 4-Sterne-Resort mit zwei eigenen Golfplätzen auch noch eine Vielfalt an Wellness-Programmen, allen voran die Thalasso-Therapie: Sie hilft, den Körper und Geist zu vereinen, wiederzubeleben. Hilft, sich zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln.

Thalassa heißt im griechischen „Meer“ und galt bereits in der Antike als Heil- und Lebens-Element. Den Begriff Thalasso-Therapie kreierte der französische Arzt Bonnardiere im Jahre 1887. Er setzte die Wirkung des Meerwassers bei der Behandlung von Gelenk- und Rheumaerkrankungen ein. Die Thalasso-Therapie beruht auf den Wirkstoffen, die im Meerwasser, in Meeres-Sedimenten, den Meeresalgen sowie im Meerschlick und Meersalz enthalten sind. Die Thalasso-Therapie dient heute der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und ist besonders geeignet zur Regeneration nach Krankheit oder Schwangerschaft und Geburt.

**I**m „Gloria“ an der türkischen Riviera ist die Thalasso-Therapie zur Perfektion gereift: Als bewährtes Mittel gegen Stress, Kreislaufprobleme, Übergewicht, Cellulite und Schlafstörungen. Algenbäder, Bewegungstherapie im fast auf Körpertemperatur erwärmten Meerwasser-Pool, Unterwassermassagen im Meersalzbad und Algenpackungen sind hier bewährte Anwendungen im Rahmen der Thalasso-Therapie.

„Während der Anwendung nimmt die Haut die im Meerwasser und in den Algenzellen enthaltenen Mineralien auf“, erklärt Dr. Orhon Uzel, perfekt deutsch sprechender Gloria Thalasso-Manager und als Allgemein-Mediziner um das Wohl der Gloria-Gäste bemüht. „Das Körpergewebe wird remineralisiert und die Haut dadurch sanfter und straffer.“

Wer Wellness, Fitness und Wohlbehagen zugleich mit einem einmaligen Urlaub verbinden möchte, ist im Gloria Hotels & Resorts bestens aufgehoben. Speziell in den eben erst eröffneten Gloria Select Villas: Bei der Ankunft Champagner, exotische Früchte und Sonne pur.

Die 20 Gloria Select Villas bieten aber wesentlich mehr als nur First Class: Vor der Tür parkt der mit Namensschild versehene Elektrowagen, der dem Gast rund um die Uhr zur Verfügung steht. Ebenso der „haus-eigene“ Butler, der vom Frühstück auf der Terrasse bis zum Schlummer-Trunk am Pool mit türkischem Charme bereit steht. Schließlich der 300 m<sup>2</sup> große Pool, ausschließlich für die Gäste der Select Villas, und wer an den Strand will, findet die namentlich reservierten Liegen bereits vorbereitet.



**Türkisches Bad: Relaxen nach der Thalasso-Therapie**



**Butler, bunte Cocktails: 24-Stunden persönliches Service**

**W**enn man sich dann in die „eigenen“ vier Wände zurückziehen will, fühlt man sich wie zu Hause – so gemütlich und durchdacht sind die Villen, mit jedem nur erdenklichen Luxus und Komfort ausgestattet: ein großer gemütlicher Wohnraum mit angebauter Mini-Küche, zwei Schlafzimmer, zwei Marmor-Bäder, eines davon mit Jakuzzi, in jeder

Etage TV, Internet, Computer.

„Service wird bei uns groß geschrieben“, sagt Cem Uzan, General Manager des Gloria Hotels & Resorts. „Sonne alleine ist nicht genug.“

*Eva Janko*

**Info:** Gloria Hotels & Resorts, Tel. 90 242 715 15 20, Fax 90 242 715 16 35 oder Diamond Golf Tours, Tel. 0049/911/83 10 83 oder [www.gloriainfo.com](http://www.gloriainfo.com) oder email: [info@gloriainfo.com](mailto:info@gloriainfo.com)



**Select Villas: Luxus-Oase im Gloria Hotels & Resort**

# Das S-E-T Konzept in der Sportmedizin

## Von Rückenproblemen bis zur Goldmedaille mit dem S-E-T Konzept und TerapiMaster

**Physiotherapeut Oddvar Knutsen hat durch das Werkzeug TerapiMaster folgende Unterstützung und Vorteile während seiner Behandlungen erlangt:**

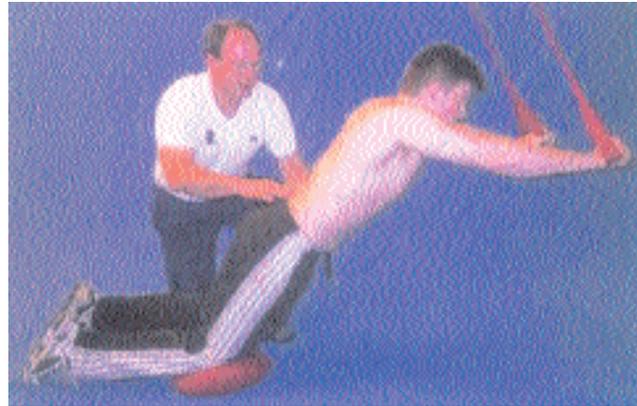
- Frühmobilisation nach Verletzungen oder Operationen
- Entlastet den Therapeuten während der Untersuchung
- Selbst bei sehr gut trainierten Athleten können „Weak Links“ entdeckt werden
- Stabilisationstraining und kontrolliertes Rückentraining kann einfacher geschult werden
- Trainieren der muskulären Kontrolle in der geschlossenen kinematischen Kette.



Physiotherapeut Oddvar Knutsen betreute über lange Jahre den Alpenskifahrer Kjetil André Aamodt.

Kjetil André Aamodt ist der alpine Skirennläufer mit den meisten Erfolgen bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. Wegen seiner Rückenprobleme war seine Karriere vor zwei Jahren beinahe beendet. Stabilisierende Übungen mit TerapiMaster waren für ihn die Rettung.

Das S-E-T Konzept um den TerapiMaster hat sich sehr effektiv in der Rehabilitation nach Verletzungen bewährt z. B. bei Rückenproblemen. Im Olympiastützpunkt sind 12 TerapiMaster installiert mit denen die norwegischen Athleten und Medallengewinner der Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen trainieren und arbeiten.



Bjørn Fossan leitender Physiotherapeut des norwegischen Olympiastützpunktes in Oslo.



### S-E-T Konzept mit TerapiMaster Schulungstermine Jänner bis Juni 2003



#### BASIS-Kurs – 9 Unterrichtseinheiten

Wien	München	Mannheim	Berlin	Hamburg	Paderborn
01.02.03	15.02.03	25.01.03	18.01.03	08.02.03	22.02.03
01.03.03	05.04.03	22.03.03	15.03.03	12.04.03	26.04.03
10.05.03	07.06.03	31.05.03	17.05.03	14.06.03	05.07.03
14.06.03					

Kursziel: Präsentation des S-E-T Konzeptes – theoretische Grundlagen  
Biomechanische Grundlagen und Prinzipien, Behandlungsprinzipien, Dehnung, Mobilisation, Traktion u. a. Trainingsanwendungen, Dosierungsmöglichkeiten, Diagnostik und Therapie, Übungspläne, EDV- Einsatz

#### Vertiefungskurs – Level I Untere Extremität (UE) 16 Unterrichtseinheiten

Wien	München	Mannheim	Berlin	Hamburg	Paderborn
In Vorbereitung	11./12.01.03				

#### Vertiefungskurs – Level I Obere Extremität (OE) 16 Unterrichtseinheiten

Wien	München	Mannheim	Berlin	Hamburg	Paderborn
In Vorbereitung					

Teilnahmegebühren gelten in Österreich und Deutschland einheitlich:  
Basis-Kurse (1 Tag) € 95,00, Vertiefung Level I und Level 2 (je 2 Tage) € 180,00

**ANMELDUNG / INFO** Sie können sich schriftlich, telefonisch oder per e-mail anmelden und nähere Auskünfte anfordern:  
**Terapie Master GmbH, Vertriebsbüro Österreich INGEBORG PELUCHA**  
Siebenbürgerstr. 48/13/4, 1220 Wien, Tel. & Fax: +43-1-97-46-753, e-mail: ingeborg.pelucha@chello.at



**Sling Exercise Therapy: Kraft, Stabilität und Sensomotorik für den ganzen Körper**

# 2. idiag-symposium

## im Schweizer Paraplegikerzentrum in Nottwil/LU (Aula) vom 20. - 22. März 2003

**D**as Symposium vom letzten März 2002 war ein großer Erfolg: Doppelt so viele Anmeldungen wie erwartet, nahmen an diesen 1½ Tagen teil (über 200 Personen). Die Resonanz der Teilnehmer war, durch das persönliche Ambiente, sehr positiv; daher möchten wir dies wiederum mit einem Top-Referenten-Programm weiterführen. Ärzte/Physiotherapeuten/Sporttherapeuten und Fachleute aus den Bereichen Pneumologie/Rehabilitation/Rheumatologie/Orthopädie und Sportmedizin/Sportphysiotherapie aus Deutschland und Österreich sind herzlich eingeladen. Am Freitag-Nachmittag werden kompetente Fachleute zur „Gesundheit-Sprechstunde“ mit dem Fernseharzt Dr. med. Samuel Stutz zum Thema: „Was bringt Atemtraining in Therapie und Sport?“ teilnehmen. Melden Sie sich noch heute an, dann profitieren Sie von der OEGS-VOESM Vorreservationsvergünstigung. Weitere Informationen über die MediMouse und den Spirotiger erhalten Sie bei:  
Domitner GmbH, A-8412 Allerheiligen b. Wildon 48, Tel.: +43/3182/8777-0, Fax: DW 7, E-Mail: office@domitner.at, Homepage: www.domitner.at

Donnerstag, 20. März 2003, 14.00 – 19.00 Uhr

### **Atemtraining im Leistungssport**

Wissenschaft und Praxis, Anwendung, Resultate, Integration im Trainingsplan, Trainingsunterstützung

Referenten u. a.:

Univ.-Prof. Dr. Herbert Pietschmann,  
Inst. für Theor. Physik, Universität Wien  
Prof. Dr. med. Urs Boutellier,  
Sportphysiologe an der ETH und Universität Zürich  
Urban Schumacher,  
eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer/Gigathlon Sieger 2002  
Spezialreferat: Univ.-Prof. Dr. Jürgen Freiwald, M.A.,  
Arbeitsbereich für Sport- und Bewegungswissenschaft der  
Universität Wuppertal (Thema Dehnen und Leistungssport)

Freitag, 21. März 2003, 9.00 – 18.00 Uhr

### **Spirotiger®:**

### **Atemtraining in Therapie und im Sport**

Wissenschaft und Praxis, Integration in die Therapie, Erfolge, Patienten und Sportler berichten

Referenten u. a.:

PD Dr. Christina Spengler,  
Sportphysiologin an der ETH und Universität Zürich  
Dr. med. Werner Bauer,  
Chefarzt Pneumolog. Abt. am Lindenhofspital Bern  
Univ.-Doz. Dr. med. Theodor Wanke,  
Oberarzt am Krankenhaus der Stadt Wien  
Dr. med. Beat Villiger,  
Direktor/Chefarzt Medizinisches Zentrum Bad Ragaz  
Dr. med. Thomas Scherer,  
LungenZentrum Hirslanden, Zürich  
Spezialreferat: Dr. med. Thomas Wessinghage,  
Facharzt für Orthopädie und ärztlicher Direktor  
der Rehaklinik in Damp  
Gast: Dr. med. Samuel Stutz,  
„Gesundheit-Sprechstunde“, Diskussionsrunde mit Ärzten  
Angefragt u. a. :  
Nicola Spirig, Junioren-Weltmeisterin 2000 im Triathlon

Samstag, 22. März 2003, 9.00 – 17.00 Uhr

### **Wirbelsäule, Körpervermessung & Gelenkanalysen mit MediMouse®**

Theorie, wissenschaftliche Erkenntnisse, MediMouse® Anwendung und Integration im Praxisalltag

Referenten u.a.:

Univ.-Prof. Dr. Herbert Pietschmann,  
Inst. für Theor. Physik, Universität Wien  
Dr. rer. nat. Nikola Seichert,  
Leiter Forschung u. Entwicklung, Rehaklinik Bellikon  
Dr. med. Thomas Böni,  
stv. Chefarzt der Orthopäd. Uni.klinik Balgrist, Zürich  
PD Dr. Wilfried Alt,  
Inst. für Sportwissenschaft an der Univ. in Freiburg  
Ass. Prof. Mag. Dr. Christian Haid,  
Biomechanisches Institut der Orthopädischen Univ. Innsbruck

## 2. idiag-symposium

20. - 22. März 03 im Schweizer Paraplegikerzentrum Nottwil

national und international renommierte  
fachleute (praxis & wissenschaft)  
sind wieder dabei.

### \_\_atmungstraining\_\_ im \_\_\_\_leistungssport

am donnerstag von 14.00 - 19.00 uhr

### Spirotiger®: \_\_atmungstraining

### in therapie und im sport

am freitag von 9.00 -18.00 uhr

### \_\_Wirbelsäule, Körpervermessung

### \_\_ & -----Gelenkanalysen mit

### \_\_Medimouse®\_\_ am samstag von 9.00 -17.00 uhr

infos, programm & anmeldung  
www.idiag.ch / 0041 1908 58 58

# Hilfe tut gut

## Schmerzpflaster führt zu positiv empfundener Schmerzlinderung.

**B**reitensport führt neben den gewünschten positiven auch zu vielen nachteiligen Effekten als Konsequenz der Sportausübung. Überlastungserscheinungen erfordern häufig lokale und sofortige Behandlungsmaßnahmen. Ebenso ist die postoperative Schmerzbehandlung nach Verletzungen für die Rückkehr zum Sport eine Grundbehandlungsform in der Rehabilitation. In diesem Anwendungsbereich kommt auch die Wirkung des Flector EP Pflasters zu tragen, worüber wir mit dem Sportmediziner und Unfallchirurgen Prof. Dr. Rudolf Schabus sprachen.

*Frage: Was empfinden Sie als Sportmediziner als die wesentlichen Vorteile/Nachteile des Breitensportes, worin sehen Sie die häufigsten Sportverletzungen begründet?*

**Dr. Schabus:** Die Vorteile sind die Erhaltung und Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit und des körperlichen wie psychischen Wohlbefindens durch aktive Teilnahme am Breitensport, sodass er insgesamt als ein sehr wesentlicher Beitrag zur Volksgesundheit angesehen werden kann! Es finden sich wissenschaftliche Beweise des Anti-aging-Effekts. Nachteile resultieren dann keine, wenn der Sportler seine Belastbarkeit richtig einschätzt, durch seriöses Training seinen Körper fit hält und sich in seiner Sportart nicht überfordert.

*Frage: Wie ließe sich ein Großteil der Sportverletzungen vermeiden und wie hat sich das Verletzungsmuster in den letzten Jahren verändert?*

**Dr. Schabus:** Ein Großteil der Sportverletzungen sind so genannte Bagatellverletzungen, die den Betroffenen vorrangig anzeigen sollten, dass der Körper auf grenzwertige Belastungen sofort reagiert. Hingegen sind schwerere Verletzungen während der Sportausübung meist mit Risiken verknüpft, die im vornhinein bewusst sind und auch erzwungen werden. Manche Risikosportler versuchen, dem Aspekt besonderer Sportlichkeit dadurch gerecht zu werden, indem sie dem Leitsatz „no risk – no fun“ folgen. Die schwereren Verletzungen im Breitensport sind meist durch Ermüdung, Fehleinschätzung von Kraftreserven, fehlendes Training und verringerte Konzentration verursacht. Schwerste Verletzungen sind aber auch bei technischen Gebrechen von Sportgeräten und uneinschätzbaren Umwelteinflüssen zu erwarten.

*Frage: Ab wann ist eine Sportverletzung als ernst anzusehen, wann bedarf sie unbedingt einer Behandlung?*

**Dr. Schabus:** Prinzipiell soll jede Verletzung als ernst bewertet werden. Sie muss exakt diagnostiziert und individuell behandelt werden. Für die akute Lokal-

therapie als Erste Hilfe-Maßnahmen bei Sportverletzungen des Bewegungsapparates gibt es einfache und klare Richtlinien. Diese sofortige Lokalthherapie stellt im Rahmen einer akuten Sportverletzung eine wirksame Behandlungsmaßnahme dar, um einerseits Schmerz und Schwellung zu minimieren und andererseits – falls möglich – die Sportfähigkeit zu erhalten. Als erstes muss je nach Verletzungsart eine effiziente Schmerztherapie eingeleitet werden: Gecrashtes Eis, Kompression und kurzfristige Immobilisation der verletzten Extremität sind die ersten und effektivsten Maßnahmen. Zusätzlich bewährt haben sich lokal wirksame entzündungshemmende Verbände. Fehlt der Schmerz als Warnsymptom, so muss der Arzt die Verletzung diagnostizieren und daraus die Konsequenzen für eine Sportfähigkeit oder Beendigung der Belastung verantworten. Die gestörte Funktionalität der Belastbarkeit ergibt sich meist aus den Veränderungen der anatomischen Integrität des Bewegungsapparates, die durch eine Gewebszerstörung entstehen. Hier ist es besonders

### CranioSacral Therapy®

Weiterbildung für Physio-, Ergotherapeuten, Ärzte, Logopäden und Masseure

#### CranioSacrale Therapie Einführungskurse

Wien	14. – 19.1.2003
Linz	27.2. – 4.3.2003
Graz	8. – 13.4.2003
Salzburg	1. – 6.7.2003
Klagenfurt	2. – 7.9.2003
Innsbruck	25. – 30.11.2003

#### Viszerale Manipulation

Wien	28.1. – 2.2.2003
------	------------------

#### Spinale Mobilisation

Wien	20. – 25.1.2003
------	-----------------

#### Strain and Counterstrain

Wien	27.2. – 4.3.2003
------	------------------

#### Muscle Energy Technique

Wien	21. – 26.10.2003
------	------------------

#### Diagnostik und Therapie von Funktionsstörungen im Kauorgan

Linz	8. – 12.11.2003
------	-----------------

#### Kommunikation: Dialog – Umgehen mit Herausforderungen in der Therapie

Graz	21. – 22.3.2003
------	-----------------

Info bei  
Upledger Institut Österreich  
Mondscheingasse 8, 8010 Graz  
Tel & Fax 0316 / 76 09 61  
e-mail office@upledger.at  
www.upledger.at



UPLEDGER  
INSTITUT  
ÖSTERREICH

wichtig, das Ausmaß der Gewebszerstörung zu erkennen und die Hämatombildung mit physikalischen Mitteln so gering als möglich zu halten.

*Frage: In welchen Bereichen hat sich Ihrer Erfahrung nach die Anwendung des Diclofenac-Epolamin-Pflasters am meisten bewährt?*

**Dr. Schabus:** Die Anwendung des lokal wirkenden Diclofenac-Epolamin-Pflasters ist in jedem Extremitäten- und Stammabschnitt des Körpers möglich. Die Applikation soll eventuell zugeschnitten und mit einer Binde zusätzlich fixiert werden, wodurch eine leichte Kompression und eventuell eine lokale Immobilisation erzielt werden kann.

*Frage: Kann das Flector EP Pflaster als Monotherapie eingesetzt werden?*

**Dr. Schabus:** Das Diclofenac-Epolamin-Pflaster kann natürlich als Monotherapie eingesetzt werden. Ich empfehle aber auch zusätzlich die zuvor angeführten physikalischen Maßnahmen, um eine rasche sportliche Wiederbelastbarkeit zu erreichen.

*Frage: Wann und wie entfaltet sich die Wirkung des Pflasters am besten?*

**Dr. Schabus:** Aus der klinischen Erfahrung wirkt die Applikation sofort. Der kühlende Effekt des Pflasters lokal über der Verletzungsstelle ist auch der erste subjektiv-positive Eindruck des Patienten. Von Seiten der Pharmakokinetik kommt es auch rasch zu einem Anstieg des entzündungswirksamen und schmerzstillenden Präparates im traumatisierten Gewebe.

*Frage: Kann das Pflaster nach einem operativen Eingriff angewandt werden?*

**Dr. Schabus:** Voraussetzung für die Applikation ist die bereits geschlossene verheilte Operationswunde nach der Nahtentfernung. Bei operativen Eingriffen im Sehnen-, Muskel- oder Gelenkbereich wird postoperativ ein orales Pharmakon verabreicht, welches dann nach Abheilung der Hautwunden durch ein Diclofenac-Epolamin-Pflaster ersetzt wird, um ausreichend entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung zu erreichen.

*Frage: Kann das Pflaster auch bei Kindern und Jugendlichen bedenkenlos angewandt werden?*

**Dr. Schabus:** Aus meiner klinischen Erfahrung ist es auch bei Kindern die bessere Darreichungsform eines Medikamentes, das lokal ohne Nebenwirkungen im systemischen Bereich wirkt. Die angenehm kühlende Wirkung und eine zusätzliche Fixationsbandage ist in den meisten Fällen bereits die Maximaltherapie, um das sportverletzte Kind vertrauensvoll und effektiv zu behandeln.

*Frage: Wie beurteilen Sie die Handhabung von Flector EP im Vergleich zu anderen topischen Darreichungsformen?*

**Dr. Schabus:** Die Vorteile der Flector EP Anwendung sind der längerbleibend kühlende Effekt und die angenehm fühlbare Pflasterstruktur. Darüber hinaus kann als Vorteil der Applikation des Pflasters angesehen werden, dass auf die etwas umständlichere Anwendung von Salben verzichtet werden kann. ●

# Handgreiflich

## Das VÖSM-Team bei der CA Tennis-Trophy in der Wiener Stadthalle.

**D**urch die Verschiebung eines Lehrganges der Sonderausbildung Sportphysiotherapie der Österreichischen Gesellschaft für Sportphysiotherapie konnte mein Kollege Werner Farmer erst ab Montag, dem Beginn des Hauptbewerbes, „handgreiflich“ werden. Dies bedeutete zwangsläufig für mich einiges an Mehrarbeit an den beiden Qualifikationstagen.

Der Turnierbeginn der CA-Trophy war geprägt vom allgemeinen Favoritensterben. Turnierrichterin Peter



Dieter Slavik bei seinen „Handgreiflichkeiten“ am Tennis-Teen-Idol James Blake

Feigl wurde, die täglichen Zuschauerzahlen beobachtend, schon leicht nervös.

Die ansprechende Leistung von Lokalmatador Jürgen Melzer, der bis ins Viertelfinale kam, wirkte sich aber posi-

tiv auf das Zuschauerinteresse aus. Allgemein auffallend war, dass sich Verletzungen und Überlastungsprobleme der Spieler in Grenzen gehalten haben.

Dies ist vor allem auf zwei Tatsachen zurückzuführen:

1. die körperliche Fitness der immer jünger werdenden Athleten ist allgemein hervorragend und
2. die Veranstalter einigen sich in letzter Zeit immer mehr auf Hallenböden gleicher Bauart – das heißt, die Spieler müssen sich nicht mehr von Woche zu Woche auf total andere Bodenbeläge einstellen.

**D**as Finale bestritten Roger Federer und Jiri Novak. Beide stellten mir anschließend ihre signierten Match-Hemden zur Verfügung, die ich an die Aktion „Licht ins Dunkel“ weitergeleitet habe.

Das Betreuersteam bei der CA-Tennis-Trophy 2002 bestand aus Univ. Prof. Dr. Reinhard Weinstabl, ATP-Trainer Michael Novotny, Werner Farmer (vielleicht bald Sporttherapeut) und mir.

Dieter Slavik

## Fortbildungskurs Manuelle Lymphdrainage

Komplexe physikalische Entstauungstherapie (ML/KPE)

**Unterrichtsdauer:** insgesamt 180 Unterrichtseinheiten  
Teil I: Basiskurs · Teil II: Therapiekurs

**Termin:**

1. Kurs – Basiskurs: 17. – 25.01.2003  
mit Arztunterricht
2. Kurs – Therapiekurs: 14. – 22.02.2003  
mit Arztunterricht und ärztl. Prüfung

**Referent:** Günther Bringezu/Ostseeklinik Damp

**Arzt:** Dr. Jürgen Borschke

**Kursbeginn:** beide Kurse jeweils Freitag, 9.00 Uhr

**Kurskosten:** Für Mitglieder € 920,-,  
für Nichtmitglieder € 990,-

**Anmeldeschluss:** 23.12.2002

**Kursort:** Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf,  
Bahnstraße 36, Tel. 02254/75141

**Quartier:** im Sportzentrum Skarics,  
bei Bedarf bitte direkt anmelden (Tel. 02254/75141)

**Anmeldung:** gilt nur mit Einzahlung der Kursgebühr  
auf das Konto der VÖSM

bei der PSK, BLZ 60000, Kto. Nr. 92094141

**Storno:** Stornierungen müssen bis 23.12.2002 schriftl.  
bekanntgegeben werden (Stornogebühr € 72,-)

## Refreshing-Seminar in Manueller Lymphdrainage

Fortbildung für Absolventen in Manueller Lymphdrainage

**Themen:**

- a) Kompressionstherapie der oberen und unteren  
Extremitäten in Theorie und Praxis (Samstag/Sonntag)
  - b) Kontraindikation/Vorsichtsmaßnahmen im Zuge  
der Behandlung von Lymphoedemen (Sonntag)
- z. B. Thermotherapie/Massagen etc.  
sowie Alternativvorschläge

**Termin:** 22. – 23.02.2003

**Kursbeginn:** Samstag: 22.02.2003, 9.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag: 23.02.2003, 9.00 – 13.00 Uhr

**Kursort:** Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf,  
Bahnstraße 36, Tel. 02254/75141

**Referent:** Günther Bringezu/Ostseeklinik Damp 2000

**Kurskosten:** Für Mitglieder € 120,-,  
für Nichtmitglieder € 160,-

**Quartier:** im Sportzentrum Skarics möglich,  
bei Bedarf bitte selbst reservieren (Tel. 02254/75141)

**Anmeldung:** Gilt nur nach Einzahlung der Kurs-  
gebühr auf das Konto der VÖSM  
bei der PSK, BLZ 60000, Kto. Nr. 92094141

Durchführung des Refreshing-Kurses hängt jeweils von der  
genügenden Teilnehmeranzahl des unmittelbar vorher statt-  
findenden Lymphdrainage-Kurses ab.

## Gezielte Tiefenmassage korrespondierender Zonen

nach Dr. med. Harry Marnitz

In 3 aufeinanderfolgenden Kursen (nähere Details  
in dieser Ausgabe Sportphysiotherapie oder vorab  
Info im VÖSM-Sekretariat!)

**Termine (Kurs 1, 2, 3):**

Kurs 1: 8. – 9. Februar 2003

Kurs 2: 29. – 30. März 2003

Kurs 3: 26. – 27. April 2003

**Unterrichtszeiten:**

Sa. 8.30 – 20.00 Uhr, So 8.30 – 16.00 Uhr

**Stunden:** insgesamt 60 UE – 45 Min. (3 x 20 UE)

**Referent:** Gerhard Methlagl/Vorarlberg,  
Lehrreferent für Marnitz-Therapie

**Kurskosten:**

Für VÖSM-Mitglieder € 330,-,

für Nichtmitglieder € 399,-

Der Lehrgang kann nur im Gesamten gebucht werden.

**Kursort:** Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf,  
Bahnstraße 3, Telefon 02254/75141

**Anmeldung:** bei der VÖSM, 2346 Südstadt,  
Johann Steinböck-Str. 5, Tel. u. Fax 02236/865875,  
E-Mail: [oeqs-voesm@kabsi.at](mailto:oeqs-voesm@kabsi.at)

## Anatomie-Seminar in Innsbruck

**Kursinhalte:**

Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule  
Funktionelle Anatomie der großen Gelenke oberer  
und unterer Extremitäten  
Peripheres Nervensystem – therapeutisch wichtige  
Gefäß-Nervenstraßen

**Termin:**

15. – 16. März 2003

**Beginn:**

Samstag, 15. März – 9.00 Uhr Hörsaal der Univ. Innsbr.

**Ort:**

Anatomisches Institut, 6020 Innsbruck, Müllerstr. 59

**Kursleiter:** Ass. Prof. Dr. Karl-Heinz Künzel

**Kursgebühr:**

für Mitglieder: € 120,-

für Nichtmitglieder: € 170,-

**Quartier:**

Sportcenter Tirol, Olympiast. 10 a, 6020 Innsbruck,  
Fax 0512/36197214

E-Mail: [geets@sportcenter-tirol.at](mailto:geets@sportcenter-tirol.at)

EZ € 27,-, DZ € 20,- inkl. Frühst. + einm. Wäsche-  
zuschlag € 4,-

Bitte bei Bedarf per Fax oder E-Mail gleich selbst  
anmelden!

# Fortbildungsseminar Osteopathische Mobilisationstechniken (O.M.T.)

## Inhalte:

- I.) Befunderhebung von funktionellen Störungen am Bewegungsapparat. Wobei hier auf die Fortleitung von Traumata über die gesamten Bewegungsketten verstärkt eingegangen wird.
- II.) Mobilisationstechniken für Hand, Ellbogengelenk, Schulter, Schultergürtel, Fußwurzel, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Becken, Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule.
- III.) Mobilisierendes Arbeiten an myofascialen Strukturen zur Wiederherstellung der Gleitebenen zwischen den Gewebeschichten.

## Termin:

10. – 11. Mai 2003

Das Fortbildungsseminar kann nur im Gesamten gebucht werden.

## Kurszeiten:

Samstag 9.00 – 12.00, 14.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 9.00 – 12.00, 14.00 – 18.00 Uhr

## Kursort:

Sportzentrum Skarics, Bahnstr. 36, 2483 Ebreichsdorf,  
Tel. 02254/75141

## Quartier:

Im Sportzentrum Skarics möglich, bei Bedarf bitte unter obiger Telefonnummer selbst reservieren!

**Kurskosten:** Für Mitglieder € 250,—,  
für Nichtmitglieder € 300,—

**Referent:** Prim. Dr. Andreas Kainz

## Anmeldungen:

bei der ÖGS,  
Johann Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt  
Telefon und Fax: 02236/865875  
E-mail: [oegs-voesm@kabsi.at](mailto:oegs-voesm@kabsi.at)

# Fortbildungskurs in Myofasciale Techniken

## Kursinhalt:

Bei Sportverletzungen kommt es häufig zu Störungen im Bereich des myofascialen Systems. Verletzungen an den Fascienstrukturen führen trotz intakter Gelenke zu Einschränkungen der normalen „Range of motion“ und zu Schmerzsyndromen, die durch keine andere Techniken zu beseitigen sind.

Ziel der Therapie ist, die Gleitebenen im Gewebe wiederherzustellen.

## Termin:

31. Mai – 1. Juni 2003

## Kurszeiten:

Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag 9.00 bis 13.00 Uhr

## Referent:

Prim. Dr. Andreas Kainz

## Veranstalter:

Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie,  
Johann Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt  
Telefon und Fax: 02236/865875  
E-mail: [oegs-voesm@kabsi.at](mailto:oegs-voesm@kabsi.at)

## Kursort:

Sportzentrum Skarics, Bahnstr. 36, 2483 Ebreichsdorf,  
Telefon 02254/75141

## Quartier:

Im Sportzentrum Skarics möglich, bei Bedarf unter obiger Telefonnummer selbst reservieren.

## Kursgebühr:

Für Mitglieder € 250,—,  
für Nichtmitglieder € 300,— einzuzahlen bei der  
CA-BV., BLZ 11000, Kto-Nr. 017835638/00  
an ÖGS, 2346 Südstadt

## Anmeldung:

bei der ÖGS siehe oben „Veranstalter“!

## Lasertherapie im Sport

Mit Ausbildung zum Laserschutzbeauftragten für Masseure, Dipl.Physiotherapeuten und Ärzte

**Termin:** 28. – 30. März 2003

### vorläufige Stundeneinteilung:

Freitag 16.00 -20.00 Uhr Ausbildung zum Laserschutzbeauftragten mit Zeugnis  
Samstag 9.00 – 17.00 Uhr Lasertherapie im Sport  
Sonntag 9.00 – 14.00 Uhr Lasertherapie im Sport

### Seminarort:

Hotel Stoderhof Hintertoder, Fam. Fruhmann,  
Telefon 07564/5266 –  
Quartier im Hotel Stoderhof möglich,  
Einzelzimmer € 75,- HP, Doppelzimmer € 69,- VP

**Referent:** Dr. Holger Grassner,  
Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt und  
Teamarzt des österreichischen Skiverbandes

**Seminargebühr:** Für Mitglieder € 190,-,  
für Nichtmitglieder € 220,-

**Anmeldung:** bei VÖSM-ÖGS,  
2346 Südstadt, Johann Steinböck-Str. 5,  
Telefon und Fax: 02236/865 875 oder  
E-Mail: [oeqs-voesm@kabsi.at](mailto:oeqs-voesm@kabsi.at)

## Fortbildungskurs in Fußreflexzonenmassage

### Termin:

1. und 2. Teil:  
1. – 4. Mai 2003

### Kurszeiten:

Donnerstag, Freitag, Samstag, 09.00 bis 18.15 Uhr  
Sonntag, 09.00 bis 13.00 Uhr  
(insgesamt 15 UE à 45 Min. pro Kurs)

### Referent:

Hans Schwarz, Masseur und Therapeut  
für Reflexzonenmassage und chinesisch-energetische  
Akupunktmassage

### Kursort:

Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf,  
Bahnstraße 36, Telefon 02254/75141

**Quartier:** Im Sportzentrum Skarics möglich,  
bei Bedarf Reservierung unter obiger Telefonnummer  
selbst vornehmen!

### Kurskosten:

Für Mitglieder pro Kurs € 145,-,  
für Nichtmitglieder pro Kurs € 185,-

### Teilnehmerzahl:

Mindestens 12 Personen, maximal 26 Personen

## Segment-Massage cuti viscerale Reflextherapie

Der Kurs entspricht den Anforderungen  
nach BGBl. 618/93, Prüfungsverordnung

### Termin:

27. – 30.3.2003

### Kurszeiten:

Am ersten Kurstag Beginn um 8.30 Uhr und  
am letzten Kurstag Ende gegen 17.00 Uhr

### Kursort:

Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf,  
Bahnstraße 36, Tel. 02254/75141

### Quartier:

Im Sportzentrum Skarics möglich,  
bei Bedarf bitte selbst reservieren Tel. 02254/75141

### Kurskosten:

Für Mitglieder € 290,-,  
für Nichtmitglieder € 340,-

### Referent:

Ing. Franz Josef Eberling

### Anmeldung:

bei der VÖSM,  
Johann Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt,  
Telefon und Fax: 02236/865 875,  
E-Mail: [oeqs-voesm@kabsi.at](mailto:oeqs-voesm@kabsi.at)

## Bindegewebs-Massage

Klassische Form mit praktischen Erweiterungen  
gemäß den Anforderungen nach BGBl. 618/93,  
Prüfungsverordnung

### Termin:

1. und 2. Teil:  
23. – 27. Juni 2003

**Stundenanzahl:** 60 UE à 45 Minuten

### Referent:

Ing. Franz Josef Eberling

### Kursort:

Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf,  
Bahnstraße 36, Telefon 02254/75141

### Quartier:

im Sportzentrum Skarics möglich,  
bei Bedarf bitte selbst reservieren, Tel. 02254/75141

### Kurskosten:

Für Mitglieder € 320,-,  
für Nichtmitglieder € 370,-

### Anmeldung:

bei der VÖSM,  
Johann Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt,  
Telefon und Fax: 02236/865 875,  
E-Mail: [oeqs-voesm@kabsi.at](mailto:oeqs-voesm@kabsi.at)

# 2003

**Auf einen Blick: Alle wichtigen Termine und Kurse der VÖSM und der ÖGS**

## VÖSM

- 17.-25.1.03 Manuelle Lymphdrainage Teil 1  
- Günther Bringezu/Deutschland
- 08.-09.2.03 Gezielte Tiefenmassage korres. Zonen nach Marnitz Teil 1  
- Gerhard Methlagl
- 31.1.-2.2.03 Sportmasseurausbildung 2002/2003  
- 5. Grundkurs
- 14.-22.2.03 Manuelle Lymphdrainage Teil 2  
- Günther Bringezu/Deutschland
- 22.-23.2.03 Refreshing-Manuelle Lymphdrainage  
- Günther Bringezu/Deutschland
- 07.-09.3.03 Sportmasseurausbildung 2002/2003  
- 6. Grundkurs
- 15.-16.3.03 Anatomiezusatzkurs in Innsbruck  
- Ass. Prof. KH. Künzel
- 22.-24.3.03 Lasertherapie im Sport mit Ausbildung zum Laserschutzbeauftragten  
- Dr. Holger Grassner/Hinterstoder u. Dipl. Ing. Brusl/AUVA
- 27.-30.3.03 Segment-Massage  
- Ing. Franz Josef Eberling
- 28.-30.3.03 Lasertherapie im Sport mit Ausbildung zum Laserschutzbeauftragten  
- Dr. Holger Grassner/Hinterstoder u. Dipl. Ing. Brusl/AUVA
- 29.-30.3.03 Gezielte Tiefenmassage korres. Zonen nach Marnitz Teil 2  
- Gerhard Methlagl
- 11.-13.4.03 Sportmasseurausbildung 2002/2003  
- 7. Grundkurs
- 26.-27.4.03 Gezielte Tiefenmassage korres. Zonen nach Marnitz Teil 3  
- Gerhard Methlagl
- 01.-04.5.03 Fußreflexzonenmassage 1. u. 2. Teil  
- Hans Schwarz
- 16.-18.5.03 Sportmasseurausbildung 2002/2003  
- 8. Grundkurs  
+ Praxis Wien-Marathon
- 13.-15.6.03 Sportmasseurausbildung 2002/2003  
- 9. Grundkurs
- 23.-27.6.03 Bindegewebs-Massage  
- Ing. Franz Josef Eberling
- 28. Juni 03 Abschlussprüfung Sportmasseurausb.
- 13.-14.9.03 Sportmasseurausbildung 2003/2004  
- 1. Grundkurs
- 09.-12.10.03 Manipulativmassage nach Dr. Terrier  
- Dr. Matthias Schmidt 1. Teil
- 17.-19.10.03 Sportmasseurausbildung 2003/2004  
- 2. Grundkurs
- 06.-09.11.03 Manipulativmassage nach Dr. Terrier  
- Dr. Matthias Schmidt 2. Teil
- 21.-23.11.03 Sportmasseurausbildung 2003/2004  
- 3. Grundkurs
- 12.-14.12.03 Sportmasseurausbildung 2003/2004  
- 4. Grundkurs

## ÖGS

- 10.-11.5.03 Osteopathische Mobilisationstechniken  
- Prim. Dr. Andreas Kainz
- 31.5.-01.6.03 Myofasciale Techniken  
- Prim. Dr. Andreas Kainz

### Sonderausbildung Sportphysiotherapie

Hinweis: Alle aufgelisteten Kurse können von Ärzten und Dipl. Physiotherapeuten auch einzeln besucht werden!  
Anfrage im Sekretariat der ÖGS

- 7. Kurs: Osteopathie unter besonderer Berücksichtigung der Faszientchnik  
11./12.1.03 - Primarius Dr. Andreas Kainz
- 8. Kurs: Manuelle Lymphdrainage  
25.-26.1.03 - Günther Bringezu/Deutschland
- 9. Kurs: Trainingstherapie, therap. Training, Behandlungskonzepte  
14.-16.2.03 - DP Silvia Kollos
- 10. Kurs: Sportpsychologie, Ernährung  
15./16.3.03 - Prof. Dr. Günther Amesberger, Dr. Volker Veitl
- 11. Kurs: Sportspezifische Massagetechnik  
05./06.4.03 - Sportmasseur Horst Pörtschacher
- 12. Kurs: Leistungsdiagnostik, Sportmotorik in Theorie und Praxis  
9.-11.5.03 - Prof. Hans Holdhaus
- 13. Kurs: Biomechanik und Muskelphysiologie  
27./28.9.03 - Dr. Christan Haid, Dr. Arnold Koller
- 14. Kurs: Doping, Trainingslehre, Sportböden  
11./12.10.03 - Prof. Hans Holdhaus, DSpl. Herbert Janko, G. Insam
- 15./16.11.03 Diplomabgabetermin

Neustart der Sonderausbildung  
SPORTPHYSIOTHERAPIE ab März 2003.  
Bitte voranmelden!

Neustart der Ausbildung  
SPORTTHERAPIE ab März 2003.  
Bitte voranmelden!

