Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

**Der SportTheMa-Terminkalender 2019/20**

# sport physiotherapie

März 2019
30. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

INTERVIEW Felix Gottwald nach dem Dopingskandal über Österreich als Sportnation

© Foto: Bernhard Eder

NACH DEM DOPING-SKANDAL BEI DER WM IN SEEFELD

# „Sind wir eine Sportnation?"

**Felix Gottwald hinterfragt Österreichs Schnitzel- und Bierkultur**

OMNi BiOTiC®

# Stress?

## Tun Sie was dagegen!

**Stress verstärkt Entzündungen im Darm.**

**OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:**
Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

www.omni-biotic.com

# Täuschende Idylle?

Mit sieben Medaillen ist der einstige Nordische Kombinierer Felix Gottwald, 43, erfolgreichster Sportler der österreichischen Olympia-Geschichte. Nach dem Doping-Drama bei der WM in Seefeld hat Sportjournalist Christoph Geiler (Kurier) ein Gespräch mit dem insgesamt 18-fachen Medaillengewinner über Doping im Speziellen und über Österreichs Sport-Kultur im Allgemeinen geführt (Cover „Der Spitzensport ist nur ein Abbild der Gesellschaft“, ab Seite 4).

In dem Interview führt Gottwald aus, dass man „nach der tollen WM in Seefeld den Langlaufsport auf keinen Fall pauschal verdammen dürfe…“ Es sei eine große Illusion zu glauben, dass der Sport die Idylle schlechthin sei, klärt der Ex-Spitzensportler auf. „Alles, was wir in der Gesellschaft sehen und erleben, das spielt sich natürlich auch im Spitzensport ab. Du findest dort Betrug, Korruption – und wenn Missbrauch in der Gesellschaft ein Thema ist, dann ist es logischerweise auch im Sport ein Thema.“ Und weiter: „Ich möchte nicht wissen, was los wäre, wenn man im Managementbereich oder in Silicon Valley einmal Dopingkontrollen einführen würde.“

Ein ganz anderer Aspekt lässt in dem Gottwald-Interview aufhorchen. Nämlich: „Wenn Sport und Bewegung bei uns in Österreich so normal werden wie Schnitzel essen und Bier trinken, dann haben wir es als Sportnation geschafft.“ Da sind wir aber weit davon entfernt: Bei 3,4 Mio. übergewichtigen Österreichern und 14 Prozent mit der Diagnose „Fettleibigkeit“.

Keines Dopings bedurfte es in der langjährigen Geschichte des offiziellen Magazins der VÖSM & ÖGS: In diesem Jahr feiert „physiotherapie“ sein 30-jähriges Bestehen. In der schnelllebigen Zeit und in einer vom Internet geprägten Epoche doch ein beachtliches Jubiläum, auf das wir alle stolz sein können.

In diesem Sinne auch von mir ein Dankeschön an alle Mitarbeiter und „guten Feen“, die dieses denkwürdige Jubiläum möglich gemacht haben,

Ihr

## INHALT

**3 EDITORIAL** *Täuschende Idylle?* **4 COVER** *„Der Spitzensport ist nur ein Abbild der Gesellschaft“ – Interview mit Felix Gottwald* **8 FORTBILDUNG** *Kinetische Dermo-Neuro-Modulation (DNM) – Martin Roth* **10 PORTRAIT** *Patentierte Lösung – „S:KIN-the active tape“* **13 FORTBILDUNG** *Ausbildungskurs „functional – flossing“ – PT Thomas Metzger* **19 FORTBILDUNG** *Workshop „Dehnen, aber richtig“ – PT Markus Arefi* **22 TERMINE**

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS)-SportTheMa, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Telefon 02236/8 658 75, Mobil 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: office@sportthema.at, www.sportthema.at
**Redaktion:** Oskar Brunnthaler, Eva Janko, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Tel. 02236/8 658 75
**Wissenschaftlicher Beirat:** Prim. Dr. Andreas Kainz, 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 & ÖGS-SportTheMa-Präsident Dr. Joachim Westermeier
**Grafik & Satz:** Rudi Kopp, Tonwerkstr. 6 b, D-82205 Gilching, Tel.: 0049/(0)8105/775722, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
**Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Wienerstraße 80 A-3580 Horn, Tel.: (02982) 4161-0, Fax: (02982) 4161-268, E-Mail: office@berger.at

## Felix Gottwald

# „Der Spitzensport ist nur ein Abbild der Gesellschaft"

**Ein Gespräch über die Dopingaffäre in Seefeld, die fehlende Sportkultur in Österreich und ÖSV-Präsident Schröcksnadel.**

Mit sieben Medaillen ist Felix Gottwald der erfolgreichste Sportler der österreichischen Olympia-Geschichte. Vor allem aber ist der frühere Nordische Kombinierer ein kritischer Beobachter des Sportgeschehens. Sportjournalist Christoph Geiler (Kurier) interviewte den 43-Jährigen in Seefeld.

**Christoph Geiler:** *Was haben die aktuellen Dopingvorfälle bei Ihnen ausgelöst?*
**Felix Gottwald:** Wir müssen nicht darüber diskutieren, dass diese Geschichte wieder ein absoluter Tiefschlag für den Langlaufsport ist. Diese so tolle WM steht eben jetzt auch im Zeichen des Dopings, das ist sehr schade. Ich habe auch vollstes Verständnis, dass der Präsident deshalb richtig verärgert ist.

*Das klingt nach einem Aber...*
Richtig! Aber gleichzeitig ist es für mich jetzt keine Option, ein Pauschalurteil abzugeben, gleich den gesamten Langlaufsport zu verdammen und ihn aus der Welt haben zu wollen. Der Langlauf ist ein gesunder Elementarsport, der viele Menschen begeistert und bewegt. Wenn der ÖSV jetzt für sich wirklich den Langlaufsport abschaffen will, dann braucht sich Österreich nie mehr wieder für eine Nordische WM zu bewerben. Träume von jungen Athleten, die hier in Seefeld gerade entstehen, lösen sich schon wieder auf.

*Man kann Ihren Ärger über den Generalverdacht heraushören.*
Ich gehe grundsätzlich vom Guten im Menschen aus. Und ich bin auch der Überzeugung: Du kannst mit ehrlichem Training, passendem Umfeld und der richtigen Einstellung im Langlaufsport erfolgreich sein und gewinnen. Ich würde gerne ein anderes Beispiel bringen.

*Bitteschön!*
Auch im Unternehmertum gibt es Betrüger. Aber würde jemand deshalb gleich die These aufstellen, dass alle erfolgreichen Unternehmen betrügen? Natürlich nicht. Das sollte jedem einleuchten, aber im Langlauf passiert das gerade. Und dagegen verwehre ich mich. Schnellschüsse bringen überhaupt nichts.

*Sie sagten, es sei wohltuend, dass der Sport nicht immer als heile Welt dargestellt wird. Wie ist das zu verstehen?*
Ich will damit nur sagen, dass es eine große Illusion ist, zu glauben, dass der Sport die Idylle schlechthin ist. Der Spitzensport ist in Wahrheit nur ein Abbild der Gesellschaft: Alles, was wir in der Gesellschaft sehen und erleben, das spielt sich natürlich auch im Spitzensport ab. Du findest dort Betrug, Korruption – und wenn Missbrauch in der Gesellschaft ein Thema ist, dann ist er logischerweise auch im Sport ein Thema und präsent. Warum soll ausgerechnet der Sport davon verschont sein? Den Spitzensport so hinzustellen, als würde es das alles dort nicht geben, entspricht einfach nicht der Realität.

*Trotzdem erfolgt immer sofort ein Aufschrei der Empörung, wenn ein Athlet dopt.*
Gott sei Dank gibt es im Sport noch klare Regeln. Wer sich nicht daran hält, ist weg und muss mit den Konsequenzen leben. In anderen Bereichen gibt es diese Regeln nämlich nicht, in der Kunst zum Beispiel oder auch im Management. Ganz ehrlich: Ich möchte nicht wissen, was los wäre, wenn man im Managementbereich oder in Silicon Valley einmal Dopingkontrollen einführen würde.

*Themenwechsel: Wie verfolgen Sie überhaupt heute das Sportgeschehen?*
Auf jeden Fall mit einem guten Abstand. Ich hatte immer schon einen etwas anderen Blickwinkel auf den Sport.

*Wie – einen anderen Blickwinkel?*
Mich interessieren die Entwicklungen, die im Spitzensport zu beobachten sind. Alles was zwischen den Zeilen der Metapher „schneller, höher, weiter" abzulesen ist. Die Unterscheidung dessen, was wir übertragen bekommen, dessen, was mich tatsächlich inspiriert und leider auch immer wieder dessen, was mich abschreckt. Grundsätzlich versuche ich aber, mir selbst einen fremden Blick zu gönnen. Ich war ohnehin lange genug selbst in dieser Spitzensport-Blase drinnen.

*Sind Sie ein wenig desillusioniert vom Spitzensport?*
So würde ich das nicht bezeichnen wollen. Es gibt im Sport eben sehr viele Wahrheiten. Der sportliche Vergleich ist nur eine davon. Ich denke, viele Sportler sind mündig genug, zu wissen, dass es nicht explizit und immer um ihren Sport an sich geht.

*Sondern?*
Beispielsweise geht es um die Werbeeinschaltung vor dem Bewerb, es geht um die Werbung während der Veranstaltung und um die Werbung danach. Es sind so viele Interessen im Spiel, ich finde, das Wort Zirkus trifft es sehr gut. In der Spitzensport-Manege ist die Verlockung eben groß, dass jeder glaubt, der Zirkusdirektor zu sein. Mir tut es heute gut, einen gewissen Abstand zu haben und selbst zu entscheiden, für welche Vorführung ich mir die Zeit nehme und mir im besten Fall ja aus der Vorführung auch etwas mitnehme.

*Apropos Zirkus: ÖSV-Präsident Peter Schröcksnadel will künftig im Skiverband den E-Sport* (Anm. d. Red.: elektronische Sportwettkämpfe am Computer) *fördern. Was halten Sie davon?*
Mich irritiert und stört da schon der Begriff: Ich finde, E-Sport hat mit Sport nichts zu tun, mit Kunst schon eher. Und die Probleme, die der Sport jetzt schon hat, werden mit einer E-Sport-Initiative wohl eher nicht gelöst.

*Welche Probleme meinen Sie?*
Nicht der Sport, sondern wir als Gesellschaft haben ein Problem. Wir befinden uns in einer Zeit, in der sich Menschen immer weniger bewegen und gleichzeitig immer schlechter ernähren. Sport und Bewegung müssen ein nationales Anliegen werden. Wenn Kinder sich zwischen Wald und Tablet entscheiden können, entscheiden sie sich für den Wald. Und wenn der ÖSV die Kuh namens E-Sport auch ▶

**FELIX GOTTWALD Mit sieben Medaillen erfolgreichster Sportler der Österreichischen Olympia-Geschichte**
*© Foto: Caro Strasnik*

melken möchte, ist das deren Entscheidung, die Herausforderungen der Zukunft so anzupacken. Fakt ist, es ist bewiesen, dass Smartphone, Tablet und anderes Blaulicht Gift für unsere Kinder sind. Wie viel Gift wir ihnen täglich verabreichen, entscheidet jeder selbst.

*Hat der ÖSV nicht Verantwortung und Vorreiterrolle?*
Der Präsident wird sich im gleichen Moment denken, dass er gegenüber dem Verband auch eine wirtschaftliche Verantwortung hat und zusätzliche Quellen anzapfen muss. Ich finde, man muss nicht bei jedem Trend dabei sein. Noch gibt es jedenfalls keine Pille, die das zu leisten im Stande ist, was eine Stunde Bewegung an der frischen Luft schafft.

*Es ist also höchste Zeit für eine Bewegungsoffensive?*
Eine gewichtige Rolle spielen wir angesichts von 3,4 Millionen übergewichtigen Menschen in Österreich und 14 Prozent mit der Diagnose Fettleibigkeit schon jetzt. Sport und Bewegung können dabei eine entscheidende Veränderung herbeiführen. Unabhängig von allen Statistiken und Prognosen hat sich Österreich bis dato noch keiner Sportkultur angenommen. Wir haben vielmehr eine Schnitzel- und Spritzer-Kultur, das wiederhole ich immer wieder gerne. Ich fürchte, E-Sport zu fördern bringt uns einer Sportkultur auch nicht näher.

*Wie lässt sich Ihrer Meinung nach eine fundierte Sportkultur etablieren?*
Wir sind ja sowieso Vorbild durch Vorleben. Mehr Vorbild durch Brauchbares zu sein, das wäre eine Strategie. Rahmenbedingungen zu schaffen, dass Sport und Bewegung integraler Bestandteil unseres Alltags werden.

*Wie definieren Sie überhaupt den Begriff Sportkultur?*
Eine Kultur ist das, was du millimeterweise aufbaust, aber dann meterweise wieder abreißen kannst. Das hat die „Langlaufkultur“ in Österreich dieser Tage gerade wieder erlebt. Was ich damit sagen will: Eine Sportkultur kann sich nicht von heute auf morgen etablieren, das ist ein langer Prozess, der mit Leben gefüllt werden muss.

*Gibt es in dieser Hinsicht Vorbilder?*
Eine Sportkultur gibt es zum Beispiel in Norwegen. Wenn du dort beim Langlaufen eine Oma fragst, welches Wachs du für die Verhältnisse heute brauchst, dann sagt sie es dir. In Norwegen ist es normal, dass Familien mit Kind und Kegel das Wochenende im Wald auf Skiern verbringen. Wenn Sport und Bewegung bei uns in Österreich so normal werden wie Schnitzel essen und Bier trinken, dann haben wir es als Sportnation geschafft.

*Woran scheitert's?*
Am Commitment, sich diesem Thema wirklich als höchstem nationalen Anliegen zu widmen. Die Ernte ist eben nicht innerhalb einer Legislaturperiode einzufahren, aber irgendwann muss doch für irgendwen die Sache wichtiger sein als der eigene Bauchnabel. Wissen Sie, was ich vermisse und bei uns noch nie gehört habe?

*Was denn?*
Dass ein Politiker in einem Wahlkampf sagt, dass er heute schon eine Stunde laufen war. Keine Silbe wird darüber verloren, jeder hat da offenbar Angst, es könnte heißen, der hat eine Stunde Zeit zum Laufen. Anstatt dass Politiker mit gutem Beispiel vorangehen und genau das vorleben, weil sie sich ihrer verantwortungsvollen Aufgabe bewusst sind und sie sich dieser topfit annehmen wollen.

*Dann ist Österreich für Sie wohl auch keine Sportnation?*
Ja, wie denn? Was, bitteschön, hat die Sportnation Österreich mit den Erfolgen eines Dominic Thiem zu tun? Das ist eine Familie, die alles getan hat, um für ihren Sohn ein optimales Umfeld zu schaffen. Was hat Österreich für einen Beitrag geleistet, dass Marcel Hirscher so skifährt? Da kann sich die Nation höchstens artig bei Papa Ferdl und dem Umfeld bedanken. Diese Lorbeeren kann sich eine Nation nicht anheften. Das sind Einzelschicksale. Eine Sportnation erkennen wir am durchschnittlichen Übergewicht der Bevölkerung oder an den Zahlen und Fakten zu Diabetes mellitus.

*Sie scheinen sich sehr viele Gedanken über die Rolle und Aufgabe des Sports für eine Gesellschaft zu machen: Würde Sie die Politik nicht reizen?*
Es hat immer wieder Angebote gegeben, und ich bin immer standhaft geblieben. Sport und Bewegung dürfen kein Spielball der Politik sein, sie sind es aber leider nach wie vor. Meiner Einschätzung nach bin ich für das politische Parkett definitiv nicht geeignet. Meine höchste Wertschätzung all jenen, die sich als Politiker wirklich als Dienstleister der Bürger sehen und das auch so leben.

*Zum Abschluss: Peter Schröcksnadel hat zuletzt seinen Abschied angekündigt. Ist für Sie ein ÖSV ohne ihn vorstellbar?*
Er wäre jedenfalls der erste Mensch, der nicht ersetzbar wäre. Die Kunst wird sein, den Laden so zu übergeben, dass Bewährtes bleiben kann und längst Fälliges anders gemacht wird. Und es im besten Fall anfänglich nicht vielen auffällt, dass die Geschäfte jetzt wer anderer führt. Ich schätze den Präsidenten sehr für seine Dienste im Sinne des Skiverbandes. Und ja, ich bin nicht immer seiner Meinung und teile nicht alle seine Ansichten. Dennoch ist er ein Vorbild in vielerlei Hinsicht.

*Inwiefern?*
Er ist bis heute ein erfolgreicher Geschäftsmann, hat sein Herz am rechten Fleck – und er ist mit Verlaub einer der Fittesten und Vitalsten seiner Riege. Das liegt wohl daran, dass er sich noch relativ wenig Zeit für den E-Sport nimmt.

Anzeige

Die Orthese MalleoLoc L stabilisiert das Sprunggelenk lateral.

Laborstudie: Eine Kipp-Platte simuliert den kritischen Moment des Umknickens bei Probanden mit MalleoLoc L3.

Die flachen Orthesen passen in Sport- und Businessschuhe.

# Präventionsarbeit

## Schutz fürs Sprunggelenk – MalleoLoc L und MalleoLoc L3.

Das Supinationstrauma ist eine der häufigsten Sportverletzungen: Besonders in Ballsportarten, in denen viele Stopp- und Drehbewegungen nötig sind, in Sportarten mit direktem körperlichem Kontakt und bei langen, ermüdenden Läufen auf unebenem Untergrund, ist das Umknicken des Fußes nach außen keine Seltenheit. Und auch im Alltag tritt die Schädigung des Bandapparates im Sprunggelenk auf, z. B. durch das Umknicken auf einer Bordsteinkante. Sie kann zu chronischen Instabilitäten führen, weshalb bereits bei kleinen Anlässen eine weitere Sprunggelenksverletzung die Folge sein kann. Orthesen können helfen, diese Folgeverletzungen zu vermeiden, denn sie stabilisieren lateral und wirken dem Verletzungsmechanismus gezielt entgegen.

### Höhere Sprunggelenkskontrolle

Wie Orthesen Präventionsarbeit leisten können, zeigt eine kontrollierte Laborstudie der Universität Freiburg in Deutschland. In einem dynamischen Verletzungsszenario wurde der Einfluss der MalleoLoc L und MalleoLoc L3 auf die Sprunggelenkkontrolle an Probanden mit chronischen Instabilitäten untersucht. Dafür wurde beim Gehen und Springen gleichzeitig eine Supinationsbewegung provoziert. Als „Umknick-Plattform“ diente eine steuerbare Kipp-Platte, die für die Probanden unerwartet und abrupt abklappen kann. Mittels 3D-Bewegungsanalyse (Vicon MX) wurde festgestellt, dass die lateral stabilisierenden Orthesen maßgeblich die Inversion und Innenrotation des Fußes einschränken und gezielt Teilkomponenten des Verletzungsmechanismus beeinflussen.

Im Vergleich zur Kontrollsituation ohne Orthese reduzierten MalleoLoc L und MalleoLoc L3 im Moment des Umknickens die maximalen Gelenkauslenkungen und Geschwindigkeiten. Beide Orthesen entfalteten zudem ihre antisupinatorische Stabilisierung bereits in der verletzungskritischen Phase kurz nach dem Bodenkontakt, in den ersten 50 bis 150 Millisekunden.

Diese messbaren Schutzeffekte wurden von den Probanden in einem Agilitätstest mit Richtungswechseln und einem Gehtest mit Orthesen im und ohne Schuh auch subjektiv wahrgenommen und bestätigt. Beide Orthesen vermittelten den Probanden ein höheres Stabilitätsgefühl als keine Orthese.

### Orthesen für Sport- und Businessschuhe

Die Orthesen MalleoLoc L und MalleoLoc L3 stabilisieren lateral durch eine anatomisch geformte L-Schale mit fixierender Gurtung. Sie sind sehr flach gearbeitet, sodass sie in Sport- und sogar Businessschuhen getragen werden können. Bei der MalleoLoc L kann eine kleine Plantarpelotte eingeklettet werden, um die Fußhebermuskulatur zu stimulieren und das Sprunggelenk auch aktiv zu stabilisieren. MalleoLoc L3 kombiniert L-Schale und Gurte mit einer muskelaktivierenden Kompressionsbandage und kann schrittweise abgerüstet werden.

**Die Ergebnisse der von Bauerfeind unterstützten Studie der Universität Freiburg, Deutschland, sind in einem digitalen Whitepaper zusammengefasst und können per E-Mail an info@bauerfeind.at angefordert werden.**

Weitere Informationen sowie Händler in Österreich finden Sie unter **www.bauerfeind.at**

# Spezielles Wissen

## Kinetische Dermo-Neuro-Modulation (DNM)

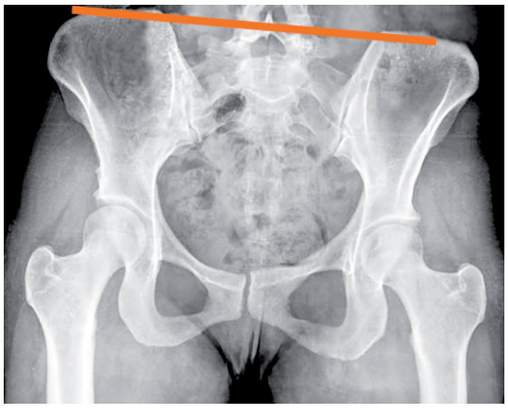
### Es geht nicht darum „richtig" zu behandeln, sondern „weniger falsch" zu behandeln!

Von Martin Roth (HM)

Die DNM basiert auf einer durchdachten Handhabung des gesamten Nervensystems des Klienten. In diesem Seminar erfahren Sie für eine erfolgreiche Therapie unerlässliche Erklärungsmodelle über die Schmerzentstehung.

An praktischen Beispielen setzen wir funktionelle (kinetische), kognitive und sensorische In-puts/Behandlungsgriffe über die Dermatome und Myotome, zum Modulieren der zentralen Verarbeitung des Schmerzes.

An konkreten Beschwerdebildern wie dem Rücken und der Schulter wird die Kinetische DNM erlernt und dabei die sinnvolle Abfolge und inhaltliche Ergänzung der einzelnen Anteile eingehend erläutert.



**FRAGE Ist der Schmerz das Ergebnis schlechter Mechanik oder ist die schlechte Mechanik das Ergebnis von Schmerz?**

### Skepsis ist das Rückgrat der Wissenschaft

- Lernen wir eigentlich etwas Neues, wenn wir nur nach Informationen suchen, die das verstärken, was wir bereits wissen?

In den letzten 20 Jahren haben die Neuro- und die Schmerzwissenschaft eine rein biomechanische Erklärung für Schmerzen widerlegt. Sowohl die biomedizinischen als auch die biomechanischen Modelle gehen davon aus, dass sich die Beschwerde eines Individuums aus einer gestörten Biologie ergeben sollte und das ist **falsch**.

Zum Beispiel haben 90 Prozent der Bevölkerung eine Beinlängendifferenz mit einem Mittelwert von 5,2 mm. Führt eine Beinlängendifferenz zu Rückenschmerzen?

Ist der Schmerz das Ergebnis schlechter Mechanik oder ist die schlechte Mechanik das Ergebnis von Schmerzen?

Ein neues Erklärungsmodell wird benötigt, um den aktuellen Erkenntnissen gerecht zu werden.

Wir können Gewebe und Struktur nicht verändern, ohne es zu beschädigen. Das Nervensystem ist das zentrale Regulationssystem für alle anderen Systeme.

Wir behandeln keine Anatomie – wir behandeln die Physiologie.

### Zentrale Sensibilisierung

Zentrale Sensibilität hilft zu erklären, warum Menschen schlecht reagieren können.

Es gibt eine Reihe von physiologischen und bio-chemischen Veränderungen, die innerhalb des Rückenmarks stattfinden und die Übertragung von schädlichen Reizen und Reizen ermöglichen, die zuvor nicht schädlich waren, aber jetzt als solche wahrgenommen werden können.

Die Dosierung der Therapie, das Volumen und die Intensität, sollte ein sehr wichtiger Faktor sein, wenn Sie vermuten, dass jemand zentral sensibilisiert ist.

### Absteigende Modulation

Stellen Sie sich vor, das absteigende Modulationssystem ist wie ein großer Knopf, der bis zur höchsten Empfindlichkeitseinstellung gedreht werden kann, was bedeutet, dass Dinge viel schmerzhafter oder empfindlicher sein können als normal, oder ganz nach unten gedreht sein, so dass die Dinge nicht so schmerzhaft oder empfindlich sind. Der Knopf könnte sogar stecken bleiben, wenn er nach oben gedreht wird, was bedeutet, dass Menschen überempfindlich werden, wie bei chronischen Schmerzen.

Dieses „Setting" kann durch viele Faktoren wie Stress, Gesundheit, Stimmung und Erwartung beeinflusst werden.

### Was machen wir eigentlich?

Kein Wunder, dass sich die Schmerzraten in den USA allein in den letzten 15 Jahren verdoppelt haben. Nie zuvor wurde in der Geschichte der Menschheit so viel operiert oder Medikamente verschrieben, und die Schmerzintensität nimmt ständig zu.

Obwohl 85 Prozent der Weltbevölkerung keinen Zugang zu Opioiden haben, verbrauchen wir in Mitteleuropa, Nordamerika, Australien und Neuseeland 95 Prozent des weltweit produzierten Schmerzmittels.

Ein Patient kommt zu uns, um Hilfe gegen Schmerzen zu suchen, und wir kennen nur die Anatomie des Patienten! Erwartet wird, dass wir nur den Körper behandeln, aber wir sind mit dem ganzen bio-psycho-sozialen Komplex* konfrontiert.

Ziel (wenn jemand Schmerzen hat): Den peripheren nozizeptiven Input zu verringern, die absteigende Hemmung zu erhöhen und Selbstwirksamkeit aufzubauen.

Unsere Behandlung verändert die Meinung des Gehirns über den Körper. Die geringste sensorische Eingabe erzeugt statt **Nozeption – „Ja-Zeption“**.

### Was machen wir Therapeuten eigentlich bei Manuellen- und Bewegungstherapien?

- Allogrooming (Pflege innerhalb der gleichen Spezies);
- Gewohnheiten brechen und Bewegungsmuster entkoppeln;
- Einführung neuer kognitiver und sensorischer Inputs, um die Erwartungen der prognostizierter Verarbeitung des Gehirns positiv zu beeinflussen.

„Wenn man den Schmerz nicht erklären kann, kümmere dich nicht um Schönheit oder Bewusstsein.“

Obige Ausführungen basieren auf einschlägiger Fachliteratur mehrerer Autoren (Verzeichnis beim Verfasser). *Martin Roth (HM)*

# KINETISCHE DNM

## „Schmerz zu verstehen ist Teil des Behandlungsplanes“

**Termin:** 18. – 19. Mai 2019

**Fortbildungspunkte:** 18 UE/18 Punkte

**Kurszeiten:**

1. Tag 18. Mai 2019 (10 UE)

| | |
|---|---|
| 08.30 – 11.45 | Kritisches Denken – Gedankenanregungen für Therapeuten |
| 11.45 – 12.30 | Allgem. Einführung in die Praxis-Anatomie Refreshing |
| 12.30 – 13.30 | Mittagspause |
| 13.30 – 17.30 | Die Anwendung der Kinetischen DNM im Bereich Lenden-Becken-Hüftregion |

2. Tag 19. Mai 2019 (8 UE)

| | |
|---|---|
| 08.30 – 10.00 | siehe 1. Tag LBH |
| 10.00 – 10.15 | Pause |
| 10.15 – 12.30 | Die Anwendung der Kinetischen DNM im Bereich des Schultergürtels |
| 12.30 – 13.30 | Mittagspause |
| 13.30 – 16.00 | Die Anwendung der Kinetischen DNM im Bereich Schultergürtel + HWS anschl. Abschlussdiskussion/Fragen etc. |

**Referent:** Martin Roth (HM)

**Kursort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, Liese Prokop Platz 1, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

**Kosten:** Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 240,–, für Nichtmitglieder € 290,–

**Anmeldung ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, E-Mail: *office@sportthema.at*

## TALENT DAYS 2019 des Österreichischen Paralympischen Committees

„Das Österreichische Paralympische Committee sucht die Paralympics-SiegerInnen von morgen. Also vielleicht DICH!“ Entdecke dein TALENT!

**Trainieren mit den Sportstars!**
Die TeilnehmerInnen erwarten dabei bei den Trainingseinheiten paralympische Stars und Medaillengewinner wie z. B. Patrick Mayrhofer (Paralympics Silbermedaille Snowboard) Andreas Onea (Paralympics Bronzemedaille Schwimmen), Nico Langmann (Rollstuhl-Tennis-Weltrangliste Nr. 26), Natalija Eder (Paralympics Bronzemedaille Speerwurf) und viele weiteren AthletInnen.

**Sei dabei an unseren zwei Stationen!**
Die TALENT DAYS finden an zwei Terminen statt:
**14. Juni 2019**
Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt
**2. Juli 2019**
Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg/Rif

**Infos und Anmeldung: www.talent-days.at zu finden**

# Patentierte Lösung

## Therapieprodukte sorgen für eine erhöhte Mechanik in das Unterhautgewebe – wie S:KIN-the active tape.

Die Unternehmensgründer von „S:KIN-the active tape" haben es geschafft, dem vermeintlich alten, seit Jahren unveränderten kinesiologischen Tape den Staub aus den Baumwollfasern zu klopfen und damit sogar die Brücke zu den derzeitig allgegenwertigen Faszien zu schlagen. In einem relativ innovationsarmen Markt geht die Firma aus Österreich neue Wege und hat das weltweit erste kinesiologische Faszien-Tape mit Noppen für noch mehr Tiefenwirkung entwickelt. Marc Janko, Dirk Wüst, Roland Marouschek und Harald Piendl wollen nun mit ihrem patentierten Tape die Branche beleben.

**Wie alles begann:** Kinesiologie-Tapes erfreuen sich weltweit nach wie vor großer Beliebtheit. Unzählige Menschen schwören auf die „therapy to go". Die Nachfrage nach dem ursprünglich aus Fernost kommenden Produkt scheint ungebrochen groß. Obwohl fehlende wissenschaftlich anerkannte Studien die Wirkung nie wirklich nachweisen konnten, gehören sie mittlerweile zur Grundausstattung eines jeden Therapeuten. „Die Menschen spüren einfach, dass kinesiologische Tapes ihrem Körper gut tun, ihm helfen und unterstützen, schneller und vollständiger zu heilen", meint Osteopath und Chef-Physiotherapeut des FC Basel, Dirk Wüst. Seit mehr als zehn Jahren betreut der gebürtige Deutsche die erste Mannschaft des Schweizer Serienmeisters und Vorzeigeklubs. Internationale Top Stars wie Mohamed Salah oder Xerdan Shaquiri schwören noch heute auf seine Fähigkeiten.

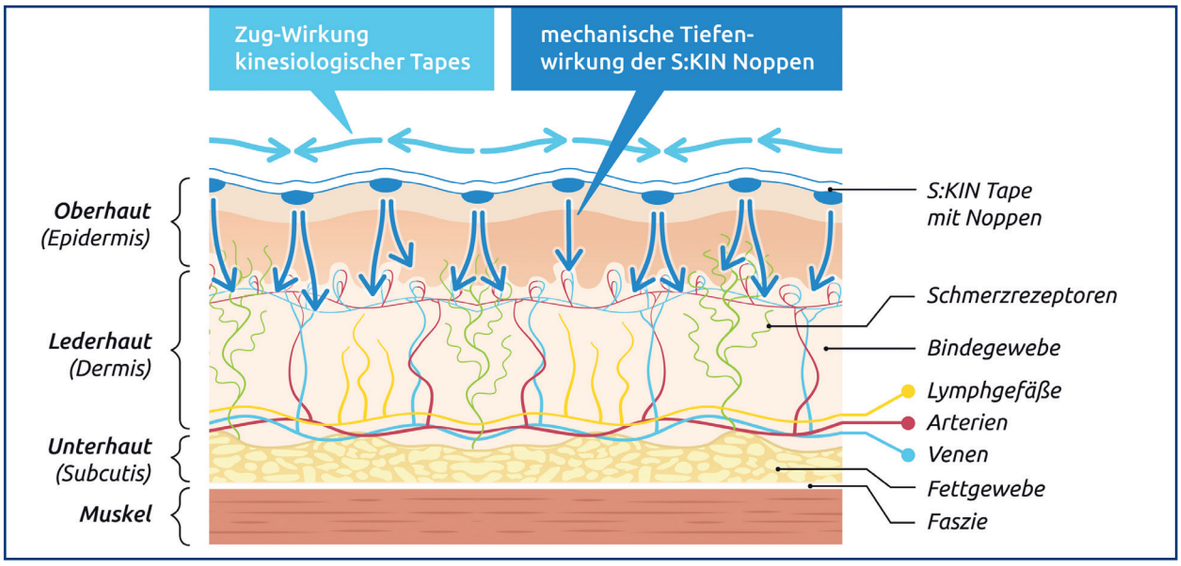
**ÜBERZEUGENDER EINDRUCK** Die Abdrücke in der Haut nach dem Entfernen zeigen punktgenau die Tiefenwirkung von „S:KIN"

In dieser Funktion sah sich Wüst des Öfteren mit dem Wunsch der Trainer konfrontiert, Spieler nach Verletzungen schneller einsatzfähig bei der Mannschaft haben zu wollen. „Ich war schon immer ein Fan von kinesiologischen Tapes, sah jedoch schon früh den grundsätzlichen Bedarf nach mehr Tiefenwirkung." Seiner Zeit voraus und wohl wissend um die große Bedeutung der nötigen Tiefenwirkung, suchte Wüst nach Wegen und Möglichkeiten, beim Tapen mehr „Mechanik" auf das Unterhautgewebe auszuüben.

Anfangs platzierte er Reis und Pfefferkörner, später Salzkristalle und Styroporkugeln unter die Tapes seiner Fußballer. Die Rückmeldungen und Heilungsabläufe waren beeindruckend. Die Idee für „S:KIN-the active tape" war geboren. Der aktuelle Faszien-Hype, und die daraus gewonnenen Erkenntnisse, kommen übrigens wie bestellt für die Gründer des österreichischen Start-Ups. „Dank der prominenten Noppen unseres Tapes werden neben Schmerzrezeptoren nämlich vor allem auch die Faszien stimuliert", so der Geschäftsführer von S:KIN, der langjährige österreichische Wirtschafts-Manager und Trainer im Spitzensport, Roland Marouschek.

Faszien sind das Bindegewebe, das die Muskeln und Organe im Körper umhüllt. In den letzten Jahren veröffentliche anerkannte Studien kommen zu der Erkenntnis, dass alle Faszien im Körper zusammenhängen und darüber hinaus auch noch eine wichtige und aktive Rolle erfüllen. Sie bilden ein feinmaschiges Geflecht, das alle Muskeln, Knochen, Organe usw. umhüllt und durchdringt. Faszien enthalten sehr viel mehr Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren, als sich in den Muskeln und den Gelenken finden lassen. Alleine auf der äußersten Hautschicht (der Superfasziale), befinden sich 85 Prozent der Schmerzsensoren des menschlichen Körpers. Das macht das Bindegewebe zum größten Sinnesorgan des Menschen. Es ist eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden und sendet unablässig Signale ans Gehirn.

Es scheint somit, als könnte das Timing für den Markteintritt des „S:KIN-Tapes" nicht besser sein. Der jährlich weltweite mit kinesiologischen Tapes erzielte Umsatz beträgt über 250 Millionen Euro. „Der Markt hat noch viel mehr Potenzial", sagt Marc Janko, Firmenmitgründer, langjähriger Fußball-National-




**„S:KIN-the active tape“: Wirkungsweise, die unter die Haut geht**

spieler und Weltenbummler in Sachen Spitzensport. „Wenn ich im Fußball etwas wirklich gut konnte, dann war das der Instinkt, oft zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu stehen“, so Janko.

Es scheint, als gelänge ihm das auch abseits des Platzes. Denn als er 2015 zum FC Basel wechselte, wurde dem Thema Faszien immer mehr Beachtung und Bedeutung zugeschrieben als bisher bekannt.

Janko stand einmal mehr goldrichtig, erkannte Potenzial und Chancen des Patents und holte neben Roland Marouschek den Deutschen Harald Piendl, Ex-Marketingmanager bei Red Bull und in seiner Jugend erfolgreicher Leichtathlet, mit an Bord. Das neuartige Tape mit dem speziellen Touch könnte wahrlich eine neue Erfolgsgeschichte starten.

„Wir haben zwar nicht das Rad neu erfunden, aber mit Sicherheit die Laufeigenschaften und besonders den Nutzen für den Fahrer deutlich verbessert“, schmunzelt der stolze Erfinder Dirk Wüst.

Eine bemerkenswerte Gründergeschichte, man darf gespannt sein, wie es weiter geht…
Weitere Infos: **www.skin-tape.com**

# S:KIN-the active tape

## Marc Janko & Co mit einem Produkt, das unter die Haut geht!

**Marc Janko, ein aktiver Profisportler als Firmengründer? Wie kam es dazu, dass sie Teil von „Skin – the active tape“ wurden?**

Die Idee entstand 2015, als ich zum FC Basel wechselte. In der medizinischen Abteilung des Vereins arbeitete der Erfinder des Produkts *(Anm.: Dirk Wüst)* als Physiotherapeut und Osteopath. Wir fanden von Anfang an einen guten Draht zueinander und so kam es, dass Dirk nicht nur der Physio meines Vertrauens wurde, sondern mir auch nach einiger Zeit von seiner Erfindung erzählte.

**Wie darf man sich diese Erfindung vorstellen?**

Dirk hat eine Art kinesiologisches Tape mit Noppen entwickelt und patentiert, ein Faszientape.

**Was bewirken die Noppen?**

Wird das „S:KIN-Tape“ fachgerecht appliziert, stimulieren die Noppen in Bewegung den Blutkreislauf und das Lymphsystem, lindern Schmerzen, regulieren den Muskeltonus bei Verspannungen und lösen Verklebungen der hautnahen Faszien. Es ist ähnlich wie bisher bekannte kinesiologische Tapes. Der Unterschied liegt in der Tiefenwirkung. Auch bei den Anlage- und Klebetechniken muss man sich nicht umstellen – die sind die gleichen wie bei klassischen kinesiologischen Tapes.

**Gibt es solches Noppen-Tapes nicht bereits?**

Nein, wir sind damit die ersten und werden aufgrund des erteilten Patentes für einen längeren Zeitraum auch die einzigen bleiben.

**Wie kam es zu der Idee?**

Dirk war einerseits begeisterter Anwender von kinesiologischen Tapes, andererseits erkannte er in der Praxis, dass man daran noch viel verbessern kann, vor allem um

mehr Tiefenwirkung zu erreichen. Er suchte nach Wegen, mehr mechanische Reize auf das Unterhautgewebe auszuüben, um die Heilungsprozesse des Organismus aktiver unterstützen zu können. Speziell bei Überbelastungen und Verletzungen. Anfangs hatte Dirk sogar mit Reiskörnern, Pfeffer und Salzkristallen u. a. experimentiert, später ließ er sich seine Idee dann patentieren.

**Warum habt Ihr Euch dann geschäftlich zusammengetan?**

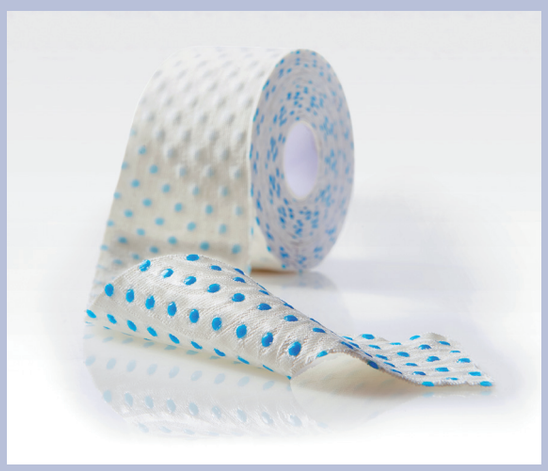
Weil wir alle von der Idee begeistert waren, aber als mir Dirk zum ersten Mal von dem Noppen-Tape erzählte, steckte alles noch in den Kinderschuhen: die Noppen waren viel zu klein, es war noch kein professioneller Hersteller gefunden, etc.

Dirk hatte neben seinem Fulltime-Job beim FC Basel und seiner eigenen Physio-Praxis auch zu wenig Zeit, um das Produkt weiter zu verbessern. Ich habe dann meinen Schwager Roland Marouschek um Unterstützung gebeten. Roland hat viel Business-Erfahrung aus verschiedenen Führungspositionen. Und nebenbei ist er auch ein passionierter Sportler und Trainer im Spitzensport.

**Allrounder Marc Janko: Firmenmitbegründer und „Chef-Tester" der „S:KIN – the active tape"**

**Wie ging es dann weiter ?**

Wir haben unser Team noch mit Harald Pindl, einem erfahrenen Marketing-experten, erweitert und komplementiert. In weiterer Folge haben wir dann einen besseren Hersteller gesucht und gefunden, das Produkt mit vielen Muster-Produktionen und Tests über Monate weiterentwickelt, die Verpackung geändert, Namen und Slogan erfunden, Homepage gestaltet, Firma gegründet usw. Das nun vorliegende „S:KIN – the active tape" verfügt über ein engmaschiges Gitter ausreichend großer Noppen und entspricht erst jetzt unseren Qualitäts-Vorstellungen.



**Klingt spannend! Welche Rolle haben Sie bei der Entwicklung des Produkts gespielt und inwieweit konnten Sie Einfluss nehmen?**

Es war mir stets sehr wichtig und auch Bedingung, dass ich aktiver Teil der Produktentwicklung bin. Ich habe ja während 14 Jahren Profisport reichlich Erfahrung mit Verletzungen sammeln können *(schmunzelt)* – somit konnte ich da viel persönlichen Input geben. Bei den verschiedenen Entwicklungsstufen des Produktes war ich sozusagen „Chef-Tester"! Dass das Produkt trotz der stark vergrößerten Noppen immer noch sehr gut klebt – auch unter Wettkampfbedingungen – war mir naturgemäß ein großes Anliegen, aber auch eine echte Challenge. Allein diese große Anforderung hat uns sieben zusätzliche Monate in der Produktentwicklung gekostet.

**Wie sind die ersten Feedbacks?**

Sehr gut! Jeder, der bisher S:KIN ausprobiert hat, ist begeistert! Viele sind im wahrsten Sinne des Wortes „beeindruckt" von S:KIN. Einerseits von der Wirkung selbst, andererseits vom gut sichtbaren „Eindruck", den S:KIN *(kurzfristig)* auf der Haut hinterlässt. Denn viele wissen, dass die Haut ein sehr sensibles, häufig unterschätztes Organ ist. Und daher leuchtet es vielen auch ohne großes Fachwissen ein, dass so ein „Eindruck" auch etwas bewirken muss.

**Wie geht es nun weiter mit S:KIN? Sie sind ja noch beim FC Lugano aktiv und auch im Kreise des Nationalteams hat man Sie kürzlich wieder gesichtet.**

Roland leitet mit einem kleinen Team die Geschäfte von Wien aus, Harry sitzt in Hamburg, Dirk in Basel, ich in Lugano. Wir sind also von Anfang an sehr international aufgestellt. Wir tauschen uns sehr häufig aus und arbeiten gemeinsam am Aufbau des jungen Unternehmens und unserer Kundenbeziehungen.

„S:KIN" kann über unseren Webshop *(www.skin-tape.com)* online bestellt werden. Wir wenden uns hauptsächlich an Ärzte und Therapeuten und fokussieren uns zu Beginn auf den Sport in allen Ebenen. „S:KIN" kostet nicht mehr als andere Qualitäts-Tapes, hat aber eindeutig mehr Wirkung!

**Und wann sehen wir Sie in Anzug und Krawatte auf dem Weg zu Business Meetings?**

*(Marc Janko lacht)*: Also, wir verkaufen ja keine Versicherungen oder Finanzprodukte. Ich bin jetzt 35, meine Karriere neigt sich langsam dem Ende zu. Danach will ich bei S:KIN voll mitmischen, denn das ist ein Produkt, mit dem ich mich 100%ig identifizieren kann. Und zwischen dem guten alten Ballonseide-Trainingsanzug und Anzug & Krawatte gibt es ja noch ein paar Kleiderordnungen dazwischen. Ich bin mir sicher, dass ich da was Passendes finde!

# functional – flossing

## Neuer Ausbildungskurs: Mit Latexbändern zum Ziel

Egal ob Physiotherapie, Rehabilitation oder Fitnesswelt – seit einiger Zeit hält ein neues Tool bzw. eine neue Methode seinen Einzug – das „Flossing“. Dabei kommen spezielle Latexbänder für kompressionsbasierte Mobilisationstechniken und sportspezifische Bewegungen zum Einsatz. Im Sportbereich nutzen bereits viele Vereine und Therapeuten diese Möglichkeit, um bestehende Therapiekonzepte zu erweitern.

**functional – flossing** ist eine kurzzeitig anzuwendende Mobilisationstechnik, die alle Strukturen einer möglichen Bewegung miteinschließt.

**Anwendungsbereiche:**

- Patienten mit postoperativen Bewegungseinschränkungen
- nach Sportverletzungen
- bei posttraumatischen Schwellungen
- für das myofasziale System (Faszien-Training)
- zur Unterstützung der Regeneration
- für Cross Training
- für Personal Training

**Was kann functional – flossing leisten?**

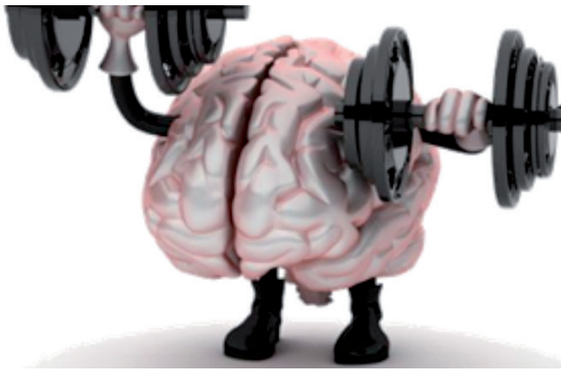
- Schmerzreduktion
- Optimierung der Gelenkmechanik
- Steigerung vom Bewegungsradius (ROM)
- Verbesserung der Muskelaktivierung
- Bessere Ergussresorption in kürzerer Zeit – durch dosierte Kompression
- Optimierung der Trophik – und damit eine beschleunigte Heilung von Mikroverletzungen z. B. am Muskel
- Komplexe Bewegungen mit Kompression

**KURSINHALTE:**

Einführung in die Thematik
Indikation/Kontraindikationen
Untere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch): • Fuß • Sprunggelenk • Wade • Knie • Oberschenkel • LBH Region
Obere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch): • Finger • Daumen • Hand • Unterarm • Ellbogen • Oberarm • Schulter
Mobilisationsformen (aktiv/passiv) mit und ohne Gerät

**SCHULUNGSZIEL:**

Wir zeigen wie groß das Spektrum für den Einsatz vom „functional – flossing“ sein kann, Lernen Sie bei uns das „Wie“, „Wann“, „Warum“ und das „Wozu“!



**Functional Flossing: Man umwickelt die betroffenen Region, Struktur oder das Areal mit dem elastischen Flossband**

**TERMIN:** 8. Juni 2019

**Kurszeit:** 9.00 bis ca. 17.00 Uhr (5 – 6 Stunden)

**Kursort:**
Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

**Referent:** Thomas Metzger PT

**Kosten:** inkl. Flossingband und Farbskript für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 149,–, für Nichtmitglieder € 160,–

**Mitzubringen sind:**
Schreibmaterial – Handtuch – Sportbekleidung

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

**Teilnahmevoraussetzung:**
(Sport)Mediziner, (Sport)Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Masseure, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Trainer, Fitness und Reha, Sport und Gymnastiklehrer, Personal Trainer, Übungsleiter im Sportbereich (für alle Berufsbezeichnungen gilt natürlich auch das „Gender-In“)

## Ausbildungskurs

# Medizinisches Taping für Ärzte, Physiotherapeuten, Sportmasseure und Sporttherapeuten

**Inhalt:**

Therapie des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Sehnenansatzbeschwerden, Gelenksbeschwerden, Korrektur von Fehlhaltungen an Wirbelsäule, Gelenken und Füßen, Steigerung der Belastbarkeit der Muskulatur und Entspannung derselben, Imitation der Lymphdrainage-Techniken: Abschwellende Zusatztherapie in Kombination mit manueller Medizin, Faszientherapie und Triggerpunkttherapie; Taping mit anderen Techniken der nicht operativen Orthopädie wie Osteopathie in einer Symbiose darzustellen und Therapiekonzepte zu erarbeiten!

**Techniken:**

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken, aufgrund der Tatsache, dass eine inzwischen erweiterte Ursprungsmethode und viele verschiedene modifizierte und neu entwickelte Methoden existieren. Zur Durchführung der verschiedenen Techniken sind Tape-Zuschnitte unterschiedlicher Formen notwendig. Dabei wird unterschieden zwischen sogenannten I-, Y-, X-Zügeln und Fächern. Bei der Behandlung von Muskelbeschwerden gibt es zwei mögliche Applikationsrichtungen für die Tape-Anlage. Bei akut überbelasteten Muskeln wird zur Detonisierung vom Ansatz zum Ursprung geklebt. Bei schwachen Muskeln, oder wenn eine erhöhte Kontraktion gewünscht ist (zur Tonisierung), wird vom Ursprung zum Ansatz geklebt.

**Folgende Techniken sind beschrieben:**

- Muskeltechniken für die Muskulatur (Ursprungsmethode: „Treatment of Muscles“)
- Faszientechniken für die Faszien (Ursprungsmethode: „Fascia Correction“, „Space Correction“)
- Ligamenttechniken für die Bänder (Ursprungsmethode: „Ligament/Tendon Correction“)
- Korrekturtechniken (Ursprungsmethode: „Mechanical Correction“, „Functional Correction“)
- Lymphtechniken für die Lymphe (Ursprungsmethode: „Lymphatic Correction“)
- Kombinationstechniken
- Nerventechniken für die Nerven (Spezielle Kombinationstechnik)
- Narbentechniken für die Narben (Spezielle Kombinationstechnik)
- Organtechniken (Spezielle Kombinationstechnik)

## Medizinisches Taping Teil I

### Grundkurs

Die Themen sind Geschichte des Tapens, Materialkunde, Wirkungsmechanismen/Erklärungsmodelle und Anlagetechniken. Das Tapen wird in Kleingruppen demonstriert und praxisbezogen geübt; inkludiert sind das offizielle Lehrbuch TAPING von Dr. Ramin Ilbeygui Elsevier-Verlag, eine Schere und Tape-Material!

**Termin:**
5. Mai 2019

## Medizinisches Taping Teil II

### Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten

In diesem Kurs werden die einzelnen Abschnitte des Körpers anatomisch und biomechanisch erklärt; daraufhin das Tapen abgeleitet und die Tapeanlagen erörtert und diversen Krankheitsbildern integriert; Tape Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten.

**Ohne Grundkurs kann Teil II nicht absolviert werden!**

**Termine:**
Entweder 1. Juni oder 16. November 2019

## Medizinisches Taping Teil III

### Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie

In diesem Kurs werden Lymphdrainage-Grundlagen und Narbentherapie-Grundlagen erörtert und das Tapen integriert; weiters werden Fallbeispiele und Krankheitsbilder aus der Sportmedizin und Ortho-Unfall aus konservativer Sicht beleuchtet, das Taping integriert; Tape-Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten.

**Ohne Grundkurs kann Teil III nicht absolviert werden!**

**Termine:**
Entweder 2. Juni oder 17. November 2019

**Referent:** Dr. Ramin Ilbeygui

**Kurszeiten für alle drei Kursteile:**
13.00 Beginn (15.00 – 15.15 und 17.00 – 17.15 Pause), 19.00 Schlussdiskussion

**Ort für alle drei Kursteile:**
Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1

**PREIS PRO TERMIN:**
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 180,-,
für Nichtmitglieder € 200,-

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

## DFP-Kalender

**ein Service der Akademie der Ärzte**

### medizinisches Taping Teil I Grundkurs
Datum: **5. Mai 2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627506

### medizinisches Taping Teil II Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten
Datum: Entweder **1. Juni 2019** oder **16. November 2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627507

### medizinisches Taping Teil III Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie
Datum: Entweder **2. Juni 2019** oder **17. November 2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627508

**Fortbildungsanbieter für alle drei Teile:** Ortho-Akademie – Verein für interdisziplinäre nicht-operativeTherapieansätze desBewegungsapparates

**Ort für alle drei Teile:** VÖSM&ÖGS, Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Österreich

**Fortbildungsseminar**

# Faszien als Sinnesorgan für Propriozeption – der 6. Sinn? Und Faszien-Training in Theorie und Praxis!

Neueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass Faszien offenbar weit mehr sind als nur bedeutungsloses Bindegewebe: Sie spielen eine wesentliche und aktive Rolle im Körpersystem. Sie können sich unabhängig von der Muskulatur verspannen oder lockern und sie können Schmerzen auslösen. Faszien sind vermutlich ein wichtiges und vielfältiges Organ für die Propriozeption und Interzeption!

Auf Grund der Erkenntnisse der Faszien Forschung werden Übungen zur Verbesserung der Elastizität vorgestellt!

**Termin:** 4. Mai 2019

**Referent:** **Dr. Ramin Ilbeygui** (FA für Orthopädie und Allgemeinmedizin; Osteopathie) und **Ildiko Ilbeygui** (Heilmasseurin und Fitnesstrainerin)

**Kosten:** für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 140,–, für Nichtmitglieder € 180,–

**Ort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

# Nützliche Eigenschaften

## Erfolgreicher Einsatz von OmniBIOTIC® 10 AAD bei antibiotika-assoziierter Diarrhö (AAD). Von Prim. Dr. med. Friedrich C. Lang.

### Einleitung

Der Magen-Darm-Trakt beinhaltet ein großes und komplexes Ökosystem mit einer Vielzahl von Bakterienstämmen, die eine wichtige Rolle in der menschlichen Physiologie spielen. Diese Darmbakterien schützen vor einer Überwucherung durch Pathogene und modulieren das Immunsystem sowohl in der Darmschleimhaut als auch systemisch. Es wird angenommen, dass jeder Mensch eine einzigartige Darmflora besitzt [1], die bei gesunden Personen über lange Zeiträume relativ konstant ist (Stichwort: „genetischer Fingerabdruck“).

Trotz dieser stabilen allgemeinen Zusammensetzung kann die Darmflora [1] zu einem gewissen Anteil modifiziert werden, meist durch externe Faktoren wie z. B. Fremdkeimeinflüsse auf Reisen, die Anwendung von Antibiotika sowie durch Stress oder Ernährungsumstellung [2]. Die daraus resultierende Dezimierung des positiven mikrobiellen Keimspektrums führt zu einer reduzierten Mucosabarriere. Daraus [3] resultiert ein erhöhtes Risiko für das Überwuchern durch potenziell pathogene Bakterienarten [4].

Eine besondere Problematik stellt die Antibiotikatherapie dar, in deren Folge die Darmflora nachhaltig

**Tabelle 1:** Metaanalysen zu AAD und Probiotika

| Metaanalyse, Jahr | Eingeschlossene Studien (Art der Diarrhö) | Gesamte Studienteilnehmer (Zielgruppen) | Schlussfolgerung | RR (Konfidenzintervall) |
|---|---|---|---|---|
| Cremonini et al., 2002 [7] | 7 (AAD) | 22 (alle Gruppen) | Die Ergebnisse zeigen einen großen Nutzen in der Anwendung von Probiotika, um eine AAD zu vermeiden. Aufgrund der Heterogenität des Studiendesigns und der Studienbevölkerung ist eine definitive Schlussfolgerung nicht möglich. | RR 0,40 (0,27–0,57) |
| D'Souza et al., 2002 [8] | 9 (AAD) | 1212 (alle Gruppen) | Die Analyse zeigt, dass Probiotika AAD verhindern können. Besonders Laktobazillen haben das Potenzial, in dieser Situation eingesetzt zu werden. Die Wirksamkeit von Probiotika bei der Behandlung von AAD muss noch geprüft werden. | OR 0,37 (0,26–0,53) |
| Huang et al., 2002 [9] | 18 (akute Diarrhö, nicht spezifiziert) | (Kinder) | | Keine OR/RR erwähnt, die Anwendung von Probiotika reduzierte die Dauer der akuten Diarrhö auf 0,8 Tage ($p < 0,001$). |
| Van Niel et al., 2002 [10] | 9 (akute Diarrhö, nicht spezifiziert) | 765 (Kinder) | | Keine OR/RR erwähnt, die Anwendung von Probiotika verkürzte die Dauer der akuten Diarrhö auf 0,7 Tage (und resultierte in einer Reduktion der Durchfallhäufigkeit von 1,6 Stuhlgängen am 2. Tag der Behandlung). |
| Johnston et al., 2006 [11] | 6 (AAD) | 707 (Kinder) | Diese Studie zeigt, dass Probiotika AAD bei Kindern vorbeugen können. | RR 0,43 (0,25–0,75) |
| Sazawal et al., 2006 [12] | 19 (AAD)<br>6 (Reisende)<br>9 (andere akute Durchfälle) | 2050 (alle)<br>1466 (alle)<br>1370 (alle) | 3 Typen von probiotischen Präparaten (S. boulardii, LGG und Multispezies-Probiotika) reduzierten die Entwicklung einer AAD signifikant. | RR 0,48 (0,35–0,65)<br>RR 0,92 (0,80–1,06)<br>RR 0,66 (0,47–0,92) |
| Szajewska et al., 2006 [13] | 6 (AAD) | 766 (Kinder) | Verglichen mit Placebo wurden Probiotika mit einer relativen Reduktion der AAD von 52 % in Verbindung gebracht. Trotz einer hohen statistischen Heterogenität deckte die detaillierte Analyse auf, dass die Effekte der probiotischen Produkte konsistent waren. Eine geschichtete Analyse zeigte, dass mehrstämmige Produkte besonders effektiv waren. | RR 0,44 (0,25–0,77) |
| McFarland et al., 2006 [14] | 25 (AAD)<br>6 (CDAD) | 2810 (alle Gruppen)<br>354 (Erwachsene) | Nur die Subgruppe „Prävention von AAD“ zeigte signifikante Behandlungseffekte. Mehrstämmige Produkte zeigten bessere Effekte. | RR 0,43 (0,31–0,58)<br>RR 0,59 (0,41–0,85) |

AAD: antibiotikaassoziierte Diarrhö; CDAD: Clostridium difficile-assoziierte Diarrhö; RR: Relatives Risiko; OR: Odds Ratio

gestört wird, da durch Antibiotika nicht nur potenziell pathogene Bakterien vernichtet werden, sondern auch die körpereigene Darmflora angegriffen wird. Das kann zur antibiotikaassoziierten Diarrhö (AAD) führen, die bereits während der Antibiotikaeinnahme aber auch erst bis zu acht Wochen später auftreten kann [5, 6]. Die Inzidenz der AAD wird in der Literatur *(Übersicht über Metaanalysen siehe Tabelle 1)* mit 5–49 % angegeben und variiert je nach eingesetztem Antibiotikum. So erzeugen Clindamycin und Cefalosporin die meisten Diarrhöen, gefolgt von Amoxicillin/Clavulansäure und anderen Penizillinen [6]. Die AAD variiert von milderen Durchfällen bis hin zur Chlostridien-induzierten pseudomembranösen Kolitis. Eine milde AAD wird zwar als eine Belastung angesehen, wird aber zumeist nicht behandelt, da sie für gewöhnlich wenige Tage nach Absetzen des Antibiotikums ohne therapeutische Maßnahmen endet.

Bisher nahm man an, dass die Störungen der Darmflora auch nur von kurzer Zeit seien, aber in neueren Arbeiten wurden auch Störungen von mittlerer Dauer sowie Langzeitstörungen bei spezifischen Bakterienpopulationen beschrieben [15]. Die AAD wird also teilweise nur als Befindlichkeitsstörung registriert, mögliche Konsequenzen schließen jedoch nosocomiale Infektionen ein, dadurch auch einen Anstieg an Morbidität und Mortalität, längere Spitalsaufenthalte und somit wesentlich höhere Kosten im Gesundheitswesen [6]. Weiters ist eine Zerstörung der Darmflora durch Antibiotikaeinsatz ein Risikofaktor für die Entwicklung von IBD (Reizdarmsyndrom) [16] sowie von Reinfektionen aufgrund immunologischer Defizite.

Probiotika stehen seit ca. einem Jahrzehnt im Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen, da ihnen eine zentrale Bedeutung für das mucosaassoziierte Immunsystem zugeschrieben wird [17–20]. Untersuchungen zeigen, dass Probiotika eine zerstörte Darmflora wiederherstellen und auch die Zusammensetzung der intestinalen Flora entscheidend beeinflussen können. Besonders positive Effekte wurden in der Prävention und Behandlung der antibiotikaassoziierten Diarrhö gesehen [7, 8, 11, 14, 21]. Es wurden jedoch große Unterschiede in der Wirksamkeit der zur Anwendung gelangenden Bakterienstämme festgestellt.

Am effektivsten sind speziell entwickelte Multispezies-Probiotika, welche eine Vielzahl von nützlichen Eigenschaften einzelner Bakteriengattungen, -arten oder -stämme in einer speziellen Formulierung vereinigen und im Idealfall synergistisch wirken [22–24]. Nach diesen Kriterien wurde speziell zur Reduzierung der Diarrhö, die durch den Einsatz von Antibiotika verursacht wird, das Multispezies-Probiotikum Omni-BIOTIC® 10 AAD entwickelt; es besteht aus den folgenden zehn Bakterienstämmen in einer hohen Dosierung von 109 cfu/g: *B. bifidum* W23, *B. lactis* W18, *B. longum* W51, *E. faecium* W 54, *L. acidophilus* W37 und W55, *L. paracasei* W72, *L. plantarum* W62, *L. rhamnosus W71,* L. salivarius W24 und einer Matrix aus 5% Mineralmix und 15% Raftilose® synergy1 (Inulin mit Oligofruktose angereichert). Dieses Multispezies-Probiotikum wurde in einer randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie [25] in Hinblick auf die Beeinflussung der metabolischen Aktivität der Darmflora, weiters auf das Stuhlverhalten und die Aktivierung des Immunsystems bei 40 gesunden Probanden unter Amoxicillin-Therapie untersucht.

In dieser Studie konnte gezeigt werden, dass durch die Einnahme des Mulitspezies- Probiotikums Omni-BIOTIC® 10 AAD

- Diarrhö und antibiotikaassoziierte Nebenwirkungen in der Probiotikagruppe signifikant reduziert wurden (48% gegenüber 79 %, $p < 0{,}05$),
- eine Stimulation des mukosalen Immunsystems erfolgte (evident durch einen Anstieg von sekretorischem IgA im Serum),
- sowie ein messbarer Anstieg exakt jener Bakterien nachweisbar war, die mit dem Probiotikum zugeführt wurden.

## Behandlung mit Omni-BIOTIC® 10 AAD

An der Allgemeinchirurgischen Abteilung des Landesklinikums Thermenregion Neunkirchen wurde in den vergangenen Jahren relativ häufig eine antibiotikaassoziierte Diarrhö (AAD) beobachtet. Zum Teil erfolgte die Hospitalisierung aufgrund dieser Diarrhö. Andererseits wurde AAD auch im Krankenhaus durch (indizierte) Antibiotikagabe verursacht.

Der Verlauf dieser Diarrhöen ist von wechselnder Ausprägung – leichte Durchfälle bis pseudomembranöse Kolitis, verursacht durch Clostridium difficile. In seltenen schweren Fällen kommt es zur Ausbildung eines toxischen Megakolons. Eine Perforation ist nicht selten und bedarf einer operativen Sanierung. Diese schweren Fälle haben in letzter Zeit besonders zugenommen.

Durch die AAD kam es zu einer dramatischen Zunahme der Morbidität, manchmal auch der Mortalität, zu einer Verlängerung des Krankenhausaufenthaltes und nicht zuletzt zu einer erheblichen Zunahme der Behandlungskosten. Patienten der chirurgischen Abteilung, die mit Antibiotika behandelt wurden, erhielten seit März 2007 zusätzlich routinemäßig Omni-BIOTIC® 10 AAD. Von diesem Zeitpunkt bis Juni 2009 wurden davon etwa 15.000 Packungen verabreicht, das sind 7.500 Tagestherapien.

Die Daten eines 6-monatigen Beobachtungszeitraumes (November 2008 bis Mai 2009) wurden bezüglich Antibiotikatherapie und Omni-BIOTIC-Gabe genau dokumentiert und die Auswirkungen analysiert. Als Diarrhö wurde klassifiziert, wenn > 3x ungeformter Stuhl abgesetzt wurde.

*Fortsetzung in Heft 2/2019*

# Ausbildung zum Sportmasseur

## Nach den Richtlinien der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Der Lehrgang zur Ausbildung von Sportmasseuren(innen) erfolgt in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundessportorganisation in einem einjährigen Bildungsgang unter der Bedachtnahme der in Österreich geltenden Gesetze. Ziel ist es, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Sportmasseurs vertraut zu machen.

Sportmasseur(in) im Sinne dieser Richtlinien ist eine nach den geltenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Sporttreibende im Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport vor –, während – und nach deren Sportausübung zu betreuen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Abgeschlossene Massage-Grundausbildung bei der VÖSM & ÖGS-SportTheMa, USI Wien oder bei einem von der VÖSM & ÖGS-SportTheMa anerkanntem Institut mit Lehr- und Stundenvorgaben, Gewerbl. Masseure/Innen, Med. Masseur/in, Heilmasseure/Innen.

### UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE:

**I. Theorie**
Einführungsunterricht
Ethik in der Sportbetreuung
Trainingslehre und Methodik
Bewegungslehre und Biomechanik
Sportpsychologie
Beschreibende-, Funktionelle Anatomie und Anatomie in vivo
Sportphysiologie mit Leistungsdiagnostik
Doping im Sport
Ernährung und Getränkezufuhr im Sport
Sportorthopädie und Sporttraumatologie
Erstversorgung von Sportverletzungen, Erste Hilfe
Befunderhebung
Funktionelle Verbände, Tape
Spezielle Theorie der Sportmassage
Regenerative und hygienische Maßnahmen im Sport
Funktionsgymnastik

**II. Praxis**
Prakt. Übungen/Trainingslehre-Konditionsarbeit
Prakt.Übungen/Funktionsgymnastik und Haltungsschulung
Prakt. Übungen/Befunderhebung
Prakt. Übungen/Funktionelle Verbände (Taping)
Prakt. Übungen/Klassische Massage im Sport
Prakt. Übungen/Wettkampfvorbereitung
Prakt. Übungen/Wettkampf-Pausenbetreuung
Prakt. Übungen/Entspannungstraining und mentale Trainingsformen
Prakt. Übungen/Muskelfunktionstests
Prakt. Übungen/Betreuung im Behindertensport
Prakt. Übungen/Wiedereingliederung in den Sportbetrieb
Prakt. Übungen/Thermotherapie

**III. Sonstiges**
Praktikum Vienna City-Marathon oder alternative Großveranstaltungen; Vereinspraxis ab dem 4. Kursteil 70 Std. (mind. 10 Std. mtl.) Prüfungseinheiten.

**Ausbildung:** 295 Unterrichtseinheiten bei 9 Kursteilen, inkl. 70 Std. Vereinspraxis (Unterrichtseinheit = 45 Min.).

**Termine:**
1. Modul 21. – 22. September 2019
2. Modul 11. – 13. Oktober 2019
3. Modul 08. – 10. November 2019
4. Modul 29. Nov. – 01. Dezember 2019
5. Modul 17. – 19. Jänner 2020
6. Modul 14. – 16. Februar 2020
7. Modul 13. – 15. März 2020
8. Modul April 2020 Termin wird noch bekanntgegeben (inkl. Vienna City Marathon)
9. Modul 15. – 17. Mai 2020

Komm. Abschlussprüfung 21. Juni 2020

**Kurszeiten:** **Freitag** ab 18.00 – ca. 22.00 Uhr,
**Samstag** 8.00 – ca. 21.00 Uhr,
**Sonntag** 8.00 – ca. 16.00 Uhr

**Kursort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

**Quartier:** Auf Anfrage im Sekretariat

**Kurskosten:**
Komplette Ausbildung für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportTheMa und USI-Absolventen € 1.710,–, für Nichtmitgl. € 1.820,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!) Einzuzahlen an VÖSM & ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD. Für Aufenthalt und Verpflegung am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM & ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at* Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM&ÖGS-SportTheMa. Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,– auf obiges Konto.

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

## Workshop

# Dehnen, aber richtig!

## mit Physiotherapeut Markus Arefi

Dehnen ist ein sehr aktuelles aber kontroversell diskutiertes Thema und wird sogar von den Fachleuten und Trainern unterschiedlich interpretiert und weitergegeben. Immer noch werden Dehnübungen mit Erkenntnissen von vor 30 – 40 Jahren durchgeführt, ohne diese zu hinterfragen.

Das Hauptziel einer Dehnung ist das Wiedererlangen des vollen Bewegungsumfanges, die Beweglichkeitsverbesserung. Aus meiner Sicht, den Erfahrungen eines Physiotherapeuten ist das Dehnen für einen gesunden Körper notwendig.

Es sollte uns bewusst werden, dass bei einer Dehnung sämtliche Strukturen (Muskulatur, Faszien, Nerven, Gefäße, Sehnen, Bänder, Kapseln und die Haut) unter Zug gebracht werden. Daher müssen beim Dehnen nicht nur die Veränderungen in einer Struktur, sondern auch die gegenseitige Beeinflussung der Strukturen berücksichtigt werden, um leistungssteigernd für den Körper zu wirken.

Beim Dehnen sind also **drei Fragen**, die voneinander abhängig sind, grundlegend:
**Was will ich dehnen,**
**wie dehne ich diese Struktur** und
**wann ist der richtige Zeitpunkt.**

Man unterscheidet kurzfristige Dehneffekte, die meist nur ein bis zwei Stunden anhalten und langfristige Dehneffekte, die erst bei regelmäßiger Dehnung über Wochen zu Gewebsveränderungen und strukturellen Anpassungen führen.

**Workshop-Leiter PT Markus Arefi**

Um das Thema „Dehnen“ besser verstehen zu können sollte man bei der Definition beginnen.

### Faszien

Momentan herrscht ein sehr großes Interesse an dem Thema Faszien in Verbindung mit Sport. Laut neuen Erkenntnissen wird den Faszien nicht nur das Mitwirken an Sprung- und Federkräften zugeschrieben. Sie sollen sogar der Hauptgrund dafür sein. Faszien überziehen die gesamten Muskeln im Körper und stehen als ganze Ketten miteinander in Zusammenhang. Sie werden bei Bewegungen wie eine Feder gespannt, und lassen ihre Energie bei ausholenden Bewegungen, explosionsartig frei.

Der Begriff Faszie muss anatomisch und histologisch betrachtet werden. Es mag korrekt sein, dass all diese Strukturen der Großfamilie Bindegewebe zuzuordnen sind, aber sie unterscheiden sich alle in Zusammensetzung und Funktion.

Wenn zu diesem Thema Ihr Interesse geweckt worden ist, dann lade ich Sie recht herzlich ein am 18. Mai 2019. beim Workshop **„Dehnen, aber richtig!“** dabei zu sein.

**Theorie und Praxis:**
Gängigsten Dehnübungen (Für und Wider),
Faszientraining,
Diskussion und Fragen

**Mitzubringen:** Faszienrolle (wenn vorhanden),
1 Handtuch oder Badetuch, 1 Tennisball

**Termin:** Samstag, 18. Mai 2019

**Kurszeiten:** von 9.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:**
für Mitglieder € 150,–, für Nichtmitglieder € 170,–

**Kursort:**
Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1,
Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91,
Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

# Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

## Modul D (nur für ausgebildete Sportmasseure der VÖSM & ÖGS-SportTheMa!)

Die Sporttherapieausbildung ist eine aufbauende Zusatzausbildung zum/zur VÖSM & ÖGS-SportTheMa Sportmasseur(in) und erfolgt in einem einjährigen Bildungsgang.

**Ziel:** Eine noch speziellere Ausbildung in Sporttherapie mit Praxischwerpunkt soll gewährleisten, dass geeignete Maßnahmen für Prävention und Regeneration im Sport gesetzt werden.

**Ausbildung:** 233 Unterrichtseinheiten an 10 Wochenendterminen (1 Wochenendtermin pro Monat, Ferienzeit ausgenommen!). Insgesamt 10 Wochenendmodule mit Abschlussprüfung, Beginn jeweils Samstag und Sonntag von 8.30 bis 18.30 Uhr, anschließend 1 Samstag-Termin für die Abschlussprüfung.

**Teilnehmerlimit:** 12 Personen.

**Termin 1. Modul:** Voraussichtlich, nach Zustandekommen von 12 Sportmasseuren/innen, September 2019

**Kursort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

**Quartier:** Auf Anfrage im Sekretariat

**Kosten:** Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 1.710,–, für Nichtmitglieder € 1.820,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Anzahlung € 300,– oder Gesamtbetrag auf das Konto der VÖSM&ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD.

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM & ÖGS-SportTheMa.

# Massage-Grundausbildung

## für jeden Interessierten zur Ausbildung in Sportmassage 2020

**Unterrichtsfächer:**

Theorie:

Biologische und medizinische Grundlagen:

| | | |
|---|---|---|
| Anatomie | 30 UEH u. | 50 EH-Heimst. |
| Histologie | 10 UEH u. | 10 EH-Heimst. |
| Physiologie | 20 UEH u. | 30 EH-Heimst. |
| Allgemeine Pathologie | 10 UEH u. | 15 EH-Heimst. |
| Vertiefende Pathologie | 10 UEH u. | 20 EH-Heimst. |
| Hygiene | 10 UEH u. | 10 EH-Heimst. |
| Erste Hilfe und Unfallverhütung | 10 UEH | |
| Insgesamt | 100 UEH u. | 135 EH-Heimst. |

Praxis:

| | | |
|---|---|---|
| Klassische Massage | 100 UEH u. | 20 EH-Heimst. |
| Insgesamt Theorie und Praxis: | 200 UEH u. | 155 EH-Heimst. |

**Ausbildungsbeginn:** Voraussichtlich Sept. 2019, genaue Termine werden noch bekanntgegeben.

**Kurszeiten:** Sa., So. jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

**Kurskosten:**
für Mitglieder € 1.500,– (exkl. Skripten),
für Nichtmitglieder € 1.590,– (exkl. Skripten)
(auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich). Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD

**Kursort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

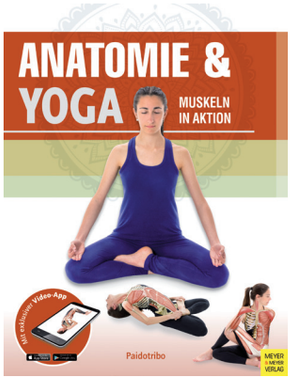
**Ausbildungsleitung:** HM Michael Minarik

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

## Traditionelle Yogaübungen transparent dargestellt

**Anatomie und Yoga** ist ein umfangreiches Fachbuch, das die Yogatradition aus praktischer und wissenschaftlicher Sicht vorstellt. Es richtet sich an gewissenhafte Yogapraktizierende und Menschen, die sich mit dieser jahrtausendealten Praxis vertraut machen möchten.

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des Yogas und seiner Tradition beschäftigt sich das Buch ausführlich mit der beim Yoga beanspruchten Anatomie. Wissenschaft und Tradition werden so im gesamten Fachbuch miteinander verbunden! Es enthält nicht nur eine anatomische und physiologische Beschreibung des menschlichen Körpers, sondern auch relevante Informationen über die energetische Anatomie, das heißt eine Erläuterung zum Körper des Menschen und der Chakren. Die zentralen Kapitel umfassen 50 klassische Yoga-haltungen (Asanas) sowie diverse Varianten und Anpassungen, um den Zugang zur Praxis oder den Einstieg in die Praxis auf sichere Weise zu ermöglichen.




Für jede Asana ist aufgeführt, welche Vorsichtsmaßnahmen bei der Ausführung zu beachten sind und welche physischen, psychischen und energetischen Vorteile sie mit sich bringt. Außerdem wird jede Asana von Bildern, die die Übung veranschaulichen, und anatomischen Zeichnungen begleitet, die im Detail die Hauptmuskeln zeigen, die bei jeder Haltung beansprucht werden. Nach einem Kapitel, das sich ausschließlich der Atmung widmet und einige grundlegende Atemübungen enthält (Pranayama), wird einer der wichtigsten Aspekte von Yoga behandelt: die innere Entwicklung. Einige Seiten beschäftigen sich zudem mit der Entspannungspraxis, Mudras und Meditation.

Durch Anatomie & Yoga sowie die integrierte Video-App können Yogis noch ein bisschen tiefer ins Yoga eindringen und einen Weg finden, der, ausgehend von der physischen Disziplin, hilft, Yoga als spirituelle Disziplin zu erleben.

**Bibliografische Angaben:**
Anatomie & Yoga – Muskeln in Aktion
144 Seiten, zahlreiche Fotos und Abb., in Farbe, Paperback, 21,2 cm x 27,4 cm, 1. Aufl. Oktober 2018, ISBN 978-3-8403-7606-1, € 25,–[D]

Dieses AnatomieYOGA-Buch ist im Sekretariat der VÖSM&ÖGS-SportTheMa erhältlich. Wir haben 10 Exemplare lagernd! Nähere Informationen unter office@sportthema.at oder Mobil 0676/7006491

Anzeige

# Upledger Institut Österreich

**Upledger CranioSacral Therapie®**
Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung
» Einführungskurse:

| | | |
|---|---|---|
| Innsbruck | Teil 1 | 11. – 13.04.2019 |
| | Teil 2 | 27. – 29.05.2019 |
| Wien | | 14. – 19.05.2019 |
| Linz | | 01. – 06.07.2019 |

**Viszerale Manipulation nach Barral®**
Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum)
» Einführungskurse:

| | | |
|---|---|---|
| Innsbruck | Teil 1 | 18. – 20.03.2019 |
| | Teil 2 | 13. – 14.05.2019 |
| Graz | Teil 1 | 06. – 08.05.2019 |
| | Teil 2 | 28. – 29.06.2019 |

Mobilisation der Gelenke I
Linz 29.04. – 02.05.2019

**Osteopathische Techniken**
» Myofascial Release
Linz 22. – 26.05.2019
» Osteopathisch denken
Wien 27. – 29.09.2019

**Neu: Kurzkurse**
» Carpaltunnel
Linz 23. – 24.04.2019
» Chapman points
Graz 25. – 27.10.2019
» Eltern werden
Graz 15. – 16.11.2019
» Bowstring
Wien 29.11. – 01.12.2019

Ausführliches Jahresprogramm 2019

Information und Anmeldung:
Fr. Christine Dillinger
Tel: +43 (0)316-84 00 500
Fax: (0)316-84 00 503
Sparbersbachg. 63, A 8010 Graz
E-Mail: office@upledger.at

www.upledger.at

Ui Upledger Institute Oi Osteopathie Institute THE BARRAL INSTITUTE Austria Satellite Ulö

# 2019/20

## SportTheMa-Terminkalender

### VÖSM & ÖGS-SportTheMa

| | |
|---|---|
| 06.04.2019 | Sehne trifft Therapie – Thomas Metzger PT/D |
| 04.05.2019 | Faszien als Sinnesorgan für Propriozeption – der 6. Sinn? Und Faszien-Training in Theorie und Praxis – Dr. Ramin Ilbeygui |
| 05.05.2019 | Workshop Medizinisches Tapen – Grundkurs |
| 18.05.2019 | Dehnen, aber richtig! – PT Markus Arefi |
| 18.-19.05.19 | Kinetische DNM – Martin Roth (HM) |
| 01.06.2019 | Workshop Medizinisches Tapen – Teil II |
| 02.06.2019 | Workshop Medizinisches Tapen – Teil III |
| 08.06.2019 | Workshop „functional – flossing“ – Thomas Metzger PT/D |
| 21.-22.09.19 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 1 |
| 11.-13.10.19 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 2 |
| 08.-10.11.19 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 3 |
| 16.11.2019 | Workshop Medizinisches Tapen – Teil II |
| 17.11.2019 | Workshop Medizinisches Tapen – Teil III |
| 29.11.-1.12.19 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 4 |
| 17.-19.01.20 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 5 |
| 14.-16.02.20 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 6 |
| 13.-15.03.20 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 7 |
| April 2020 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 8 inkl. Vienna City-Marathon |
| 15.-17.05.20 | Sportmasseur-Ausbildung – Modul 9 |
| 21.06.2020 | Komm. Abschlussprüfung Sportmasseur-Ausbildung |

### Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG

Voraussichtlich September 2019
für Jedermann/Frau (siehe Seite 20)

### Neustart SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

21. – 22. September 2019
(siehe Seite 18)

### Neustart SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

Voraussichtlich September 2019
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 20)

### NEU! NEU! NEU!

Unterrichtsfächer der Sportmasseur-Ausbildung und der Sporttherapie-Ausbildung sind ab Beginn dieser Ausbildungen (siehe oben angeführt) auch einzeln zu besuchen.
Der Stundenplan wird auf Anfrage bekanntgegeben.
Ebenso führt die VÖSM&ÖGS-SportTheMa, bei Zustandekommen von mindestens 10 Personen, jedes Seminar das gewünscht wird durch.
Bitte um Voranmeldung.
Termin wird nach Anmeldung von mindestens 10 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt.

Für alle Ausbildungen gilt:
Anmeldungen ab sofort bei der
VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt,
Liese Prokop Platz 1
Telefon 02236/865875 · Mobil 0676/7006491
Fax 02236/26833 401
E-Mail: office@sportthema.at

DRUCKEREI
**BERGER**

# 150 JAHRE

*Ihr persönlicher Drucker*

Die Druckerei Berger ist ein Privatunternehmen, das vor 150 Jahren von Ferdinand Berger I. gegründet wurde, sich seither in ununterbrochener Folge im Familienbesitz befindet und heute von der fünften Generation geführt wird.

Strikte Kundenorientierung, kompetente MitarbeiterInnen und höchste Qualitätsstandards reihen das Unternehmen seit Jahrzehnten österreichweit zu den Großen der Branche.

STAATLICHE AUSZEICHNUNG

**Ferdinand Berger & Söhne GmbH**
**Horn | +43 (0) 2982 4161 - 0**
**Wien | +43 (0) 1 313 35 - 0**
Vertretungen in allen Bundesländern
**www.berger.at**

**Pre-Press | Digitaldruck | Bogenoffsetdruck | Rollenoffsetdruck | Industrielle Buchbinderei**

# MalleoLoc® L
# MalleoLoc® L3
## LEICHT IM SCHUH – SICHER IM ALLTAG

**STABIL**
schützen lateral vor Umknicken

**EINFACH**
passen in Sneaker, Alltags- und Businessschuhe

**INDIVIDUELL**
stabilisieren gleichbleibend oder variabel,
je nach Bedarf Ihres Patienten

**MalleoLoc® L**
unterstützt nach Verletzungen und bei Bänderschwäche

**MalleoLoc® L3**
kombiniert abrüstbare Schale und Gurtung mit muskelaktivierender Bandage