Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

Der SportTheMa-Terminkalender 2020

sport physiotherapie

BSO SERVICE IM SPORT

Dezember 2019
30. Jahrgang • Heft 4

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

HAPPY NEW YEAR

OMNi BiOTiC®

Miese Blutwerte?

OMNi-BiOTiC® *HETOX light*:
Zum Diätmanagement bei Metabolischem Syndrom.

Die 8 enthaltenen, wissenschaftlich erforschten Bakterienstämme

- ✓ reduzieren Bauchumfang und viszerales Fett
- ✓ verbessern Blutzucker und Insulinresistenz (HOMA-IR)

Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

EDITORIAL

Ziel in „THE Zone“

Spitzensportler wissen, wenn die Rede von „THE Zone“ ist, worum es geht: Um den richtigen Umgang in Stress-Situationen. Der best verdienendste Sportler der Welt, der Golfer Eldrick Woods, weiß davon ein Lied zu singen. „Kraft, Kondition und mentale Fitness sind die Garanten für meinen Erfolg“, sagt Tiger und kann auf eine beispiellose Karriere verweisen.

Interessant: Vor über 40 Jahren hat schon Dipl. Sporttrainer Andreas Chabicovsky das „Flow-Konzept“ entwickelt, das „auf völlige Konzentration und die Fokussierung auf das Ziel“ basiert. Nicht viel anders als das „THE Zone“-Prinzip. Dabei ist in „THE Zone“ spielen nicht nur ein Erfolgsrezept für Golfer. Auch in anderen Sportbereichen kommt in „THE Zone“ immer mehr in Mode. Frei nach dem Motto „Mit sich selbst und dem, was man gerade tut, eins sein“ (Bericht ab Seite 6 „THE Zone“.

Zugegeben ein gewagter Sprung – aber um ganz nach oben zu kommen, egal ob im Sport, im Beruf oder auch in anderen Lebensbereichen – steht einmal die „Fortbildung“ an vorderster Stelle. Denn ohne eine entsprechende Ausbildung, Qualifikation und mentale Stärke kann man das Ziel in „THE Zone“ zweifellos vergessen.

Am 25. Jänner 2020 beginnt die neue Österreichische Sporttherapie-Ausbildung mit neun Modulen und komprimiert auf einen einjährigen Bildungsgang (Ende 11. Oktober 2020 mit der Abschlussprüfung). In neun Wochenend-Kursen gewährleistet die spezielle Ausbildung für Sportmasseure der VÖSM&ÖGS-SportTheMa auch erweiterte Kenntnisse in der Prophylaxe, Regeneration, Aufklärung und Sport-Rehabilitation, neun Referenten leiten die verschiedenen Module (ab Seite 4).

In „THE Zone“ wünsche ich auch Ihnen, liebe Leser der „sportphysiotherapie“, für das kommende Jahr, vielen Dank für Ihre Treue und alles Gute für 2020,

Ihr

INHALT

3 **EDITORIAL** *Ziel in „THE Zone“* 4 **FORTBILDUNG** *Österr. Sporttherapie-Ausbildung*
6 **FORTBILDUNG** *THE Zone“ – von MSc Andreas Chabicovsky*
8 **FORTBILDUNG** *Begleit-Therapie* 10 **FORTBILDUNG** *Fitter Darm – fitter Sportler*
16 **FORTBILDUNG** *Spezielles Wissen – Chronische Schmerzen und Dermo-Neuromodulation*
19 **FORTBILDUNG** *Gesunder Schlaf – von Dr. Tom Moorcroft* 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

Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

(nur für ausgebildete Sportmasseure der VÖSM&ÖGS-SportTheMa)

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

Ziel: Diese spezielle Ausbildung für Sportmasseure soll gewährleisten, dass der/die Sportmasseur/in auch erweitere Kenntnisse in der Prophylaxe, Regeneration, Aufklärung und Sport-Rehabilitation erfährt.

Insgesamt neun Wochenend-Kurse mit Abschlussprüfung, Beginn jeweils Samstag und Sonntag von 8.00 bis 19.00 Uhr.

Termine:
1. Modul: 25. – 26. Jänner 2020
2. Modul: 22. – 23. Februar 2020
3. Modul: 21. – 22. März 2020
4. Modul: 25. – 26. April 2020
5. Modul: 09. – 10. Mai 2020
6. Modul: 27. – 28. Juni 2020
7. Modul: 29. – 30. August 2020
8. Modul: 19. – 20. September 2020
9. Modul: 10. – 11. Oktober 2020 mit Abschlussprüfung

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

Kursosten: € 1.710,– für Mitglieder, (bei Ratenzahlung insges. € 1.800,–), € 1.820,– für Nichtmitglieder (bei Ratenzahlung insges. € 1.910,–). Anzahlung € 300,– oder Gesamtbetrag auf das Konto der VÖSM&ÖGS bei der Raiffeisen-Regionalbank, 2340 Mödling, AT34 3225 0000 0161 9188 nach Zusage, dass die Ausbildung gestartet wird

Anmeldung bis 25. Jänner 2020 noch möglich!

Vorstellung der Referenten/innen für unsere Ausbildung in Sporttherapie:

SPT Elfi Hana

Gewerbl. Masseurin, Sportmasseurin

Hat viele namhafte Spitzensportlern/innen des Österr. Leichtathletik-Verbandes und die Nationalmannschaft sowie die Damen des Handballclubs Hypo-Südstadt und auch National-Mannschaft betreut.
1980 Beginn einer Massagelehre im BSZ-Südstadt bei Josef Pepi Flenner.
1983 Ausbildung zur Sportmasseurin und Mitgliedschaft bei der VÖSM&ÖGS.
Neben meiner Tätigkeit und Betreuung aller Athleten im BSZ Südstadt, Mitorganisation, Abhaltung und Ausbildung diverser Weiterbildungskurse bei der VÖSM&ÖGS.

SPT Thomas Schmal

Sportmasseur, Sporttherapeut

„Unmittelbar nach meiner Lehrabschlussprüfung als Masseur 1988 habe ich, motiviert durch meinen Mentor Pepi Flenner, bei der VÖSM mit der Ausbildung zum Sportmasseur begonnen.
1988 nahm ich ein Angebot von dem Bundesliga-Verein Austria Wien an. Parallel dazu bekam ich die Gelegenheit von 2003 bis 2013 sehr schöne und lehrreiche Jahre bei der Österr. Fußball-Nationalmannschaft zu verbringen.
Seit nun mehr 8 Jahren macht es mir großen Spaß meine Erfahrungen an junge, ambitionierte Kolleginnen und Kollegen weiter zu geben.

SPT Dr. Wolfgang Pachatz

Ich absolvierte im AKH die Ausbildung zur Physiotherapie, in der Südstadt die Fachausbildung zur Sportphysiotherapie und an der Universität Wien das Studium zum Master der Physiotherapie. Es folgten einige Jahre mit Lehr- und Lernaufenthalten in Italien, Norwegen und den USA, wobei mein Fokus auf das „Motor Learning“, die Sensomotorik gerichtet war. Dieses permanente Lernen endete mit einem Studienabschluss zum Doktor in den Sportwissenschaften an der Universität Wien. Während der ganzen Zeit war die ÖGS-VÖSM (SportTheMa) ein treuer Begleiter.

PT, SPT Sabine Gieber

Ausbildung:
1993 - 1996 Physiotherapie FH St. Pölten (vormals Akademie)
2000-2002 Ausbildung in Sportphysiotherapie bei der Österreichischen Gesellschaft für Sportphysiotherapie
Selbstständig in eigener Praxis
Betreuung im Sport:
Volleyball Bundesliga, Tennis Staatsliga, Triathlon (Ironman), Hobbyläufer und ganz „normale“ Sportler/innen
Sportliche Hobbies:
Laufen (Marathon) Tennis, Volleyball, Schilauf (Lehrwart) Rennrad, Langlauf etc.

MSc Dominik Strebinger

Ausbildung:
Juni 2015 Masterprüfung
2012 – 2015 Masterstudium Training & Sport FH Wr. Neustadt
Juni 2012 Bachelorprüfung
2009 - 2012 Bachelorstudium Training & Sport FH Wr. Neustadt
Mai 2007 Reifeprüfung
2002 – 2007 BORG für Leistungssportler in St. Pölten
Berufliche Erfahrung:
2019 – derzeit Sportwissenschaftler Leistungssport Austria
2016 – 2018 Sportwissenschaftler IMSB Austria
Seit Jänner 2015 Selbstständig als Lebens- und Sozialberater, eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung

MSc Dr. Martin Reschl

Orthopäde und Unfallchirurg.
Nach seinem Medizinstudium in Wien absolvierte er die Unfallchirurgische Ausbildung am AKH Wien. Derzeit absolviert er die Orthopädische Ausbildung am Landesklinikum Baden/Mödling.
Die Schwerpunkte von Dr. Reschl liegen sowohl in der operativen als auch konservativen Orthopädie. Hier besonders in der Schulter, -Knie- und Hüftchirurgie.
Zusätzlich zu seinem Fachgebiet beschäftigt sich Dr. Reschl mit dem Thema der Prävention und Ernährung im Sport und gründete vor zwei Jahren eine Gesundheitsplattform, die Healthdoctors.
Weiters ist er leitender Teamarzt des ÖFB U17 Nationalteam.

PT Johannes Schober

Ausbildungen: Massage, Sportmassage, Physiotherapie, Sportphysiotherapie
Fortbildungen: Kinesiotaping, FDM, Faszienfitness, Myofascial Release, Trainer10X-Ausbildung, Functional Movement Screen 1 & 2, Fazer, Reflexiv Performance Reset 1 & 2
Arbeitsfeld:
Basketball Gunners Oberwart – Physio u. Athletiktrainer (seit 2010
Betreuung div. Einzelsportler (z. B. Golf, Fußball, Triathlon, Grasski, Jiu Jitsu, ...)
Privatpraxis (seit 2012)
Vortragender für die VÖSM&ÖGS.

PT Sebstian Pinterits

Physiotherapeut in der Kurbad Tatzmannsdorf AG von Oktober 2012 bis Juli 2013
Im IMSB Austria von Juli 2013 bis Mai 2015 (Maria Enzersdorf)
Im Österreichischen Ruderverband von November 2013 bis Mai 2015
Im Frauen-Fußballnationalteam U17 des ÖFB von 2015 bis 2017
Seit 2017 beim Frauen A-Fußballnationalteams des ÖFB
Selbständig tätiger Physiotherapeut seit 2012
Praxis: SportMED Mattersburg, 7031 Krensdorf, Kooperation mit Dr. Richard Eggenhofer (ehem. Teamarzt des Österreichischen Fußball Nationalteams).

OA Dr. Harald Bisail

Oberarzt an der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie, LKH-Univ. Klinikum Graz
Facharzt für Unfallchirurgie
Arzt für Allgemeinmedizin
Notarzt
Sportwissenschafter
ÖSV-Teamarzt (Alpin, Damen und Herren)
DFP Diplom für Manuelle Medizin.

„THE Zone“

Den richtigen Umgang mit STRESS entwickeln, um Golf in „THE Zone“ zu spielen. Von Andreas Chabicovsky, MSc, Dipl. Sporttrainer, Fachkraft für psychosoziale Kompetenz.

Tiger Woods (Foto) macht es vor: Kraft, Kondition und mentale Fitness sorgen für Erfolg! Methoden zum richtigen Umgang mit Stress werden im Alltag als auch im Sport immer bedeutender. Insbesondere im Golfsport hat die mentale Verfassung einen sehr bedeutenden Einfluss auf die Qualität und die Konstanz des Spiels.

In „THE Zone“ spielen ist ein Erfolgsgeheimnis im Golf.

Mit sich selbst und dem was man gerade tut eins sein. Man ist völlig konzentriert und fokussiert sein Ziel. Das hat Mihal Csikszentmihaly 1975 als das „Flow-Konzept“ beschrieben. Doch lange davor existierte bereits in der Golf-Community der Begriff in „THE Zone“ spielen. In „THE Zone“ spielen führt zu besseren Resultaten. „THE Zone“ im Golf ist somit ein Synonym für Flow.

Wie kommt man in „THE Zone“ bzw. wie entsteht Flow?

Wissenschaftliche Grundlagen liefert Eberspächer. Flow lässt sich mit einem Drehbuch für klassisches mentales Training und fünf Schwerpunkten entwickeln.

Williams & Krane zeigten, dass gut eingeübte sportpsychologische und mentale Techniken den Flow fördern.

Neuropsychologische Erklärungen findet man bei Alfermann & Stoll, die nachweisen konnten, dass Flow zu einer Aktivierung der vorderen Stirnlappen führt.

Ferrier zeigt auf, was hormonell passiert, wenn ein Golfer sich in „THE Zone“ befindet. Adrenalin wird ausgeschüttet und DHEA und Cortisol befinden sich in Balance.

Wie kann man „THE Zone“ messbar bzw. begreifbar machen?

Die Ausschüttung von Adrenalin, Cortisol sowie die Aktivierung der vorderen Stirnlappen werden von unserem vegetativen Nervensystem gesteuert. Sympathikus sorgt für Aktivierung und Parasympathikus für Entspannung. Mobile Bio-Feedbackgeräte und einfache Übungen ermöglichen es uns die richtige Balance zu finden, um in „THE Zone“ zu kommen.

Welche sportpsychologischen und mentalen Techniken dabei individuell am Besten wirken, lassen sich mit modernen Bio-Feedback Techniken visualisieren und effizient trainieren. Mit dem SimyBall steht ein mobiles Bio-Feedbackgerät in Ballform zur Verfügung, um Flow oder „THE Zone“ am „Gemba“ identifizieren und trainieren zu können.

Am 9. Jänner 2020 gibt es im Golfhaus Wiener Neudorf die Möglichkeit anhand von einfachen Übungen und Elemente des „Tropho-Trainings“ die ersten Schritte in Richtung „THE Zone“ zu setzen und mit Bio-Feedback die eine oder andere persönliche hoch wirksame Methode zu identifizieren.

Schlafen in Schräglage für bessere Fitness und sportliche Leistungen

Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson, Integrative Schlafforschung

In den letzten drei Jahrzehnten hat Prof. Amann-Jennson neben einem holistischen Schlaf-Gesund-Konzept (SAMINA) in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Experten auch zahlreiche „passive Therapien im Schlaf“ entwickelt. Dazu zählt eine großflächige Körpererdung, die neben der Schlafverbesserung zu 37 weiteren messbaren gesundheitsfördernden Effekten führt. Dies wird durch über 30 wissenschaftliche Studien und Experimente bestätigt. Zusammen mit der Musikwirkungsforscherin Vera Brandes (MSc) von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg setzte Prof. Amann-Jennson das Konzept „Musik Medizin im Schlaf“ um. Über ein Soundkissen samt Spezial-Player wird chronobiologische getaktete schlaf- und gesundheitsfördernde Musik „verabreicht“.

Bei diesem Vortrag geht es in der Hauptsache um eine weitere Innovation mit hohem Gesundheitspotential: das Schlafen in Schräglage (SAMINA Gravity).

Dieses Konzept entstand mit Unterstützung des Schlaf- und Weltraummediziner Prof. Dr. Karl Hecht, nachdem die NASA-Wissenschaftlerin Dr. Joan Vernikos bestätigte, dass nicht nur langes Sitzen unsere Gesundheit gefährdet, sondern auch das flache Schlafen. Es entwickeln sich dadurch langfristig die identen Gesundheitsprobleme, die man aus den Forschungsergebnissen der NASA kennt. Denn ähnlich wie im Weltraum befindet man sich durch das flache Schlafen in einer Mikro-Gravitation. Damit ist wissenschaftlich begründet, dass die im üblichen flachen Schlafen verminderte Schwerkraft für den Menschen ein bisher viel zu wenig beachtetes Gesundheits- und Vitalitätsrisiko darstellt.

Das Schlafen in Schräglage (3,5° bis 5,5°) aktiviert Schwerkraftreize und kann erstaunlicherweise nicht nur die Entgiftung von Körper und Gehirn fördern, sondern auch Symptome lindern, die mit Alzheimer, Diabetes, Glaukom, Migräne, Multipler Sklerose, Schlafapnoe, saurem Reflux, Ödemen, Krampfadern und vielem mehr verbunden sind. Zudem erfolgt eine bessere körperlich-seelisch-geistige Regenration in oft kürzerer Schlafzeit, was vor allem für aktive Sportler von großem Vorteil sein kann.

Ein Ausstellungs-Objekt (Schrägbett) samt Körpererdung und MusikMedizin steht im Golfhouse am Vortragsabend am 9.1.2020 zum Probeliegen zur Verfügung.

Regulationsmedizinische Aspekte der TCM und Bedeutung von Faszien-Training für den Golfsport

MR DDr. H. Schoberwalter

Die Traditionelle Medizin (TM) umfasst als Begriff zahlreiche Methoden der sogenannten Volksmedizin, die in verschiedenen Ländern und Regionen der Welt kulturell verankert und überliefert sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert traditionelle Medizin als „Wissen, Fertigkeiten und Methoden, basierend auf einheimischen Vorstellungen, Glaubensinhalten und Erfahrungen verschiedener Kulturen, die zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt werden“ und hat in ihrem Strategiepapier 2014 – 2025 das Thema TM in den Mittelpunkt zu erreichender Ziele gestellt.

Die „Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)“ versteht sich als ein ganzheitliches Medizinsystem, das sowohl präventiv, als auch kurativ angewendet wird. Ziel ist es, die gesunde Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Sie ist das älteste, erprobteste und umfassendste medizinische System der Welt. Die Wurzeln dieser Heilkunde liegen ca. 6.000 Jahre zurück. Es begann mit dem Sammeln und Erproben von Heilkräutern durch Einsiedler in den Bergen. Die TCM erfuhr ihre Weiterentwicklung, indem Herrscher-Dynastien das Wissen um die Heilkräuter systematisierten und schließlich die ersten medizinischen Hochschulen gründeten.

Die ganzheitliche Auffassung geht davon aus, dass sowohl der menschliche Organismus als auch die Beziehung zwischen dem Menschen und der Natur eine Einheit bilden. Am Beginn steht ein Anamnesegespräch. Aus Gespräch und Diagnose geht hervor, welche Probleme mit welchen Methoden behandelt werden sollen. Zur TCM gehören u. a. Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Akupressur und Tuina, Moxibustion, Schröpfen, Qi Gong, Ernährungstherapie und Pflanzenheilmittel. Nicht zuletzt stellen Bewegung und hier vor allem Bewegungstrainingsübungen, wie wir sie im Tai Chi oder Qi Gong finden, einen wesentlichen Faktor im Sinne der Salutogenese und ganzheitlichen Gesunderhaltung dar. Diese Methoden bedienen sich der regulationsmedizinischen Mechanismen über das kommunikative System des Bindegewebes.

Die moderne Forschung spricht dem Bindegewebe sogar ein beträchtliches Kommunikationspotenzial zu: Jedes Organ ist von Bindegewebe umgeben, und das Fasziennetzwerk durchdringt unseren gesamten Körper. Daher erhält die Fähigkeit der Faszien eine besondere Bedeutung, über Rezeptoren und Sensoren Signale zu senden, die auch der Durchführung von Bewegungen dienen bzw. Rückkoppelungen durch bewusst gesetzte Bewegungsmuster auslösen.

Wenn wir uns nicht regelmäßig bewegen, verbleiben die Faszien in einem verkürzten Zustand. Verkürzte und verhärtete Faszien entstehen aber nicht nur durch Bewegungsmangel, sondern auch durch Fehlhaltungen und die Ausschüttung von Stresshormonen. Wir müssen daher wieder lernen, dynamische Dehntechniken und Sprungkraftübungen mit möglichst kurzen Kontaktzeiten in unser tägliches Leben einzubauen.

Das ist ein Ansatz, zwischen den Erkenntnissen der Europäischen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin eine therapeutische Brücke zu bauen.

So wie uns, die wir heute am langen Sitzen und Bewegungsmangel leiden, erging es auch den Shaolin-Mönchen vor 1500 Jahren. Hinter den Klostermauern wurden damals Techniken entwickelt, um Entspannung mit meditativer Bewegung zu verbinden. Kombiniert mit dem neuesten Wissen über Faszien, ergibt sich ein ausgezeichnetes Training, maßgeschneidert für den modernen Menschen, der Schnelllebigkeit und Hektik entfliehen möchte.

Begleit-Therapie

Der Effekt eines Multispezies-Probiotikums auf das Lipopolysaccharid-Level und das kardiometabolische Profil bei adipösen Frauen nach der Menopause.

Szulinska et al., Nutrients; 2018

Abstract

Über 60% der Frauen, welche bereits in der Menopause waren, sind laut der Weltgesundheits-Organisation (WHO) übergewichtig oder adipös. Mit Adipositas verbundene Stoffwechselerkrankungen wie Dyslipidämie, Insulin-Resistenz, chronische Entzündungen oder Hyperurikämie gehen mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen einher und stellen damit die Haupt-Todesursache bei postmenopausalen Frauen dar.

Es konnte bereits in einigen Studien gezeigt werden, dass Veränderungen des intestinalen Mikrobioms eine bedeutende Rolle in der Pathogenese von kardiometabolischen Erkrankungen spielen.

Eine Studie hat bereits einen positiven Effekt des Multispezies-Probiotikums OMNi-BiOTiC® *HETOX light* hinsichtlich Insulin-Resistenz und Adipositas bei Diabetes Mellitus Typ 2-Patienten nachgewiesen (Sabico et al., 2017). Bislang gab es aber noch keine Daten hinsichtlich des Effekts dieses Probiotikums auf das kardiometabolische Profil von adipösen postmenopausalen Frauen, weshalb in dieser randomisierten, placebokontrollierten Studie von Szulinska et al. erstmals der Einfluss von OMNi-BiOTiC® *HETOX light* in zwei unterschiedlichen Dosen (niedrig dosiert: 1 g mit total 2,5 × 109 Colony Forming Units (CFU) pro Tag und hochdosiert: 4 g mit total 1 x 1010 CFU pro Tag) auf das LPS-Level und kardiometabolische Parameter in 81 Frauen mit diagnostizierter Adipositas analysiert wurde.

Ergebnisse

In der statistischen Analyse der vermessenen Parameter konnten im Vergleich zum Behandlungsbeginn nach 12-wöchiger Einnahme signifikante Unterschiede sowohl in der hoch- als auch in der niedrigdosierten Probiotika-Gruppe nachgewiesen werden.

In der Placebo-Gruppe zeigten sich hingegen keine signifikanten Unterschiede zwischen Behandlungsbeginn und Therapieende. Die hochdosierte

Positiver Effekt von OMNi-BiOTiC® *HETOX light* auf das kardiometabolische Profil

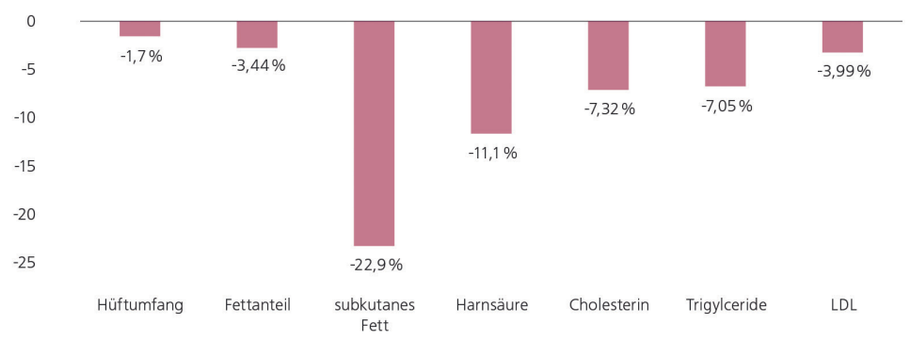


Abbildung : *Die Gabe von OMNi-BiOTiC® HETOX light (hochdosiert) führte nach 12-wöchiger Behandlung zu einer Reduktion der Blutfette (LDL, Cholesterin und Triglyceride), des Taillen- und des Hüftumfangs und der Harnsäure-Konzentration im Serum.*

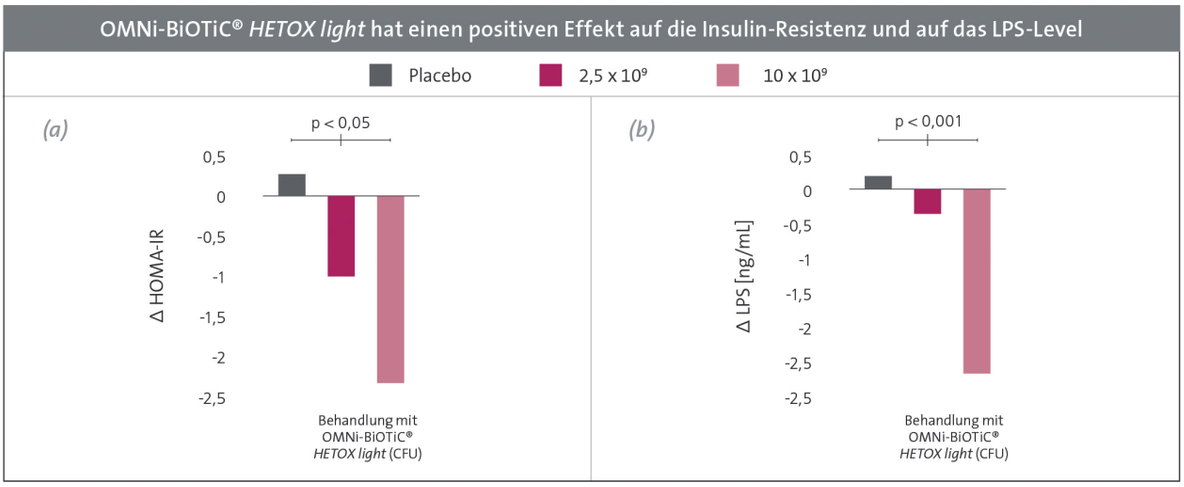


Abbildung : *a) Die Insulin-Resistenz wurde im Vergleich zur Placebo-Gruppe durch Probiotika-Therapie (hoch- und niedrigdosiert) signifikant gesenkt. b) Sowohl das hochdosierte als auch das niedrigdosierte Probiotikum bewirkte eine signifikante Verringerung des LPS-Levels.*

Probiotika-Gabe konnte nach 12 Wochen sowohl LPS (Lipopolysaccharid)-Level in den Patienten um 20,14%, als auch Hüftumfang (1,7%), Fettanteil (3,44%), Total-Cholesterin (7,32%), Triglyceride (7,05%), subkutanes Fett (22,91%) und Serumkonzentration an Harnsäure (11,13%), LDL (Low Density Lipoprotein; 3,99%), Glucose (7,92%) und Insulin (22,4%) reduzieren.

Das niedrigdosierte Probiotikum bewirkte eine statistisch signifikante Reduktion des Hüftumfangs, des Fettanteils, des viszeralen Fettes und der Insulinkonzentration im Serum. Die mittlere Veränderung der vermessenen Parameter innerhalb der drei Gruppen wies statistisch signifikante Unterschiede hinsichtlich Harnsäure-Konzentration, Glucose, Insulin und LPS auf.

Wie anhand eines Post-hoc-Tests bestätigt, zeigen sich signifikante Veränderungen sowohl zwischen hochdosierter Probiotikaund Placebo-Gruppe in allen vermessenen Parametern, als auch zwischen hoch- und niedrigdosierter Probiotika-Gruppe in allen Parametern (außer LPS). Ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Veränderung des LPS-Levels und der Insulin-Resistenz wurde in der niedrig-dosierten Probiotika-Gruppe gefunden. Die Veränderung des LPS-Serum-Levels korrelierte mit der Reduktion des Hüftumfangs der Patientinnen nach Einnahme des hochdosierten Probiotikums.

Diskussion und Schlussfolgerung

In dieser randomisierten, placebokontrollierten Studie konnte zum ersten Mal gezeigt werden, dass sich die Einnahme des Multispezies-Probiotikums OMNi-BiOTiC® *HETOX light* positiv auf den Glukosemetabolismus, das Lipidprofil, das subkutane Fett, das Harnsäure-Level und die LPS-Konzentration im Serum von adipösen Frauen nach der Menopause auswirkt. Zudem konnte durch Probiotika-Gabe das Insulin-Level gesenkt werden. Es wurde beobachtet, dass eine erhöhte Konzentration an zirkulierendem Insulin zu einer erhöhten intestinalen Permeabilität führt, wodurch wiederum bakterielle Toxine wie LPS in die Blutbahn gelangen und inflammatorische Reaktionen ausgelöst werden.

Durch die Einnahme dieses speziell formulierten Probiotikums und das dadurch veränderte LPS-Level kann auch vielen Endotoxininduzierten metabolischen Erkrankungen entgegengewirkt werden. Zudem hat die Einnahme dieses Probiotikums neben der Reduktion der LPS-Serumkonzentration auch einen positiven Effekt auf die Insulin-Resistenz.

Zusammengefasst stellt der Einsatz des Multispezies-Probiotikums OMNi-BiOTiC® *HETOX light* eine mögliche Begleittherapie bei adipösen, weiblichen postmenopausalen Patientinnen dar. Weitere klinische Studien sind bereits in Vorbereitung.

Fitter Darm – fitter Sportler?

Welchen Einfluss der Darm auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat.

Bewegung ist gesund für Körper und Geist. Doch gerade Leistungssportler haben oft mit Verdauungsbeschwerden und Infekten zu kämpfen. Es ist schon lange erwiesen, dass Darm und Immunsystem in enger Verbindung miteinander stehen. Ist der Darm geschwächt, so ist auch die Immunfunktion beeinträchtigt, was wiederum einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Athleten hat. So kommt es umgekehrt jedoch häufig bei einer Abwehrschwäche nach langen, harten Trainingseinheiten zu Störungen im Gastrointestinaltrakt.

Studien belegen, dass gastrointestinale Probleme bei einer Vielzahl von Sportlern, Profis wie aber auch ambitionierten Hobbyathleten, auftreten und zu einer Leistungsminderung im Training und Wettkampf führen. Besonders Ausdauersportler klagen über Symptome wie Übelkeit, Seitenstechen, Reflux oder der dafür eigens benannten Läuferdiarrhoe. Häufig werden diese Symptome zwar als sehr störend empfunden und führen in den meisten Fällen auch zu einer Leistungsminderung, doch der Grund ihres Auftretens ist noch nicht ausreichend geklärt. Es sind zahlreiche Faktoren, die sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken können, weshalb das Beschwerdebild bei jedem Athleten individuell betrachtet, ernstgenommen und behandelt werden muss.

Pathogenese: Unter diesen drei Faktoren leidet der Sportler-Darm am meisten

Die **mechanische Komponente** der Beschwerden erscheint logisch: Die Vertikalbewegung beim Laufen, die Sitzposition am Fahrrad oder ganz allgemein die Bewegung per se hat sicherlich Auswirkungen, doch die Studienlage hierzu ist noch wenig eindeutig und befindet sich noch in ihren Kinderschuhen. Rund um die **Ernährung** ist die Datenlage jedoch schon aufschlussreicher und es konnte gezeigt werden, dass Ernährungsfehler zu schweren gastrointestinalen Beschwerden führen. Ballaststoffe, hoch konzentrierte Kohlenhydratgetränke oder -gels führen zu einem stark erhöhten osmotischen Gefälle, wobei vermehrt Wasser in den Magen-Darm-Bereich gezogen wird, was Diarrhö und Krämpfe zur Folge haben kann. Zudem spielt die **lange Verweildauer und verzögerte Entleerung des Magens** eine entscheidende Rolle und mündet häufig in Übelkeit und Erbrechen. Der jedoch wesentlichste pathogenetische Faktor ist die **Minderdurchblutung** des Magen-Darm-Traktes. Durch die Aktivierung des Sympathikus und die Hemmung des Parasympathikus werden vermehrt Noradrenalin, Adrenalin und weitere vasoaktive Stoffe freigesetzt, die zu einem Shift der Perfusion, weg vom Magen-Darm hin zur beanspruchten Muskulatur, führt.

Insbesondere bei starker Dehydration, also einem Wassermangel des Körpers während Ausdauerleistungen, kann sich die Minderdurchblutung des Darms negativ auf die Verdauung sowie die Aufnahme von Nährstoffen auswirken und in Folge Beschwerden auslösen. Die Blutunterversorgung führt zu einer Vielzahl an metabolischen Störungen im Bereich des Mesenteriums, wie zum Beispiel einem erhöhten pH-Wert, oxidativem Stress und Entzündungsprozessen. Der veränderte Stoffwechsel begünstigt so die Kommunikation zwischen Bakterien und Darmepithel, welches darauf mit einer Steigerung der Zonulinexpression reagiert. Zonulin fördert eine Auflösung der „tight junctions“, schmale Bänder aus Membranproteinen, die die Epithelzellen vollständig umgürten und mit den Bändern der Nachbarzellen verbinden. Lösen sich diese Membranproteine auf, kommt es schlussendlich zu einer erhöhten Permeabilität der Darmwand – dem sogenannten „Leaky-Gut-Syndrom“ („löchrigem Darm“).

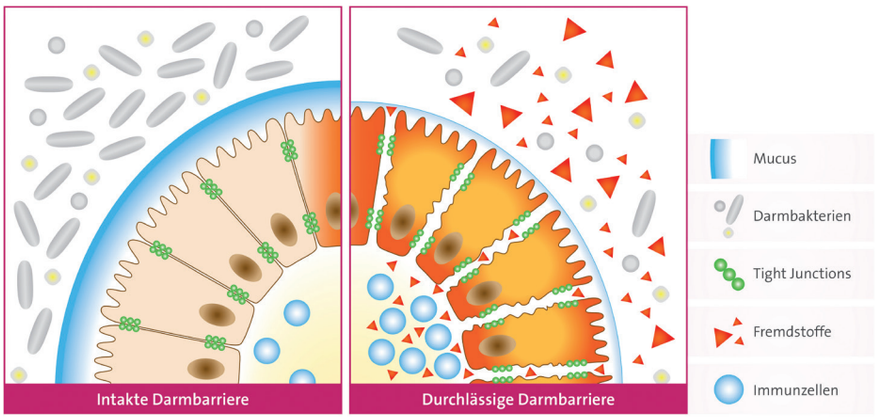


Abbildung: Der Vergleich einer intakten und einer durchlässigen Darmbarriere *© Institut AllergoSan*

Leaky Gut – wenn der Darm nicht mehr ganz dicht ist!

Intensive Trainingseinheiten gehen somit an der Darmschleimhaut meist nicht spurlos vorüber. Denn ist diese wichtige Barriere durchlässig, können krank-

heitserregende Mikroorganismen und Toxine ungehindert durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen und in weiterer Folge das Immunsystem schwächen oder lokal zu einer immunologischen Aktivierung führen, was häufig mit Übelkeit, Erbrechen oder Krämpfen einhergeht. Diese Symptome können einerseits mit Veränderungen der Darmpermeabilität und einer reduzierten Barrierefunktion, andererseits auch mit Entzündung und oxidativem Stress in Verbindung gebracht werden. Einige Forscher sind auch der Meinung, dass der Darm über die Peyer'schen Plaques immunologisch mit anderen Abschnitten des Körpers, wie etwa den oberen Atemwegen und dem Urogenitaltrakt, in direkten Kontakt steht. Derartige Beziehungen legen nahe, dass die allgemeine Immunität unter anderem von der immunologischen Situation in der Darmwand beeinflusst wird. Das ist eine mögliche Erklärung, warum zahlreiche Sportler während intensiver Trainings- und Wettbewerbsphasen an einer erhöhten Infektanfälligkeit der Atemwege leiden.

Die Rolle von Tryptophan bei der Muskelregeneration

Ebenfalls eine große Rolle in der Immunantwort spielt Tryptophan, das für den Proteinaufbau erforderlich ist. Bei jeglichen Entzündungsprozessen im Körper und vor allem im Darm wird diese essentielle Aminosäure vermehrt benötigt. Dadurch kann die Verbreitung von Krankheitserregern bzw. das Wachstum von bösartigen Zellen reduziert werden. Der Verbrauch von Tryptophan ist somit ein wichtiger Abwehrmechanismus. Bei intensiver sportlicher Belastung entstehen Entzündungsreaktionen im Körper, weshalb es bei Sportlern vermehrt zum Abbau dieser Aminosäure kommt.

Doch Tryptophan ist nicht nur für die Bekämpfung von Krankheitserregern und bösartigen Zellen notwendig, sondern auch für den Aufbau gesunder, normaler Zellen, etwa unserer Muskelzellen. Bei sportlicher Betätigung entstehen in den Muskelzellen winzige Risse, welche für den allseits bekannten Muskelkater verantwortlich sind. Um die Reparatur dieser Verletzungen zu gewährleisten, muss ausreichend Tryptophan verfügbar sein. Sportler haben somit einen erhöhten Bedarf an dieser essentiellen Aminosäure.

In Zeiten hoher Belastung: Probiotika für den Darm

Anhand einer von Prof. Barbara Prüller-Strasser, Wissenschaftlerin am Biocenter der Medizinischen Universität Innsbruck, durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, welch zentrale Rolle die Einnahme von Multispezies-Probiotika auf den Tryptophan-Spiegel von Leistungssportlern spielt. In dieser doppelt-verblindeten Interventionsstudie wurde von 33 gut trainierten Sportlern über zwölf Wochen täglich das Multispezies-Probiotikum oder ein Placebo eingenommen. Nach zwölf Wochen zeigte die Interventionsgruppe unter der Einnahme des Probiotikums nach einer standardisierten Dauerbelastung eine signifikant geringere Tryptophan-Abbaurate. Der höhere Tryptophan-Spiegel nach der Belastung könnte auf eine reduzierte Immunaktivierung in der Probiotika-Gruppe hinweisen.

Probiotika reduzieren somit nachweislich Häufigkeit, Schwere und Dauer von Infektionen der oberen Atemwege und des Magen-Darm-Trakts. Des Weiteren konnte man feststellen, dass Probiotika als Nahrungsergänzungen, die üblicherweise $10x10^9$ koloniebildende Einheiten beinhalten, die Barrierefunktion der Darmschleimhaut verbessern und auf diese Weise Störungen der Darmpermeabilität, also eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms für krankheitserregende Keime, reduzieren können.

Sie wirken direkt im Darm und erhöhen die Anzahl der nützlichen Mikroorganismen. Da der Darm das größte Immunorgan des menschlichen Körpers ist, führt dies zu positiven Effekten auf das gesamte Immunsystem.

EINLADUNG

Kostenloser Vortrag zum Thema

„Doping mit Darmbakterien" – welchen Einfluss die intestinale Mikrobiota auf sportliche Höchstleistungen hat.

Hinter einem gesunden Darm und einem starken Immunsystem steht ein fitter Körper und umgekehrt. Eine gesunde Darmflora fördert damit indirekt unsere sportliche Leistung. Im Gegenzug wirkt sich Bewegung positiv auf die Zusammensetzung der Bakterien in unserem Verdauungstrakt aus. Leistungssport stellt unsere Darmgesundheit jedoch vor eine große Herausforderung. Erfahren Sie, inwieweit Probiotika die Leistung von Leistungssportlern positiv beeinflussen können, welche Auswirkung sie auf die Regeneration, Nährstoffaufnahme, Verletzungs- und Krankheitsprävention sowie die mentale Leistungsbereitschaft haben.

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) sowie die Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS-SportTheMa) bitten in Kooperation mit dem Institut AllergoSan zum kostenlosen Vortrag zum Thema „Doping mit Darmbakterien (mit Probiotika)" – welchen Einfluss die intestinale Mikrobiota auf sportliche Höchstleistungen hat.

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

Termin: 23. April 2020 ab 18.30 h

Programm:
18.30 h Start des Vortrages mit Profiathletin Simone Kumhofer vom Institut AllergoSan.

Zum gemütlichen Ausklang des Abends lädt das Institut AllergoSan zu einem Buffet.

Um Voranmeldung wird gebeten unter office@sportthema.at oder Tel. 0676/700 64 91.

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Sportmasseur-Ausbildung

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.

Termine:
1. Modul 26. – 27. September 2020
2. Modul 16. – 18. Oktober 2020
3. Modul 13. – 15. November 2020
4. Modul 27. – 29. November 2020

Alle weiteren Termine ab März 2020

Kurszeiten: Freitag ab 18.00 – ca. 22.00 Uhr, Sa. 8.00 – ca. 22.00 Uhr, So. 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 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*

Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,– à Conto auf das Konto der VÖSM&ÖGS bei der Raiffeisenregionalbank (siehe oben).

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

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. 2020, nach dem Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen.

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*

Workshop
„Flossing“
(Flossing, ein Therapie-Tool zur Kompression!)

Mit dem elastischen Flossband kann eine kurzzeitig myofasziale Kompressions- und Mobilisationstechnik durchgeführt werden, die verschiedene Strukturen anspricht. Besonders viel Wert legt unser Dozent auf eine praxisrelevante Vermittlung der Therapiemethode. Die Technik des Anlegens des Flossingband-Tools, zahlreiche Beispiele und Praxistipps werden ausführlich dargestellt und erläutert.

Anwendungsbereiche: Therapie, Rehabilitation Sport- oder Fitnessbereich. Hierzu möchten wir Ihnen einen Einblick in die, aus unserer Sicht, wichtigsten Thematiken bieten.

Lernziele: Die Teilnehmer (m/w/d) lernen, wie groß das Spektrum für den Einsatz vom „Flossing“ sein kann. Jeder Teilnehmer ist nach dem Kurs in der Lage selbstständig die im Kurs geübten Anlagen anzuwenden.

Kursinhalte: • Geschichte, Materialkunde, Einführung in die Thematik; • Indikationen / Kontraindikationen; • Untere Körperhälfte: Fuß, Sprunggelenk, Wade, Knie, Oberschenkel, LBH Region; • Obere Körperhälfte: Finger, Daumen, Hand, Unterarm, Ellbogen, Oberarm, Schulter; • Neurale Anwendungsmöglichkeiten (Neurodynamik, Opposing Joint, N vagus); • Mobilisationsformen (aktiv/passiv) mit u. ohne Gerät; • Tipps

Zielgruppen: (Sport)Mediziner, (Sport)Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, (Sport)Masseure, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Trainer Fitness und Reha, Sport- u. Gymnastiklehrer, Personal Trainer, Übungsleiter im Sportbereich

Hinweis: Mitzubringen sind Schreibmaterial, Handtuch, Sportbekleidung

Termin: 25. Juli 2020

Kurzszeit: 5 bis 6 Stunden

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

Referent: Thomas Metzger, Physiotherapeut, DOSB Sportphysiotherapeut, Fachbuchautor

Kosten: € 149,– (inkl. Flossband und Farbskipt) für Mitglieder, € 160,–für Nichtmitglieder

Workshop
„Tendinopathie“
(evidenzbasierte therapeutische Strategien zur Sehnen-Reha)

Sie haben Lust auf evidenzbasierte Behandlungsmöglichkeiten einer Tendinopathie? Haben Interesse an Neuroperformance (Neuroathletik)? Sind offen für Neues? Trainieren Sie wie Olympiasieger, Welt- und Europameister!

„Sehne trifft Training“
Jeder Patient, Kunde oder Sportler hat einzigartige Eigenschaften z. B. der Gehirnfunktion, der Lebenserfahrung und der Lebenssituation. Das bedeutet, dass wir als Gesundheits- und Fitnessprofis mit einem breiten Blick auf verschiedene Ansätze, Werkzeuge und Techniken anpassungsfähig und gut ausgebildet sein müssen. Diesen Focus bieten wir in diesem praxisbezogenen Kurs.

- Rehabilitation von Verletzungen – beobachten, erkennen und korrigieren
- Neurale Re-Education – verändern Sie das Nervensystem
- Wiederherstellung der Mobilität – als ein kompletter Therapeut oder Trainer müssen Sie die drei „leitenden“ Bewegungssysteme im menschlichen Körper betrachten

Kursinhalte: ausgesuchte Beispiele aus den Bereichen Schulter, Oberarm, Ellbogen, Hüfte, Adduktoren, Oberschenkel, Knie, Achillessehne

Zielgruppen: (Sport)Physiotherapeuten, (Sport) Mediziner, Ergotherapeuten, Masseure, Osteopathen, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten, Sport-und Gymnastiklehrer, Rehatrainer, Personaltrainer, Trainer

Kursziel: Erarbeiten und durchführen von evidenzbasierten Herangehensweisen und Programmen zu und bei Sehnenproblematiken, die die integrale Rolle des zentralen Nervensystems (ZNS) in der Schmerzerfahrung beinhalten

Termin: 26. Juli 2020

Kurzszeit: 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Dozent und Leitung: Thomas Metzger, Physiotherapeut, Sportlehrer, Sportphysiotherapeut DOSB, Fachbuchautor

Kosten: € 239,– (inkl. Skript und Material) für Mitglieder, € 279,–für Nichtmitglieder

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*

Seminar

Balanceness – Kinesiologie im Sport

Energetische Fusion der maßgeblichen sportlichen Erfolgsparameter.

In diesem Sport & Kinesiologie Seminar wenden wir uns gezielt dem erkennen, verdeutlichen und optimieren des Bewegungsflusses als Einheit der Koordination zwischen dem Willen (Freie Orientierung an der Kommunikation zwischen dem Bauchgefühl und dem Denken), der Kraft zu leben (Energetische Ausgewogenheit) und der Persönlichkeit (Körpergeschicklichkeit) zu.

Folgende Frage-Beantwortungen geben Trainern und Therapeuten effektive Handwerkszeuge aus der Kinesiologie zur Hand, mit denen sie dem Sportler ermöglichen, ihr gesamtes Potential für die gewünschte Bewegung frei zu haben. Welche Muskelketten arbeiten in Abstimmung mit den 14 Meridianen und dem chinesischen 5 Elemente System für eine fließende Bewegung zusammen? Wie kann ich als Trainer durch Beobachtung erkennen, welche Muskeln in dieser Kette energievoll oder umgekehrt energielos in der Bewegung mitarbeiten? Welche Muskeln im Konzert der Bewegung fehlen, welche müssen dafür mehr leisten als sie können, um die erfolgreiche Bewegung dennoch zu ermöglichen? Wie schaffe ich als Trainer im üblichen Trainingsalltag, einen gezielten energetischen Ausgleich im System der Meridiane und der Muskeln? Wie können mit Hilfe der energetischen Methode Kinesiologie, Trainingseinheiten schneller wirken und der Erfolg stabiler anhalten?

Trainer haben von je her ein Auge für den Bewegungsfluss. Der Weiterbildungslehrgang bietet Trainern aus allen Sportarten und für alle Altersgruppen, einen fundierten Einblick in die Methode Kinesiologie – hier speziell im Hinblick auf Leistungsförderung im Sport. Holen Sie sich in diesem Seminar das Wissen über die frühkindlichen Reflexe und wie man sie „frei schaltet“. Erlernen Sie welche Meridiane als Motoren der Bewegungskunst, in welcher Bewegung wie gefördert werden. Und erhalten Sie einen Eindruck davon wie auf Themen des Sportlers passende, langsam durchgeführte Bewegungen eine emotional stabilisierenden Wirkung haben!

Sie erfahren und erleben in diesem Seminar Grundlagen der Kinesiologie (Bewegungslehre). Balanceness – die eigens von Herbert Handler entwickelte Methodik, können Sie in den Trainingsalltag einbauen. Es kann als Aufwärmprogramm genutzt werden. Auch als eigene Übungseinheit ist es einsetzbar. Das hochspezifische Übungsgut des Seminares hilft dem Sportler dabei, seine individuell einzigartige und meist kindliche Lebendigkeit mit der Effizienz des erwachsenen Hochleistungssportlers zu kombinieren.

Das besondere für den Trainer und den Sportler bzw. für die Sportgruppe ist es, den kinesiologischen Muskeltest, den Sie im Seminar als Werkzeug erlernen, immer wieder auf verschiedene Sport oder Lebenssituationen bezogen einzusetzen. Der Muskeltest macht erlebbar, wie es um sich selbst in den einzelnen Teilen der sportlichen Herausforderung bestellt ist. Die Frage ist ob man in der gestellten Herausforderung den Spielraum hat, um seinen Eigenwillen (Reflex Freiheit) seinen Eigensinn (Meridianfluss) und seine Eigenart (Muskuläre Kompetenz) „auszuspielen“.

Durch die 42 Übungen die passend zu der Herausforderung ausgewählt werden, gelingt es die Koordination störende frühkindliche Reflexe, die Meridiane und die Muskeln in Einklang zu bringen. Diese Harmonie ermöglicht es, seinen gefühlten Spielraum zu leben und so seine vollen Potentiale für die Herausforderung aufzubringen. Ganz der eigenen Idee verbunden kann man so „Berge versetzen“.

Verwendete Trainings-Hilfsmittel: große Gymnastikbälle, Therabänder und leicht wackelige Fußkissen. Seminar inkl. Kursunterlagen, optionaler Erwerb des Balanceness Spieles für ein spielerisches Durchführen des Übungsgutes in Gruppen und im Einzelsport.

Referent: Herbert Handler, ehemaliger Leichtathlet, staatlich geprüfter Trainer für allgemeine Körperausbildung, Berufskinesiologe mit Lehrberechtigung in den kinesiologischen Methoden Hyperton – X, Touch for Health und Brain Gym.
www.bewegungswerkstatt.at und *www.balanceness*.at

Herbert Handler

Termin: 13. bis 14. Juni 2020
Kurszeiten: Samstag von 9.00 – ca. 18.00 Uhr, Sonntag 9.00 bis 17.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1
Referent: Herbert Handler – siehe oben!
Kosten: für Mitglieder € 250,–, für Nichtmitglieder € 280,–
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*

Anzeige

Die neue Generation des Originals

Prof. Heinrich Hess über die Kniebandage GenuTrain von Bauerfeind.

Die Kniebandage GenuTrain war 1981 die Erste ihrer Art und setzte den Standard für Kompressionsbandagen in der funktionellen Therapie. 2019 ist sie in neuer Generation erschienen, mit Hoch-Tief-Gestrick, Omega+ Pad mit Massagenoppen und Stäben mit flexibler Beugezone. Die Idee zur GenuTrain kam von Professor Dr. med. Heinrich Hess, der von 1974 bis 1996 Mannschaftsarzt der deutschen Fußballnationalmannschaft war. Im Interview erklärt der Erfinder wie die drei Bauelemente der Bandage – Gestrick, Pelotte und Stäbe – nochmals systematisch weiterentwickelt wurden, um Passform, Wirkung und Komfort zu verbessern.

Was ist das Besondere am neuen Gestrick der GenuTrain?

Prof. Hess: *Es ist jetzt strukturierter. Die Haftung auf der Haut hat sich verbessert, was die stabilisierende Wirkung der Bandage maximiert. Die Kniekehle ist mein Liebling. Ein Bereich, der bei allen Bandagen eine große Herausforderung darstellt. Es ist uns gelungen, die Kniekehle so zu integrieren, dass sie angenehm weich und luftdurchlässig ist, ohne an Halt zu verlieren.*

Professor Dr. med. Heinrich Hess, Erfinder der GenuTrain, über die Weiterentwicklung ihrer drei Bestandteile:

- Das neue Gestrick haftet besser und maximiert die stabilisierende Wirkung der Bandage.
- Die neuen Stäbe sind strapazierfähiger und verbessern Passform und Funktion der Bandage.
- Das Omega+ Pad hat als Plus bewegliche Noppen im viskoelastischen Material, wo es den Hoffa'schen Fettkörper und die Meniskusbasis am Gelenkspalt stimuliert.

Unterschätzt werden oft die Stäbe.

Prof. Hess: *Zu Unrecht. Stäbe sind sowohl für die Passform als auch für die Funktion der Bandage ein elementares Bauteil. Sie bestehen jetzt aus einem speziellen Kunststoff, der intensiv auf Materialermüdung geprüft wurde. Die Stäbe mussten unverändert Zigtausende von Beuge- und Streckvorgängen aushalten, ohne Schaden zu nehmen.*

Die Omega-Pelotte hat jetzt ein „+" erhalten.

Prof. Hess: *Darauf sind wir besonders stolz. Unsere patentierte Pelotte besitzt bereits zwei „Anti-Schmerz-Triggerpunkte": die Meniskusflügel beidseits neben der Patella in Höhe des Gelenkspalts und die Hoffa-Spots, unterhalb der Patella. Diese haben jetzt bewegliche Noppen innen drin. Das ist neu und das ist das Plus. Die Meniskusflügel bewirken nach wie vor beim Gehen eine schmerzlindernde Mikromassage.*

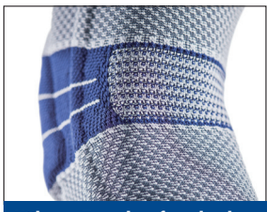
Die Hoffa-Spots indes sprechen eine Struktur an, die lange völlig verkannt, bei Operationen oft einfach weggeschnitten wurde: den sogenannten Hoffa'schen Fettkörper. Seine bekannten Funktionen sind unglaublich vielfältig.

Das ist nicht nur ein Fettkörper. Er besitzt dehnungs-, druck- und schmerzwahrnehmende Aufgaben. In der chinesischen Akupunktur wird die Region über dem Hoffa'schen Fettkörper als Auge des Kniegelenks bezeichnet und häufig genadelt. Ich würde diesen Bereich als Bodyguard des Kniegelenks bezeichnen. Mit unserem Omega+ Pad können wir auch die selbstheilenden, anti-entzündlichen Stoffwechselvorgänge fördern, die dem Hoffa'schen Fettkörper zugeschrieben werden. Ein absolutes Alleinstellungsmerkmal.

Die achte Generation der GenuTrain. Für sie wurden die drei Elemente – Gestrick, Pelotte und seitliche Stäbe – systematisch weiterentwickelt

Das Omega+ Pad setzt durch bewegliche Massagenoppen in den Meniskusflügeln und den Hoffa-Spots neue Reize

Die neuen Kunststoffstäbe bieten stabilen Halt und sind eine praktische An- und Ausziehhilfe



Höherer Tragekomfort durch neues Hoch-Tief-Gestrick, eine verbesserte Passform und die Komfortzone in der Kniekehle

Spezielles Wissen

Chronische Schmerzen und Dermo-Neuromodulation. Von Martin Roth.

Neue in der manuellen Therapie

Die Dermo-Neuromodulation (DNM) ist keine neue Methode, sondern eine neue klinische Argumentation in der manuellen Therapie. Der Fokus der DNM liegt auf den Nervenrezeptoren in und direkt unter der Haut und deren Beziehung zu Muskeln, Faszien und Gelenkstrukturen. Dieses neue Erklärungsmodell wurde von Diane Jacobs (PT) entwickelt. Die Autorin dieses Erklärungsmodells zeigt verständlich, wie dieses Wissen in die therapeutische Praxis integriert werden kann.

Methodische Überlegungen

Chronische Schmerzen bleiben eine seltene Krankheit für die Grundausbildung der Gesundheitsdienstleisterberufe.

Die Zeit ist längst überfällig, um zu ändern, was wir Gesundheitsdienstleister Patienten über Schmerzen mitfühlend beibringen und vor allem, wie sie mit chronischen Schmerzpatienten umgehen sollen [25].

Die Gemeinsamkeit aller „hands-on“ Behandlungen liegt im Hilton-Gesetz. Dieses basiert auf der Prämisse, dass die Nerven, die die Haut versorgen, auch die darunter liegenden Muskeln und Gelenke versorgen.

Manuelle und physikalische Therapeuten verwenden häufig ein postural-strukturell-biomechanisches Modell (PSB), um die Ursachen für verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates zu ermitteln. Es wird angenommen, dass Haltungsabweichungen, Körperasymmetrien und Pathomechanik die prädisponierenden/aufrechterhaltenden Faktoren für viele Erkrankungen des Bewegungsapparates sind. Das PSB-Modell spielt auch eine wichtige Rolle bei der klinischen Bewertung und dem Management, einschließlich der Auswahl manueller Techniken und der vorgeschriebenen Übung. Die wichtigste Frage wird jedoch immer wieder ignoriert: Kann die physische Form/Haltung/Struktur/Biomechanik einer Person die Ursache für ihre Schmerzen im unteren Rückenbereich sein [14]?

Studien belegen, z. B. dass kein signifikanter Zusammenhang, zwischen Beinlängendifferenz und Rückenschmerzen, gibt.

Die erstmalige Beschreibung der Fascia wird Leonardo DaVinci zugeschrieben, lange bevor sie der modernen Wissenschaft bekannt war. Mittlerweile wissen wir, dass die Fascia plastisch ist, jedoch nicht genug.

Manchmal müssen wir die Dinge auch aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

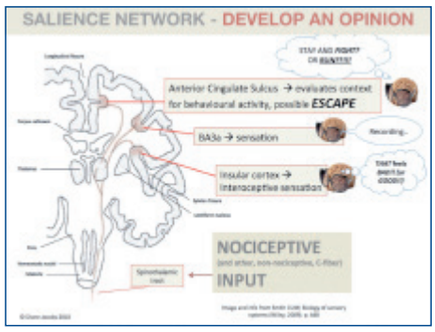


Abb. 1: Das Salienznetzwerk („Salience Network“, SN), zu dem der vordere cinguläre Cortex, der vordere motorische Bereich und die vordere Insula gehören (mit freundl. Genehmigung von D. Jakobs)

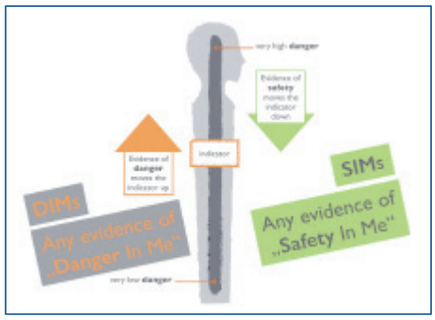


Abb. 2: Das Protectometer (Quelle: Moseley and Butler 2017. Explain Pain Supercharged), modifiziert vom Martin Roth

Die Methode

Die therapeutischen Griffe wurden unter der Prämisse entwickelt und gesammelt, dass *der geringste sensorische Input statt Nozizeption „Jazeption“ erzeugt.*

Jede Facilitation, die von den exterozeptiven Rezeptoren wahrgenommen wird, wird zentripetal geleitet und das Salienznetzwerk („Salience Network“, SN) **(Abb. 1)** entscheidet auf „Flucht“ oder „Kampf“, entscheidet über „Gut“ oder „Schlecht“.

Der Schmerzgleichung

Die Begriffe *„Danger in Me“* (DIM) und *„Safety in Me“* (SIM) wurden das erste Mal 2015 in der **Schmerzgleichung (Abb. 2)** von Moseley and Butler erwähnt [6]. *„Um den Schmerz zu verringern, müssen wir sicher und glaubwürdig die DIMs reduzieren und die SIMs stärken.“* [6]

Die Rolle der Therapeuten

Was ist die Rolle der Therapeuten in der Schmerzgleichung?

Ein Patienteninterview ist weit mehr als „nur“ das Sammeln von Informationen. Es ist auch eine wichtige Komponente, eine Allianz mit einem Patienten und einem grundlegenden ersten Schritt in therapeutischer Neurowissenschaften Bildung für Patienten mit Schmerzen [9].

Die DNM ist eine wirksame Behandlung, die zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit beiträgt. In diesem Zusammenhang liefert jede „Hands-on“ Therapie die hochwertigste, plausible und glaubwürdige Facilitation bzw. Zugang zu der BPS Problematik der Patient.

Fazit für die Praxis

- Den Schmerz erklären: einen plausiblen, sicheren und glaubwürdigen Kontext zum Schmerzverständnis bereitstellen bzw. Neurophysiologie in der Sprache der Patienten erklären [16].
- Der Therapeut soll funktionelles Wissen überbringen. Damit wir wollen die Motivation der Patient wecken und seine Körperwahrnehmung stärken.
- Die minimal notwendige Hilfe. (Allogrooming = die Sozialpflege) Der eigentliche Kunstgriff bei der Behandlung besteht darin, die Steuerung und Kontrolle beim Patienten zu belassen und ihm dennoch bei Bedarf, zum richtigen Zeitpunkt und im Rahmen einer therapeutischen Beziehung, professionellen Körperkontakt zu verschaffen.

Zusammenfassung

Die DNM hilft bei chronischen Schmerzen durch die Förderung der Fähigkeit des Klienten, seinen Schmerz herunterzuregulieren um eine stärker integrierte Funktion und Plastizität der Sinnesfunktionen des Gehirns zu fördern.

Grundannahmen

1. Manuell therapeutisch kann Gewebe und Struktur nicht verändert werden ohne sie zu beschädigen.
2. Das Nervensystem ist das zentrale Regulationssystem.
3. Es wird nicht die Anatomie sondern die Physiologie im Biopsychosozialen (BPS) Kontext behandelt.

Ziel

Den peripheren nozizeptiven Input zu verringern, die absteigende Hemmung zu erhöhen und die Selbstwirksamkeit aufzubauen.

Literaturquelle beim Verfasser

(Auszug aus der Publikation: Chronische Schmerzen und Dermo-Neuromodulation (DNM) Neue klinische Argumentation in der manuellen Therapie – Springer Vlg / Manuelle Medizin / Volume 57, / DOI: 10.1007/s00337-019-00632-x)

Korrespondenzadresse

Martin Roth
Praxisgemeinschaft
für Physiotherapie
und Heilmassage
Hettenkofergasse 19/3,
1160 Wien
office@massagetherapie.at

DNM – „NEUE IN DER MANUELLEN THERAPIE“

Termin:
28. – 29. März 2020

Kurszeiten:

1. Tag: 28.3.2020 (10 UE)

08.30 – 11.45
Kritisches Denken – Gedankenanregungen für Therapeuten

11.45 – 12.30
Allg. 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 (LBH)

2. Tag: 29.3.2020 (8UE)

08.30 – 10.00
siehe 1. Tag, LBH

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 12.30
Die Anwendung der DNM im Bereich des Schultergürtels

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 16.00
Die Anwendung der DNM im Bereich des Schultergürtel + HWS, anschl. Abschlussdiskussion/ Fragen etc.

18UE/18 Fortbildungspunkte

Teilnehmer:
Max. 20 Personen

Kurskosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 240,– und für Nichtmitglieder € 290,-

Referent:
Martin Roth, HM

Kursort:
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*

Workshop

Dehnen ist eine Definitionssache!

Von und mit Physiotherapeut Markus Arefi.

Jeder Sportler, Trainer und sogar in der Sportwissenschaft wird Dehnen unterschiedlich interpretiert. Aus Gewohnheitsgründen werden immer noch Dehnübungen mit Erkenntnissen aus den 80er Jahren (Bob Anderson 1980, Sölveborn 1983 und Knebel 1985) durchgeführt, ohne diese zu hinterfragen.

Uns hilft zum besseren Verständnis die Forschung der letzten Jahre (z. B. die Faszien) und eine ganzheitliche Sichtweise.

Drei Fragen sind bei einer Dehnung essentiell um das „Warum soll ich überhaupt dehnen?“ zu verstehen. **Was wird gedehnt? Wie wird gedehnt?** und **wann wird gedehnt?**

Das Hauptziel der Dehnung ist das Wiedererlangen des vollen Bewegungsumfanges, die Verbesserung der Beweglichkeit. Die Beweglichkeit gehört zu den fünf motorischen Grundeigenschaften der körperlichen Leistungsfähigkeit und ist die Grundvoraussetzung für die Verbesserung in den übrigen vier Eigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination).

Das größte Dehnklischee ist, dass alle unter einer Dehnung nur die Zugspannung auf die Muskulatur verstehen. Vielmehr werden bei einer Dehnung sämtliche Strukturen unter Zug gebracht (Muskulatur, Faszien, Nerven, Gefäße, Sehnen, Bänder, Kapseln, Haut).

Das Bindegewebe kommt in allen Strukturen vor, verbindet diese untereinander im Körper und bildet somit ein Kontinuum.

Daher muss bei einer Dehnung die Veränderungen in einer Struktur, aber auch die gegenseitige Beeinflussung der Strukturen berücksichtigt werden, um leistungssteigernd für den Körper zu dehnen. Davon hängt das „Wie und Wann dehne ich“ ab!

Workshop-Leiter PT Markus Arefi

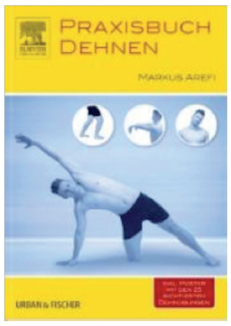
Es gibt kurzfristige und langfristige Dehneffekte. Kurzfristige Dehneffekte halten meist nur ein bis zwei Stunden an. Bei langfristigen Dehneffekten kommt es erst, wenn regelmäßig über Wochen gedehnt wird, zu Gewebsveränderungen – strukturellen Anpassungen:

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 23. November 2019 beim Workshop **„Dehnen ist eine Definitionssache !“** dabei zu sein.



Theorie und Praxis:
Die gängigsten Dehnübungen
(Für und Wider),
Faszientraining,
Diskussion und Fragen

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

Termin: 6. Juni 2020

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*

Gesunder Schlaf

Ein neuer Blick in Richtung Gehirnentgiftung. Von Dr. Tom Moorcroft, DO (Osteopathie), 2017.

Forscher und Mediziner diskutierten lange darüber, weshalb wir überhaupt schlafen. Heute weiß man, dass Schlaf für die Bildung des Langzeitgedächtnisses benötigt wird und dass er Lernen unterstützt. Er ist ein Schlüsselfaktor der Hormonsynthese. Schlaf ist zuständig für Wachstum und Reparatur von Muskeln und Geweben. Und jetzt ist bekannt, dass Schlaf entscheidend für die Entgiftung des Gehirns ist. Tatsächlich findet der weitaus größte Teil der Gehirnentgiftung während dem Schlaf statt.

Im Tagesverlauf sammeln sich Gifte wie β-Amyloid und TauProteine langsam in unserem Gehirn an. Während wir schlafen, fängt ein vor kurzer Zeit entdecktes Gehirn-Reinigungs-System an zu arbeiten: die Glymphe. Der auch Cerebrospinaleflüssigkeit (CBF) genannte Liquor, der das Gehirn umgibt, nährt, schützt und interagiert mit der interstitiellen Flüssigkeit. Er bildet eine Welle, die reinigend durch das Gehirn flutet und so die Gifte, die sich tagsüber bildeten, ausschwemmt. Die Glymphe sind die Abfallentsorgung unseres Gehirns.

So wie sich diese Toxine bilden, so bilden sich auch Entzündungsmediatoren wie das Interleukin-1 beta (IL-1β) und Tumor-Nekrosis-Faktor-Alpha (TNF-α). Wenn die IL-1β sowie TNFα Pegel steigen, bereitet sich unser Körper auf „schlafen“ vor. Für gewöhnlich fördern diese Entzündungsmediatoren den non-REM-Schlaf. Das ist entscheidend, da der „stage 3 non-REM Zustand“ eine Phase des Tiefschlafs ist – jene Phase, in der das glymphatische System am effektivsten ist. In Phasen von akuter Krankheit sind sowohl IL-1β als auch TNFα weiter erhöht und unser Körper erfährt einen großen Anstieg der Tiefschlafphasen. Dies zeigt deutlich die erstaunlichen Selbstheilungs und Selbstregulierungskräfte unseres Körpers. Bei akuter Erkrankung fördert unser Körper tieferen, erholsameren Schlaf und eine ausgeprägtere Gehirnentgiftung.

β-Amyloid-Ablagerungen im Gehirn führen zu kognitivem Abbau und schlussendlich zu Alzheimer. Die Akkumulation von β-Amyloiden im präfrontalen Cortex hängt mit der Unterbrechung von Tiefschlafphasen zusammen und kann die Fähigkeit zur Gedächtnisbildung reduzieren (Mander 2015). Forscher entdeckten, dass eine kürzere Gesamtschlafdauer und geringere Schlafqualität mit einer höheren β-Amyloid Belastung zusammenhängen (Spira 2013). Es sind weitere Forschungen notwendig, um klar bestimmen zu können, ob schlechter Schlaf die Entwicklung von Alzheimer steigert oder tatsächlich die Ursache davon ist.

Fatal ist, dass schlechter Schlaf zu einer erhöhten β-AmyloidAblagerung führen kann und dass eine höhere β-Amyloid Belastung den Schlaf verschlechtert. Ein sich selbst erhaltender Kreislauf von andauernder kognitiver Abnahme und abnehmender Schlafqualität beginnt.

Darüber hinaus führt schlechter Schlaf zu einer Überaktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-(HPA)-Achse, dem wichtigsten Hormonsystem unseres Körpers. Dieses System ist multifunktional: es reguliert die Stresshormone, den Stoffwechsel, Schlaf, lernen und soziale Interaktionen. Chronisch erhöhte Werte der Stresshormone erhöhen die Entzündungen im ganzen Körper und führen oft zu schlechter Schlafqualität und Schlaflosigkeit. Die Fähigkeit zur Gehirnentgiftung nimmt ab.

Glücklicherweise gibt es Dinge, die uns dabei helfen, unseren Schlaf und das glymphatische System zu unterstützen. Ähnlich wie das lymphatische System, das den Rest unseres Körpers reinigt, wird das glymphatische System von externen Faktoren wie Schwerkraft, Körperhaltung und sogar Stress-Level beeinflusst.

Schlafforscher haben entdeckt, dass Schlechtschläfer oft die ganze Zeit auf dem Rücken liegen und dabei den Kopf gerade halten. Menschen, die beständig gut schlafen, schlafen dagegen hauptsächlich auf ihrer rechten Seite (DeKonick 1983).

Aufbauend auf diese Arbeit haben Forscher der Stony Brook University und der University of Rochester entdeckt, dass die glymphatische Reinigung bei auf dem Bauch liegenden Ratten am wenigsten effizient ist. Am besten war Reinigung bei Ratten, die auf der rechten Seite gelegen hatten (Lee 2015). Andere Studien belegten, dass Bauchlage die Gehirnentgiftung stark reduziert. Beobachtungen von wilden Tieren und Haustieren zeigten, dass diese vorzugsweise nicht nur auf der Seite schlafen sondern auch gerne den Kopf leicht erhöht haben. ▶

Sucht man nach einer möglichen Erklärung dafür, finden wir Antworten an unerwarteten Stellen. NASA-Forscher haben lange Zeit das sogenannte „Schwerkraft-Mangel-Syndrom“ erforscht – eine Vielzahl von metabolischen, hormonellen und strukturellen Störungen, die dann entstehen, wenn der Körper sich in einem schwerelosen Zustand befindet. Deren Forschungen zeigten, dass Blut Schwerkraft „fühlen“ kann.

Und dass dies ein wichtiger Anreiz für die regulativen Funktionen des Körpers ist. Andere Forscher ließen Studienteilnehmer tage- und wochenlang in horizontaler Lage im Bett verbringen. Dies führte zu gesundheitlichen Veränderungen, ähnlich jenen die bei Schwerkraftmangel entstehen. Fehlende Schwerkraft ist gleichzusetzen mit fehlender Gesundheit. Die Lösung: folgen Sie dem Beispiel der Natur.

Nachdem sie die Weisheit der Natur sahen, haben Ärzte und Forscher angefangen, den Nutzen von schlafen in einer natürlicheren Position zu erforschen.

Dr. Tom Moorcroft, DO ist weltweit führend bei der Lösung von komplexen medizinischen Rätsel. Er ist Mitbegründer von Origins of Health, Connecticut (USA), einem osteopathischen Wellness-Center, das sich auf das Lösen von Rätseln betreffend chronische Krankheiten spezialisiert hat und das seinen Patienten ermöglicht, ihre Gesundheit und ihr Leben wieder zu erlangen. Dr. Moorcroft spezialisiert sich auf die Diagnose und die Behandlung von chronischen, durch Zecken übertragene Krankheiten, Krankheiten durch Schimmel und durch Infektionen ausgelöste autoimmune Gehirnentzündungen bei Kindern und Erwachsenen.

Die persönliche sowie berufliche ärztliche Philosophie von Dr. Moorcroft ist fokussiert auf die Unterstützung der optimalen Funktionen der zentralen, für die Gesundheit verantwortlichen Körpersysteme durch einfache, natürliche Interventionen, wenn notwendig ergänzt durch konventionelle Methoden wie z. B. Medikationen. Jedes Individuum ist eine einzigartige Einheit von Körper, Seele und Geist. Erfolgreiche Strategien der Diagnose und Behandlung sind wirklich Patientenorientiert und sprechen alle drei Ebenen an. Dr. Moorcroft glaubt, dass die wahre Quelle strahlender Gesundheit in jedem von uns selbst liegt. Sein Ziel ist es, jeden seiner Patienten dazu zu befähigen, die notwendigen Schritte, um mit der eigenen inneren Quelle der Gesundheit in Kontakt treten zu können, selbst zu tun, so dass sie ihre optimale Gesundheit erfahren können.

Eine Position, in der der Kopf leicht höher liegt als die Füße. Während der direkte Nutzen dieser Schlafposition auf das glymphatische System noch erforscht werden muss, haben sowohl die wissenschaftliche Forschung als auch klinische Erfahrungen gezeigt, dass das „schräg Schlafen“ mit einer leichten Kopferhöhung von nur 7 bis 15 cm unglaubliche gesundheitliche Vorteile hat.

Schräg schlafen verringert schnarchen und Schlafapnoe, was wiederum den Stress auf das cardiovaskuläre System und das Gehirn reduziert – Stress, der trotz dem komplexen Druck-Regulierungs-System im Gehirn zu Migräne führen kann. Innerhalb einiger weniger Wochen bis hin zu einigen Monaten schräg schlafen, sind Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, morgens ohne Kopfschmerzen aufgewacht. Oft wird über Verbesserungen bei Augen, Ohren und Kopfdruck berichtet.

Menschen, die ein oder mehrere Medikamente einnehmen müssen, leiden oftmals unter gastroösophagealem Reflux und Sodbrennen. Schräg schlafen verbessert dieses Leiden oft, wenn es nicht sogar komplett verschwindet.

Die Veränderungen, die wir hier diskutieren, stehen höchstwahrscheinlich in Zusammenhang mit der direkten Einwirkung der Schwerkraft auf das Kiefer (hält die Atemwege offen), das Blut (weniger Ansammlungen im Kopf) und die Verdauungssäfte (die Schwerkraft hält sie im Magen, wo sie auch hingehören und ihre Arbeit erledigen, wie es die Natur vorgesehen hat). Wenden wir unsere Aufmerksamkeit wieder dem glymphatischen System, der CSF und der interstitiellen Flüssigkeit zu; im Wesentlichen sind diese Wasser und stark von der Schwerkraft beeinflusst. Schräg schlafen kann also durch das Nutzen der Schwerkraft mit einer gesteigerten glymphatischen Drainage sowie einer verbesserten all-gemeinen Schlafqualität zur Unterstützung bei der Abfallbeseitigung beitragen. Dies erinnert uns einmal mehr an die Wichtigkeit, für eine gute Hydration zu sorgen.

Das Gehirnentgiftungs-Potential von schräg schlafen ist enorm. Ich hatte Patienten, die zu Beginn des schrägen Schlafens für ein paar Tage oder Wochen einen vorübergehenden jedoch dramatischen Anstieg von „Gehirnnebel“ erfuhren. Bei einem schweren Fall konnte eine Person nach drei Tagen schrägen Schlafens die Intensität der Entgiftungsreaktion nicht mehr aushalten und hat eine Behandlung mit intravenösem Glutathion – ein starkes Antioxidans und Toxin-Binder benötigt. Innerhalb einer halben Stunde hatte sich das Gehirn geklärt. Er schlief weiterhin schräg und hatte fortlaufend ständige Verbesserungen in der Gehirnfunktion.

Normalerweise erlebe ich langsame und stetige Verbesserungen, wenn ich die natürlichen, uns inne-

wohnenden Heilungssysteme mit schräg schlafen unterstütze und keine dramatischen Veränderungen quasi über Nacht. Die meisten meiner Patienten, die anfangen schräg zu schlafen, kehren nie mehr zum horizontalen Schlaf zurück.

Wie bereits erwähnt, kann eine Behandlung mittels Schlafposition so gut funktionieren, dass es die Notwendigkeit von komplexen medizinischen Behandlungen mindert – und dies hat weitere Vorteile.

Nehmen Sie z. B. Schlafapnoe. Wenn eine CRAP-Maschine nicht mehr benötigt wird, kann sie von der Bettseite entfernt werden. Hier hatte sie wie eine Antenne ein hohes Maß an elektrischer Spannung aus der Wand viel näher an den Kopf des Anwenders gebracht. Viele Menschen realisieren nicht, dass diese elektromagnetischen Felder (EMFs), die mit elektrischen Geräten wie eben dem CRAP, Licht und sogar Computer und Tablets einhergehen, signifikante negative gesundheitliche Folgen haben können. Ebenso trägt Wi-Fi signifikant zur EMF-Toxizität in unserer Umgebung bei.

Während wir nicht in der Lage sind, uns zu jederzeit und an jedem Ort vor den negativen Auswirkungen der EMFs zu schützen, können wir dies sehr wohl tun, während dem wir schlafen.

Schlagen wir im Buch der Natur ein weiteres Kapitel auf – wir können uns im Schlaf wieder mit der Erde verbinden. Dies kann einfach durch das Einstecken einer qualitativ hochwertigen Erdungsauflage wie der Lokosana® Erdungsauflage von SAMINA in eine geerdete Steckdose erreicht werden. Elektronen, die für die zelluläre Kommunikation und Entzündungsbekämpfung wichtig sind, werden so von der Erde direkt in Ihr Bett gebracht.

Ich persönlich habe im elektrischen Level meines Körpers eine Reduktion von mehr als 1.600 milliVolt (mV) messen können – und dies lediglich durch das Platzieren der Lokosana® Erdungsauflage auf meinem Bett. Mein letzter Wert waren 40 mV. (Experten sind der Meinung, dass alles was 100 mV übersteigt schädlich für unseren Schlaf ist). Die Kombination von schräg schlafen und erden ist eine ausgezeichnete therapeutische Kombination für alle, die chronisch krank sind und jeden, der chronisch gesund sein möchte.

Um ausreichend Tiefschlaf zu erhalten und die optimale Gehirnfunktion zu unterstützen, benötigen die meisten Menschen sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Dies führt rechnerisch dazu, dass wir ungefähr ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Wenn ein Drittel unseres Lebens Schlaf gewidmet ist, der Gehirnentgiftung und die allgemeine Gesundheit unterstützt, sollten wir dann nicht alles dafür tun, dass wir diesen Schlaf optimieren können?

Anzeige

Upledger Institut Österreich

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

Linz	Teil 1:	17.01. – 19.01.2020	Teil 2:	09.03. – 11.03.2020
Wien	Teil 1:	16.04. – 18.04.2020	Teil 2:	14.05. – 16.05.2020
Innsbruck	Teil 1:	30.03. – 01.04.2020	Teil 2:	25.05. – 27.05.2020

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

Innsbruck	Teil 1:	09.03. – 11.03.2020	Teil 2:	27.04. – 28.04.2020
Linz		16.03. – 20.03.2020		
Wien	Teil 1:	20.04. – 22.04.2020	Teil 2:	25.05. – 26.05.2020

Osteopathische Techniken

Myofascial Release	Linz	13.05. – 17.05.2020
Spinale Mobilisation	Linz	25.03. – 29.03.2020

NEU: Kurzkurse

Carpaltunnel	Wien	27.06. – 28.06.2020
Bowstring	Wien	08.10. – 10.10.2020
Chapman points	Wien	19.11. – 21.11.2020
Atemtherapie	Wien	27.11. – 28.11.2020

Ausführliches Jahresprogramm 2020
Information und Anmeldung: Fr. Christine Dillinger
Tel: +43 (0)316-84 00 500 Fax: +43 (0)316-84 00 503
8010 Graz, Sparbersbachg. 63 e-mail: office@upledger.at
www.upledger.at

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

2020

Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

17.-19.01.20 Sportmasseur-Ausbildung – 5. Modul

25.-26.01.20 Sporttherapie-Ausbildung – 1. Modul

14.-16.02.20 Sportmasseur-Ausbildung – 6. Modul

22.-23.02.20 Sporttherapie-Ausbildung – 2. Modul

13.-15.03.20 Sportmasseur-Ausbildung – 7. Modul

21.-22.03.20 Sporttherapie-Ausbildung – 3. Modul

28.-29.03.20 DNM-Seminar – Martin Roth

17.-19.04.20 Sportmasseur-Ausbildung – 8. Modul inkl. Vienna City Marathon

25.-26.04.20 Sporttherapie-Ausbildung – 4. Modul

09.-10.05.20 Sporttherapie-Ausbildung – 5. Modul

15.-17.05.20 Sportmasseur-Ausbildung – 9. Modul

06.06.2020 Dehnen-Workshop – PT Markus Arefi

13.-14.06.20 Balanceness-Kinesiologie im Sport – Herbert Handler

21.06.2020 Sportmasseur-Abschlussprüfung

27.-28.06.20 Sporttherapie-Ausbildung – 6. Modul

25.07.2020 Flossing-Workshop – PT Thomas Metzger/D

26.07.2020 Tendiopathie – Sehnen-Workshop – PT Thomas Metzger/D

29.-30.08.20 Sporttherapie-Ausbildung – 7. Modul

19.-20.09.20 Sporttherapie-Ausbildung – 8. Modul

10.-11.10.20 Sporttherapie-Ausbildung – 9. Modul inkl. Abschlussprüfung

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG

Voraussichtlich September 2020
für Jedermann/Frau (siehe Seite 12)

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

26./27. September 2020
(siehe Seite 12)

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

25./26. Jänner 2020
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 4/5)

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

Druck spornt uns zu Höchstleistungen an

Ein eingespieltes Team, voller Einsatz für unsere Kunden und absolutes Top-Niveau – mit modernster Technologie spielen wir europaweit in der höchsten Liga. Wir vereinen Bogenoffsetdruck, Rollenoffsetdruck, Digitaldruck und industrielle Endfertigung an einem Standort, wo wir ein vielfältiges Portfolio von Flyern über Magazine und Kataloge bis hin zu Büchern produzieren.

Und das seit mehr als 150 Jahren.

Ihr Peter Berger – peter@berger.at

PRE-PRESS • DIGITALDRUCK • BOGENOFFSETDRUCK • ROLLENOFFSETDRUCK • INDUSTRIELLE ENDFERTIGUNG • VERLAG

Vertrauen Sie auf unser Top-Team

Sie suchen nach der optimalen Drucklösung? Wir haben bestimmt das richtige Angebot für Ihre Bedürfnisse.

Zentrale Horn
+43 2982 4161-0

Büro Wien
+43 1 313 35-0

Vertretungen in allen Bundesländern

www.berger.at

DRUCKEREI BERGER

Ihr persönlicher Drucker

BAUERFEIND®
JETZT
HABE ICH KEINE ZEIT
FÜR SCHMERZEN
DIE NEUE GenuTrain®
DREIFACH-WIRKUNG FÜR MEHR BEWEGUNG
— AKTIVIERT DIE MUSKULATUR
— LINDERT DIE BESCHWERDEN
— FÖRDERT DIE SELBSTHEILUNG
BAUERFEIND.AT