

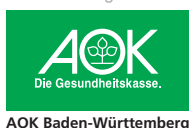
VERANSTALTUNG



# SPORTMEDIZIN IM WANDEL DER ZEIT

40. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR  
12. NOVEMBER 2016, SpOrt STUTTGART

Mit freundlicher  
Unterstützung der



## Sportmedizin im Wandel der Zeit

Die Anforderungen und Herausforderungen der Sportmedizin haben sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Neben den traditionellen Aufgaben kurativer und rehabilitativer Praxis ist die Prävention zu einem wichtigen Element des sportärztlichen Aufgabenspektrums geworden. Die Aufklärung und Beratung darüber, wie man Gesundheit in der modernen, technisierten Welt bewahren, wiederherstellen und verbessern kann, spielt heute eine große Rolle. Aber auch im Spitzensport haben sich die Ansprüche gewandelt. Mannschaftsärzte müssen den Spagat zwischen den Interessen der Sportler auf der einen Seite und den Vertragspartnern wie Vereinen und Sponsoren auf der anderen Seite schaffen – eine Aufgabe, die weit über die fachliche Diagnose und Behandlung von Verletzungen und Krankheiten hinausgehen kann. Der Wandel der Sportmedizin ist der thematische Schwerpunkt beim 40. Sportmedizinischen Seminar. Neben einem kurzen Rückblick über die letzten vier Jahrzehnte „SpoMed“ werden renommierte Sportmediziner den Tagungsteilnehmern ihre Erfahrungen aus der Forschung und täglichen Praxis vorstellen und wertvolle Anregungen für die Arbeit im Verein geben.

**Informationen unter:**

Württembergischer Landessportbund e.V.

Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711 28077- 168

[denise.nejedly@wlsb.de](mailto:denise.nejedly@wlsb.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorworte</b>	<b>5</b>
<b>Ein Blick zurück</b>	<b>8</b>
<b>Stimmen zum SpoMed</b>	<b>10</b>
<b>Das Sportmedizinische Seminar – Themenwandel</b>	<b>12</b>
<b>Das Jubiläumsjahr im Überblick</b>	<b>14</b>
<b>Referenten und Podiumsgäste</b>	<b>15</b>
<b>Bewegung – nicht nur zur Prävention und Therapie</b>	<b>17</b>
<b>Im Gespräch mit Prof. Dr. Wilfried Kindermann</b>	<b>18</b>
<b>Auf ein Wort Herr Prof. Dr. Martin Huonker</b>	<b>19</b>
<b>Interview mit Carina Bär</b>	<b>21</b>
<b>Impressionen</b>	<b>22</b>





## **Vorwort**

Klaus Tappeser,  
Präsident des Württembergischen Landessportbundes

---

### **Das „SpoMed“: Wo Übungsleiter und Olympia-Ärzte zusammenkommen**

Gut und gerne 200 Referenten haben in den bislang 39 Sportmedizinischen Seminaren ihr Wissen an mehr als 20 000 Übungsleiter, Trainer und Sportärzte weitergegeben. Persönlichkeiten aus der Sportwissenschaft und Sportmedizin wie Ommo Gruppe und Wildor Hollmann waren darunter. Aber auch angesehene Praktiker wie Klaus Eder, seit fast 30 Jahren Physiotherapeut der deutschen Fußball-Nationalmannschaft und seit 2013 der deutschen Olympia-Mannschaft ist. Sie alle haben dazu beigetragen, zwischen Wissenschaft und Medizin auf der einen und den Sportpraktikern in den Vereinen und Verbänden auf der anderen Seite eine enge Verbindung herzustellen.



Zur 40. Auflage des Sportmedizinischen Seminars am 12. November haben wir wieder einige Hochkaräter im Programm. Professor Dr. Wilfried Kindermann war viele Jahre Leitender Arzt der deutschen Olympia-Mannschaft und einer der Mannschaftsärzte der Fußball-Nationalmannschaft. Zudem wird Klaus-Michael Braumann, der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, an diesem Tag im SpOrt Stuttgart sein.

Neben einem Olympia-Arzt haben wir in diesem Jahr aber auch eine Olympia-Siegerin mit dabei. Denn die Ruderin und Rio-Goldmedaillengewinnerin Carina Bär wird auf der Bühne aus Athletensicht, wie auch Weltklasse-Langstreckenläuferin Sabrina Mockenhaupt, über die Sportmedizin im Wandel der Zeit sprechen.

40 Mal Sportmedizinisches Seminar – das ist wahrlich ein starkes Jubiläum. Und es ist ein passender Anlass allen Danke zu sagen, die über die Jahre an dieser Erfolgsstory mitgewirkt haben. Unserem aktuellen Landessportbundarzt Prof. Dr. Martin Huonker sowie seinen Vorgängern genauso wie unserem jahrzehntelangen Kooperationspartner, der Sportärzteschaft Württemberg. Danken möchte ich aber auch den über 20 000 Teilnehmern seit 1977. Sie haben sich einen Samstag lang die Zeit genommen, um von den aktuellen Erkenntnissen der Sportmedizin und Trainingswissenschaft für ihre Praxis zu lernen – und damit für hochwertige und attraktive Sportangebote in unseren Vereinen sorgen.

Es ist die enge Verzahnung von Theorie und Praxis, die den Erfolg unseres Sportmedizinischen Seminars ausmacht – in der Vergangenheit und ganz sicher auch in der Zukunft. Davon bin ich überzeugt.

## **Vorwort**

Prof. Dr. Martin Huonker,  
Vorsitzender der Sportärzteschaft Baden-Württemberg

---

Nun ist es also soweit. Das 40. Sportmedizinische Seminar des WLSB hat das „Schwabenalter“ erreicht, ein Alter, in dem angeblich der Schwabe erst gscheid, also weise wird.

Unter dem Titel „Sportmedizin im Wandel der Zeit“ soll bei der diesjährigen Jubiläumsveranstaltung aufgezeigt werden, welcher Wandel sich im Aufgabenspektrum der Sportmedizin in den vergangenen 40 Jahren vollzogen hat. Hierzu konnten mit Prof. Dr. W. Kindermann, dem ehemaligen sportmedizinischen Betreuer der deutschen Olympiamannschaft sowie der deutschen Fußball-Nationalmannschaft sowie Prof. Dr. K.-M. Braumann, ärztlicher Leiter des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg sowie aktueller Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention zwei hochkompetente sportmedizinische Fachexperten verpflichtet werden. Beide Referenten sind prädestiniert, über ihre in dieser Zeitspanne von 40 Jahren gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse und praktischen Erfahrungen zu den Themen „Sportmedizinische Betreuung im Spitzensport“ sowie dem Nutzen der „Sport- und Bewegungsmedizin“ zur Gesunderhaltung des Organismus und als nichtmedikamentöse Therapiemaßnahme in der rehabilitativen und kurativen Medizin zu berichten. So wurden für die Teilnehmer des diesjährigen Sportmedizinischen Seminars die Voraussetzungen geschaffen, mit einem Überblick auf die vergangenen 40 Jahre eine Expertise über den aktuellen Stand der sportmedizinischen Entwicklungen im Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport zu erhalten und daraus richtungsweisende Impulse für ein „weises“ zukünftiges Handeln zu gewinnen.



Mit dem von Jens Zimmermann, einem olympiaerfahrenen Moderator geleiteten Podiumsgespräch unter Einbezug der beiden Referenten sowie zwei deutschen Spitzenathleten Carina Bär und Sabrina Mockenhaupt soll eine vertiefende offene Diskussion zum Titelthema des diesjährigen Sportmedizinischen Seminars angeregt werden.

Abschließend allen Verantwortlichen des WLSB ganz herzliche Gratulation zum 40-jährigen Bestehen des Sportmedizinischen Seminars verbunden mit den besten Wünschen für ein im Interesse aller Teilnehmer in allen Belangen „gscheides“ Gelingen der diesjährigen Jubiläumsveranstaltung.

## **Vorwort**

Siegmar Nesch,  
Stv. Vorsitzender des Vorstandes der AOK Baden-Württemberg

---

Der Titel des diesjährigen Sportmedizinischen Seminars spiegelt die gesellschaftliche Entwicklung wider. Das Thema „Sportmedizin im Wandel der Zeit“ bringt neben veränderten und gestiegenen Herausforderungen ein größer gewordenes Spektrum an Aufgaben mit sich. Durch die modernere, technisierte Welt spielt die Aufklärung und Beratung eine immer größer werdende Rolle. Die Aufgaben gehen mittlerweile in der Sportmedizin weit über die fachliche Diagnose und Behandlung von Verletzungen und Krankheiten hinaus.



Ein wesentlicher Faktor ist hierbei die Prävention – von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Durch das Sportmedizinische Seminar werden Informationen über aktuelle Entwicklungen und Perspektiven vermittelt und dadurch Impulse für die Vereinspraxis gesetzt. Ein intensiver Austausch mit Experten aus Praxis und Forschung – auch zu Themen wie Bewegungstherapie – ist sehr wertvoll.

Der WLSB bietet sein „Know-How“ zur Unterstützung seiner Mitglieder an, bildet hierfür im sogenannten nichtbetrieblichen Setting (Verbände und Vereine) die Strukturen und fördert diese. Er trägt dazu bei, die Zusammenarbeit weiter zu verstärken und ausdifferenzieren sowie dabei eine gesunde Lebensführung zu vermitteln. Dies ist der Kern der Kompetenzpartnerschaft zwischen dem WLSB und der AOK Baden-Württemberg. Gemeinsam lassen wir die Menschen vor Ort Gesundheit erleben. Dabei nehmen die Vereine und Verbände eine Vorreiterrolle ein. Sie vernetzen die Regionen und übernehmen wichtige soziale Funktionen. Dafür ist die AOK der optimale Partner – denn wir sind nicht nur gesund, sondern eben auch nah.

Ein besonderer Dank gilt Ihnen, den Verantwortlichen in den Vereinen, den Trainerinnen und Trainern sowie den Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Sie halten die Menschen vor Ort, in den Regionen und Kommunen, fit und gesund. Sie setzen sich für den Nachwuchssport ein und sind Vorbilder, sowohl auf, als auch neben dem Platz. Sie leben und vermitteln die gesellschaftlichen Normen und Werte für die Menschen vor Ort – von klein auf bis ins hohe Alter.

## Ein Blick zurück

Judith Berger

---

Durch das veränderte Bewusstsein großer Teile der Bevölkerung in den letzten Jahrzehnten entstanden die Überlegungen Sport und Medizin eng zu verknüpfen. Der Württembergische Landessportbund stellte einen Teil seiner Initiativen und Aktivitäten unter das Motto „Sport und Gesundheit“. Dabei ging es darum, wie man das Thema einer breiten Öffentlichkeit, der Regierung, der Versicherung, der Wissenschaft und der Sportmedizin vermitteln bzw. dafür das Interesse wecken könnte. Prof. Dr. Dieter Jeschke, Dr. Karl Otto Hartmann, als Vorsitzender der Sportärzteschaft Württemberg e.V., von Seiten des WLSB-Sportarzt Dr. Bertram Tschirdewahn und Helmut Eckert, Stellv. Vorsitzender des WLSB und der zuständige Referatsleiter des WLSB, Hubert Jost nahmen Gespräche auf. Daraus wurde die Idee der Zusammenarbeit einer Fortbildungsserie für die Sportärzteschaft Württemberg zusammen mit einer Fortbildung für Trainer und Übungsleitern des WLSB 1976 geboren. Zu dem Zeitpunkt einmalig im Bundesgebiet.



Das erste Seminar wurde dann 1977 angeboten. Durchgeführt wurden die Sportmedizinischen Seminare damals im großen Hörsaal der Uni Tübingen. Die Anzahl der Teilnehmer/innen wurde auf 600 begrenzt, da die Statik des Gebäudes nicht mehr Personen zuließ. Gewonnen wurden für diese Seminare stets kompetente Referenten aus dem gesamten Bundesgebiet und Baden-Württemberg, die sich mit den jeweiligen Themen an vorderster Front befassten.

Als Nachfolgerin von Hubert Jost übernahm Ute Maisch das Ressort, das u.a. die Bereiche Frauen, Sportabzeichen, Sportmedizinische Seminare und später dann Breitensportliche Veranstaltungen umfasste. Als ich diesen Bereich dann 1987 als erste weibliche Stellv. Vorsitzende (heute Vizepräsidentin) übernahm, hatte ich in Ute Maisch mit ihren feinfühligem Antennen, die stets auf die zukünftige Entwicklung gerichtet waren eine Mitarbeiterin und später Freundin mit der ich neben den bisherigen Inhalten, Kraft, Ausdauer, Ernährung ganz neue Themen entwickelte. Zudem wurde ich stets unterstützt durch unseren Sportbundarzt, Dr. Bertram Tschirdewahn, der es immer wieder schaffte die besten Referenten zu gewinnen und sämtliche Seminare moderierte. Und auch die Zusammenarbeit mit dem Vorsitzenden der Sportärzteschaft Dr. K. O. Hartmann war hervorragend und kooperativ und freundschaftlich.

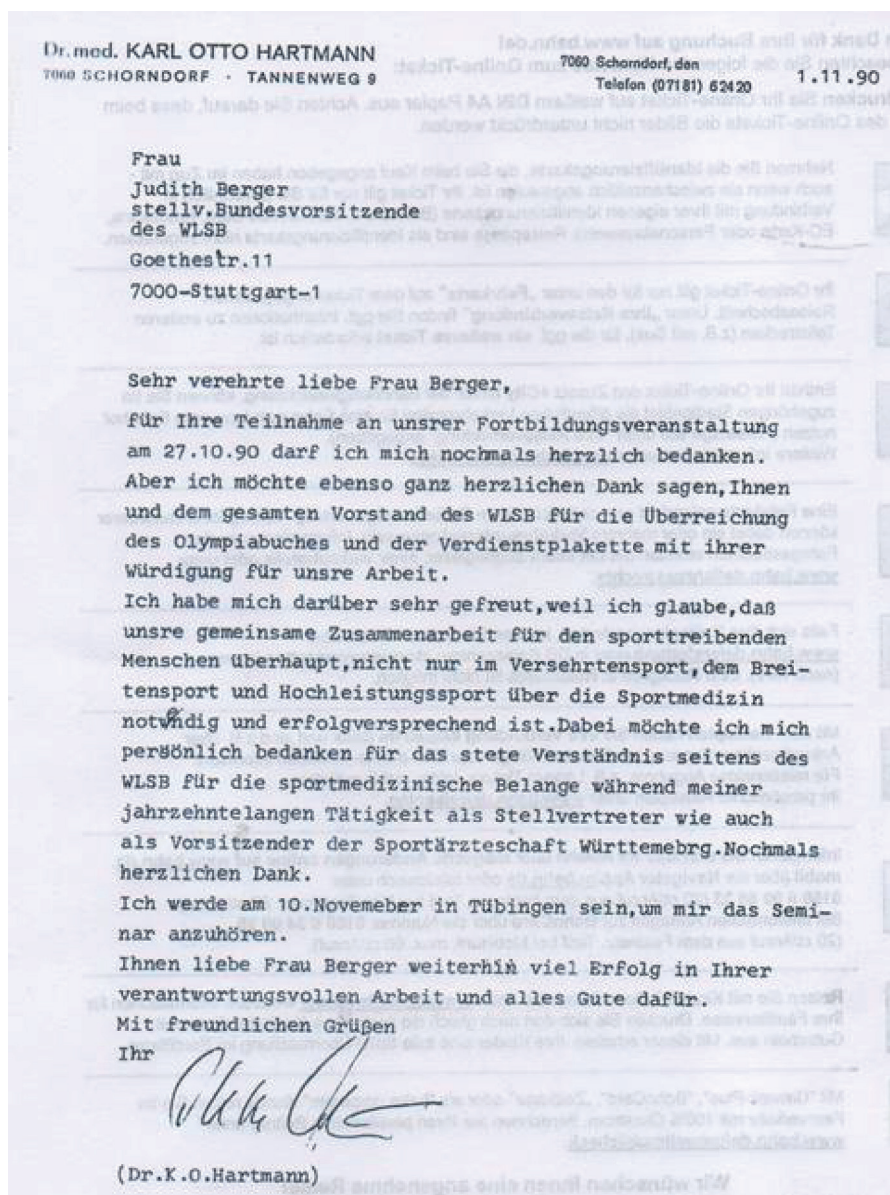
Bereits 1989 als man im Deutschen Sportbund und den Fachverbänden daran ging zu entdecken, dass die Generation der über 65jährigen animiert werden sollte Sport zu treiben und sich noch über den Begriff ‚Senioren‘, ‚Ältere‘ und ‚Alte‘ stritt, wurde bereits vom WLSB ein Sportmedizinisches Seminar mit dem Titel „Sport, Spiel, Spass – mehr Lebensqualität auch im Alter“ durchgeführt. Begleitet von einem Pilotprojekt „Sport für Ältere“ das in Ravensburg gestaltet wurde.



1990 kandidierte Dr. Karl Otto Hartmann nicht mehr für den Vorsitz der Sportärzteschaft, sein Nachfolger wurde Dr. Kurt Steininger, mit dem weiter eine gute Zusammenarbeit bestand. Dr. Hartmann wurde mit der ‚Plakette für besondere Verdienste‘ des WLSB geehrt, diese Auszeichnung wurde von mir in Schorndorf mit herzlichem Dank für die gute Zusammenarbeit überreicht.

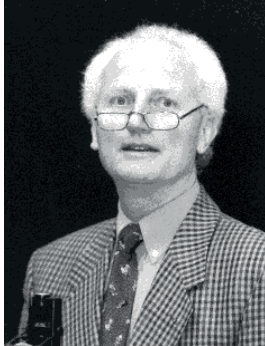
1995, nachdem ich nicht mehr als Vizepräsidentin im WLSB kandidierte, übergab ich das gesamte Aufgabengebiet an meine Nachfolgerin Mechthild Laur in der Gewissheit, dass alles auf gutem Wege sei. Diese Ansicht habe ich bis heute, denn ich verfolge alles was es im WLSB Neues gibt, besonders aber den Bereich für den ich selbst einmal zuständig war. Für mich ist das eine Erinnerung an eine arbeitsintensive und interessante Zeit im WLSB.

Mein Fazit: Der regelmäßig betriebene Sport fördert die Stabilität der Gesundheit, hält geistig und körperlich fit und jung, und kommt damit allen entgegen, die sich dem Sport zuwenden.



## Stimmen zum „SpoMed“

---

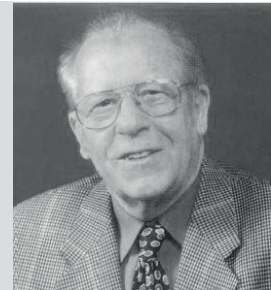


Es sollten in Württemberg Ärzte gefunden werden, die den Übungsleitern die Entscheidungen erleichtern. Gemeinsam müssen wir aber, Trainer, Übungsleiter und Ärzte versuchen, den chronischen Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft zu überwinden.

*Prof. Dr. Bertram Tschirdewahn, ehemaliger Landessportbundarzt  
(über den Auftrag des Sportmedizinischen Seminars)*

Ich erinnere mich noch gut an das Rekordjahr 1982. Damals kamen 1200 Besucher in den Kupferbau der Universität Tübingen, so dass uns die Uni schon aus Gründen der Überfüllung mit Schließung drohte.

*Helmut Eckert, damaliger stellv. Bundesvorsitzender des WLSB*



Unser gemeinsames Ziel ist die enge Kooperation zwischen Sport und Medizin nicht nur verbal auf organisatorischer Spitzenebene, sondern in der Praxis im Verein, am Wohnort. Nur dadurch, dass sich Übungsleiter, Trainer mit Ärzten gemeinsam in einen Hörsaal setzen, in gleichen Begriffen sich verständigen lernen und dabei persönliche Kontakte knüpfen wird diese Hürde zu überwinden sein. Einen Beitrag dazu soll das Seminar leisten.

*Prof. Dr. Dieter Jeschke, damals Leiter des Sportmedizinischen Instituts  
Tübingen und Vorsitzender der Sportärzteschaft Württemberg*

Mechthild Laur appellierte an die Zuhörer, sie mögen das was sie in Tübingen gehört hätten ins Land hinaustragen. Sie sollen deutlich machen, was man mit Sport Gutes tun könne in einer Zeit, in der vieles in Frage gestellt sei.

*Mechthild Laur, ehem. Vizepräsidentin des WLSB*





Das große Interesse zeigt, dass wir mit dem Sportmedizinischen Seminar weiterhin auf einem guten Weg sind, das Thema bei den Übungsleitern auf Interesse stößt und sie wichtige Erkenntnisse und Hinweise für Ihre Arbeit in den Vereinen mitnehmen können.

*Elvira Menzer-Haasis, während Ihrer Amtszeit als Vizepräsidentin des WLSB*

Eine Seminarreihe mit diesem Konzept und mit dieser Tradition habe ich nirgendwo in der Welt feststellen können. Es ist schon einzigartig, dass aktuelles medizinisches und sportwissenschaftliches Fachwissen populär aufbereitet wird, um es den Übungselitern und Trainern von Sportvereinen zu vermitteln.

*Prof. Dr. Dr. Klaus Steinbrück, ehem. Präsident der Sportärzteschaft Württ.*



Die Zielsetzung des WLSB war von jeher darauf ausgerichtet, Personen aus den verschiedensten Bereichen des Sports mit dem „SpoMed“ eine Fortbildungsplattform zu aktuellen Entwicklungen in der Sportwissenschaft zu bieten.

*Prof. Dr. Martin Huonker, Landessportbundarzt des WLSB*

Unsere Konzeption „Sport und Gesundheit“ die der WLSB-Vorstand im Juli 2011 verabschiedete, hat das Ziel, die Sportvereine noch besser zu befähigen, für alle Bevölkerungs- und Altersgruppen attraktive und auch im sportmedizinischen Sinne hilfreiche Angebote zur Verfügung zu stellen.

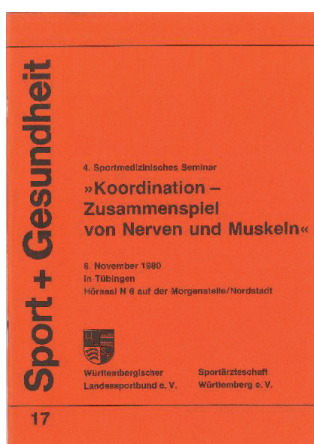
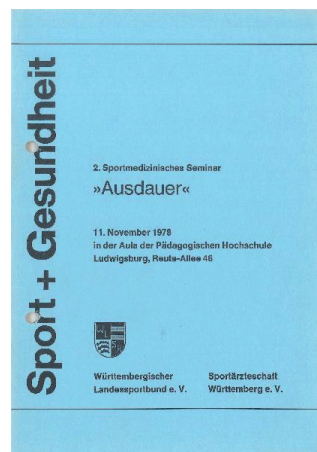
*Klaus Tappeser, Präsident des WLSB*



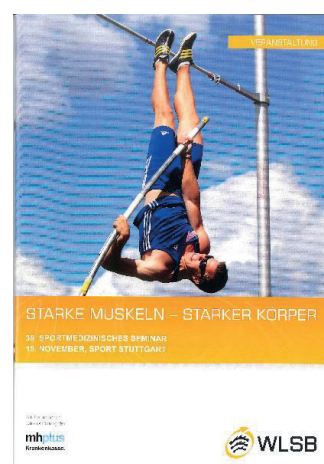
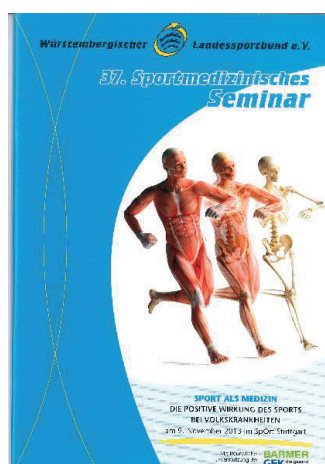
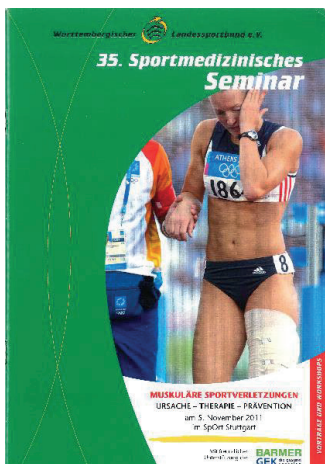
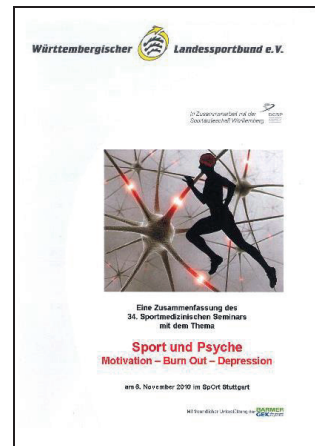
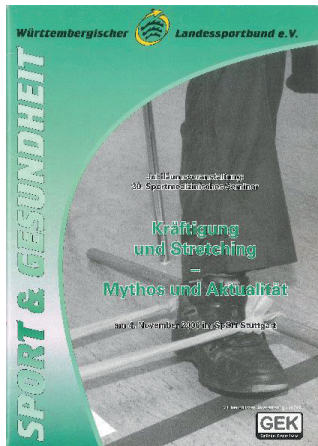
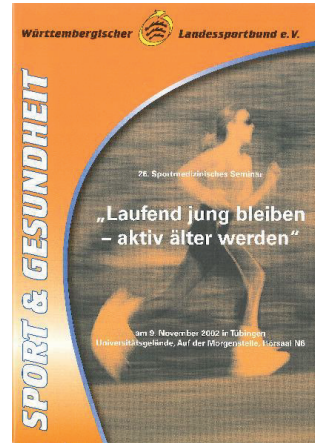


## Das Sportmedizinische Seminar - Themenwandel

Das Sportmedizinische Seminar feiert in diesem Jahr sein 40. Jubiläum. Was am 12. November 1977 in Ludwigsburg mit einem Symposium begann ist zwischenzeitlich zur Traditionsveranstaltung mit festem Termin im Jahreskalender geworden. In den knapp 40 Jahren hat sich viel getan: die wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Nutzen von Bewegung und Sport haben rasant zugenommen und analog dazu hat sich auch die Veranstaltung weiterentwickelt. Die Themenauswahl des Sportmedizinischen Seminars orientierte sich seit jeher am Puls der Zeit und neben neuen Erkenntnissen zur Verbesserung der motorischen Grundbeanspruchungsformen wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination fanden sich auch aktuelle Trendthemen in der Veranstaltungsreihe wieder wie bspw. das Faszientraining. Zudem lässt sich feststellen, dass sich in den vergangenen Jahren der Fokus der Veranstaltung mehr zu den Themenfeldern Prävention und Rehabilitation verlagert hat.







## Das Jubiläumsjahr im Überblick

---

### Programm

---

- 9:00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**  
**Wolfgang Drexler**  
Vizepräsident des WLSB
- Das Sportmedizinische Seminar im Wandel der Zeit –  
ein kurzer Rückblick**  
Im Interview: Prof Dr. Martin Huonker und Elvira Menzer-  
Haasis
- 9:30 Uhr **Vortrag 1:**  
**Sportmedizin im Spitzensport – Anforderungen und  
Herausforderungen**  
Uni. Prof. em. Dr. med. Wilfried Kindermann  
Universität des Saarlandes
- 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 11:00 Uhr **Vortrag2:**  
**Bewegung – nicht nur zur Prävention und Therapie  
chronischer Krankheiten**  
Univ. Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann  
Universität Hamburg
- 12:00 Uhr **Podiumsgespräch**  
mit Spitzenathleten und Experten aus Sport und  
Wissenschaft
- ca.13:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**
- 

**Moderation:**  
Jens Zimmermann

## Referenten und Podiumsgäste

### Univ. Prof. em. Dr. med. Wilfried Kindermann



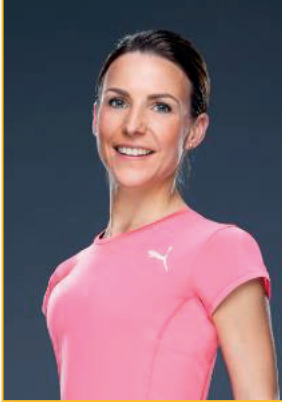
Der international renommierte Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin war u.a. leitender Arzt der deutschen Olympiamannschaft, leitender Arzt des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und internistischer Mannschaftsarzt der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Darüber hinaus war er in verschiedenen nationalen und internationalen Gremien der Sportmedizin und des Sports tätig. Bis zu seiner Emeritierung leitete er das Institut für Sportmedizin und Prävention der Universität des Saarlandes in Saarbrücken und befasste sich vor allem mit den Arbeitsgebieten internistisch-leistungsphysiologische Sportmedizin und Sportkardiologie. Prof. Dr. Wilfried Kindermann war ein erfolgreicher Leichtathlet und 1962 Europameister mit der 4x400m Staffel.

### Univ. Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann

Nach Studium und Weiterbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin an der Med. Hochschule Hannover und vier Jahren als Leiter der Sportmedizin am Olympiastützpunkt Hamburg ist Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann seit 1993 Leiter des Arbeitsbereichs Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg und Leiter des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin. Er beschäftigt sich schwerpunktmäßig u.a. mit der Erforschung der Möglichkeiten der Bewegungstherapie bei verschiedenen Krankheitsbildern. Zudem ist er seit vielen Jahren in der leistungsmedizinischen Betreuung zahlreicher Mannschaften (u.a. Hamburger SV, FC St. Pauli im Fußball) tätig. Seit 2012 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).



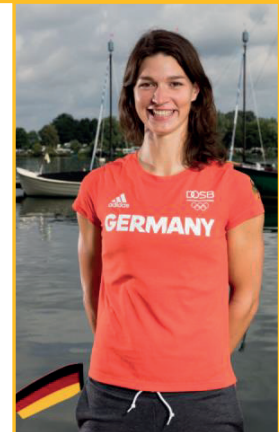
## Sabrina Mockenhaupt



Mit insgesamt über 40 nationalen Meistertiteln zählt Sabrina Mockenhaupt zu den ganz Großen und Bekanntesten im deutschen Laufsport. Und auch im internationalen Vergleich muss sich „Mocki“ nicht verstecken: Bei den Olympischen Spielen 2004, 2008 und 2012 gehörte die 1,55m kleine Powerfrau über die 10.000 Meter Distanz zu den besten 20 Läuferinnen der Welt.

## Carina Bär

Carina Bär gewann im September 2015 bei den Weltmeisterschaften die Silbermedaille im Doppelvierer, im gleichen Jahr siegte sie bei den Europameisterschaften in dieser Bootsklasse. Und auch im internationalen Rudersport feierte Carina Bär zuletzt viele Erfolg: Bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro gewann Sie mit Ihrem Team im Doppelvierer die Goldmedaille.



## Jens Zimmermann



Als Moderator ist Jens Zimmermann weltweit im Einsatz. Ob bei den Olympischen Spielen in Vancouver 2010, oder Sochi 2014, oder Kongressen in Mexico oder Melbourne. Der Sport liegt dem gebürtigen Schwarzwälder hierbei besonders am Herzen. Mit seiner Agentur 24passion betreut er außerdem Sportler wie Marcel Nguyen, Frank Stäbler oder Elisabeth Seitz.

## **Bewegung – nicht nur zur Prävention und Therapie chronischer Krankheiten**

Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann

Universität Hamburg, Institut für Sport und Bewegungsmedizin

---

Die gesundheitlichen Effekte von Bewegung sind seit langer Zeit bekannt und gut belegt. Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt präventiv auf eine große Anzahl sogenannter chronischer Krankheiten, die gekennzeichnet sind durch Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus oder Erhöhungen der Blutfette und daraus entstehenden Veränderungen verschiedener Organsysteme.

Nicht ganz bekannt und vor allem im klinischen Alltag noch viel zu wenig umgesetzt, ist die Tatsache, dass mit Bewegung auch eine große Anzahl dieser chronischen Krankheiten in ganz hervorragender Weise direkt behandelt werden können.

Neben diesen gesundheitlichen Effekten wird bei der Diskussion über die Notwendigkeit vermehrter körperlicher Aktivität viel zu wenig beachtet, dass eine gute körperliche Fitness auch ganz entscheidend die Stresstoleranz sowie die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern kann. In dem Vortrag sollen insbesondere diese beiden Themenkomplexe abgehandelt werden.

Es ist seit längerem gut belegt, dass mit einer Verbesserung der körperlichen Fitness Stressreize als weniger belastend empfunden werden und auch die objektivierbaren physiologischen Stressparameter deutlich geringer ausfallen als im Zustand einer schlechten Fitness. Auch die Beeinflussung der kognitiven Leistungsfähigkeit durch eine Verbesserung der körperlichen Fitness ist in den letzten Jahren gut belegt worden. Waren es anfangs überwiegend epidemiologische Untersuchungen, dass z.B. ältere Personen, die sich regelmäßig bewegten, eine deutlich geringere Häufigkeit von Demenz und Morbus Alzheimer entwickelten, wurde in späteren Studien deutlich, dass regelmäßige Bewegung auch im Schulalltag zu einer deutlichen Verbesserung der akademischen Erfolge von Schülerinnen und Schülern in jungen Jahren führt.

In Tierversuchen konnten diese Effekte durch eine vermehrte Verknüpfung von Nervenzellen im Gehirn (Synapsenbildung) und sogar den Nachweis von neu gebildeten Nervenzellen gut erklärt werden. Diese als „Neuroplastizität“ bezeichnete Eigenschaft des Gehirns kann durch körperliches Training deutlich gesteigert werden. Nicht ganz eindeutig geklärt sind dabei die notwendigen Bewegungsformen und Mechanismen, die zu dieser verbesserten neuroplastischen Entwicklung durch körperliche Aktivität beitragen.

Insgesamt kann festgestellt werden, dass neben den unbestrittenen gesundheitlichen Effekten von regelmäßiger Bewegung auch die Bedeutung in Hinblick auf eine verbesserte Stresstoleranz sowie die verbesserte kognitive Leistungsfähigkeit Berücksichtigung finden sollten. Diese Befunde sind für die Propagierung von regelmäßiger Bewegung gerade im Kindes- und Jugendalter von ganz erheblicher Bedeutung.



## Im Gespräch mit Prof. Dr. Wilfried Kindermann

Der international anerkannte Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin Prof. Dr. Wilfried Kindermann war unter anderem leitender Arzt der deutschen Olympiamannschaft und internistischer Mannschaftsarzt der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Er hält es für unerlässlich, sich als Sportarzt unabhängig vom Erfolg der Athleten zu machen.

### **Herr Kindermann, inwiefern haben sich die Anforderungen an die Sportmedizin in den vergangenen Jahren verändert?**

Die Erhaltung der Gesundheit ist von jeher die Basis einer sportmedizinischen Tätigkeit. Plötzlicher Herztod, Verletzungen und Infekte sind besondere Herausforderungen, denen die Sportmedizin vor allem präventiv gerecht werden muss. Im Spitzensport wird zunehmend die sportärztliche Betreuung während intensiver Trainingsphasen erwartet, was aus ökonomischen Gründen nicht immer möglich ist.

Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung sind originäre sportmedizinische Aufgaben. Dopingprävention und Dopingbekämpfung sind essentiell im Anforderungsprofil eines Sportarztes und beanspruchen in erheblichem Maß das Zeitbudget.



Prof. Dr. Wilfried Kindermann

### **Was sind speziell die neuen Herausforderungen im Spitzensport?**

Man sollte nicht von neuen Herausforderungen sprechen, sondern von solchen, die es immer gab und deren Problematik zugenommen hat. Dazu gehört in erster Linie die limitierte Belastungstoleranz. Athleten werden krank oder verletzen sich, wenn man ihnen die notwendigen Pausen nicht gibt. In diesem Kontext ist die Sportmedizin gefordert, objektive Kriterien zur Beurteilung des Regenerationsbedarfs zu etablieren, um den Grad der Ermüdung auf verschiedenen Ebenen zu erfassen. Analog ist die Situation beim Übertrainingssyndrom. Auch das Höherentraining als natürliche Leistungsreserve



Regeneration sollte sowohl im Spitzen- als auch im Leistungssport eine wichtige Rolle spielen. Sonst drohen Dauerschäden. Foto: Baumann

ist nach wie vor eine Sphinx und erfordert weiteren Forschungsbedarf.

### **Gilt das auch für den Breitensport?**

Breiten- oder Freizeitsport klingt a priori harmlos, aber ambitionierte Freizeitsportler trainieren zum Teil ähnlich wie Leistungssportler. Oder umgekehrt, manche muten sich Belastungen wie Marathonläufe zu, ohne entsprechend vorbereitet zu sein. Alle Statistiken zeigen, dass plötzliche Herztodesfälle im Freizeitsport deutlich häufiger sind als im Leistungssport. Dementsprechend sind die sportmedizinischen Herausforderungen für viele Freizeitsportler ähnlich wie für Leistungssportler.

### **Gibt es Unterschiede zwischen den Sportarten?**

Allen Sportarten gemeinsam ist die Gesunderhaltung. Darüber hinaus müssen sportartspezifische Aspekte beachtet werden. In körperlich hoch beanspruchten Sportarten wie den Ausdauersportarten ist der Sportmediziner besonders gefragt, zumal dort sportkardiologische Aspekte von Bedeutung sind.

### **Wo gibt es Missverständnisse zwischen Sportler oder Trainer und Sportarzt?**

Die Dreierbeziehung zwischen Sportler, Trainer und Sportmediziner funktioniert, wenn man sich über grundlegende Verhal-

tensregeln verständigt und eine Vertrauensbasis besteht. In jedem Fall hat der Arzt zu entscheiden, ob der Einsatz eines „angeschlagenen“ Athleten gesundheitlich zu verantworten ist. Erlaubte, also nicht in der Dopingliste aufgeführte Medikamente, dürfen nicht unkritisch verabreicht werden. Gefälligkeiten sind fehl am Platz.

### **Wie können es Ärzte schaffen, ihre Unabhängigkeit zu bewahren?**

Im Spitzensport darf man sich nicht vereinnahmen lassen. Der betreuende Arzt sollte sich davor hüten, den Erfolg des Sportlers für sich selbst zu reklamieren. Von besonderer Bedeutung ist die materielle Unabhängigkeit. Deshalb können Erfolgsprämien auch kontraproduktiv sein.

### **Wie kann die Verletzungsprävention betrieben werden?**

Wiederholte kleinere Verletzungen sollten nicht als Bagatelle betrachtet werden, weil sie auf Dauer zu Schäden führen können. Spezielle Übungsprogramme sollten vor allem bei verletzungsanfälligen Sportlern Bestandteil des Trainings sein. Sportmediziner sollten in ihren Sportverbänden auch Einfluss auf Regeländerungen nehmen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. ■

Das Gespräch führte  
Carmen Freda-Koch

## Auf ein Wort Herr Prof. Dr. Martin Huonker

Das „SpoMed“ des WLSB feiert am 12. November Jubiläum. Professor Dr. med. Martin Huonker, Ärztlicher Direktor des Gesundheitszentrums Federsee in Bad Buchau, begleitet das Seminar im Stuttgarter SpOrt seit vielen Jahren als Moderator und Mitorganisator. „Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Nutzen von Bewegung, Training und Sport haben rasant zugenommen“, sagt Huonker. Das SpoMed bilde diese Erkenntnisse ab und helfe damit den vielen Teilnehmern aus den Vereinen.

### **Das Sportmedizinische Seminar zieht jedes Jahr viele Teilnehmer aus den Vereinen an. Woran liegt das?**

Die Zielsetzung des WLSB war von jeher darauf ausgerichtet, Personen aus den verschiedensten Bereichen des Sports mit dem SpoMed eine Fortbildungsplattform zu aktuellen Entwicklungen in der Sportmedizin und der Sportwissenschaft zu bieten. Die bis heute ungebrochene Teilnehmerresonanz basiert vor allem auch auf den praxisorientierten Workshops, die es seit mehreren Jahren gibt. Sie bieten den überwiegend ehrenamtlichen Trainern und Übungsleitern aus den Vereinen die Möglichkeit eines persönlichen Erfahrungsaustauschs.

### **Welche Bedeutung hat die Veranstaltung für den Breiten- und Amateursport sowie den Gesundheitssport in den Vereinen?**

Ein wesentliches Anliegen der Veranstaltung ist es, durch die Beiträge von fachkompetenten Experten zu diesen Berei-



Seit vier Jahrzehnten zieht das Sportmedizinische Seminar viele Verantwortliche aus den Vereinen an.

Fotos: Thomas Müller

chen und wichtigen Fragestellungen des Leistungssports Trainern, Übungsleitern und anderen Verantwortlichen in den Vereinen den aktuellen medizinischen und sportwissenschaftlichen Kenntnistand zu vermitteln. Dabei geht es um den Nutzen körperlicher Aktivität zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit – vom Kindes- bis zum Seniorenalter. Außerdem will die Veranstaltung über die möglicherweise mit Sport verbundenen Krankheits- und Verletzungsrisiken informieren und präventive Maßnahmen zu deren Vermeidung aufzeigen.

### **Wie wählen Sie und Ihre Kollegen die Themen für das SpoMed aus? Schauen Sie dabei vor allem auf aktuelle Trends?**

Selbstverständlich tragen Trendthemen wie derzeit das Faszientraining zur größeren Attraktivität der Veranstaltung bei. Allerdings achten die Organisatoren darauf, dass solche Trends von den Referenten auch auf ihre wissenschaftliche Evidenz hinterfragt werden und diese den Zuhörern aufgezeigt wird. Ein weiterer wesentlicher Aspekt bei der Themenauswahl besteht darin, regelmäßig über neue Erkenntnisse zur Verbesserung der motorischen Grundbe-

anspruchungsformen wie Ausdauer, Kraft, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination zu informieren und deren Rückwirkungen auf körperliche und psychische Funktionen. In unserer Leistungs- und Konsumgesellschaft sind auch eine ausreichende Regeneration und die richtige Ernährung von essentieller Bedeutung.

### **Inwieweit hat sich das SpoMed über die vielen Jahre verändert? Wie also bildet das Seminar auch die Entwicklung der Sportmedizin ab?**

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Nutzen von Bewegung, Training und Sport haben rasant zugenommen. Sie helfen nicht nur bei der Gesunderhaltung des Organismus und als wirksame Anti-Aging-Strategie, sondern sind auch eine effektive nichtmedikamentöse Therapiemaßnahme in der rehabilitativen und kurativen Medizin. Daher hat sich der Fokus des SpoMed in den vergangenen Jahren mehr zu den Themenfeldern Prävention und Therapie von psychosomatischen Funktionsstörungen und strukturellen Organerkrankungen verlagert. Neben Vorträgen zur gesundheitlichen und trainingsmethodischen Betreuung von Breiten- und Leistungssport-



Professor Dr. med. Martin Huonker.



lern ist eine Veranlagung hin zu Referaten in diesen Themenfeldern durch medizinische und sportwissenschaftliche Experten unverkennbar. Unter den Teilnehmern kommen nun verstärkt im Gesundheitssport eingesetzte Trainer und Übungsleiter sowie patientenorientiert tätige Sportmediziner ins SpOrt Stuttgart.

**Hat der allgemeine Gesundheitstrend im Land die Sportmedizin stärker in den Fokus gerückt?**

Ja. Neben dem Fokus auf den präventiven gesundheitlichen Nutzen von Sport wird der Blick der Sportmedizin zukünftig verstärkt auf die therapeutische Wirksamkeit von Sport bei den unterschiedlichsten Krankheiten ausgerichtet sein. Aktuelle Beispiele sind hier „Sport bei Krebs“ oder „Sport bei Demenz“.

**Wenn Sie zurückblicken: Was waren für Sie die spannendsten Themen beim SpoMed?**

Besonders spannend fand und finde ich die neuen Erkenntnisse zum Verlauf der muskulären Anpassung und der Regeneration beim leistungsorientierten Training. Gleiches gilt für den aktuellen Wissenstand

über die Rückwirkungen von Bewegung, Training und Sport zur Beeinflussung von kognitiven Fähigkeiten und immunologischen Abwehrfunktionen.

**Geht es in der Sportmedizin aus Ihrer Sicht in erster Linie um Gesundheit und Verletzungsprophylaxe oder auch um Leistungssteigerung, gerade auch mit Blick auf die „normalen“ Vereine?**

Ich denke, bei einem von Bewegungsarmut geprägten Lebensstil eines Großteils unserer Bevölkerung einerseits sowie den ambitionierten Zielen im heutigen Leistungssport und in unserer leistungsorientierten Industriegesellschaft andererseits sind alle diese Themenfelder auch künftig relevant.

**Welchen Stellenwert hat das SpoMed eigentlich in der Sportärzteschaft?**

Die Veranstaltung hat unter meinen Kollegen einen guten Ruf. Aber man muss auch sehen, dass es mittlerweile eine wachsende Vielzahl von konkurrierenden Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten der verschiedensten medizinischen Fachgesellschaften auch zu den Themen gibt, mit denen wir uns im SpoMed befassen. ■

*Das Gespräch führte Matthias Jung*

**SpoMed-Jubiläum: Sportmedizin im Wandel der Zeit**

Die Ansprüche an die Sportmedizin haben sich verändert. Das gilt für den Spitzen- wie für den Breitensport. Hier spielt die Aufklärung und Beratung darüber, wie man seine Gesundheit in der modernen Welt bewahren, wiederherstellen und verbessern kann, zunehmend eine große Rolle.

Dieser Wandel der Sportmedizin bildet den thematischen Schwerpunkt beim 40. Sportmedizinischen Seminar, zu dem der WLSB Sportärzte, Trainer und Übungsleiter am Samstag, 12. November (9 bis 13 Uhr), ins SpOrt Stuttgart einlädt. Nach einem Rückblick über vier Jahrzehnte „SpoMed“ werden zwei renommierte Sportmediziner Anregungen für die Vereinsarbeit geben. Im Anschluss an diese Fachvorträge kommen Spitzenathleten, darunter die Ruder-Olympiasiegerin Carina Bär, mit weiteren Experten aus Sport und Wissenschaft auf dem Podium ins Gespräch. Weitere Informationen zum Sportmedizinischen Seminar unter:

<https://veranstaltungen.wlsb.de/spomed>




ZGH 0084/13 - 05/16 - Foto: wdrv



**GESUNDNAH**

Exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte

**Die AOK-Gesundheitsangebote in Ihrer Region.**

Von Ernährung über Bewegung bis Entspannung: In ganz Baden-Württemberg sind wir für Sie mit vielen Kursen da, die von qualifizierten Gesundheitsexperten geleitet werden. So liegt es für Sie einfach nah, etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun. Mehr erfahren Sie auf [aok-bw.de/gesundheitsangebote](http://aok-bw.de/gesundheitsangebote)

AOK Baden-Württemberg



## Interview mit Carina Bär



Carina Bär (2. von hinten) mit ihrem Ruderteam (von vorne) Lisa Schmidla, Julia Lier, Carina Bär und Annetkarin Thiele auf dem Weg zum olympischen Gold.  
Foto: picture alliance/dpa

Viele internationale Erfolge hat Carina Bär im Rudersport bereits gefeiert. Zuletzt gewann die amtierende Europameisterin mit ihrem Team im Doppelvierer die Goldmedaille bei Olympia. Beim Sportmedizinischen Seminar am 12. November in Stuttgart wird die 26-jährige aus Heilbronn mit weiteren Experten aus Sport und Wissenschaft auf dem Podium ins Gespräch kommen. Als Leistungssportlerin und Humanmedizinstudentin hat sie gleich in zweierlei Hinsicht etwas zu sagen.

### **Frau Bär, wie gelingt Ihnen der Spagat zwischen Leistungssport und Studium?**

Der gelingt vor allem durch gute Planung. Aber für mich fühlt es sich nicht wirklich an wie ein Spagat, sondern eher wie eine – zugegebenermaßen anstrengende – Abwechslung. Die macht es mir leichter, mit dem Leistungsdruck umzugehen, der ja in beiden Bereichen da ist. Man hat dann immer noch jeweils das andere und nimmt dadurch manches leichter.

### **Wie sieht das Ihr Trainer?**

Nachdem ich im ersten Studienjahr bewiesen habe, dass meine sportliche Leistung

nicht unter dem Studium leidet, war es ok. Mein Trainer Thomas Affeldt unterstützt mich dabei und plant die Trainings um meine Studientermine herum. Das weiß ich sehr zu schätzen.

### **Wie haben Sie die Vorbereitung auf Rio organisiert?**

Im Vorfeld der Olympischen Spiele, also für London und für Rio, habe ich jeweils zwei Urlaubssemester genommen, also ein Jahr mit dem Studium ausgesetzt. In dieser heißen Phase wäre es unmöglich gewesen, parallel zu studieren und zu trainieren. In der Zeit sind viele Trainingslager mit der Mannschaft.

### **Wie sind Sie mit dem Druck als Goldfavoritin umgegangen?**

Ich habe nicht so viel Zeitung gelesen, wollte gar nicht so genau wissen, was da alles steht. Das meiste war ja wirklich nett. Aber manchmal geht bei den ganzen Favoritenanpreisungen auch ein bisschen verloren, dass man den Wettkampf trotzdem erst einmal machen muss und auch die Konkurrenz ihr Bestes geben wird. Deshalb fokussieren wir uns da so gut es geht

nur auf uns selbst und sind am Ende des Tages zufrieden, wenn wir alles aus uns herausgeholt haben.

### **Läuft man denn Gefahr, auf seine Gesundheit zu wenig Rücksicht zu nehmen?**

Ja, das ist schon so. Wenn man so viel trainiert und investiert und große Ziele vor Augen hat, kann es schon mal passieren, dass man eine Erkältung oder leichte Rückenschmerzen gerne wegschieben möchte. Dafür ist es umso wichtiger, die Sportärzte zu haben, die einem dann sagen, wie schlimm es wirklich ist, und auch mal ausbremsen oder ermutigen, etwas nicht so schwer zu nehmen – je nachdem, wozu man neigt.

### **Welche Rolle spielen die Erwartungen des Trainers?**

Die spielen natürlich auch immer noch mit rein. Da haben Sportmediziner schon manchmal eine schwierige Position und müssen nicht nur fachliche Diagnosen und Empfehlungen abgeben, sondern auch vermitteln. Und bei mir, wie bei allen Mannschaftssportarten, kommt ja noch das Verpflichtungsgefühl gegenüber den Teamkollegen als vierte Einflussgröße ins Spiel. Das ist nicht immer leicht. Hier finde ich es aber wichtig, dass die eigene Gesundheit Privatsache bleibt und nichts ist, das groß und breit diskutiert wird.



Carina Bär Foto: privat

### **Und wie geht's jetzt weiter bei Ihnen?**

Im Sommer 2015 habe ich meinen theoretischen Studienteil abgeschlossen. Ab November beginnt mein Praktisches Jahr an einer Heilbronner Klinik. Dann werde ich mich hauptsächlich auf das Studium konzentrieren und nicht so ambitioniert trainieren. Dann sollte ich im Dezember 2017 an der Uni fertig sein. Was danach kommt, muss ich noch schauen. ■

Das Gespräch führte  
Carmen Freda-Koch



## Impressionen

---





Pressestimmen

SPORT MEDIZIN

Sportmedizinisches Seminar des WLSB Bitte einsteigen!

"Bestandteil und Trainingsplanung des erwachsenen Ländlers und Wiedereinsteigers im Sporthobby"...

G.U.T., Genusd und Trainer, das gesundheitlich konzipierte, gesundheitsorientierte Sportprogramm von WLSB...

Bei Neuzugang stellt sich ebenfalls die Frage der individuellen Belastungsanpassung...



Dr. Bertram Tschadevans

Die neue Zusammenarbeit mit der Sportmedizin und einzelnen Ärzten vor Ort ist zu erwarten...

Wiederanstrenger, aus medizinischer Sicht besonders problematisch, können nicht da anknüpfen...

Sie empfinden die Welt des Sports als "ungeschulten Raum für Neuzugänger"...

zu allem kommerzieller Anbieter auf der anderen Seite...

Bei richtiger und regelmäßiger Belastungsanpassung...

Sport für Elternteiler und Wiedereinsteiger, Gefahr oder Gewinn?...

Pressestimmen

Zu Eigenverantwortung ermutigen, immer wieder auffordern sich mit seinen Wünschen einbringen...

Sportverletzungen sind, so Dr. Stefan Sell in der Anfangsphase der Zwischenzeit als übersehen...

Bei richtiger und regelmäßiger Belastungsanpassung...

Sport für Elternteiler und Wiedereinsteiger, Gefahr oder Gewinn?...



Dr. M. Hoosker

Bei richtiger und regelmäßiger Belastungsanpassung...

Sport für Elternteiler und Wiedereinsteiger, Gefahr oder Gewinn?...

psychosoziale Effekte wie erhöhte Lebensqualität und mehr Lebenszufriedenheit...

Als ungeübter Reiter nannte Dr. M. Hoosker einen Mehrerwerb von 1000 bis 2000 Kilokalorien pro Woche...

Sport für Elternteiler und Wiedereinsteiger, Gefahr oder Gewinn?...

Sport für Elternteiler und Wiedereinsteiger, Gefahr oder Gewinn?...

Advertisement for the 40th anniversary seminar of the German Society for Sports Medicine (DGSP) on November 4, 2006, in Stuttgart. The main theme is 'Kräftigung und Stretching - Mythos und Aktualität'. It features a testimonial from Professor Helmut Eckert, who was a 'Vize' of WLSB in the early days of sports medicine seminars. The ad lists the seminar's location, dates, and topics, and includes contact information for the organizing committee.















Einmal mehr konnte sich der Württ. Landessportbund beim Seminar „Sportgerechte Ernährung“ über ein „volles Haus“ freuen. In der unteren Reihe von links nach rechts sind zu erkennen: Dr. Michael Weiß, Priv.-Doz. Dr. Tibes, Helmut Eckert, stellv. Vorsitzender im WLSB, Dr. Günther Schmid, Sportinstitut Tübingen, ganz rechts Alfred Jetter, Vorsitzender des Landesausschuß Leistungssport.



Interessierte Zuhörer: Prof. Dr. Klaus Steinbrück (Sportklinik Stuttgart), Prof. Dr. Dieter Jeschke (Sportärzteschaft), Dr. Hans Martin Sommer (Heidelberg), Wolfgang Dreyer mit Frau (Frankfurt), Prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher (Freiburg), dahinter: Dr. Karl-Otto Hartmann (Sportärzteschaft), Dr. Friedrich Ritthaler (Sportmedizinische Untersuchungsstelle Stuttgart) v.r.n.l.















**Württembergischer Landessportbund e.V.**  
**Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Telefon: 0711 / 28077-168

Telefax: 0711 / 28077-109

E-Mail: [veranstaltung@wlsb.de](mailto:veranstaltung@wlsb.de)

Internet: [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

**VERANSTALTUNGSPARTNER**

in Zusammenarbeit mit der  
Deutschen Gesellschaft  
für Sportmedizin  
und Prävention (DGSP)

