

Medienmitteilung

Bern, 11. Februar 2010/hac

Grand Prix: richtig trainieren

Wie trainiere ich für den Grand Prix von Bern, ohne meine Gesundheit zu gefährden? Das Inselspital informiert Freizeit-Sportler an drei Vortragsabenden.

Die Anlässe finden jeweils von 18:30 bis 20 Uhr im Hörsaal Ettore Rossi der Universitätskinderkliniken statt, mit folgenden Daten, Themen und Referenten:

- **Mittwoch, 17. Februar: Leistungssport: Sinnvoll oder gefährlich?** Prof. Dr. med. Hugo Saner, Leitender Arzt, Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation, Universitätsklinik für Kardiologie; **Gezielter Trainingsaufbau als Schlüssel zum Erfolg**, Dr. med. Matthias Wilhelm, Leiter Sportkardiologie, Universitätsklinik für Kardiologie;
- **Mittwoch, 31. März: Bewegungsapparat und Sport**, Dr. med. Ulrich Rudolf Haupt, Oberarzt, Universitätsklinik für Orthopädische Chirurgie; **Sportverletzung: Wie weiter?** Thorsten Müller, Chefphysiotherapeut Orthopädie, Institut für Physiotherapie;
- **Mittwoch, 28. April: Leistungstest mit Amateurläuferin; Der Sport und die Hormone – von Körpersäften und Doping**, PD Dr. med. Christoph Stettler, Leitender Arzt, Universitätspoliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung; **Essen und Trinken vor und während dem Lauf**, Heidi Inäbnit, selbständige Ernährungsberaterin.

Insel-Sportmediziner am Ziel

Mit einem Team aus Fachleuten übernimmt das Inselspital auch die medizinische Betreuung der GP-Teilnehmenden im Zielgelände. Das Inselspital engagiert sich für drei Jahre als medizinischer Partner beim Grand Prix von Bern und will damit einen Beitrag zur Förderung des Breitensports leisten.

Die Universitätsklinik für Kardiologie erforscht zudem den Zusammenhang zwischen Ausdauersport und Veränderungen der Herzvorhöfe. In diesem Zusammenhang wird eine Untersuchung durchgeführt bei Männern über 30 Jahre, die sich für den 10-Meilen-Lauf angemeldet haben.

Vorher checken lassen

Am 17. Februar erhalten Hobbyläufer die nötigen Tipps fürs optimale Training. Der Grand Prix von Bern vom 22. Mai ist eine der grössten Laufveranstaltungen der Schweiz und aufgrund der Topografie eine der anspruchsvollsten 10-Meilen-Läufe. Hobbyläuferinnen starten gemeinsam mit professionellen Athleten. Wer älter ist als 35 sollte sich vor Trainingsbeginn medizinisch untersuchen lassen, inklusive EKG und Belastungstest.

Die Zeit bis zum Wettkampf kann man in Wochen- und Monatszyklen planen. Ein rumpfstabilisierendes Krafttraining und ein Koordinationstraining sind die Basis für einen guten Laufstil und schützen vor Verletzungen. Für eine optimale Laufleistung sollte in unterschiedlichen Herzfrequenzbereichen mit steigender Intensität und Dauer trainiert werden. Eine ausreichende Erholungszeit ist dabei genauso wichtig wie das Lauftraining. Nur so kommt es durch die Superkompensation zu einer Leistungssteigerung.

Am 31. März geht es um Überlastungsbeschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates an Achillessehne, Knie, unterer Lendenwirbelsäule oder vorderer Schienbeinkante. Zur Vorbeugung und Behandlung hat sich Physiotherapie bewährt, unterstützt durch gezieltes Muskelaufbautraining, optimale

Schuhe und Einlagen, angepasstes Training und gegebenenfalls auch durch schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente.

Am 28. April steht der Stoffwechsel der Läuferin und des Läufers im Zentrum. Übertriebene sportliche Betätigung kann zu krankhaften Veränderungen von Hormonen führen. Auch die verschiedenen heute möglichen Dopingmethoden erhöhen das Gesundheitsrisiko massiv.

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

Zum Thema Herz-Kreislauf-Belastung: Matthias Wilhelm, Leiter Sportkardiologie, 031 632 89 70 (ruft zurück)

Zum Sponsoring-Engagement des Inselspitals: Max Burri, Direktion Betrieb, 031 632 88 00 (ruft zurück)