

MOVE2PREVENT PREMIUM



SPORTMEDIZIN ST. PÖLTEN DR. HERIBERT WAITZER, MSc

Dr. Adolf Schärf-Straße 9
3107 St. Pölten

T: +43 (2742) 348430

E: ordination.waitzer@kstp.at

I: www.waitzer.at

F: www.facebook.com/waitzer/



6 SCHRITTE ZUM ERFOLG!

Sie würden gerne mehr Bewegung machen - nur Sie kommen so selten dazu?

Bewegung ist Medizin - MOVE2PREVENT PREMIUM ist ein Angebot der Sportmedizin St. Pölten für jene, die ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen wollen.

In unzähligen Studien konnte gezeigt werden, dass durch Training eine Vielzahl von Krankheiten verhindert werden können. Sollten bereits gesundheitliche Themen, wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Stoffwechselerkrankungen

vorliegen, dann gelingt es diese wirksam zu behandeln oder zumindest den Medikamentenbedarf zu senken. Das Problem liegt jedoch oft in der Umsetzung.

Wie findet man die nötige Motivation für eine konsequente Durchführung?

Was genau sollte man tun?

Wie verhindert man Fehlbelastungen?

Ist das ganze bei dem vorhandenen Stress überhaupt noch zuträglich?

Neben einer qualifizierten fachlichen Beratung braucht es Unterstützung, um gleichsam im Kopf den Schalter umzulegen.

Im Programm MOVE2PREVENT PREMIUM sind die aktuellen Erkenntnisse aus Sportmedizin, Trainingswissenschaften und moderner Hirnforschung enthalten, die für die Erreichung eines gesundheitlichen Zieles nützlich sind.

IN EINEM PROZESS ÜBER 4 MONATE WERDEN SIE PROFESSIONELL BETREUT

Schritt 1: CHECK IN

Üblicherweise werden in der Medizin Gesundenuntersuchungen oder Vorsorgeuntersuchungen auch „check up“ genannt. Wahrscheinlich möchte man damit der lästigen Verpflichtung einen lockeren, modernen Anstrich verleihen. „Check in“ wird eher in Verbindung mit Flugreisen oder Hotelaufenthalten verwendet. Falls damit ein positiv besetztes Bild von einer interessanten Reise in ihrem Kopf entsteht, dann soll uns das recht sein.

Der „check in“ in das 6 Schritte Programm „MOVE2PREVENT PREMIUM“ ist der Beginn einer interessanten Reise, bei der es darum geht Veränderung im eigenen Bewegungsverhalten zu finden. Wir haben in diesen „check in“ alles hineingepackt, was Ihnen die Grundlage liefert für sich selbst zu erkennen, von wo aus Sie Ihre Reise starten.

Es gibt viele bedeutungsschwere Sprichwörter, die belegen, wie wichtig es ist ein Ziel zu haben. Aber stellen Sie sich vor, Ihr Navigationssystem im Auto würde den derzeitigen Standort – den Ausgangspunkt nicht kennen. Sie würden nie zu einer Reiseroute kommen! Was braucht es also um in Bewegung zu kommen?

Die Lunge zur Aufnahme des Sauerstoffes, das Herz-Kreislaufsystem um den Sauerstoff weiter zu transportieren und den Muskel, der den Sauerstoff zur Energieentwicklung verwendet. Daneben noch den Bewegungsapparat mit Knochen und Gelenken und die Steuerung durch das Nervensystem, von dem der Großteil unbewusst abläuft.

Wir bieten daher unsere umfangreichste sportmedizinische Untersuchung mit Messung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit unter Belastung an. Es handelt sich dabei um eine **Ergospirometrie mit Messung der VO2 max** – der maximalen Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Die VO2 max ist isoliert betrachtet der stärkste prognostische Parameter den wir haben. Zusätzlich ist beim „check in“ eine **Ultraschalluntersuchung des Herzens und eine Messung der Dicke der Gefäßinnenhaut an der Halschlagader** dabei. Außerdem ermöglicht ein Langzeit-EKG mit Bestimmung der Herzratenvariabilität einen Einblick in die Stressverarbeitung und Regenerationsfähigkeit. Ausgerüstet mit diesen Informationen geht es an den zweiten Schritt – dem Aufbau eines Beratungssystems. Doch darüber mehr beim nächsten Mal.



Schritt 2: VISION BUILDING oder wie kann man den Turbo zünden?

„Wie kann man Bewegung und Training als Medizin einsetzen.“ Der erste Schritt war das „check in“. Ergospirometrie und Herzratenvariabilitätsmessung haben geholfen den eigenen Standpunkt zu finden. **Im zweiten Schritt soll eine Vision, ein attraktives Bild in der Zukunft entwickelt werden.**

Dieses Bild wird gleichsam eine Sogwirkung entwickeln, um einem auf Kurs zu halten. Dabei kann es durchaus hilfreich sein, gedanklich auch in die Vergangenheit zu reisen zu einem Zeitpunkt voller Energie und Visionen, um dort aufzutanken.

Auf der anderen Seite mag es hilfreich sein, das gesteckte Ziel genauer zu betrachten. Wie wichtig ist die Erreichung, wie zuversichtlich ist man? Wie wirkt das Ziel – stellt es tatsächlich etwas dar, was einem beflügelt oder wird es eher als Bedrohung empfunden, weil es so groß und übermächtig ist.

Bei diesem „vision building“ kann ein Berater zu hilfreichen neuen Perspektiven anregen und in diesem Prozess begleiten.

Dabei soll beim Aufbau eines derartigen Beratungssystems klar ausgehandelt werden, welchen Auftrag der Berater oder Coach bekommt beziehungs-

weise übernimmt, um dann im dritten Schritt zur Entwicklung von Lösungsansätzen zu kommen.

Schritt 3: LÖSUNGSANSÄTZE FINDEN - eine Mischung aus Kreativität und Logik

Notwendigerweise muss es ja bereits Lösungsversuche gegeben haben, die nicht zum Ziel geführt haben. Denn ohne misslungene Lösungsversuche würde man es ja nie schaffen ein Problem zu haben. Man hätte bestenfalls eine Herausforderung oder einen Wunsch. Erst wenn man bei der Zielerreichung gescheitert ist, kann man sich stolzer Besitzer eines Problems nennen.

Als Berater bekommt man dann meistens den Auftrag: „Machen Sie das Problem weg!“ Das hört sich dann konkret zum Beispiel so an: „Ich will nie mehr wieder Schokolade essen und statt dessen regelmäßig Ergometertraining machen.“ Obwohl das noch nie auf Dauer funktioniert hat, soll es nun mit Hilfe eines Coaches endlich gelingen! Im Vertrauen – es würde mit sehr großer Wahrscheinlichkeit auch mit Coach so nicht funktionieren.

Sehr hilfreich kann es sein einmal zu schauen, was die Seite, die für das Schokolade essen zuständig ist, eigentlich für Bedürfnisse hat. Oft entdeckt man dann durchaus positive Seiten an dem was vorher nur als lästiges Problem da war.

Manchmal erkennt man sogar, dass es sich dabei sogar auch um einen Lösungsansatz gehandelt hat – nur eben mit einem relativ hohen Preis. **Die Betrachtung des bisherigen Problems aus ganz anderen Perspektiven erlaubt eigene und andersartige Lösungsansätze.** Nicht mehr von dem, was bisher auch schon nicht geholfen hat sondern die Erweiterung der Wahlmöglichkeiten kennzeichnet einen hilfreich Beratungsprozess.

Wenn es dann an die konkrete Umsetzung geht, ist wieder die Beratung und Betreuung durch Fachexperten und -expertinnen gefragt.

Schritt 4: INTERVENTION - Erlernen und praktisches Umsetzendergesundheitsrelevanter Trainingsmaßnahmen unter sportwissenschaftlicher Anleitung

Nun folgt auf die Beratung die konkrete Bewegungspraxis. Im Rahmen von Einzeltrainingsstunden (One – to – One Training) unter sportwissenschaftlicher Anleitung wird die richtige Gestaltung des Trainings vermittelt und somit der Einstieg in ihr individuelles Bewegungsprogramm professionell begleitet.

Im Fokus dieser geführten Trainingseinheiten stehen ein individuell dosiertes Ausdauertraining und ein funktionelles (= ziel – und

zweckorientiertes) Krafttraining.

Diese beiden Trainingsmaßnahmen ermöglichen in einer sinnvoll abgestimmten Kombination ein Optimum an gesundheitlichen Effekten wie z.B. Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (VO₂max), positive Beeinflussung der Herz – Kreislaufisriefaktoren, Verbesserung der Body – Composition (Reduktion des Körperfettanteils, Steigerung der stoffwechselaktiven Muskelmasse), Verbesserung der Rumpfstabilisation, Erhöhung der Knochendichte u.v.m.

Zusätzlich erhalten Sie im Rahmen dieser Einheiten auf Wunsch und bei Bedarf auch wertvolle Tipps aus den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften.

Schritt 5: SELBER MACHEN...

Damit sind wir schon fast am Ende des gemeinsamen Prozesses. Wir sind dann zufrieden, wenn wir uns als Berater und Trainer überflüssig gemacht haben.

Damit das etwas gelehriger klingt haben wir bei Pädagogen, Soziologen und Psychologen Anleihe genommen: „Entwicklung eines eigenständigen Handlungskonzeptes“.

Von kleinen Kindern kennen wir den nachdrücklich geäußerten Wunsch: „ ...selber machen!!!“

Nun hat ja Bewegung von vornherein die Eigenschaft, dass man sie selber machen muss, wenn man den Nutzen daraus haben möchte. Uns geht es aber auch darum, dass unsere Kunden und Kundinnen nach dem Programm „MOVE2PREVENT PREMIUM“ wissen was sie sich zumuten können, ihre eigenen attraktiven Ziele haben, eine Idee haben, wie sie die Ziele erreichen können und die Erfahrung durch Anwendung und Erleben gemacht haben, was gut tut.

Ausgestattet mit soviel Autonomie sollte es gelingen Bewegung, Training oder Sport gleichsam aus einer inneren Haltung heraus weiterzuführen.

Schritt 6: CHECK OUT - – oder falls Sie doch noch eine Ehrenrunde drehen würden ...

Wir sind nun beim sechsten Schritt unseres gemeinsamen Prozesses angelangt. Sie blicken zurück und bewerten Ihr eigenes Vorgehen.

Konnten die geplanten Schritte umgesetzt werden?

War das Ziel richtig gewählt – nicht zu groß und nicht zu klein – gerade passend. Braucht es noch was?

Vielleicht einen Vergleich mit der Ausgangssituationoder haben sich durch die Zielerreichung

neue Themen aufgetanoder ist im fachlich – sachlichen Bereich noch etwas unklar?

Jetzt wäre auch der richtige Zeitpunkt das Vorgehen bei einem „Ausrutscher“ in frühere Gewohnheiten zu besprechen.

Gunther Schmied empfiehlt so etwas nicht Rückfall sondern Ehrenrunde zu nennen. Man war schon einmal im Ziel und hat es geschafft. Vielleicht hat aber noch nicht alles wirklich gepasst und dann dreht man noch einmal eine Runde – und das ist ganz normal.



MOVE2PREVENT PREMIUM

Programm



Schritt 1: CHECK IN

Die eigene Ausgangslage analysieren

Schritt 2: VISION BUILDING

Meine Themen, meine Ziele

Schritt 3: LÖSUNGSANSÄTZE FINDEN

Was könnte zu mir und in mein
Leben passen

Schritt 4: INTERVENTION

So kommt Neues in die Welt -
auf was Sie dabei achten sollten

Schritt 5: DAS STEUER SELBST IN DIE HAND NEHMEN

Einübung eines eigenständigen
Handlungskonzeptes

Schritt 6: CHECK OUT

Evaluierung und Integration ins Alltagsleben

Rahmenbedingungen:

Das Programm MOVE2PREVENT PREMIUM findet im Leistungsdiagnostischen Labor und im Seminar- und Trainingsraum der Sportmedizin St. Pölten im Ärztezentrum im Traisenpark, 3107 St. Pölten, Dr. Adolf Schärff Str. 9 statt.

Betreuende:

Dr. Heribert Waitzer, MSc (Internist, Sportmediziner, Coach)

Mag. Fischer Erik (Sportwissenschaftler, Trainingstherapeut)

Mag Dagmar Kaiser-Waitzer (Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin)

Dauer:

4 Monate mit insgesamt acht Terminen
(nach individueller Terminvereinbarung)

Terminvereinbarung für ein unverbindliches
Vorgespräch unter T: 02742 / 348430 oder
E: ordination.waitzer@kstp.at

Unser Angebot:

2 Termine: check in mit medizinischer Diagnostik (Sportmedizinische Komplettuntersuchung, Herzratenvariabilitätsmessung)

2 Termine: professionelles Coaching (systemisch – konstruktivistisch, hypnosystemisch)

2 Termine: personal Training mit Sportwissenschaftler oder Sportwissenschaftlerin (Kraft, Ausdauer, funktionelles Training / Athletiktraining, Qi Gong uvm.)

2 Termine: freie Wahl aus den Bereichen Diagnostik, Coaching, Training.
Dazwischen tracking über E-mail Kontakt
incl. weiteren Übungsanleitungen

Ihre Investition:

Um die Teilnahme am gesamten Prozess zu erleichtern, haben wir das Gesamtpaket um ca 30% gegenüber den Einzeltarifen reduziert.

Euro 140, - pro Monat.