



Presseinformation

Linz, 21. 04. 2010

health medizinisches training

Krankenhaus der Elisabethinen eröffnet Zentrum für medizinisches Training

Richtiges körperliches Training kann vielen Krankheitsbildern entgegenwirken und spielt eine wichtige Rolle in der Rehabilitation nach Verletzungen oder operativen Eingriffen, sowie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten, wie Hypertonie oder Diabetes.

health ist aber kein Fitnessstudio im herkömmlichen Sinn, auch wenn es optisch auf den ersten Blick so aussehen mag.

Die medizinische Betreuung der Trainierenden ist die Basis für die individuelle Trainingsplanung und -steuerung.

health ist eine Gesundheitseinrichtung mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit der Trainierenden zu erhalten, ihren Gesundheitszustand zu optimieren, Erkrankungen vorzubeugen und natürlich auch Gewichtsreduktion herbeizuführen.

Am Freitag, den 30. April 2010 eröffnet das Krankenhaus der Elisabethinen eine neue Gesundheitseinrichtung: **health, medizinisches Training**.

health ist ein Trainingszentrum mit dem Anspruch, durch körperliche Aktivitäten den Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern.

Die primäre Motivation für das Training ist gesundheitlich begründet. Nicht die sportliche Leistung steht im Vordergrund, sondern Prävention, Stabilisierung und Wiederherstellung.

Voraussetzung, und dadurch unterscheidet sich **health** von einem herkömmlichen Fitnessstudio, ist die medizinisch-therapeutische Betreuung der Trainierenden. Sie beginnt mit einer Eingangsanamnese, die von einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Sportwissenschaftler durchgeführt wird.

Unter Berücksichtigung von eventuellen Vorerkrankungen, sowie von akuten oder chronischen Beschwerden wird der körperliche Gesamtzustand bewertet.

Basierend auf dieser Analyse wird ein individuelles Trainingsrezept erstellt.

Ärztliche Kontrolle

Beim medizinischen Fitnesstraining wird mit den Trainierenden gemeinsam das Trainingsziel definiert, das erreicht werden soll.

Wichtig ist dabei, dass vorhandene Schmerzpunkte und körperliche Einschränkungen Berücksichtigung finden. Auf Rückenschmerzen oder Knieprobleme muss selbstverständlich eingegangen werden.

In regelmäßigen Abständen wird der medizinische und leistungsphysiologische Fortschritt kontrolliert und der Trainingsplan an diese Ergebnisse angepasst.

Die Häufigkeit der medizinischen Kontrollen richtet sich nach der individuellen Zielsetzung und dem allgemeinen Gesundheitszustand. Konkret werden die Körpermasse und medizinische Parameter gemessen und mit den erfassten Trainingsdaten verglichen.

Der Schlüssel zum Erfolg

Das Trainingsrezept wird auf einen mit einem Chip versehenen Schlüssel gespeichert. Dieser Magnetschlüssel begleitet durch das ganze Training und wird an das jeweilige Trainingsgerät gesteckt. Am Gerät können so die Einstellungen für das individuelle Training leicht abgelesen werden.

Gleichzeitig werden alle Daten der konkret ausgeführten Übungen aufgezeichnet und analysiert und stehen so als Basis für die die nächste medizinische Kontrolle zur Verfügung.

Motivation

Die Aufzeichnung der Übungsdaten und die regelmäßige Kontrolle des Fortschritts hilft dem Trainierenden aber auch, das geplan-

te Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Sollte der Trainingsplan einmal nicht mit der nötigen Konsequenz eingehalten werden, ist dies ebenfalls an den gespeicherten Daten ersichtlich. In so einem Fall wird von health motivierend eingegriffen.

„Motivation ist auch beim medizinischen Training ganz wichtig. Da lassen wir unsere Kunden nicht alleine“, erklärt Prim Habelsberger.

Sicherheitsstandards

Die eingesetzten Trainingsgeräte sind Medizinprodukte. Diese müssen höchsten Sicherheitsstandards entsprechen.

Die „health-Geräte“ entsprechen ausnahmslos der höchsten von 5 Kategorien der American Heart Association und sind daher auch für das Training kranker Menschen geeignet.

Für den Ausdauerbereich stehen derzeit 20 modernste Geräte zur Verfügung, für den Kraft- und Dehnungsbereich 16.

Nicht nur an die Technik, sondern auch an das Personal von health werden höchste Anforderungen gestellt. Permanente Weiterbildung ist vorgeschrieben, Sonderausbildungen wie Reanimation sind für das neue Gesundheitszentrum selbstverständlich.

Health in Zahlen

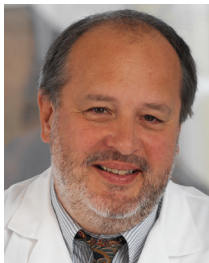
Das Team: das health-Team besteht aus 3 Ärzten, 2 Sportwissenschaftlern, 4 staatlich geprüften TrainerInnen, und PhysiotherapeutInnen.

Fläche: Der Trainingsbereich beträgt zirka 500m²

Öffnungszeiten:

Wochentags, 9.00 - 21.00Uhr

Weitere Informationen



Prim. Dr. Winfried Habelsberger

Leiter des Instituts für Physikalische
Medizin und Rehabilitation, Ärztlicher Leiter health medizinisches training

Tel: 0732 / 7676 / 3940

E-mail: winfried.habelsberger@elisabethinen.or.at



Prim. Univ. Doz. Dr. Rainer Schöfl,

Leiter der 4. Interne - Gastroenterologie und Hepatologie,
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin, Endokrinologie

Tel: 0732 / 7676 / 4441

E-mail: rainer.schoefl@elisabethinen.or.at



Christine Roth

Organisatorische Leitung health medizinisches training

Tel: 0699 / 181 930 25