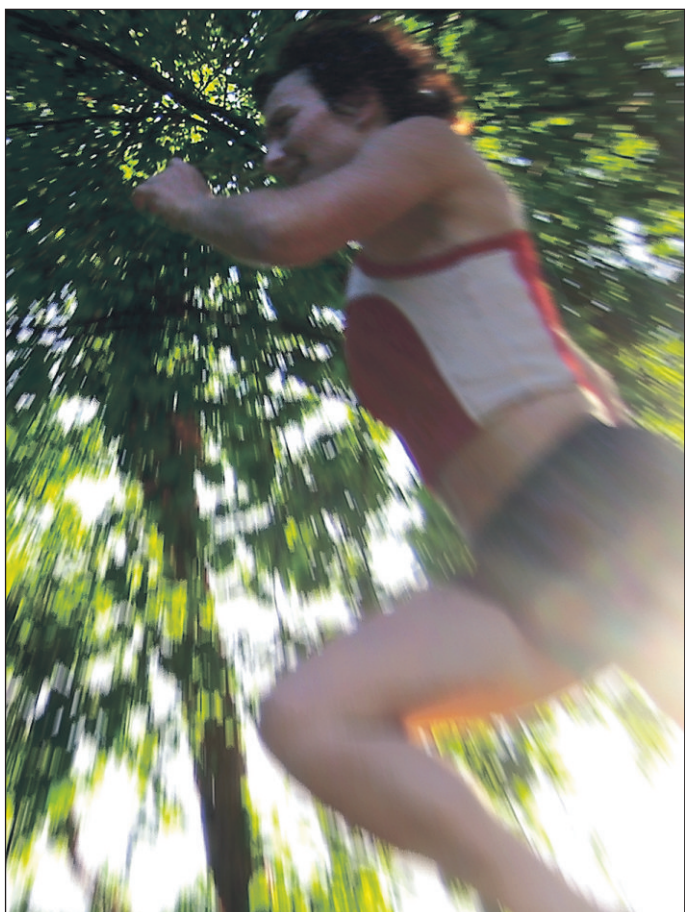




Wenn der Körper fit ist, schützt er sich besser gegen Krankheiten und schnelles Altern

Gesundheit braucht Training

Samstag, 9. April: neunter Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark

Regensburg – „Gesundheit braucht Training“, lautet das Motto des neunten Medizinischen Präventionstags am Samstag, 9. April, im Gewerbepark 50D. Veranstalter sind das Institut für Prävention und Sportmedizin IPS und das RFZ Rückenzentrum.

Hauptreferent ist Professor Dr. Ernst Dietrich Kreuser. Er war viele Jahre lang Chefarzt der Klinik für Onkologie und Hämatologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder.

Fast jede zweite Krebserkrankung könnte laut Bayerischer Landesärztekammer durch gezielte Prävention vermieden werden. Ähnliches gilt für Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Diabetes und vieles mehr. Deshalb steht für Dr. Frank Möckel die Frage, wie man das möglichst effizient macht, im Vordergrund. Der Allgemein-, Sport- und Ernährungsmediziner sowie Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes ist der Organisator des Präventionstages. Und er gibt auch die Antwort: durch Bewegung und richtige Ernährung.

„Bewegung ist die beste und billigste Medizin, die es gibt.“ So lautet auch die Kernthese, die



Dr. Frank Möckel, der Organisator des Präventionstags

Professor Kreuser in seinem Vortrag vertritt. Der Vollblut-Mediziner erläutert u. a. den Zusammenhang zwischen Tumor, Übergewicht und Altern. Zudem gibt er Tipps, wie Freude an Bewegung aufkommt.

„Vor einer Bewegungs- und Ernährungsempfehlung sollte eine zuverlässige Diagnose stehen“, lautet das Motto des Vortrags von Dr. Möckel. Nur wer seinen Ist-Zustand kenne, könne auf gezielte Bewegungs-, Trainings- und Ernährungsvorschläge vertrauen.

Die Messe beim Präventionstag bietet u. a. kostenlose Vorsorge- und Früherkennungs-Checks, die einmalig sind in Regensburg. So ist es möglich, sich mit Hilfe eines Gutscheins (Wert: 69 Euro) einer umfassenden Stoffwechselanalyse

Der Experte für Onkologie

■ **Professor Ernst-Dietrich Kreuser**, Facharzt für Innere Medizin, Internistische Onkologie und Hämatologie, war fast 15 Jahre Chefarzt der Klinik für Onkologie und Hämatologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder.

■ **Seit kurzem arbeitet** er in der Gemeinschafts-Praxis Dr. Arnold und Dr. Beer im Gewerbepark mit.

■ **Professor Kreuser spricht** um 10 Uhr beim Präventionstag zum Thema „Bewegung und Sport als wichtigste Anti-Aging-Medizin“.

■ **Das unten stehende Interview** führte Heinz Oster für den BLIZZ mit dem Professor und Autor des Buchs „Kursbuch Krebs: Vermeiden, Behandeln, Heilen“ (Südwest-Verlag, München).



Professor Dr. Ernst-Dietrich Kreuser, der Hauptreferent

zu unterziehen, um die ideale Ernährungsform zu finden. Eine weitere Neuheit macht es möglich, sein persönliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes zu erfahren und Empfehlungen für ein darauf maßgeschneidertes Trainingprogramm zu bekommen. Dr. Frank Möckel verrät, mit welcher Dosis Fitness auch mit wenig Zeit möglichst viel Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit erreicht werden. „Die so verstandene Fitness ist eine Kraft, die unzähligen Krankheiten nicht nur vorbeugt, sondern die auch heilt und das Leben verlängert“, betont Dr. Möckel.

Als Klassiker ist der Rücken-Ratgeber von und mit dem Physiotherapeuten Martin Fischer inzwischen fester Bestandteil des Präventionstages. Enthalten sind darin die besten und wirkungsvollsten Übungen für zu Hause.

Im Rücken-Workshop können die Besucher das Regensburger Rücken-Erfolgs-Modell kostenlos testen.

Sport gegen Krebs

Kreuser lobt Programm von Dr. Frank Möckel

Warum ist Ihnen heute Prävention so wichtig?

Da fast die Hälfte der Krebserkrankungen durch Prävention und Früherkennung vermieden werden kann, liegt es nahe, über gezielte Vorbeugung zu informieren. In unserem „Kursbuch Krebs: Vermeiden, Behandeln, Heilen“ haben Katrin Würdinger und ich für Patienten und Angehörige alle notwendigen Maßnahmen zur Vorsorge und Vorbeugung beschrieben. Auf diesem neunten Regensburger Präventionstag möchten Dr. Möckel und ich die wichtigsten Strategien zur Vermeidung von Krankheiten darlegen.

Wodurch entsteht das größte Risiko für Krebs?

Rauchen, Strahlen, Asbest, Sonnenbrand, mangelnde Bewe-

gung, kalorienreiche Ernährung und Übergewicht gehören zu den Krebs-Risikofaktoren.

Beugen Sie selbst auch vor?

Ja. Ich habe bei Dr. Möckel die Sportmedizinische Leistungsdiagnostik gemacht. Auf der Basis dieser Analyse hat er mir ein Bewegungsprogramm empfohlen, nach dem ich jede Woche zweimal trainiere. Er hat mir auch ermöglicht, den Wunsch meiner Tochter zu erfüllen, nach bestandener Abitur zusammen mit mir den Kilimandscharo zu besteigen. Damals konnte ich mir nicht vorstellen, wie man zu Fuß auf knapp 6.000 Meter kommt. Aber nach dem halbjährigen Möckel-Fitness-Intensiv-Programm ist es uns gelungen, den Gipfel zu bezwingen: eines der eindrucksvollsten Erlebnisse unseres Lebens.

NEU und EXCLUSIV in Regensburg!

activ

BEWEGUNGS- UND ANALYSE-CENTER

- + computergestützte Video-Laufbandanalyse und Laufschuhberatung (bei Kauf von Laufschuhen kostenlos)
- + Laufschuhe namhafter Hersteller
- + sensomotorische Einlagen anhand einer Haltungsanalyse
- + Bike-Fitting (Haltungsanalyse auf dem Fahrrad)
- + Laktat-Leistungstest
- + Nordic-Walking-Ausrüstung und -beratung
- + computergestützte Fußdruckmessung

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin unter Tel. 08000-2284848* oder unter termin@activplus.net

Liebigstraße 2 b · 93055 Regensburg

www.activplus.net

* kostenlos aus dem Festnetz

AOK

Die Gesundheitskasse.

APOTHEKE IM GWERBEPARK

Apotheker
Gerhard Bosch

Im Gewerbepark C-08 · 93059 Regensburg
Telefon 09 41/44 88 99 · Telefax 09 41/44 88 77
E-Mail: apothke-im-gewerbepark@t-online.de

Blizz

auch zum Downloaden unter www.blizzaktuell.de/epaper

xpenso

Kosmetische Zahnreinigung

für nur **49€** statt 69€

www.xpenso.de

Gesundheit braucht Training

9. Medizinischer Präventionstag

Samstag, den 09. April 2011 von 10 – 14 Uhr
Institut für Prävention und Sportmedizin IPS, Im Gewerbepark D 50, Regensburg

Vorträge ab 10.00 Uhr

10.00 - 10.45 Uhr
Bewegung und Sport als wichtigste Anti Aging-Medizin
Referent: **Prof. Dr. med. Ernst-Dietrich Kreuser**; Innere Medizin/Hämatologie/Onkologie
Praxis Dres. med. Arnold/Beer/Kreuser, Regensburg

11.30 – 12.30 Uhr
Welches Training für Wen? Über die Heilkraft von Bewegung, Fitness und Ernährung
Referent: **Dr. med. Frank Möckel**, Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS), Sport- und Ernährungsmediziner

13.00 – 14.00 Uhr
Der Rückenratgeber – Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken
Referent: **Martin Fischer**, Leitender Physiotherapeut RFZ

11.00 + 12.30 Uhr
Workshop: Rumpfkrafttest, medizinische Trainingstherapie; Übungen für Zuhause
Referenten: **RFZ-Team**

Das Aktiv-Programm und unsere Partner

Ausdauerstest, Stresstest, Körperfettmessung, Analyse Herzkreislauf- und Diabetes-Risiko, des Weiteren Gewinnspiele, Fußdruckmessung, Muskelkraftmessung Rumpf uvm.

Unsere Partner:
RFZ Rückenzentrum, Synlab Regensburg, AOK Regensburg, Aktiv plus Regensburg, Apotheke im Gewerbepark, Fa. Pfizer, Fa. Dr. Kade, Medipark Regensburg, Regensburger Ärztenetz, Bayerischer Sportärzteverband

Der 9. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin und RFZ Rückenzentrum Regensburg

Infotelefon: 0941 46418-0

MEDI PARK
Das medizinische Netzwerk im Gewerbepark

Der kurze Weg zur Gesundheit

105 Spezialisten an einem Platz

Fachärzte, ambulante OP-Klinik, Institute, Therapeuten, Sportmedizin, Fitness/Wellness, Apotheke, Sanitätshaus, Hörhaus, Optik, Labore, Krankenkassen und weitere qualifizierte Dienstleister...

www.medipark-regensburg.de
www.gewerbepark.de