



DR MED RAINER SCHAFFSTEIN
D. O. (DAAO-EROP)

Allgemeinmedizin
Osteopathie
Chirotherapie
Sportmedizin
Diabetologie
Geriatric
Hypnose



06138**8050 FITNESS**
unter ärztlicher Leitung
Gaustrasse 39 55278 Mommenheim
06138**1210 PRAXIS** FAX 061388020
Kirchstraße 25 55278 Udenheim
06737**1401 ZWEIGPRAXIS**
private Termine nach Vereinbarung
borngarten@t-online.de
borngarten.de

Mommenheim 11.12.2019

Weiterbildung 26. September 2015

Beginn 12:00 Uhr, Ende 14:30 Uhr
anwesend alle Trainer und ein großer Teil der Kursleiter

Die Inhalte dieser Weiterbildung werden wir ins Internet setzen auf unserer Homepage, borngarten@t-online.de, damit unsere Mitglieder und Interessenten wissen, mit welchen Fragestellungen sie auf euch als Trainer und Kursleiter zukommen können.

First Leadership, das sind einige Ausführungen zu unserem Umgang mit unseren Mitgliedern und mit unserem Team untereinander.

Jeder Trainer und Kursleiter, ebenso der betreuende Arzt, verrichten einerseits ihre Arbeit, andererseits sind sie Manager, Psychologen und ein guter Freund.

First Leadership kann man in Teilbereiche gliedern:

- Kommunikation als Medium des Führens. Das bedeutet mit den Mitgliedern sprechen, sprechen und nochmal sprechen. Die Trainierenden möchten umsorgt sein. Probieren Sie es ständig aus und Sie werden Dank ernten.
- Ziele anstreben und erreichen. Das ist ungemein wichtig. Mit den Mitgliedern müssen ständig Ziele angestrebt werden. Die Ziele können sehr unterschiedlich sein. Die Summation der Ziele im Einzelnen ist jedoch in der Regel recht einfach zu gliedern: Gewichtsabnahme, Muskelzuwachs, Stabilisierung der Wirbelsäule, Verbesserung des Stoffwechsels, Minderung von Erkrankungen oder Vermeidung. Das trifft auf den Diabetes mellitus zu, Asthma bronchiale, den Bluthochdruck, Immunerkrankungen, bösartiger Erkrankungen usw. wie diese Ziele gesetzt und kontrolliert werden. Im sportmedizinischen Teil dieser Weiterbildung später.
- Teambildung. Das ist etwas äußerst wichtiges. Wir sind hier eine Gemeinschaft von gleichwertigen Menschen, die sich untereinander achten, die sich helfen. Derjenige mit weniger Erfahrung brauchte nicht mit zu dem mit mehr Erfahrung aufschauen und der mit mehr Erfahrung sollte nicht auf den mit weniger Erfahrung herab schauen. Wir sollten stolz darauf sein einander nehmen und geben zu dürfen.

- Die Position der Führungskraft ist auch wichtig. Sie steht nicht über den Trainierenden, sondern ist als gleichrangig anzusehen. Auch hier ist das freudige Geben und Nehmen von großer Bedeutung.
- Teamleiter und Teammitglied sind ebenfalls ein wichtiges Thema. Wir haben uns dazu beschlossen, dass jeder im Team eine Führungsrolle übernimmt und damit Verantwortung. Wir sind auf Innovationen durch unser Team angewiesen. Das bedeutet Veränderungen.
- Führungsstil: es ist hier sowieso die ganz große Frage, wer führt wen? Jeder der Mitarbeiter hat etwas Einzigartiges aufzuweisen, von dem der andere partizipieren sollte. Von oben herab oder von unten herauf, das gibt es bei uns nicht.
- Motivation, was ist das eigentlich? Der Grundstamm dieses Wortes bedeutet Bewegung. Wir sollten innerlich und äußerlich immer in Bewegung bleiben. Ich zitiere einmal einen Satz unseres ehemaligen Bundeskanzlers Konrad Adenauer: "was stört mich mein Geschwätz von gestern, mich kann keiner daran hindern heute klüger geworden zu sein." Das bedeutet für uns, in uns steckt eine ständige Kraft, etwas vorwärts zu bringen. Das ist ein Teil unserer Psychologie, sofern sie gesund ist. Dazu schweife ich etwas ab ganz kurz in die Freud'sche Trieblehre: es gibt nur drei Grundtriebe: oraler Trieb darunter versteht man alles, was man haben möchte (Schuhe, Handtaschen, mein Haus, mein Auto, mein Kleid und natürlich mein gutes Essen). Der zweite Trieb ist die Sexualität. Darunter ist im tieferen Sinne alles gemeint, was durchdrungen wird oder was in einen eindringt: ein Musikstück, Kunst, die wunderschöne Natur, ein Partner. Der dritte Trieb ist der Erfolg. Erfolg bedeutet, sich von einem Punkt A zu einem Punkt B zu bewegen. Die Inhalte der Erfolge können sehr unterschiedlich sein: der Pfarrer zählt den Erfolg an der Anzahl der Schäfchen in der Kirche, für den Sportler ist die Sprunghöhe, die Zeit oder die Weite das Kriterium des Erfolges, für den Trainer oder Kursleiter die Zufriedenheit der Mitglieder, die Anzahl der geschriebenen Vereinbarungen usw.
- Empowerment: der Begriff sei erwähnt, weil er sehr modisch ist. Er bedeutet, dass der Mensch aus sich heraus seine in ihm wohnende Kraft schöpft. Es bedeutet, dass Strategien und Maßnahmen zur Anwendung kommen, die den Grad an Autonomie, Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften erhöhen und es ihnen ermöglichen ihre Interessen und die der Gemeinschaft eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten. Dazu gehört Steigerung der Motivation, Steigerung der eigenen Fähigkeiten, Eingliederung in flache Hierarchien, Entscheidungsfreudigkeit zu erhöhen, mehr Verantwortung zu übernehmen, ständiges Lernen und Steigerung der eigenen Zufriedenheit.

Das, was wir hier und heute erarbeitet haben, ist zwar nicht schlecht. Ich wäre aber sehr froh, wenn die Mitarbeiter hier noch Verbesserungen an den Tag bringen.

Der psychologische Aspekt des Trainings

Ich erlebe es, dass Patienten, teilweise auf mein Anraten hin, im Borngarten mit dem Fitnessstraining beginnen. Oftmals kommen Sie nach 14 Tagen und berichten euphorisch, dass es Ihnen bereits deutlich besser geht.

Eigentlich, wenn man diese 14 Tage Training nur von der biochemischen und physiologischen Werte aus betrachtet, kann noch gar keine Besserung eingetreten sein.

Denken wir uns doch einmal herein in die Situation eines Menschen, der keinen Sport betreibt.

Er merkt, wie sein Körper im Verlaufe der vielen Jahre immer schwächer wird. Das geht mit einer Minderung des Selbstwertgefühls einher. Er hat ein schlechtes Gewissen und er hat eine innere Ahnung, die mit einer großen Anzahl negativer Gedanken einhergeht. Er wird eher ein depressives Stimmungsbild haben. Er entwickelt

Schuldgefühle, weil er nichts für sich tut und es entstehen unterbewusst Angstgefühle, dass er erkranken könnte.

Mit dem Beginn des Trainings ändern sich für den Menschen schlagartig viele Sachen. Ich möchte hier noch etwas voraus schicken: professionell im Fitness tätige Personen haben einmal eine Analyse angestellt, wie viel Zeit vergeht von Überlegungen mit Sport zu beginnen bis zum eigentlichen Beginn. In der Regel sind das sechs Monate.

Es kommt jetzt dieser Grübler noch unsicher ins Fitnesszentrum und wird von einem äußerst freundlichen Trainer empfangen, der zunächst einmal eine Analyse der Wünsche des Neulings vornimmt:

1. ich möchte eine bessere Figur haben
2. meine Wirbelsäule schmerzt, zeige, was ich hier tun kann, damit die Schmerzen weniger werden.
3. Meine Stoffwechselwerte stimmen nicht, dass Cholesterin ist zu hoch, der Blutzucker, kann ich hier etwas verändern?
4. Ich habe Bluthochdruck oder Asthma bronchiale oder Diabetes mellitus oder....., kann ich hier etwas verbessern?

Jetzt kommt es auf die kompetente und sichere Antwort des Trainers oder Kursleiters an: Ja wir können in Punkt 1-4 etwas für Dich tun.

Den Interessenten fällt schon jetzt ein Stein vom Herzen.

Was ist nach 14 Tagen geschehen?

- Das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl ist gestiegen.
- Das Körpergefühl hat sich verbessert.
- Er fühlt die soziale Kompetenz im Fitnesszentrum.
- Er spürt den Ausgleich vom Stress am Arbeitsplatz.
- Die Angstgefühle werden gemindert-ich tue jetzt etwas für mich.
- Viele Schuldgefühle fallen schlagartig weg, denn durch mein Training habe ich schon Schuld beseitigt.
- Die negativen Gedanken werden reduziert.

Diese Summation an psychologischen Aspekten ist ein erheblicher Teil, der zu einer subjektiven Besserung beiträgt.

Aber es hat sich auch bereits etwas Objektives gebessert: das vegetative Nervensystem reagiert bereits binnen einer Woche mit Verbesserung.

An dieser Stelle sollte aber auch einmal der biochemische Aspekt der Psyche erläutert werden.

Kein Sport, der Arbeitsplatz, Ärger in der Familie führen in der Regel zu einer Anhäufung von Stressfaktoren.

Das bedeutet, dass im Gehirn die Substanzen Nor- Adrenalin und Cortisol vermehrt gebildet werden, was einen katabolen Effekt bedeutet und einhergeht mit depressiven Gedanken und Muskelverspannungen. Diese Korrelation ist mittlerweile eindeutig nachgewiesen.

Was beim Sport passiert, ist oben verbal mit den Punkten von -Selbstbewusstsein bis positive Gedanken- erklärt. Biochemisch bedeutet es, dass durch Sport im Gehirn vermehrt Opiode produziert und im Frontalhirn vermehrt das Glückshormon Serotonin zu finden ist.

Diese biochemischen Veränderungen im Gehirn verursachen in verschiedenen Arealen des Ur-Hirns positive Reaktionen.

In den so genannten Amygdala erfolgt eine positive emotionale Konditionierung.

Im Mesolimbischen System findet die Belohnung statt.

In den Basalganglien werden die Gewohnheiten geprägt. Deshalb ist das regelmäßige Training so wichtig.

Noch ein paar Worte zu den einzelnen Substanzen:

Serotonin ist nicht nur das Glückshormon, sondern es führt auch zur Selbstberuhigung.

Opiode erzeugen Selbstberuhigung, Lust und Freude.

Wenn zwei zusammen das Gleiche gerne tun, erfolgt die Produktion von Oxytocin, das Bindungshormon, was zur Erhöhung der Opiode und Serotonin führt und zur Reduktion von Cortisol und Noradrenalin.

Wer es nicht schafft auf natürliche Art und Weise, wie z.B. Sport, zu einer Erhöhung von Opioiden und Serotonin zu kommen, der versucht es mit Ersatzmethoden um Belohnung, Erfolg oder einen Kick zu bekommen. Dazu muss zunächst einmal Dopamin ausgeschüttet werden, was zum Beispiel durch das Springen von einem hohen Turm an ein Gummiseil gebunden erfolgen kann. Der Weg ist nicht gerade optimal. Oder man schießt sich den Stoff gleich mit der Nadel in die Vene oder nimmt ein bisschen weißes Pulver oder ähnliche Medikamente.

Sarkopenie

Das ist so das Schlimmste, was einem im Leben passieren kann.

Die Grundlagen haben wir bereits in unseren bisherigen Weiterbildungen genügend erläutert. Dazu gibt es eine auch eine schöne Zeichnung.

Kleine Wiederholung dennoch, dann ist es gleich wieder im Gehirn drin:

97 % der Energie eines Menschen werden erzeugt durch das Verbrennen von ATP zu ADP. In den Muskelzellen wird nun in den Mitochondrien das verbrannte ADP zu ATP recycelt und somit steht wieder genügend Energie zur Verfügung. Das geht aber nur, wenn genügend Mitochondrien vorhanden sind.

Leider geht der Lebensweg von vielen Menschen in die Richtung eines Schwundes von Mitochondrien. Wenn die Mitochondrien einmal eine Untergrenze erreicht haben, dann haben wir das Stadium der Sarkopenie erreicht. Der Mensch ist nur noch bettlägerig und 24 h auf eine fremde Hilfe angewiesen. Eine Neubildung von Mitochondrien ist dann nicht mehr möglich.

Das sollte auf keinen Fall eintreten. Durch geeignete Maßnahmen wie Ernährung, Bewegung und Ordnung können die Mitochondrien in einer genügenden Anzahl erhalten werden. Wie das erreicht werden kann, dazu haben wir als Team die notwendige Kompetenz.

Zitat von Ashley Montagu: „The goal of the life is to die young, but late as possible.“

Sicheres Training

Die wichtigsten Punkte beim Training sind:

1. Das Erreichen der Trainingsziele
2. die Vermeidung von Schäden

Für das Erreichen der Trainingsziele haben Trainer und Kursleiter genügend Kompetenz. Im Zweifel sollte der ärztliche Leiter, Dr.med. Rainer Schaffstein, zurate gezogen werden.

Sinnvoll ist es, die Eignung des Trainierenden zu testen und ungeeignete Personen auszuschließen. Ausschlusskriterien könnten zum Beispiel ein frischer Herzinfarkt sein, eine Infektionskrankheit, eine Geisteskrankheit oder Ähnliches.

Deshalb macht es Sinn am Anfang einen Sport- Check up durchzuführen.

Dieser Test sollte enthalten:

1. eine Laboruntersuchung (Kassenleistung)
2. ein Ruhe EKG (Kassenleistung)
3. eine Sportergometrie (keine Kassenleistung, Kosten 60 €, wird aber von den meisten Krankenkassen per Kostenerstattung zurückerstattet). Eine kurze Ausführung zur Sportergometrie. Sie unterscheidet sich vom internistischen Belastungs- EKG dadurch, dass nicht nur bis zur 50 % oder 75 % Grenze belastet wird, sondern die Belastung bis zur muskulären Erschöpfung durchgeführt wird. Damit habe ich schon einmal die Obergrenze des Leistungsvermögens in Watt erfasst. Der Durchschnittswert einer Frau sollte bei 200 W liegen oder mehr, der Durchschnittswert bei einem Mann bei 250 W oder mehr. Mit der Ermittlung des maximalen Leistungsvermögens wird auch gleichzeitig die maximale Pulsfrequenz ermittelt, also 100 % des Leistungsvermögens. Das kleinste Korrelat der Energieerzeugung des Menschen sind die Mitochondrien in den Zellen. In den Mitochondrien wird die verbrannte Energie recycelt zu neuer Energie. Eigentlich wäre das ein Perpetuum Mobile. Ist es aber nicht, da ohne körperliche Anstrengung die Mitochondrien immer mehr verkümmern und weniger werden. Wenn wir die Leistung von 80 % der Maximalkraft erbringen oder mehr über einen Zeitraum von 1 h oder mehr vermehren sich diese Mitochondrien. Die Leistung darunter ist nicht ausreichend, um Erfolg zu haben. D.h.: kleines Rechenbeispiel. Der Proband hat bei der maximalen Leistungserbringung eine Pulsfrequenz von 180. Bei 80 % der maximalen Leistungserbringung hat er also eine Pulsfrequenz von $180 - 36$. Das bedeutet, beim kardio-pulmonalen Training sollte dieser Proband mit einer Pulsfrequenz größer oder gleich 144 Pulsschlägen pro Minute trainieren. Beim Gerätetraining wird der Recycleeffekt erreicht, in dem er die Kraft am Ende der Wiederholungen bis nahezu an die Erschöpfungsgrenze erbracht hat.

Zusätzlich sinnvolle Leistungen wären:

1. eine Bio Impedanz Analyse. (Messung des Anteils von Fett, Wasser und Eiweiß) (keine Kassenleistung-Kosten 58 €) Für unsere Mitglieder ist die Messung kostenlos. Wir messen mit der TANITA Waage, die an der Universität in Boston entwickelt wurde. Mit ihr kann zusätzlich das innere Bauchfett im Bauch gemessen werden. Das ist wichtig, denn ein zu hoher Anteil von Fett im Bauch führt sicher zur Arteriosklerose, d.h. Verkalkung, der Blutgefäße.
2. ABI Index (Messung der Verkalkung der Blutgefäße-keine Kassenleistung-Kosten 25 €)

Zwischenfälle sollten immer beim Arzt gemeldet werden, ebenso Unklarheiten.

Viel Erfolg, für Fragen bin ich ständig für Euch da.

Dr. med. Rainer Schaffstein D.O.(DAAO-EROP) mit seinem optimalen Team.