

Laufen mit Herz und Verstand

Ihre Gesundheit in einer Hand



**Vortrag bei EPIDAURUS:
Laufen – eine „Therapie“ für
Körper, Geist und Seele?!**

**Über die Hintergründe
warum die Menschen Sport treiben
Donnerstag: 7. Mai 2009 um 19 Uhr
Eintritt 15,- Euro***

*Bei in Anspruchnahme von Leistungen bei Epidaurus wird der Eintrittspreis verrechnet.

Ein Marathonlauf erfolgreich zu absolvieren, ist eine fantastische sportliche Leistung und für viele Menschen eine echte Herausforderung. Marathonlaufen ist groß in Mode, das zeigt die Zahl von über 100 Marathonveranstaltungen pro Jahr in den Laufkalendern.

Leider beunruhigen und verunsichern immer wieder Todesfälle die Sportgemeinschaft. Es wird von Läufern berichtet, die während des Marathons oder der Trainingsvorbereitung einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden. **Unverständlich ist, dass ein gut trainierter Läufer plötzlich herzkrank sein soll.** Sportmediziner wissen aber seit langem, dass der plötzliche Sporttod diejenigen ereilt, die von unserer Gesellschaft als die Fitesten und Leistungsfähigsten gehalten werden. Das heißt aber auch, dass das Herz-Kreislauf-Risiko nicht von Außen erkannt werden kann; der Sportler hält sich für fit und gesund, geht nicht zum Arzt, und der Arzt sieht keine Veranlassung den Gesundheitszustand genauer zu untersuchen.

Das tägliche Bewegungsaufkommen in unserer Gesellschaft liegt im 20-Minuten-Bereich und so ist absehbar, dass es gerade bei Sportwiedereinsteigern während der Vorbereitung und dem Wettkampf zu gesundheitlichen Krisen kommen kann.

EPIDAURUS als Dresdens Praxis für Vorsorge, Diagnostik und Therapie verfolgt mit seinem Sportler- und Sportlerregenerations-Check das Ziel, die gesundheitlichen Risiken der Leistungs- und Freizeitläufer zu senken und ggf. ihr Training zu optimieren. Die Untersuchungen werden von unseren Ärzten, Trainern und Therapeuten durchgeführt, die selber Marathon und Ultramarathonläufer sind. Die modulare sportinternistische und orthopädische Basisuntersuchung besteht aus einer körperlichen Untersuchung, einer Laboruntersuchung, einem Herzultraschall, einer Lungenfunktion, einem Belastungs-Test und ggf. einer Haltungsanalyse. Sportartspezifisch wird der Läufer auf dem Laufband untersucht, da der Blutdruck und die Herzfrequenz hier deutlich schneller ansteigen als bei der klassischen Fahrradergometrie.

Abhängig von den Untersuchungsparametern werden Herz- und Kreislaufisriefaktoren entsprechend dem individuellen Risiko eingestellt und regelmäßig bei EPIDAURUS kontrolliert. Zusätzlich kann Ihnen ein Personaltrainer, unter Berücksichtigung der medizinischen Untersuchungsergebnisse, einen individuellen Trainingsplan erstellen. Die Regenerationsfähigkeit kann mittels Regenerations-Check untersucht werden. So sind Sie optimal

aus medizinischer und sportlicher Sicht für Ihren Marathonlauf gerüstet und wissen ein Team mit langjähriger Erfahrung und neuester Technik hinter sich. **Neben dem Marathonlaufen nehmen viele von uns tagtäglich an einem Marathon anderer Art teil.**

Beruflicher und privater Stress, Termindruck und die angespannte wirtschaftliche Lage fordern hohe Leistungs- und Durchhaltefähigkeit. Dysbalancen, orthopädische, psychologische und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein. Auch hier bietet Ihnen EPIDAURUS zahlreiche Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Das Gesundheitsteam arbeitet interdisziplinär.

Für Sie bedeutet das: ganzheitliche Behandlung, schnelle Entscheidungsfindung, optimale wissenschaftlich validierte Therapiestrategien und hohe Qualität mit geringen Wartezeiten.

Neben unseren Diagnostikprogrammen wie z.B. Sport-, Gesundheits-, Herz-Kreislauf-, Schlaganfall- und Manager-Check bieten wir Ihnen auch individuelle Untersuchungspakete an. Unsere Angebote umfassen neben der klassischen medizinischen Therapie das psychologische Coaching, den Sport, die Homöopathie, die Osteopathie und weitere komplementäre Therapieformen wie Shiatsu und Vitafeldtherapie.

Da es an dieser Stelle nicht möglich ist, Ihnen die gesamte Klavieratur von EPIDAURUS vorzustellen, sind Sie herzlich eingeladen uns bei Ihrem nächsten Einkaufsbummel im Zentrum von Dresden zu besuchen. Verschaffen Sie sich selber einen Eindruck und informieren Sie sich in einem persönlichen Gespräch über unser Leistungsspektrum.

Testen Sie unsere Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit!



**EPIDAURUS
Vorsorge · Diagnostik & Therapie**

An der Kreuzkirche 6 | 01067 Dresden
Fax: 03 51 48 19 63 88 | Tel.: 03 51 48 19 63 90
E-Mail: info@epidaurus.de | www.epidaurus.de

Innere Medizin/Kardiologie

Dr. Carsten Nolte
Internist & Kardiologe



- Ultraschalluntersuchungen
- Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen
- Risikostratifizierung
- Regenerationsmedizin für Manager und Sportler
- Krebs-, Thrombose- und Reisevorsorge
- Leistungsdiagnostik
- Untersuchungspakete: Herz-Kreislauf-, Schlaganfall-, Manager- und Sportlercheck, Tauglichkeitsuntersuchungen (z.B. Tauchschein, Autorennen)
- Optimierung von Therapiestrategien und deren individuelle Umsetzung

Chirurgie

Dr. Michael Holch
Chirurg, Unfall- & Handchirurg



- Unfallchirurgie und Frakturbehandlung
- Hand- und Fußchirurgie
- Untersuchung und Sonographie
- OP-Vorbereitung und Nachbehandlung

Osteopathie/Physiotherapie

Frank Daniel
Physiotherapeut, Osteopath & Heilpraktiker



- Chiropraktik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Trainingsoptimierung
- Nicht gelöste Gewichtsprobleme
- Chronische Schmerzzustände und Müdigkeit
- Krankheitsanfälligkeit
- Vor- und Nachbereitung von Bauch-OPS

Psychologie

Dr. Birgit Helfmann
Diplom-Psychologin & Selbstmanagement-Coach



- Analyse der psychischen Belastungssituation
- Verbesserung des Selbstmanagements in bestimmten Bereichen zur Burnout-Prophylaxe
- Zielorientierte Beratung (Coaching und Supervision) mittels wirkungsvoller Methoden aus dem Psychodrama und der Provokativen Therapie

Personaltraining

Ralf Lütznert
Personaltrainer & Ernährungsberater



- Herz-Kreislauf Training
- Gesundheitliche Leistungssteigerung
- Ernährungscoaching
- Gewichtsreduzierung
- Stärkung des Bewegungsapparates
- Entspannungstraining
- Wettkampfbetreuung