

Ausgabe 2026

sportec

NEWSLETTER

40
JAHRE

sportec

SEIT 40 JAHREN
VORREITER IN THERAPIE
UND FITNESS

WIR FEIERN
JUBILÄUM

40 Jahre sportec – gemeinsam gewachsen, für die Zukunft aufgestellt

Liebe Leserin, Lieber Leser,

40 Jahre sportec - Therapie und Training – dieses besondere Jubiläum erfüllt uns mit großer Freude und Dankbarkeit. Seit vier Jahrzehnten begleiten wir Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Belastbarkeit und Lebensqualität. Eine solche Entwicklung wäre ohne das langjährige Vertrauen und die Treue unserer Patientinnen und Patienten, Mitglieder, Mitarbeitenden, Kooperationspartner und Wegbegleiter nicht möglich gewesen. Dafür möchten wir Ihnen von Herzen danken.

Gerade in den vergangenen Jahren hat sich sportec kontinuierlich weiterentwickelt. Gewachsen sind wir dabei nicht nur personell, räumlich und hinsichtlich unserer Ausstattung, sondern auch fachlich. Wir haben intensiv in die Kompetenzen unserer Mitarbeitenden investiert – durch interne Schulungen, externe Fortbildungen und gemeinsame Kongressbesuche. Wöchentliche Teamsitzungen fördern sowohl den fachlichen Austausch innerhalb der einzelnen Berufsgruppen als auch die Zusammenarbeit über Fachgrenzen hinweg. So können unterschiedliche Perspektiven zusammengeführt, Wissen im Team weitergegeben und Therapien noch besser aufeinander abgestimmt werden.

Unsere Trainingsmöglichkeiten wurden erweitert und die technische Ausstattung fortlaufend modernisiert. Gleichzeitig konnten wir unser therapeutisches Angebot ergänzen. Seit 2026 gehört beispielsweise auch die Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (T-RENA) zu unserem Leistungsspektrum. Damit können wir Menschen nach einer abgeschlossenen medizinischen Rehabilitation noch gezielter beim Übergang in einen aktiven und selbstständigen Alltag unterstützen.

Parallel dazu bauen wir unser Netzwerk im regionalen Gesundheitswesen stetig aus. Der enge fachliche Austausch mit Ärztinnen und Ärzten, Kliniken sowie weiteren medizinischen und therapeutischen Partnern ist für uns ein wichtiger Bestandteil einer abgestimmten und hochwertigen Versorgung.

Sehr erfreulich hat sich auch unsere Zweigstelle in Leutershausen etabliert. Nach etwas mehr als einem Jahr ist das therapeutische Team dort vollständig aufgestellt und der Standort bereits sehr gut ausgelastet. Der erfolgreiche Start bestätigt unsere Entscheidung, das Versorgungs-

angebot vor Ort zu erweitern. Gleichzeitig ermöglicht uns die räumliche Nähe, die Mannschaften der S3L schneller, unmittelbarer und direkt vor Ort therapeutisch zu betreuen.

Auch an unserem Standort in Weinheim haben wir gezielt in die Zukunft investiert. Umkleiden, Toiletten, Rezeption und Behandlungskabinen wurden umfassend erneuert. Damit möchten wir unseren Patientinnen und Patienten, Mitgliedern und Mitarbeitenden auch künftig ein modernes, angenehmes und professionelles Umfeld bieten.

Diese Entwicklungen zeigen, wie vielseitig sportec heute aufgestellt ist, und bilden zugleich den roten Faden dieser Jubiläumsausgabe. Mit dem vorliegenden Newsletter möchten wir Ihnen einen Einblick in die Entwicklung von sportec und die Vielfalt unserer heutigen Angebote geben. In den folgenden Beiträgen stellen wir aktuelle Entwicklungen und ausgewählte Themen aus den Bereichen Training, Physiotherapie, Ernährungstherapie und betriebliche Gesundheitsförderung vor.

Neben den fachlichen Einblicken soll in diesem besonderen Jahr natürlich auch das gemeinsame Feiern nicht zu kurz kommen. Der Höhepunkt unseres Jubiläumsjahres wird unsere 40-Jahre-Jubiläumsfeier am 19. September sein. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Fachvorträgen, persönlichen Beratungsangeboten und verschiedenen interaktiven Stationen. Im Anschluss laden wir herzlich ein, dieses besondere Jubiläum gemeinsam zu feiern.

Unser 40-jähriges Jubiläum ist für uns damit nicht nur ein Anlass, dankbar zurückzublicken. Es ist zugleich Motivation, sportec mit Verantwortung, fachlicher Qualität und neuen Ideen weiterzuentwickeln. Wir freuen uns darauf, auch in den kommenden Jahren gemeinsam mit Ihnen Gesundheit zu fördern und Menschen auf ihrem persönlichen Weg bestmöglich zu begleiten.

Wir freuen uns auf die nächsten Jahre – gemeinsam mit Ihnen.

Herzlichst
Fanny Hessler und Martin Elgeti

PS: Zugunsten der Lesbarkeit bitten wir hiermit um Verständnis für den Verzicht auf geschlechtergerechte Sprache (wie Gendersternchen, Doppelpunkt oder Binnen-I). Grundsätzlich sprechen wir alle Menschen (m, w, d) an.



Inhalt

- 4 Evidenzbasierte Therapie – Gemeinsam die beste Entscheidung treffen
- 6 40 Jahre sportec – Ein Interview mit Langzeitmitglied Katharina Menstelll
- 8 Trainings-Trends im Wandel der Zeit
- 10 Gesundheitstraining und aktive Therapie mit dem SensoPro

- 11 In die Gesundheit der Belegschaft investieren – Leistungsfähigkeit & Zufriedenheit nachhaltig stärken
- 12 Bundesliganiveau für alle – warum moderne Sportlerbetreuung Teamarbeit ist
- 14 Ernährungsberatung im Wandel der Zeit – Ein Interview mit Monika Maurer
- 15 Voraussetzungen für Ernährungsberatung und -therapie
- 16 Wann ist eine Ernährungstherapie ratsam?
- 18 Entzündungen und Ernährung
- 19 Wie viele Pflanzenpunkte schaffen Sie pro Woche?
- 20 Linsen-Granola
- 22 Das sind WIR

sportec | THERAPIE UND TRAINING

ZWEIGSTELLE HIRSCHBERG-LEUTERSHAUSEN

PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie

- + manuelle Therapie
- + manuelle Lymphdrainage
- + Krankengymnastik – auch am Großgerät
- + neurologische Behandlung – KG ZNS
- + Kieferbehandlungen (CMD)

Physikalische Therapie

- + Fango
- + Ultraschall
- + Elektrotherapie

Sportlerbetreuung

- medizinischer Partner der S3L

Mehr Infos auf sportec.de

KONTAKT / TERMINE

sportec | Therapie und Training
Raiffeisenstraße 5
69493 Hirschberg a.d. Bergstraße

Tel. 06201 - 25 80 60 40 · Fax 06201 - 25 80 60 45
www.sportec.de/leutershausen · www.sportec.de
physio-leu@sportec.de

2

3

Evidenzbasierte Therapie – Gemeinsam die beste Entscheidung treffen

Moderne Therapie bedeutet mehr als nur Behandlung

Die Physiotherapie hat sich in den vergangenen Jahren stark weiterentwickelt. Durch die zunehmende Akademisierung der Therapieberufe und neue wissenschaftliche Erkenntnisse steht heute nicht mehr nur die Behandlung einer Erkrankung im Mittelpunkt, sondern der Mensch mit seinen persönlichen Zielen, Bedürfnissen und Lebensumständen.

Deshalb orientieren wir uns bei *sportec - Therapie & Training* am Konzept des evidenzbasierten Praktizierens – einer modernen und wissenschaftlich fundierten Arbeitsweise, die heute als wichtiger Qualitätsstandard in der Therapie gilt.

Was bedeutet evidenzbasiertes Praktizieren?

Evidenzbasiertes Praktizieren verbindet drei gleichwertige Bausteine:

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse (externe Evidenz)
- Die Erfahrung und das Fachwissen unserer Therapeutinnen und Therapeuten (interne Evidenz)
- Ihre persönlichen Ziele, Wünsche und Erwartungen (soziale Evidenz)

Erst das Zusammenspiel dieser drei Bereiche ermöglicht eine Therapie, die individuell auf Sie abgestimmt ist. Nach einer sorgfältigen Untersuchung entscheiden wir daher gemeinsam mit

Ihnen, welche Maßnahmen für Ihre Situation sinnvoll und erfolgversprechend sind.

Sie sind ein aktiver Teil Ihrer Therapie

Moderne Therapie bedeutet für uns, Entscheidungen nicht einfach vorzugeben. Stattdessen verstehen wir uns als fachliche Begleiter und Coaches. Wir erklären verständlich die Hintergründe Ihrer Beschwerden, zeigen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auf und beziehen Sie aktiv in den Therapieprozess ein.

Denn nachhaltige Behandlungserfolge entstehen besonders dann, wenn Therapeut und Patient als Team zusammenarbeiten. Ihre Erfahrungen, Ihre Ziele und Ihre Rückmeldungen sind deshalb ein wichtiger Bestandteil jeder Therapieentscheidung.

So setzen wir Evidenz bei *sportec* täglich um

Damit unsere Patientinnen und Patienten jederzeit nach aktuellen Erkenntnissen behandelt werden, investieren wir kontinuierlich in die Qualität unserer Arbeit.

Dazu gehören unter anderem:

- regelmäßige Teamsitzungen zum fachlichen Austausch,
- interne und externe Fortbildungen,
- Fachzeitschriften und wissenschaftliche Literatur,
- der enge Austausch mit Ärztinnen, Ärzten und unseren Kooperationspartnern sowie
- die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer therapeutischen Konzepte.

So verbinden wir wissenschaftliches Wissen mit langjähriger praktischer Erfahrung und einer individuellen Betreuung.

Unser Anspruch

Jeder Mensch ist einzigartig – deshalb sollte auch jede Therapie individuell sein. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen die Behandlung zu finden, die am besten zu Ihrer persönlichen Situation passt. Mit einer modernen, evidenzbasierten und partnerschaftlichen Therapie möchten wir Sie auf Ihrem Weg begleiten und Sie dabei unterstützen, Ihre persönlichen Gesundheitsziele nachhaltig zu erreichen.

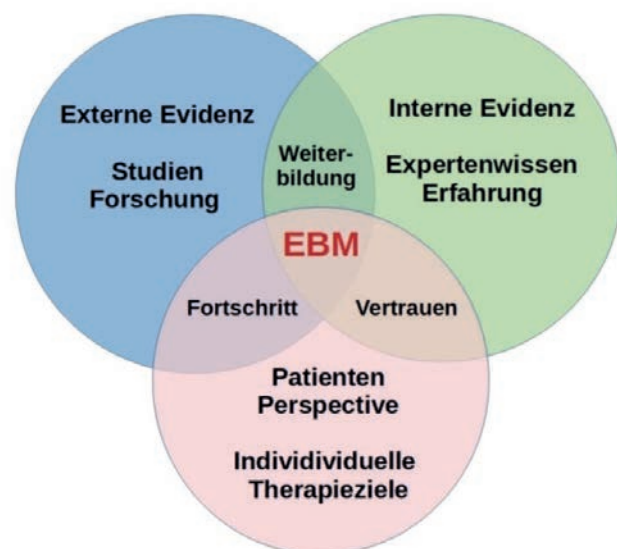


Bild: Die drei Säulen der Evidenz Basierten Medizin (EBM) (Quelle: <https://www.scigenia.com/ebp>)

HYDROJET

MEDWAVE ÜBERWASSER-MASSAGE

ZERTIFIZIERTES MEDIZINPRODUKT
**BEWÄHRT
WOHLTUEND**



SCHMERZEN LINDERN & ENTSPANNEN

Die wohltuende Überwasser-Massage aktiviert mit Wärme und sanfter Kraft tiefere Gewebeschichten, verbessert Durchblutung und Stoffwechsel, lockert die gesamte Muskulatur und steigert das körperliche und mentale Wohlbefinden.

Genießen Sie während der Massage eine Entspannungswelt aus Farben, Licht, Aromadüften und entspannenden Klängen. Ein Wohlfühlerlebnis für alle Sinne!

Bei Interesse oder mit einem Privatrezept bitte das Rezeptions-Team ansprechen.

120€
20er-Karte

80€
10er-Karte

50€
5er-Karte

Mehr Infos auf
sportec.de



40 Jahre sportec – Ein Interview mit Langzeitmitglied Katharina Menstell

sportec: Liebe Katharina, *sportec* feiert dieses Jahr sein 40. Jubiläum und wir freuen uns sehr, dass wir Dich als langjähriges Mitglied interviewen dürfen. Du bist bereits seit April 1995 dabei. Wie kam es damals zu der Entscheidung, Mitglied bei *sportec* zu werden, und was genau hat Dich überzeugt?

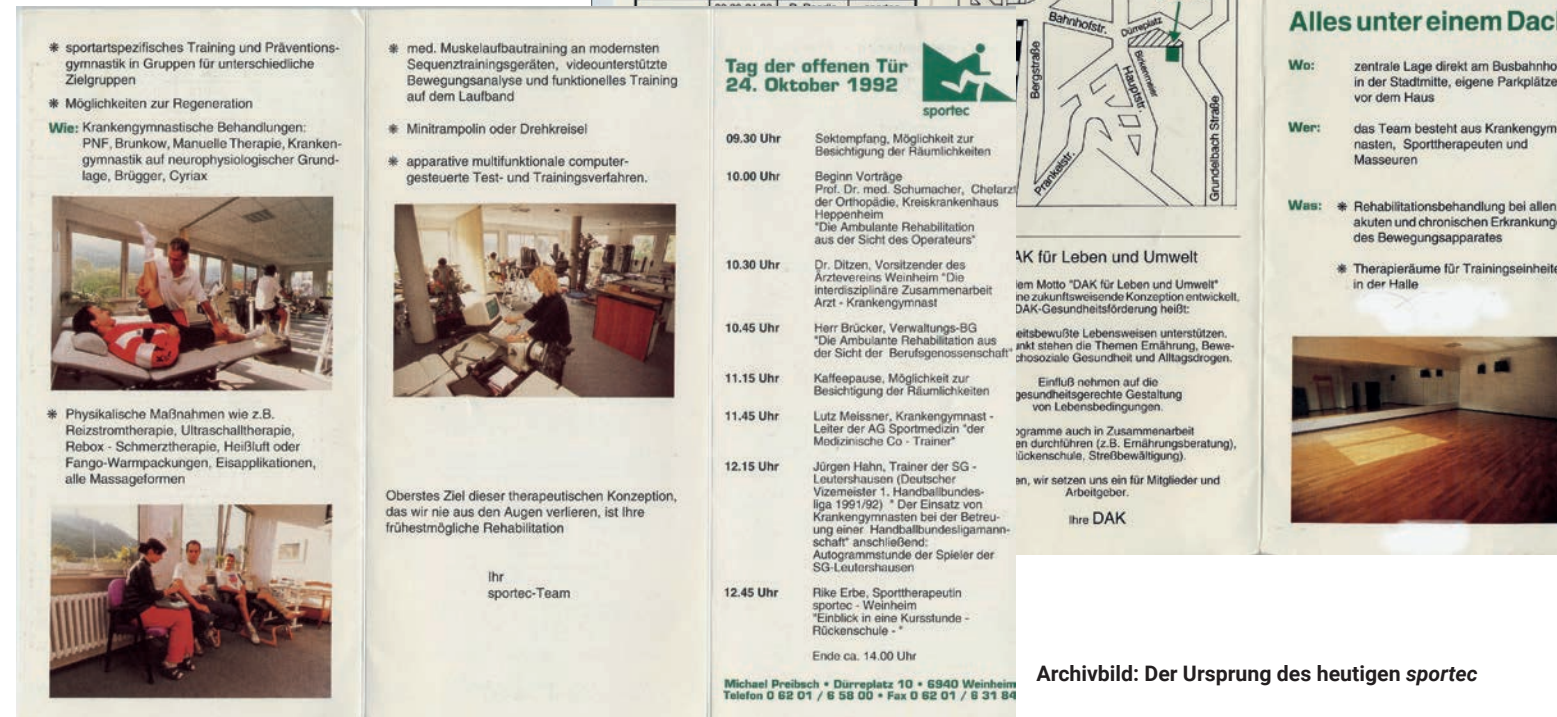
Katharina: Der Auslöser war damals ein akuter Bandscheibenvorfall. Mein Arzt riet mir dringend dazu, aktiv zu werden und gezielt Muskulatur aufzubauen, um die Wirbelsäule nachhaltig zu entlasten und zu stabilisieren – ich musste also etwas tun.

Dass meine Wahl auf *sportec* fiel, lag vor allem am damaligen Konzept: Das Studio wurde von Birgit und Michael Preibsch gegründet und mit großer Leidenschaft inhabergeführt. Beide waren Physiotherapeuten, wodurch von der ersten Minute an ein fundierter, therapeutischer Ansatz und höchste Fachkompetenz im Mittelpunkt standen. Diese Verbindung aus gezieltem Fitnesstraining und professioneller physiotherapeutischer Betreuung war damals in ganz Weinheim einzigartig und für mich genau das Richtige.

sportec: In über 30 Jahren hast Du mit Sicherheit sehr viel erlebt. *sportec* ist beispielsweise 2002 vom Dürreplatz in die Hopfenstraße umgezogen. Leider kennt keiner aus der aktuellen Belegschaft mehr die alten Räumlichkeiten. Kannst Du uns auf eine kleine Reise in die Vergangenheit mitnehmen und die damalige Situation schildern?

Katharina: Das ist wirklich schon lange her! Das erste Studio befand sich damals direkt beim Kaufhaus Birkenmeier am Dürreplatz – genau dort, wo heute die Einfahrt zum Schlossbergtunnel liegt. Man fuhr unten auf das Parkdeck und gelangte über ein, zwei Etagen hoch ins Studio. Räumlich war das nicht mit heute zu vergleichen: Das Studio bestand im Grunde aus einem einzigen großen, offenen Raum. Das hatte aber durchaus seinen Reiz. Durch diese räumliche Nähe konnte man den Physiotherapeuten direkt bei der Arbeit über die Schulter schauen. Das erzeugte großes Vertrauen, weil man sah, wie individuell und professionell gearbeitet wurde.

Der Umzug in die Hopfenstraße 2002 war dann eine echte Verbesserung und brachte deutlich mehr Platz als vorher. In den Anfangsjahren war



Archivbild: Der Ursprung des heutigen *sportec*

das Studio dort über mehrere Ebenen aufgeteilt: Im Untergeschoss gab es einen separaten Ruheraum, während sich im Erdgeschoss großzügige Sanitärbereiche mit Umkleiden, Duschen und Sauna sowie die für damalige Verhältnisse modernsten Trainingsgeräte befanden. Im ersten Obergeschoss entstand ein großer Kursraum, in dem ein abwechslungsreiches Programm geboten wurde – von Bauch-Beine-Po über Step-Aerobic bis hin zu Zirkeltraining, Beckenbodentraining und später Zumba.

Über die Jahre hat sich *sportec* auch apparativ stetig weiterentwickelt: Nach und nach hielten innovative Trainingskonzepte Einzug – von einem modernen Zirkelbereich über den Core-Tex-Trainer bis hin zu Spezialgeräten wie dem SensoPro. Man spürt einfach, dass das Studio technisch und therapeutisch immer am Puls der Zeit geblieben ist.

sportec: Neben räumlichen Veränderungen gehören auch personelle Entwicklungen zu einer so langen Unternehmenshistorie. Einschneidende Ereignisse wie die Corona-Pandemie oder der Inhaberwechsel im Juli 2022 haben das Studio geprägt. Welche dieser Veränderungen sind Dir besonders in Erinnerung geblieben und welche Rolle spielt dabei die Gemeinschaft für Dich?

Katharina: Während der Corona-Schließungen

habe ich vor Ort im Studio natürlich nicht trainieren können. *sportec* hat das aber super gelöst: Ich habe mir die Trainingsvideos des Teams heruntergeladen, lokal gespeichert und dann regelmäßig zu Hause vor dem Fernseher mitgemacht. So konnte ich fit bleiben. Dennoch hat mir der soziale Aspekt gefehlt. Neben dem eigentlichen Training ist es mir enorm wichtig, unter Menschen zu sein, bekannte Gesichter zu sehen und sich auszutauschen. Eine zentrale Rolle spielen für mich auch nach all den Jahren die Trainer und Physiotherapeuten Sabine

und Carmen, Annette, Laura und Anna sowie Dominik, Walter und Jonas. Sie schauen genau hin, korrigieren die Übungsausführung und achten auf die richtige Haltung. Ich konnte jederzeit fragen und wurde immer gut betreut. Diese professionelle Führung verliert auch nach über 30 Jahren Mitgliedschaft nicht an Bedeutung.

sportec: Wenn Du Bilanz ziehst: Was schätzt Du besonders an *sportec* und was ist Dein persönlicher Erfolg?

Katharina: Mein persönlicher Erfolg ist es, trotz meiner verschiedenen körperlichen Baustellen und Wehwehchen voll im Alltag zu stehen, beweglich zu bleiben und nachhaltig Kraft aufgebaut zu haben. Das erhöht die Lebensqualität ungemein. Und ein absolutes Highlight im Trainingsalltag ist für mich der Zumba-Kurs bei Carmen – der bringt neben dem gesundheitsorientierten Krafttraining einfach unglaublich viel Freude und Schwung.

sportec: Gibt es eine Botschaft, die Du Menschen mitgeben möchtest, die beschlossen haben, sich mehr um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern?

Katharina: Niemals nachlassen und kontinuierlich am Ball bleiben! Der Weg lohnt sich. Und ganz wichtig: Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern bringt nachweislich auch die Psyche ins Gleichgewicht.

sportec: Wir bedanken uns recht herzlich für dieses offene Gespräch und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre!



Archivbild von 2020: Katharina (rechts) in Aktion

Trainings-Trends im Wandel der Zeit

Wie sich Kraft- und Ausdauertraining vom Nischen-Kult zur High-Tech-Vorsorge entwickelten

Wer beim Thema Sport an Kraft- und Ausdauertraining denkt, dem werden je nach Erfahrung ganz unterschiedliche Bilder in den Kopf kommen. Ob Aerobic, Joggen oder Zumba, bis hin zu muffigen, verrauchten Fitnessstudios mit eisen-gespickten Langhanteln oder Gesundheitsstudios mit Kraftgeräten und Spa-Bereichen. Training bedeutet für jeden, der es erlebt hat etwas anderes. Von dieser bildhaften Reise handelt dieser Artikel.

So wie *sportec* eine jahrzehntelange Entwicklung genommen hat, so hat sich auch das Kraft- und Ausdauertraining über die Dekaden stark verändert. Fitness ist und war niemals nur das Bewegen von Gewichten oder das Laufen gegen die Uhr. Sie ist ein Spiegelbild der Gesellschaft. Die Art und Weise, wie wir schwitzen, warum wir es tun und wer überhaupt trainiert, erzählt die Geschichte unseres Strebens nach Identität, Optimierung und Kontrolle über unsere Gesundheit und unseren Körper. Ein Blick auf die letzten fünfzig Jahre zeigt eine faszinierende Transformation: von verrauchten Kellern und bunten Strumpfhosen hin zu Algorithmen und Smartwatches.

Die 1970er: Rebellion aus dem Untergrund und die Flucht auf den Asphalt

Die 1970er-Jahre waren geprägt von gesellschaftlichen Umbrüchen, dem Erbe der 68er-Bewegung und einem tiefen Misstrauen gegenüber etablierten Institutionen. In dieser Epoche der Selbstfindung, suchten die Menschen neue Wege der individuellen Entfaltung.

Im Kraftsport spiegelte sich dies in einer rauen, fast rebellischen Subkultur wider. Krafttraining war damals keine Massenbewegung, sondern das Metier von Außenseitern. In dunklen, fensterlosen Kellern – den Ur-„Muckibuden“ – trafen sich Bodybuilder, um das Ideal des antiken Athleten wiederzubeleben. Als Arnold Schwarzenegger 1977 mit dem Dokumentarfilm *Pumping Iron* die Leinwände eroberte, brach er das Vorurteil des „hirnlosen Muskelprotzes“ auf. Dennoch blieb das „Eisen“ vorerst eine maskulin geprägte Nische.

Parallel dazu vollzog sich auf den Straßen eine andere Revolution. Angetrieben durch die zunehmende Technisierung der Arbeitswelt und den Anstieg von Schreibtischjobs, warnte die Medizin

vor Bewegungsmangel. Dr. Kenneth Cooper prägte den Begriff „Aerobics“ und plötzlich rannten die Menschen los. Das Joggen wurde zum Volkssport. Es war die Geburtsstunde des modernen Freizeitsports: eine demokratische, billige Flucht aus dem Alltag, befeuert durch den Aufstieg von Sportartikelherstellern, die den Laufschuh vom reinen Zweck- zum Lifestyle-Objekt erhoben. Wer beim Namen Cooper kurz ins Grübeln kommt: jener Kenneth Cooper ist der Erfinder des Cooper Tests, der vielleicht den ein oder anderen in der Schule zur Verzweiflung getrieben hat.

Die 1980er: Körper-Inszenierung und Techno-Fitness

Mit den 1980er-Jahren zog der Konsumrausch ein. Der Körper wurde zur ultimativen Visitenkarte des persönlichen Erfolgs. Wer diszipliniert war, zeigte das auch.

Die Fitnessbranche reagierte mit einer beispiellosen Standardisierung und Kommerzialisierung. Arthur Jones revolutionierte den Markt mit seinen Nautilus-Maschinen. Auch der schweizer Hersteller Kieser eroberte zu dieser Zeit mit seinen Maschinenparks den europäischen Markt. Das Konzept war perfekt auf den Zeitgeist abgestimmt: Geführte Bewegungsachsen machten das Training sicher, sauber und massentauglich. Man musste kein Athlet mehr sein, um Gewichte zu bewegen; die Maschine übernahm die Führung. Es war die Industrialisierung des Muskelaufbaus.

Gleichzeitig erlebte das Ausdauertraining eine Explosion in Neonfarben. Jane Fonda machte 1982



mit ihrem Workout-Video das Aerobic-Training im Wohnzimmer weltberühmt. Synchronisiert zu treibenden Pop-Beats wurde Cardio zu einer rhythmischen Massenchoreographie. Beinstulpen, glänzende Lycra-Anzüge und Schweißbänder waren nicht nur Sportkleidung, sie waren Uniformen einer Popkultur. Zum ersten Mal eroberten Frauen im großen Stil den Fitnessmarkt – wenn auch zunächst streng getrennt von der Hantelecke im Fitnessstudio.

Die 1990er und 2000er: Wellness-Flucht und die Suche nach dem Spaßfaktor

Nach den exzessiven 80ern sehnte sich die Gesellschaft der 1990er nach Balance. Das Wort „Wellness“ wurde zum neuen Mantra. Der Fitnessclub wandelte sich vom schweißgetränkten Studio zur sauberen Freizeitoase mit angegliederter Sauna und Saftbar. Krafttraining wurde zahmer, sanfter und medizinischer – das „gesundheitsorientierte Fitnesstraining“ war geboren, um den Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen entgegenzuwirken.

Im Ausdauerbereich suchte man händierend nach Wegen, die Monotonie des Trainings zu brechen. Die Spaßgesellschaft der Jahrtausendwende wollte Entertainment. Das Ergebnis waren Gruppenphänomene wie Spinning (Indoor-Cycling) und Tae Bo, die die Brücke zwischen Kampfsport und Cardio schlugen. In den 2000ern gipfelte dieser Trend in Zumba: Ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz, der das Ausdauertraining endgültig von der Last des Anstrengungsgefühls befreien und in eine Party verwandeln sollte.

Die 2010er: Die Sehnsucht nach Authentizität und die Rückkehr des Eisens

Die globale Finanzkrise von 2008 und die fortschreitende Digitalisierung durch Smartphones erzeugten in den 2010er-Jahren eine Gegenbewegung: Die Sehnsucht nach dem Echten, Harten und Ungefilterten. Die sterile Wellness-Atmosphäre der Nullerjahre wirkte plötzlich künstlich.

Die Antwort des Kraftsports war radikal und hieß CrossFit. Weg von den Maschinen, zurück zur rohen Langhantel. In umgebauten Industriehallen („Boxes“) wurde das funktionelle Training zelebriert. Kreuzheben, Klimmzüge, olympisches Gewichtheben – Krafttraining wurde wieder dreckig, gemeinschaftlich und extrem intensiv. Dieser Trend brachte eine fundamentale Emanzipation mit sich: Das weibliche Schönheitsideal



verschob sich rasant von „dünn und zierlich“ hin zu „strong is the new skinny“. Frauen besetzten die Freihandelsbereiche und reklamierten die schwere Kraft für sich.

Im Ausdauertraining führte der chronische Zeitmangel der modernen Leistungsgesellschaft zum Siegeszug von HIIT (High-Intensity Interval Training). Stundenlange Läufe wurden durch komprimierte, hocheffiziente 20-Minuten-Intervalle ersetzt. Das Training musste sich dem vollgepackten Terminkalender des modernen Menschen unterordnen.

Die 2020er: Die Vermessung des Körpers und Muskeln als Anti-Aging-Medizin

Heute, in der zweiten Hälfte der 2020er-Jahre, leben wir in einer von Daten, Pandemie-Erfahrungen und demografischem Wandel geprägten Welt. Gesundheit ist nicht mehr nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein aktiv gemanagtes Projekt.

Das moderne Krafttraining hat seine nächste Metamorphose vollzogen: Es ist in der Schulmedizin angekommen. Unter dem Schlagwort Longevity (Langlebigkeit) gilt Muskelmasse heute als das wichtigste Organ zur Vorbeugung von Altersgebrechen wie Arthrose, Diabetes und Demenz. Man trainiert nicht mehr primär für den Strand, sondern für die zelluläre Verjüngung.

Gesteuert wird all das durch die totale Digitalisierung. Smartwatches, Whoop-Bänder und KI-gestützte Fitness-Apps vermessen jeden Herzschlag, die Schlafqualität und die VO2max. Das Training der Gegenwart ist keine Frage des Bauchgefühls mehr, sondern eine hyper-personalisierte, datengetriebene Wissenschaft – optimiert

für ein langes, leistungsfähiges Leben in einer komplexen Welt.

Fazit: Der ewige Kreislauf des Schwitzens

Die Reise von den Muskelkellern der 70er zu den KI-gesteuerten Heim-Gyms von heute zeigt: Fitness passt sich immer den Bedürfnissen des modernen Menschen an. Was als Rebellion begann, wurde zur Industrie, dann zum Entertainment und schließlich zur Gesundheitsvorsorge. Eines bleibt jedoch über alle Jahrzehnte hinweg unverändert: Der Wunsch, durch die Arbeit am eigenen Körper ein Stück Selbstbestimmung über das eigene Leben zurückzugewinnen. Ich habe im Studium durch wissenschaftliche Untersuchungen zwar gelernt, dass das Training mit freien Gewichten (Langhanteln,

Kurzhandeln etc.) zu den wohl effektivsten Formen des Krafttrainings gehört. Durch die Erfahrungen der letzten Jahre mit hunderten von Menschen, muss ich diese Ansicht jedoch teilweise revidieren und in ein neutrales Licht rücken. Denn für mich steht eins fest: das beste Training ist das Training, was man über Jahre hinweg durchzieht. Ein Training, das einem Spaß macht und zu einem unverzichtbaren Teil der eigenen Persönlichkeit wird. Ich ziehe an dieser Stelle einen letzten Vergleich: Training ist wie Geld anlegen. Wer kontinuierlich in Form von Training auf sein eigenes Körper-Konto einzahlt, der wird langfristig mit Lebensqualität und Gesundheit belohnt.

Jonas Reinert



Gesundheitstraining und aktive Therapie mit dem SensoPro

Mehr Stabilität, eine bessere Koordination und mehr Sicherheit bei alltäglichen Bewegungen: Mit dem medizinisch zertifizierten Therapiegerät SensoPro der Firma Crosscorpo bieten wir vielseitige Möglichkeiten für ein gezieltes und individuell angepasstes Training.

In abwechslungsreichen Trainingseinheiten von jeweils etwa zehn Minuten wird insbesondere das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur im gesamten Körper gefördert. Das sensomotorische Training unterstützt dabei, Bewegungen kontrollierter auszuführen, Gleichgewicht und Stabilität zu verbessern und den Körper gezielt auf die Anforderungen in Alltag, Beruf und Sport vorzubereiten.



Das Training eignet sich unter anderem für Patienten mit:

- orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen
- Gang- oder Gleichgewichtsunsicherheiten
- Gelenkerkrankungen und Rückenschmerzen
- Beschwerden nach Operationen oder Sportverletzungen
- Einschränkungen der Koordination und Stabilität

Der SensoPro kann individuell in verschiedene Therapieformen integriert werden:

- Krankengymnastik (KG)
- Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)

Darüber hinaus kann das SensoPro-Training auch unabhängig von einer laufenden Therapie auf Selbstzahlerbasis genutzt werden. Hierfür bieten wir eine 10er-Karte für 80 Euro an. Diese umfasst zehn Trainingseinheiten von jeweils etwa zehn Minuten.

Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam finden wir heraus, wie das SensoPro-Training sinnvoll in Ihre Therapie oder Ihr persönliches Gesundheitstraining eingebunden werden kann.

In die Gesundheit der Belegschaft investieren – Leistungsfähigkeit & Zufriedenheit nachhaltig stärken

Eine starke und gesunde Belegschaft ist das Fundament jedes erfolgreichen Unternehmens. Mit gezielten Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) beugen Sie gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz effektiv vor und steigern das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig.

Warum sich BGF für Arbeitgeber auszahlt

Steigerung der Leistung und Produktivität

Fittere Mitarbeiter sind motivierter, fokussierter und bewältigen Aufgaben effizienter.

Reduktion von Ausfallzeiten

Gezielte Prävention verringert Krankheitsstände und entlastet das gesamte Team.

Verbesserung der Lebensqualität

Aktivitäten fördern Wohlbefinden, Gesundheit und eine positive Arbeitsatmosphäre.

Imagegewinn & Arbeitgeberattraktivität

Moderne Gesundheitsangebote stärken Ihr Recruiting und die Bindung an das Unternehmen.

Attraktive Steuervorteile nutzen: BGF-Maßnahmen sowie Sachbezüge (z. B. Wertgutscheine) sind unter gesetzlichen Voraussetzungen **steuer- und sozialabgabefrei**. Das macht den Einstieg auch finanziell besonders attraktiv!

Vielseitige BGF-Möglichkeiten bei sportec

Angebote im sportec Gesundheitszentrum

- Medizinischer Gerätepark: Nutzung modernster Trainingsgeräte über Firmenmitgliedschaften.
- Gesundheitskurse: Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperkräftigung, Knie-Hüft-Schule u.v.m.
- Seca mBCA Körperanalyse: Exakte Bestimmung von Muskel-, Wasser- und Fettanteil (inkl. viszeralem Fett) zur Risikoanalyse.
- Kochevents: Interaktive Praxis-Workshops zu Meal Prep, Gesunde Mittagspause & Antientzündlicher Ernährung.
- Ernährungstherapie: Individuelle Beratung bei spezifischen Fragestellungen.

Inhouse / Maßgeschneidert im Betrieb

- Firmenfitness: Bewegte Mittagspause, Rückenfit und Ganzkörpertraining direkt vor Ort.
- Workshops & Vorträge: Themen wie „Fit im Job“, „Ernährung im Schichtdienst“ oder „Immunsystem stärken“.
- Infostände & Verkostungen: Inhouse-Aktionen zu Brain-Food, 5 am Tag inkl. Energy-Balls, Smoothies & Pizzawaffeln.
- Ernährungssprechstunden: Individual-Einzelberatungen (30 oder 60 Min.) für Ihre Angestellten.

Lassen Sie uns gemeinsam ein passendes Konzept entwickeln!

Gern kombinieren wir Angebote aus Bewegung, Ernährung und Impulsvorträgen individuell für Ihren Betrieb.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie unverbindlich!

Bundesliganiveau für alle – warum moderne Sportlerbetreuung Teamarbeit ist

Bundesliganiveau für alle. Was zunächst wie ein ambitionierter Leitsatz klingt, beschreibt den Anspruch, den wir bei *sportec* täglich leben. Denn hochwertige Sportlerbetreuung sollte nicht vom Leistungsniveau abhängen, sondern von der Qualität des Netzwerks, das hinter jedem Athleten steht.

Die Physiotherapie hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend verändert. Moderne Behandlungskonzepte basieren heute auf wissenschaftlicher Evidenz, klinischer Erfahrung und den individuellen Zielen der Patientinnen und Patienten. Gleichzeitig steigt der Bedarf an physiotherapeutischer Versorgung – sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport. Mit dieser Entwicklung wächst auch die Erkenntnis, dass erfolgreiche Rehabilitation längst keine Einzelleistung mehr ist. Sie entsteht dort, wo unterschiedliche Fachdisziplinen eng zusammenarbeiten.

Genau diese interprofessionelle Zusammenarbeit ist heute einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren. Ärztinnen und Ärzte, Sportmediziner, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Trainer müssen Informationen austauschen, Entscheidungen gemeinsam treffen und Belastungen kontinuierlich anpassen. Was selbstverständlich klingt, ist in der Realität jedoch mit erheblichem organisatorischem Aufwand verbunden. Der Austausch zwischen den verschiedenen Schnittstellen wird vom Gesundheitssystem kaum vergütet – obwohl er maßgeblich über den Erfolg einer Behandlung entscheidet.

In unserer Zweigstelle in Leutershausen haben wir deshalb mit der Sportlerbetreuung S3L ein

Netzwerk geschaffen, das genau diese Zusammenarbeit ermöglicht. Gemeinsam mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten vor Ort, den Sportmedizinern der Vereine sowie unserem Physiotherapie-Team begleiten wir Sportlerinnen und Sportler über den gesamten Rehabilitationsprozess hinweg – von der ersten Diagnose bis zur sicheren Rückkehr in Training und Wettkampf.

Dabei haben wir bei *sportec* Strukturen etabliert, die man sonst vor allem aus dem Profisport kennt. Unser Anspruch ist es, jedem Athleten eine Betreuung auf Bundesliganiveau anzubieten.

Dazu gehört weit mehr als klassische Physiotherapie. Bereits zu Beginn einer Saison bieten wir eine umfassende Leistungsdiagnostik an, auf Wunsch ergänzt durch Laktatmessungen zur individuellen Trainingssteuerung. Unsere Ernährungsberatung unterstützt Sportler dabei, Training, Regeneration und Leistungsfähigkeit optimal aufeinander abzustimmen. Im hauseigenen Fitnessstudio können Defizite gezielt ausgeglichen, Kraft aufgebaut und präventive Maßnahmen umgesetzt werden. Standardisierte Krafttestungen sowie objektive Return-to-Sport- und Return-to-Competition-Testungen liefern darüber hinaus messbare Kriterien für die Entscheidung, wann eine sichere Rückkehr in Training und Wettkampf möglich ist.

Unsere Arbeit endet deshalb nicht mit der physiotherapeutischen Behandlung. Je nach Heilungsverlauf begleiten wir den Übergang zurück ins Mannschaftstraining oder in die Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) sowie auf die Trainingsfläche unserer Sporttherapeuten und Physiotherapeuten in Weinheim. So entsteht ein nahtloses Versorgungskonzept, in dem Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Trainingssteuerung ineinandergreifen.

Der entscheidende Erfolgsfaktor ist jedoch nicht die Technik oder die Ausstattung – sondern die Menschen dahinter.

Dieses Konzept funktioniert nur, weil wir den Athleten konsequent in den Mittelpunkt stellen. Diesen Gedanken haben wir uns als gemeinsames Leitbild auf die Fahne geschrieben. Unser Ziel ist es nicht, einzelne Behandlungen aneinanderzureihen, sondern den gesamten Weg der Rehabili-



Bild: KI generiert

tation gemeinsam zu gestalten. Dafür braucht es Kommunikation, Vertrauen und die Bereitschaft aller Beteiligten, über die eigene Profession hinauszudenken.

Genau darin liegt gleichzeitig die größte Herausforderung. Das Gesundheitssystem finanziert diese Form der Zusammenarbeit kaum. Weder die vielen Telefonate zwischen Ärzten und Therapeuten noch Fallbesprechungen, Abstimmungen mit Trainern oder gemeinsame Entscheidungen an den Schnittstellen werden angemessen vergütet. Die eigentliche „Maschinerie“ hinter einer erfolgreichen Sportlerbetreuung wird deshalb nicht durch das Vergütungssystem getragen, sondern durch das Engagement der Menschen, die daran beteiligt sind.

Ärztinnen und Ärzte, Sportmediziner, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler sowie Trainer investieren täglich zusätzliche Zeit, Erfahrung und Leidenschaft, weil sie ein gemeinsames Ziel verfolgen: den Athleten bestmöglich zu versorgen.

Genau dieses Miteinander macht den Unterschied. Bundesliganiveau entsteht nicht allein durch moderne Diagnostik, ein gut ausgestattetes Trainingszentrum oder evidenzbasierte Therapie. Es entsteht dort, wo Experten ihr Wissen teilen, Verantwortung gemeinsam übernehmen und den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Das ist unser Verständnis moderner Physiotherapie – und der Anspruch, den wir bei *sportec* jeden Tag leben.

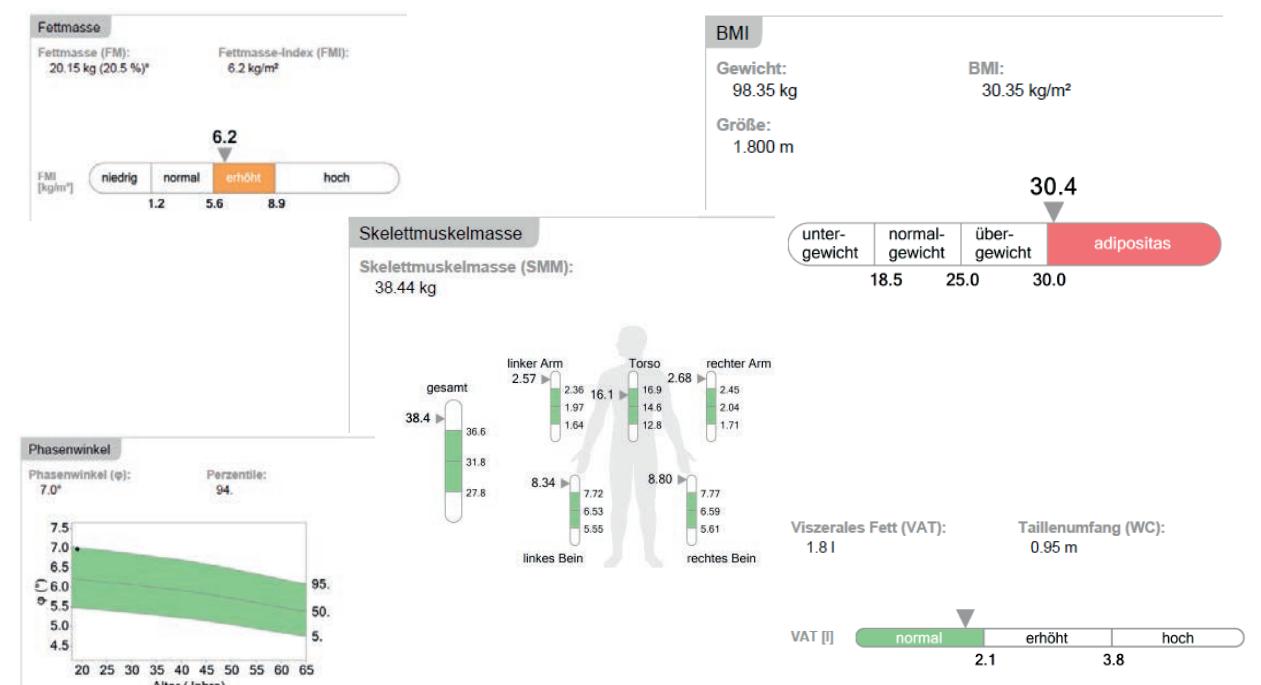


Seca mBCA – Der Blick hinter die Körperzusammensetzung

Mit unserer seca mBCA 515 (Körperanalysewaage) können wir Ihren Gesundheitszustand transparent darstellen.

In einer kurzen Analyse können wir neben der Bestimmung von Körperwasser, Körperfettanteil, inklusive viszeralem (Bauch-) Fett, sowie der Zellversorgung mittels Phasenwinkel, ein besonders detailliertes Profil der Verteilung Ihrer Muskelmasse erstellen.

Daraus lassen sich gezielt Trainings- und Ernährungsempfehlungen ableiten und im Verlauf die Erfolge Dokumentieren.



Ernährungsberatung im Wandel der Zeit – Ein Interview mit Monika Maurer

sportec – Ernährungszentrum Weinheim: In 40 Jahren *sportec* ist so einiges passiert, deine ursprüngliche Praxis für Ernährungsberatung, welche seit Januar 2023 zu *sportec* - Therapie und Training gehört, wurde 1997 gegründet und hat ebenfalls viele Entwicklungsschritte durchlaufen. Doch wie hat sich in dieser Zeit die Ernährungsberatung verändert?

Monika Maurer: Früher haben wir je nach Fragestellung mit festen Essplänen gearbeitet, die Klienten haben Fettpunkte und Kohlenhydrateinheiten gezählt. Das machen wir heute so nicht mehr.

Wir unterstützen mit Austausch Tabellen und trainieren z.B. auf der Tellerebene Portionsgrößen. Es gibt ein Einkaufs-Coaching und man kann heute auch Kochkurse zum Vertiefen der praktischen Inhalte buchen. Auch eine Beratung zuhause mit Kühlschrank-Check ist möglich.

Auch die Art, wie wir beraten ist heute viel flexibler. Was es früher gar nicht gab, waren Online-Beratungen. Heute können wir Klienten mit unserer Clickdoc Video-Ernährungssprechstunde bundesweit online beraten.

sportec – Ernährungszentrum Weinheim: Das heißt: die Ernährungsberatung hat sich nicht nur inhaltlich weiterentwickelt, sondern auch die Art und Weise der Beratung hat sich verändert?

Monika Maurer: Es herrscht insgesamt ein größeres Allgemeinwissen und jeder kann sich ja bei den Ernährungs-Docs, der KI oder sonstigen „Experten“ im Internet Informationen holen. Das Problem am Ende ist aber, dass die Informationen noch praktisch umgesetzt werden müssen.

Ich würde sagen, wir arbeiten heute mehr als Begleiter und/oder Coach und unterstützen zusätzlich mit mentalen Strategien. Damit unser ratsuchender Klient seine Prioritäten findet und seine Wünsche verwirklichen kann, denn positives Denken alleine hilft oft nicht zum Ziel. Bei der Optimierung des Essverhaltens und der Lebensmittelauswahl ist es nötig ganz konkrete eigene Pläne mit dem Klienten zu entwickeln. Letztendlich ist unser Ziel heute vermehrt die Selbstwirksamkeit des Klienten zu unterstützen.



Zudem gibt es neben den sehr gut Informierten, immer wieder Klienten, die wenig Kenntnisse über Ihre Stoffwechselvorgänge und Ihre Organe wie Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse haben. Sie sind sehr dankbar, wenn man erklärt, wieso die einzelne Maßnahme, die empfohlen wird, sinnvoll ist, d.h. was da im Körper besser laufen kann. Solche Beratungen liegen mir sehr am Herzen.

Häufig geht es auch darum Nährstoffdefizite aufzuzeigen und Ideen zu entwickeln, wie man diese ausgleichen kann, z.B. bei veganer Ernährung oder auch bei Unverträglichkeiten, die ja stark zugenommen haben.

sportec – Ernährungszentrum Weinheim: Somit haben sich die Fragestellungen der Klienten verändert, mit denen diese zur Ernährungsberatung kommen?

Monika Maurer: Ja zum Teil schon, z.B. ist neu, dass, neben der bereits erwähnten Zunahme von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, mehr Beratungen wegen Erschöpfung, Mastzellaktivierungssyndrom, Darmproblemen und auch Osteoporose, angefragt werden.

Zudem tauchen - beispielsweise in Zeiten mit dem Wunsch nach Langlebigkeit - auch Fragen zum Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln auf. Schön dabei ist, dass heute häufig aus den Arztpraxen umfangreiche Blutanalysewerte vorliegen, die mitgebracht werden und wir uns somit gut über die Ausgangslage informieren können.

Weiterhin werden die längerfristigen Programme

zum Gewichtsmanagement (Richtig Essen Abnehm Coaching und Richtig Essen Gewichtsscoaching Kombiplus) häufig angefragt. Letzteres ist gerade bei der Betreuung von Klienten mit dem Wunsch nach einer bariatrischen Operation sehr beliebt, da hier auch nach einer möglichen Operation die Nachsorge gewährleistet wird.

sportec – Ernährungszentrum Weinheim: Wie wirken sich die „neuen“ Adipositas-Medikamente auf die Ernährungsberatung aus?

Monika Maurer: Die Ernährungsberatung in diesem Bereich ist weiterhin gefragt. Wir begleiten die Klienten auch unter der medikamentösen Unterstützung bei der Ernährungsumstellung und der Verfolgung Ihrer Ziele. Auch empfehlen unsere zuweisenden Ärzte die Ernährungsberatung weiterhin, um eine gute Nährstoffversorgung sicher-

zustellen. Hier treten jedoch auch andere Fragestellungen wie z.B. der Umgang mit Verstopfungen auf.

sportec – Ernährungszentrum Weinheim: Wenn sich die Ernährungsberatung ständig weiterentwickelt, ist es dann nicht schwierig am Ball zu bleiben?

Monika Maurer: Manchmal schon. Es sind immer neue Themen gefragt und da es neue wissenschaftliche Erkenntnisse gibt, entwickelt man sich über Fortbildungen oder über Recherchen ständig weiter, da muss man heute etwas mehr am Ball bleiben als früher.

sportec – Ernährungszentrum Weinheim: Vielen Dank für die ausführlichen Schilderungen der Entwicklung in der Ernährungsberatung.



Voraussetzungen für Ernährungsberatung und -therapie

Die nichtübertragbaren und ernährungsmitbedingten Erkrankungen nehmen stetig zu und belasten den Menschen sowie die Gesundheitssysteme. Dabei wird der Fokus wenig auf die Prävention bzw. Krankheitsmodifikation ausgerichtet. Jedoch empfehlen viele Leitlinien der Fachverbände die Ernährungstherapie explizit. Voraussetzung hierfür ist eine Beratung auf wissenschaftlicher Grundlage und eine regelmäßige Fort- und Weiterbildung. Dies wird im Bereich der Ernährungstherapie von verschiedenen Fachverbänden geregelt, welche durch spezielle Zertifizierungssysteme die kontinuierliche Weiterbildung sicherstellen. *

Das **sportec – Team der Ernährungsberatung und -therapie** ist entweder bei VDD oder bei VDOE zertifiziert und somit auch zur (anteiligen) Abrechnung mit den Krankenkassen berechtigt.

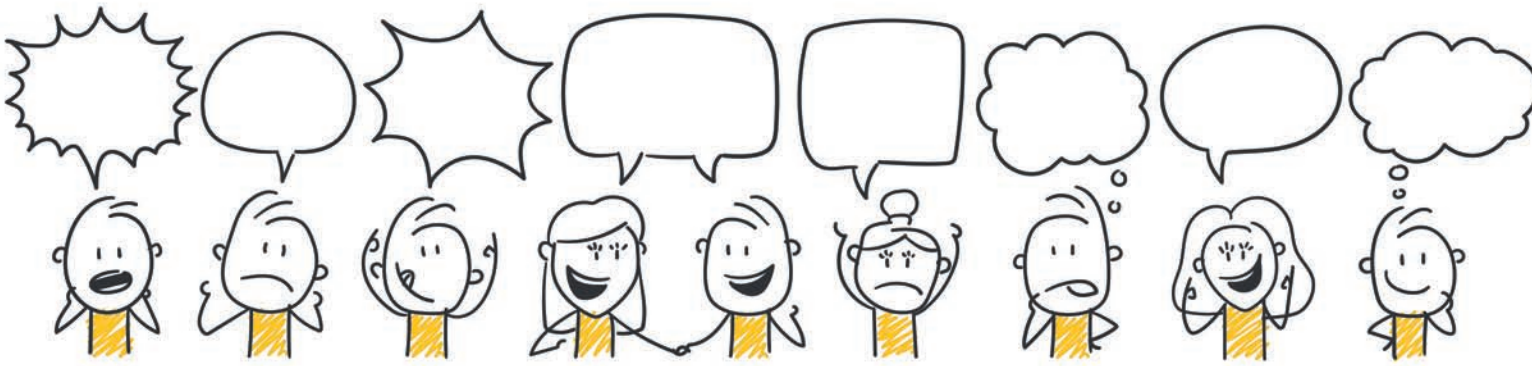
Unterscheidung Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

- Ernährungsberatung: Gesundheitsförderung und Prävention
- Ernährungstherapie: Indikationsbezogen und auf ärztliche Veranlassung (Überweisung, Privat Rezept, spezielle Verordnungen etc.)

➔ weitere Informationen unter <https://www.sportec.de/ernaehrungsberatung>



* Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), et al.: Ernährungsberatung und Ernährungstherapie in Deutschland stärken: Evidenz, Qualifikation und Perspektiven. Gemeinsames Statement von DGE, VDD, VDOE, VFED und QUETHEB. Ernährungs Umschau 2026; 73(5): M315–9.



Wann ist eine Ernährungstherapie ratsam?

Wir erleben immer wieder, dass viele Klienten denken in der Ernährungstherapie geht es ausschließlich ums Abnehmen. Ein großer Teil kommt auch mit einer Gewichtsthematik, häufig jedoch mit Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Arthrose zu uns in die Beratung. Jedoch können, wie auch bei vielen anderen Fragestellungen unterstützen und z.B. mit der Anpassung der Ernährung Entzündungsprozesse im Körper positiv beeinflussen oder bei Magen-Darm-Beschwerden zu einer Linderung der Beschwerden beitragen. Auch können wir bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder bei Krebserkrankungen unterstützen, um eine Mangelernährung zu vermeiden.

Die Möglichen Indikationen für eine Ernährungstherapie können Sie aus der nebenstehenden Tabelle entnehmen. Im Anschluss Beschreiben wir die Abläufe und Inhalte für eine mögliche Ernährungsberatung.

Organisatorische Abläufe der Ernährungsberatung

1. Abstimmung der Wünsche & Programmooptionen, abhängig von den Diagnosen, der Krankenkasse & dem Eigenanteil
2. Sie organisieren die ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung/Überweisung zur Beantragung
3. Wir reichen den Antrag zur Ernährungsberatung bei der Krankenkasse ein
4. Nach der Prüfung, erhalten Sie das Genehmigungsschreiben
5. Sie nehmen zur Terminierung Kontakt zu uns auf & die Ernährungsberatung kann beginnen

Inhaltliche Abläufe der Ernährungsberatung

Erstberatung:

1. Kennenlernen und Organisatorisches wie Datenschutz, Erfassung Befunde und Blutwerte
2. Erfassung des „Ist-Zustandes“: Essverhalten, Lebensmittelauswahl, Essstruktur, Tagesstruktur, Familiensituation, Medikamenteneinnahme, Herausforderungen im Essalltag, Symptome & Beschwerden, etc.
3. Initialisierung weiterer Maßnahmen (abhängig von der Indikation) z.B. Körperanalyse, Anleitung Ernährungs- und Symptomtagebuch, Empfehlungen zu weiteren Diagnosemaßnahmen, etc.
4. Analyse des bestehenden Ernährungsverhalten/der Lebensmittelauswahl und individualisierte Empfehlungen bzw. Strategien für die Umsetzung im Alltag.
5. Planung der weiteren Beratung, unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und Ziele

Folgeberatungen:

1. Erfassung der Umsetzung im Alltag bzw. möglicher Probleme oder Herausforderungen
2. Entwicklung weiter Strategien und Vertiefung der Inhalte, weitere bzw. spezifischere Empfehlungen
3. Verlaufskontrollen der Körperanalyse, Besprechung Ernährungstagebuch, etc.
4. Ausblick

Übergewicht, Adipositas und Begleiterkrankungen	Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Prädiabetes, Insulinresistenz, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, PCO-Syndrom, Schlafapnoe, Vor- und Nachbetreuung von bariatrischen Operationen
Magen-Darm-Erkrankungen (inkl. Operationen)	Bakterielle Fehlbesiedlung/SIBO, chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn), Diarrhoe (Durchfall), Divertikulose, Divertikulitis, Dumping-Syndrom, Eosinophile Ösophagitis, Gallensäureverlust-Syndrom, Gastrektomie, Gastritis, Kau- und Schluckbeschwerden, Kurzdarmsyndrom, Meteorismus/Blähungen, Obstipation (Verstopfung), Reflux/stiller Reflux, Reizdarm-Syndrom, Stenosen/Fistelbildung, Stoma/Stomarückverlegung
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie	Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit), Glutensensitivität, Histaminintoleranz, Mastzellenaktivierungssyndrom (MCAS), Laktoseintoleranz, Lebensmittelallergien, Sorbitintoleranz, Zöliakie
Fehl- und Mangelernährung	Gewichtsverlust, Malnutrition, Untergewicht, Sarkopenie im Alter, Verlust aktiver Körperzellmasse (BCM)
Schilddrüsenerkrankungen	Hashimoto-Thyreoiditis, Hyperthyreose Hypothyreose
Nierenerkrankungen	Dialyse, Niereninsuffizienz, Nierensteine
Erkrankungen von Leber und Gallenblase	Cholezystektomie, Leberzirrhose, Fettleber, Hepatitis
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)	Fettverdauungsstörung, Pankreasinsuffizienz, Pankreatitis (akut oder chronisch)
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Arteriosklerose, KHK/Herzinsuffizienz
Lungenerkrankungen	Asthma, COPD
Hauterkrankungen	Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Urtikaria
Essstörungen	Anorexie (Magersucht), Binge-Eating-Störung, Bulimie (Ess-Brech-Sucht), Night Eating Syndrom, Orthorexie, Picky eating (vermeiden-/restriktive Nahrungsaufnahmestörung)
Erkrankungen des Bewegungsapparates (inkl. rheumatischer Erkrankungen)	Arthrose/Arthritis, Fibromyalgie, Osteoporose, Rheumatische Erkrankungen (Rheumatoide Polyarthritis, Morbus Bechterew, systemischer Lupus erythematodes (SLE), Sarkoidose)
Neurologische Erkrankungen	Alzheimer, Demenz, Epilepsie, Multiple Sklerose, Parkinson
Sonstiges	Gestationsdiabetes, Diabetes mellitus Typ 1, Fatigue-Syndrom, Ernährung bei Krebs, Lip-/Lymphödem HIV / AIDS, Long-/Post-Covid-Syndrom, Migräne, Vitamin-Mangel, Wundheilungsstörungen

Entzündungen und Ernährung

Bei einer Entzündung reagiert unser Immunsystem auf einen inneren oder äußeren Reiz. Dabei machen sich typischerweise Beschwerden wie Rötungen, Schwellungen, Schmerzen, Wärme und Funktionseinschränkungen bemerkbar. Doch gibt es auch „stille Entzündungen“ im Körper. Hier treten eher Symptome wie chronische Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit oder gesteigerte Infektanfälligkeit auf. Diese gehen mit einem erhöhten Risiko für Erkrankungen wie Insulinresistenz (Vorstufe von Diabetes), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Fettleber oder rheumatischen Erkrankungen einher. Bei bestehendem Übergewicht heizt das viszerale Fett (Bauchfett) die Entzündungsgeschehen zusätzlich an.

Durch eine gezielte Lebensmittelauswahl können die Entzündungsprozesse im Körper positiv beeinflusst werden. Dies beinhaltet mehr Gemüse, Salate, Obst, Nüssen, Saaten, pflanzliche Öle z.B. Leinöl, Vollkorngetreide z.B. Haferflocken, Hülsenfrüchte, Kräuter, Gewürze und Omega 3 Fettsäuren aus Fisch. Diese Lebensmittel enthalten eine hohe Nährstoffdichte und liefern somit reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe.

Jedoch sollten weniger verarbeitete Produkte wie Wurstwaren und Fertigprodukte sowie zuckerreiche Lebensmittel verzehrt werden. Insbesondere fettreiche tierische Erzeugnisse enthalten einen hohen Anteil an Arachidonsäure. Dies ist eine Fettsäure, welche die Entstehung von Entzündungen im Körper begünstigt. Ebenso wirken

einfache Kohlenhydrate wie Haushaltszucker oder zugesetzter Fruchtzucker. Zudem werden im viszeralen Fett (Bauchfett) Botenstoffe gebildet, welche die Entzündungsgeschehen zusätzlich ankurbeln können. Allerdings verbessern sich die Marker für chronische Entzündungen durch eine Gewichtsreduktion und die damit einhergehende Reduktion des Bauchfettes wieder.

Empfehlenswert sind nicht nur vorwiegend pflanzliche und unverarbeitete Lebensmittel, sondern auch eine abwechslungsreiche Auswahl. Im Trend liegt die sogenannte „Pflanzenpunkte-Challenge“. Sie verfolgt das Ziel 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche in den Speiseplan zu integrieren. Gemüse, Salat, Pilze, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide liefern hierbei jeweils einen Punkt. Gewürze, Kräuter und Öle jeweils einen viertel Punkt. Addiert man die Punkte pro Woche zusammen sollte man eine möglichst hohe Punktzahl erreichen. Dabei geht es nicht um eine genaue Punktländung, sondern um eine langsame Steigerung der pflanzlichen Lebensmittelauswahl.

Zum Beispiel können beim Einkaufen gezielt unbekannte Gemüse- und Obstsorten ausgewählt oder die Mandeln im Porridge durch Walnüsse, Cashewkerne oder Kürbiskerne ausgetauscht werden. Diese können auch als Topping für den Salat oder die Suppe Verwendung finden. Mit kleinen Veränderungen kann im Alltag viel bewirkt und die Vielzahl der Lebensmittel gesteigert werden, sodass der Speiseplan abwechslungsreich, bunt und farbenfroh gestaltet wird.



Wie viele Pflanzenpunkte schaffen Sie pro Woche?

Gemüse (1 Punkt)

- ☐ Artischoke
- ☐ Aubergine
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Brokkoli
- ☐ Chicorée
- ☐ Chinakohl
- ☐ Feldsalat
- ☐ Fenchel
- ☐ Frühlingszwiebel
- ☐ Grünkohl
- ☐ Gurke
- ☐ Karotte
- ☐ Knoblauch
- ☐ Kohlrabi
- ☐ Kürbis
- ☐ Mangold
- ☐ Pak Choi
- ☐ Paprika rot/gelb
- ☐ Porree (Lauch)
- ☐ Radieschen
- ☐ Radieschen
- ☐ Rosenkohl
- ☐ Rote Bete
- ☐ Rotkohl
- ☐ Spargel
- ☐ Spinat
- ☐ Tomate
- ☐ Weißkohl
- ☐ Zwiebel
- ☐ Zucchini

Gewürze (0,25 Punkte)

- ☐ Anis
- ☐ Apfelessig
- ☐ Balsamico (rein)
- ☐ Basilikum
- ☐ Chili
- ☐ Dill
- ☐ Fenchelsamen
- ☐ Grüner Tee
- ☐ Ingwer
- ☐ Kaffee (schwarz)
- ☐ Kamillentee
- ☐ Kardamon
- ☐ Koriander (frisch)
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Kurkuma
- ☐ Leinöl
- ☐ Macha
- ☐ Miso
- ☐ Muskat
- ☐ Olivenöl
- ☐ Oregano

- ☐ Petersilie
- ☐ Pfefferminztee
- ☐ Rosmarin
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Schwarzer Tee
- ☐ Thymian
- ☐ Vanille
- ☐ Zimt

Hülsenfrüchte (1 Punkt)

- ☐ Adzukibohnen
- ☐ Beluga-Linsen
- ☐ Borlotti-Bohnen
- ☐ Braune Linsen
- ☐ Grüne Erbsen
- ☐ Grüne Linsen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Kidneybohnen
- ☐ Lima-Bohnen
- ☐ Lupinen
- ☐ Mungbohnen
- ☐ Pinto-Bohnen
- ☐ Rote Linsen
- ☐ Schwarze Bohnen
- ☐ Sojabohnen/Edamame
- ☐ Weiße Bohnen
- ☐ Zuckerschoten

Nüsse & saaten (1 Punkt)

- ☐ Cashews
- ☐ Chiasamen
- ☐ Haselnüsse
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Leinsamen
- ☐ Macadamia
- ☐ Mandeln
- ☐ Pekannüsse
- ☐ Pistazien
- ☐ Walnüsse

Obst (1 Punkt)

- ☐ Ananas
- ☐ Apfel
- ☐ Aprikose
- ☐ Banane
- ☐ Birne
- ☐ Brombeeren
- ☐ Dattel (getrocknet)
- ☐ Feige (frisch)
- ☐ Granatapfel
- ☐ Heidelbeeren
- ☐ Himbeeren
- ☐ Johannisbeeren
- ☐ Kaki

- ☐ Kirsche
- ☐ Kiwi
- ☐ Mandarine
- ☐ Mango
- ☐ Melone
- ☐ Nektarine
- ☐ Orange
- ☐ Passionsfrucht
- ☐ Papaya
- ☐ Pfirsich
- ☐ Pflaume/Zwetschge
- ☐ Weintrauben
- ☐ Zitrone

Pilze (1 Punkt)

- ☐ Austernseitlinge
- ☐ Champignons
- ☐ Kräuterseitlinge
- ☐ Pfifferlinge
- ☐ Portobello
- ☐ Steinpilze

Pseudo-/Getreide (1 Punkt)

- ☐ Amaranth
- ☐ Buchweizen
- ☐ Bulgur
- ☐ Couscous (Vollkorn)
- ☐ Dinkel
- ☐ Einkorn
- ☐ Emmer
- ☐ Gerste
- ☐ Grünkern
- ☐ Haferflocken
- ☐ Hirse
- ☐ Kamut (Urweizen)
- ☐ Naturreis
- ☐ Polenta
- ☐ Quinoa (weiß/rot)
- ☐ Roggen
- ☐ Teff
- ☐ Wildreis



UND VIELES MEHR...

Linsen-Granola

Zutaten für ca. 500 g Granola (10 Portionen):

- o 100 g rote Linsen
- o 100 g Mandeln
- o 100 g Cashewkerne
- o 50 g geschrotete Leinsamen
- o 30 g Kokosraspeln
- o 100 g Haferflocken
- o 30 g Kokosöl
- o 50 g Honig
- o Gewürze nach Belieben z.B. Vanille, Zimt
- o 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 160 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Rote Linsen ca. 5-8 Minuten kochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. Mandeln und Cashewkerne grob hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Hinzu kommen die geschroteten Leinsamen, die Kokosraspel, die Haferflocken und die Gewürze, sowie eine Prise Salz.
4. Kokosöl und Honig in einer Pfanne erwärmen und mit den trockenen Zutaten vermengen.
5. Die Mischung auf dem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Granola goldbraun und knusprig ist.
6. Die Temperatur auf 100 °C reduzieren und das Granola im Backofen weiter trocknen, damit es die Restfeuchtigkeit verliert.
7. Das Müsli hält sich nach dem Auskühlen mehrere Wochen in einem verschlossenen Gefäß.



TIPP...

1. Die Mandeln und die Cashewkerne können nach Belieben durch andere Nüsse z.B. Walnüsse, Haselnüsse oder Saaten z.B. Kürbiskerne ersetzt werden.
2. Im Winter können auch Gewürze wie Lebkuchengewürz oder Spekulatiusgewürz das Granola verfeinern.

Nährwerte pro Portion

	Kalorien (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Linsen-Granola	270	9,9	17,1	17,7



KOCHKURSE

EVENTS • FEIERN • KOCHSCHULE
**KOCHEN
LERNEN**

für Erwachsene

Gemeinsam kochen und genießen

Entdecken Sie die Freude und den Genuss von selbstzubereiteten Gerichten – regional, saisonal mit neuen Ideen und vielen Tipps in entspannter Atmosphäre



für Kinder & Jugendliche

Kochen ist echt Cool

Ausprobieren, Experimentieren –
Braten, Kochen, Backen
Schmecken und Genießen lernen.
Selbermachen macht Spaß!

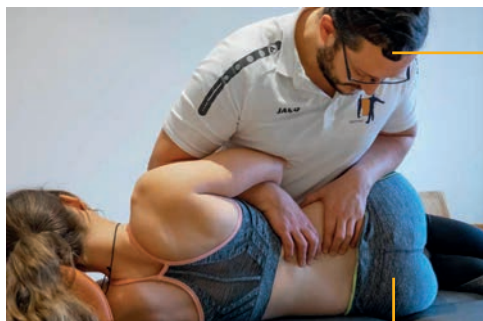
Mehr Infos
und Termine auf
sportec-ezw.de



Das sind WIR



sportec | THERAPIE UND TRAINING



PHYSIOTHERAPIE & REHABILITATION

Krankengymnastik | Krankengymnastik am Gerät | Manuelle Therapie | Sportphysio | Manuelle Lymphdrainage | EAP (Erweiterte ambulante Physiotherapie) | MTT (Medizinische Trainings-therapie) | Rehabilitationssport & Funktionstraining

TRAINING

Gesundheits-Check-up | Individuelle Betreuung | Personal Training | spezialisierte Gesundheitskurse (bspw. Wirbelsäule, Yoga, Pilates, Gestärkter Atem, Knie-Hüfte-Venen, Faszien, Beckenboden, Aquajogging und vieles mehr)



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Individuelle Beratung | Gewichtskoaching | Ernährungstherapie bei Erkrankungen | Programme für Kinder und Jugendliche | Körperanalyse mittels mBCA-Messung

SPORTLER- & VEREINSKOOPERATIONEN

Leistungsdiagnostik | Trainingsplanung & Durchführung | physiotherapeutische Behandlung | Betreuung am Spielfeldrand



BGF

Vorträge | Workshops | Gesundheitstage | Firmenevents | Ergonomische Arbeitsplatzberatung