

Pressemitteilung

Seite 1 von 4

München, 28.05.2018

Lauftreff „Sportmedizin“: Überlastungsschäden vermeiden und das Training bessern steuern

Dienstag, 05.06.2018: Otto Zelger vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München beim kostenfreien BKK Mobil Oil-Lauftreff



„Erholungsphasen sind auch Trainingsphasen“, erklärt Otto Zelger. Der Arzt gibt Läufern Tipps, wie sie durch die richtige Abstimmung aus Trainingsreiz und Pausen leistungsfähiger werden. Bildnachweise: Silvia Béres.

Warum sich Freizeitläufer regelmäßig sportmedizinisch untersuchen lassen sollten, woran es liegen kann, dass man trotz Training nicht besser wird und bei welchen Symptomen unbedingt eine Sportpause eingelegt werden sollte – dies und vieles mehr erklärt Otto Zelger vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München am **Dienstag, 05.06.2018**. Der erfahrene Arzt ist Experte beim **kostenfreien BKK Mobil Oil-Lauftreff** im Englischen Garten. **Treffpunkt:** 19:00 Uhr, vor dem HVB Club, Am Eisbach 5, München. Zunächst geht es 15 Minuten um das Thema „**Sportmedizin**“, im Anschluss findet wie gewohnt das einstündige **Lauftraining** in vier Leistungsgruppen statt. Den Abschluss bildet ein 20-minütiges **Athletiktraining**. Laufbegeisterte sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Beim Lauftreff können Freizeit- und ambitionierte Läufer ganzjährig unter professioneller Leitung trainieren – jeden Dienstag, nur nicht an Feiertagen.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

„Häufig trainieren sie zu viel“

Schwäche, Müdigkeit, Schlafstörungen oder geringer Appetit: Nicht wenige Freizeitsportler leiden unter solchen Überlastungssymptomen. „Häufig trainieren sie zu viel und wundern sich, warum sich ihre Leistung nicht verbessert“, weiß Zelger, der seit 28 Jahren am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München tätig ist. Eine umfassende internistisch-sportmedizinische Untersuchung inklusive Laktat-Leistungsdiagnostik verschafft hier Klarheit und ermöglicht eine individuelle Trainingsberatung. Außerdem erhalten Sportler Tipps, wie sie durch **die richtige Abstimmung aus Trainingsreiz und Pausen** leistungsfähiger werden, denn „Erholungsphasen sind auch Trainingsphasen“, so Zelger weiter. In der Ambulanz am Georg-Brauchle-Ring untersucht er Frauen und Männer jedes Leistungsniveaus, vom Sportmuffel bis zum Olympiasieger. Zusätzlich ist er Verbandsarzt des Bayerischen Leichtathletik-Verbands.



Ist mein Herz gesund?

Läufer jeden Alters sollten wissen, ob ihr Herz und ihre Gefäße gesund sind und welche „Dosis“ und Trainingsintensität optimal sind. Regelmäßige sportmedizinisch-internistische Untersuchungen verschaffen ihnen Gewissheit über ihren Gesundheitsstatus und ihr Leistungsvermögen. Außerdem lassen sich damit Funktionsstörungen, Überlastungsschäden und Herzerkrankungen vermeiden oder frühzeitig feststellen. Eine internistisch-sportkardiologische Untersuchung empfiehlt sich spätestens ab 35 Jahren, insbesondere aber vor intensiven körperlichen Belastungen, etwa einem Marathon. Denn immer wieder sterben Freizeitsportler an einem plötzlichen Herztod. Als häufigste Ursachen gelten angeborene Herzfehler und verschleppte Infekte.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Vorankündigung: die nächsten Promi- und Experten-Lauftreffs

- **Dienstag, 19.06.2018: Lauftreff „Lauftechnik“ mit Bianca Meyer**
2017 war sportlich ein sehr erfolgreiches Jahr für die Inhaberin der Running Company, Münchens führender Laufschiule: Sie gewann sowohl den **Wings for Life World Run** in München (mit 51,23 Kilometern), als auch den **München Marathon** (in 2:49.32 h). Kurz vor dem Stadtlauf wird sie zeigen, wie man **effektiver und schneller** läuft.
- **Dienstag, 24.07.2018: Promi-Lauftreff mit Johannes Trefz**
Der **mehrfache Deutsche Meister über 400 Meter** wird **direkt nach den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften** zum Lauftreff kommen und mittrainieren. Im Rahmen des DM-Wochenendes möchte sich der 25-Jährige einen Startplatz für die Europameisterschaften im August in Berlin sichern.



„Laufen steigert die Lebensqualität“

„Laufen steigert die Lebensqualität, fördert die Gesundheit, baut Stress ab und setzt neue Kräfte frei. Mit unseren vier Gruppen für jedes Leistungsniveau ermöglichen wir ein effektives, professionelles Training“, erklärt David Göllner von BKK Mobil Oil. Bereits 2005 hat er den beliebten Lauftreff ins Leben gerufen.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Vom Triathlon-Weltmeister bis zum Rodel-Olympiasieger

Zur Motivation der Teilnehmer trainieren regelmäßig prominente Sportler und Moderatoren mit. Mehr als **80 Prominente** sind bereits mitgelaufen – etwa die Gold-Rodler Natalie Geisenberger und Felix Loch, die Skistars Fritz Dopfer und Markus Wasmeier, die Paralympics-Sieger Verena Bentele und Gerd Schönfelder, die Triathlon-Asse Faris Al-Sultan und Dr. Katrin Esefeld, die Leichtathleten Christina Hering und Laurin Walter, die Moderatoren Monica Ivancan, Annemarie Carpendale, Pierre Geisensetter u. v. m.

Weitere Informationen unter www.bkk-mobil-oil.de/lauftreff und in der TrainingsZone auf Facebook unter www.facebook.com/bkkmobiloil,.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil Pressestelle
Telefon: 040 / 3002 - 11423
E-Mail: pressestelle@bkk-mobil-oil.de

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung
Heidi Willmann
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809
E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com

Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:

Mit über 1 Million Versicherten gehört die Betriebskrankenkasse Mobil Oil heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Die BKK Mobil Oil wurde dafür mehrfach ausgezeichnet – unter anderem als „Top-Krankenkasse für Familien“ und „Top-Krankenkasse für Sportler“. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg.

Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter www.bkk-mobil-oil.de.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.