

Den eigenen Körper kennen lernen

Das Engagement der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e. V. (ÄGGF).

Den eigenen Körper schätzen und schützen lernen: so lautet das Präventionskonzept der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e. V. (ÄGGF) im Sinne ganzheitlicher Mädchengesundheit.

In der ÄGGF haben sich bundesweit Ärztinnen zusammengeschlossen mit der Zielsetzung der gynäkologisch ausgerichteten Gesundheitsförderung der Mädchen, oft flankierend zum Sportunterricht oder im Rahmen der schulischen Sexualerziehung. Die zur Zeit 85 Ärztinnen wenden sich mit ihrem Angebot an Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren. Aufgrund der sozial bedingten Unterschiede von Gesundheitschancen suchen wir tendenziell vorrangig Haupt-, Real- und Gesamtschulen auf. An Hunderten von Schulen in Deutschland schätzen erfahrene Pädagogen ebenso wie die Jugendlichen, aber auch ihre Eltern dieses Modell ärztlicher Gesundheitsförderung und Sexualerziehung. 95 Prozent unserer Schülerinnen beurteilen das Gespräch mit einer ÄGGF-Ärztin als sehr gut oder gut.

Ausgezeichnetes Präventionskonzept

Die ÄGGF steht unter der Schirmherrschaft der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. sowie der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin e. V. Das Präventionskonzept der ÄGGF wurde im Jahre 2002 vom Jugendforschungsbereich des Robert-Koch-Instituts mit signifikantem Erfolg evaluiert und wurde mehrfach mit Preisen ausgezeichnet.



Sportangebote für Mädchen sollten Mädchenspezifischen Bedürfnissen entsprechen.

Im Jahr 2008 wurden bundesweit in ca. 7000 Schulveranstaltungen mehr als 120000 Jugendliche in Schulen erreicht, damit wurden in den letzten drei Jahren die Veranstaltungszahlen verdoppelt.

Die Rolle des Sports

Unterschiedliche Erhebungen belegen, dass Mädchen in weit höherem Maße unzufrieden sind mit ihrer körperlichen Ausstattung als Jungen. Genauso erwiesen ist es, dass die körperliche Aktivität bzw. die Sportlichkeit einen Faktor darstellt, der diesen typischen Geschlechtsunterschied bezüglich Körper- und Gewichtszufriedenheit nivelliert. Sportliche Aktivität von Mädchen fördert das Selbstvertrauen in den eigenen Körper, die Selbstbestätigung durch körperliche Leistungsfähigkeit sowie den Aufbau sozialer und emotionaler Beziehungen zu Gleichaltrigen. Mädchen gewinnen durch sportliche Aktivitäten die Handlungsebene wieder zurück, wenn sie ihren Körper als potent erleben und ihn so auf eine neue Art wieder in Besitz nehmen können. Darüber hinaus können Sportvereine als ideale Statuspassage fungieren im Ablösungsprozess vom Elternhaus – ein ritualisierter Tagesablauf sowie Reglements und Vorschriften bleiben zunächst erhalten, dabei erfährt das Mädchen Verselbständigung durch Unterstützung und Anleitung seitens der Trainer. Und nicht zuletzt hat eine konsequente körperliche Aktivität auch einen gewichtsreduzierenden Effekt. Deshalb sollten die Sportangebote für Mädchen die Mädchenspezifischen Bedürfnisse dieser Entwicklungsphase im Blick haben.

Zusammenarbeit mit der DGSP

In Kooperation zwischen der ÄGGF und



Den Mädchen die Angst vorm Schwimmunterricht nehmen.

der Sektion Frauensport in der DGSP (Sektionsleitung PD Dr. med. U. Korsten-Reck) wurde im Jahr 2002 eine acht Punkte umfassende Empfehlung zur „Teilnahme am Schulsport während der Menstruation“ aufgelegt und Schulen und Ärzten zugänglich gemacht. Hintergrund war die von Generation zu Generation unverändert tradierte Vorstellung, dass den durch die zyklischen Veränderungen vor und während der Menstruation hervorgerufenen Befindlichkeitsstörungen Krankheitswert zukomme und Mädchen Schonung bräuchten oder sie immer noch auch ganz vom Sportunterricht zu befreien seien. Sinnvollerweise wurde die Teilnahme am Schulsport empfohlen, da körperliche Bewegung die Durchblutung fördert und so Verkrampfungen gelöst werden können.

Sicherheit vermitteln

Eine kompetente Aufklärung über die anatomischen und physiologischen Vorgänge während der Menstruation sowie zur Tamponhygiene insbesondere im Hinblick auf den Schwimmsport vermittelt den Mädchen Sicherheit, wenn sie an diesen Tagen am Training teilnehmen wollen. Ungeöhnlich starke Blutungen und unerträglich starke Bauchschmerzen können nicht als normal gelten und sollten Anlass sein, eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen.

An weiteren Kooperationsmodellen der ÄGGF mit der Sektion Frauensport in der DGSP sowie mit dem DOSP/dsj wird zur Zeit gearbeitet. Dr. med. Gisela Gille, Vorsitzende der ÄGGF, Drögenkamp 1, 21335 Lüneburg, gille@aeggf.de, www.aeggf.de

Geförderte Forschung

BISp schreibt zwei Forschungsprojekte aus.

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) schreibt zwei Forschungsprojekte im Rahmen der Forschungsförderung zur Durchführung aus. „Belastbarkeit und Trainierbarkeit aus orthopädischer Sicht unter besonderer Berücksichtigung des Nachwuchsleistungssports am Beispiel des Rumpfes“ und „Belastbarkeit und Trainierbarkeit aus internistischer Sicht unter besonderer Berücksichtigung des Immunsystems bei Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportlern“.

Ablauf der Bewerbungsfristen: 30. Juni 2009, Projektbearbeitungszeitraum jeweils maximal 48 Monate.

Für ein erfolgreiches Abschneiden des deutschen Spitzensports ist eine wissenschaftliche Unterstützung von elementarer Bedeutung. Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) verfolgt das Ziel, mit einer effektiven und effizienten wissenschaftlichen Unterstützung die internationale Wettbewerbsfähigkeit deutscher Spitzensportlerinnen und Spitzensportler zu

sichern bzw. mittelfristig auszubauen. Zur Optimierung der wissenschaftlichen Unterstützung des Leistungssports wurde das neue „Programm zur Schwerpunktsetzung sportwissenschaftlicher Forschung“ des BISp und ein „Langfristiges strategisches Forschungsprogramm für das Wissenschaftliche Verbundsystem im Leistungssport“ (Forschungsprogramm WVVL) entwickelt. Auf dieser Basis schreibt das BISp mehrjährige Forschungsvorhaben im Fachgebiet Medizin aus. Aufgrund der Komplexität der Themen und der Forschungsziele in diesem Programm wird dabei für die Projektbearbeitung ein multi- bzw. interdisziplinäres Vorgehen unter medizinischer Federführung erwünscht. Dies schließt eine möglichst integrierte Theoriebildung, hochspezielle Methodenwahl, integrative Ergebnisinterpretation und Praxisevaluation sowie eine schnelle Umsetzung der Ergebnisse in die Praxis des Spitzensports ein.

Weitere Informationen im Internet unter www.bisp.de, Rubrik Aktuelles.

Wieder Aufstehen

Eine Sportlerin kämpft sich nach einem Attentat an die Weltspitze.

Bewegen Sie mal ihre Zehen!“, forderten die Ärzte Natalie Simanowski auf. Doch die junge Krankenschwester fühlte ihre Beine nicht mehr. Mit einem Fleischermesser stach ein Psychopath Natalie auf offener Straße nieder. Ohne Grund. Von einem Moment auf den anderen, änderte sich das Leben der Hobby-Sportlerin radikal. Nichts war wie vorher. Nie mehr würde sie laufen – prophezeiten die Ärzte. Natalie trotzte ihrem Schicksal. Voller positiver Energie und Lebenswillen, erklärte sie noch im Krankenhaus: „Niemals aufgeben! Dann gewinne ich eben die Paralympics!“. Schon nach wenigen Monaten stand sie wieder auf eigenen Beinen und erlebte 2008 ihren größten Triumph: Zwei Mal Silber bei den Paralympics in Peking. Die Botschaft ihres Buches: „Gib nie auf, glaube an dich, dann erreichst du alles. Verliere nie den Mut, es lohnt sich, für die Zukunft zu kämpfen!“

Wieder Aufstehen, Natalie Simanowski mit Detlef Dreßlein, 18,90 Euro, ISBN 978-3-86882-011-9, mvg Verlag, München 2009

Löllgen im Amt bestätigt

Die DGSP hat zwei neue Vizepräsidenten ins Präsidium gewählt.

Am 24. April 2009 fanden in Bonn die Neu-Wahlen des Präsidiums der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. (DGSP) statt. Wiedergewählt wurden: Herr Prof. Dr. Herbert Löllgen (Präsident), Herr Dr. Ingo Tusk (Vizepräsident/Pressewesen und Wirtschaft), Herr Prof. Dr. Klaus Völker (Vizepräsident/Aus-, Weiter- und Fortbildungswesen) sowie Herr Prof. Dr. Peter Bärtsch (Vizepräsident/Forschung und Lehre). Das Amt des Vizepräsidenten/Finanzen (Schatzmeister) hat Herr Hubert Bakker, Vorsitzender des Landesverbandes Bremen, als Nachfolger von

Herrn Dr. Bertram Tschirdewahn übernommen. Die Nachfolge von Herrn Prof. Dr. Aloys Berg als Vizepräsident für Berufs- und Standesfragen tritt Herr Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, 1. Vorsitzender des Landesverbandes Hamburg, an. *Gisa Falkowski*



Der Präsident und drei weitere Präsidiumsmitglieder der DGSP (v.l.n.r.): Prof. Dr. Braumann, Prof. Dr. Löllgen, Anne Engel (Geschäftsstellenleiterin), Dr. Tusk, Dr. Lümekmann (Generalsekretär)

Größerer Beirat

Neuer Schriftleiter der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin.

Im Rahmen der Schriftleitersitzung der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin am 22. April 2009 in Frankfurt/Main wurde beschlossen, dass Herr Prof. Dr. Andreas Niess (Tübingen) als neuer Schriftleiter für die Zeitschrift aufgenommen wird. In den wissenschaftlichen Beirat wurden Herr Prof. Dr. Frank C. Mooren (Giessen), Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer (Frankfurt) und Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss (Basel) gewählt. Der wissenschaftliche Beirat der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin trifft sich am Freitag, den 25. September 2009 von 13.30–14.30 Uhr im Zuge des 41. Deutschen Sportärztekongresses im Universitätsklinikum Ulm, Oberer Eselsberg in Hörsaal 3. Alle Beiratsmitglieder sind hierzu herzlich eingeladen. *Gisa Falkowski*

Schoberth-Preis

Für Wissenschaftler, die in der Sportmedizin und der Sportwissenschaft arbeiten.

Zu Ehren von Prof. Dr. med. Hannes Schoberth und zur Förderung von wissenschaftlichen Arbeiten auf dem Gebiet der Sportmedizin wird der von der Ostseeklinik Damp GmbH und der Reha-Klinik Damp GmbH gestiftete Hannes-Schoberth-Preis verliehen.

Der Preis ist mit 5000 Euro dotiert und dient der Förderung von wissenschaftlichen Arbeiten auf dem Gebiet der Sportmedizin und der Sportwissenschaft. Die Verleihung erfolgt an Nachwuchsforscher, die nicht älter als 40 Jahre sind.

Mit dem Preis können auch mehrere Personen zugleich für eine gemeinsame wissenschaftliche Arbeit ausgezeichnet werden. Um den Preis können sich auch Forscher bewerben, die eine grundlegende experimentelle, klinische oder epidemiologische Arbeit auf dem Gebiet der Sportmedizin oder der Sportwissenschaft vorlegen.

Die Arbeit sollte nicht mehr als 60 Seiten umfassen. Die Arbeit darf publiziert sein, jedoch dürfen am Tage der Einreichung (Poststempel) nicht mehr als zwei Kalenderjahre verstrichen sein.

Die Bewerbungen sind bis 31. August 2009 schriftlich zu richten an: Prof. Dr. med. Hans Rieckert, Institut für Sportmedizin – ISS, Universität Kiel, Olshausenstr. 40-60, 24098 Kiel.

Augenzucken ist Anzeichen für Stress

Die Augenlider zucken und zittern unkontrolliert. Es hilft nichts, selbst wenn Sie die Augen schließen oder sie reiben. Fast jeder Mensch hat dies schon einmal erlebt. Solche unberechenbaren, blitzartigen Muskelbewegungen sind Folge von Nervenpotenzialentladungen, sogenannten Faszikulationen. Sie treten häufig ganz plötzlich auf und können mitunter sogar mehrere Tage oder Wochen anhalten, sind aber in aller Regel ohne krankhafte Bedeutung. Letzlich verschwindet das Zucken meist von selbst wieder. Typischerweise treten solche Zuckungen bei jüngeren Menschen auf, die unter großer Nervosität, Übermüdung oder Überanstrengung leiden, zum Beispiel Studenten im Examenstress. Wenn man zu lange auf den Computerbildschirm oder Fernseher schaut oder zu lange ein Buch hält, dann werden zu viele ungesteuerte Nervensignale ausgelöst. Sie sorgen dafür, dass dann bestimmte Teile von Muskeln unwillkürlich zucken. Experten raten daher: Die Betroffenen sollten sich vor allem Entspannung gönnen und regelmäßig genug schlafen. Zudem hilft es oft, auf Alkohol, Zigaretten und Kaffee zu verzichten. Nur selten kann das Zucken zum ervösen Tick werden oder einen Lidkrampf nach sich ziehen.

Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Die Zentralklinik Bad Berka GmbH ist ein hochmodernes Gesundheitszentrum, das in 54 Fachkassen und Instituten sowie einem interdisziplinären Magnetresonanztomographen (MRT) und spezialisierten Ambulanz- und geriatrischen Pflegeeinrichtungen vor ganz Thüringen, 1400 erwachsenen Bundesbürgern und mehr als 1000 Ärzten versorgt. Insgesamt verfügt die Zentralklinik über 4000 Patienten und ist mit ca. 1.400 Mitarbeitern der größte Arbeitgeber der Region um Bad Berka. Die Klinik ist ein Tochterunternehmen der Ostsee-Kliniken AG, ein Marktführer im Bereich der Gesundheitsleistungen, mit einem CF-Markus in 6 Bundesländern.



In der Abteilung Physiotherapie der Zentralklinik Bad Berka GmbH ist zum 01.07.2009 in Vollzeit (30 Wochenstunden) die Stelle ausgeschrieben.

Sporttherapeutin/Sporttherapeutin innerhalb des Querschnittsgebietes Rehabilitation zu besetzen.

Wir suchen eine dynamische, flexible und selbstständig arbeitende Sporttherapeutin/Sporttherapeuten mit langjähriger Berufserfahrung bei der Rehabilitation von Querschnittsleidenden Patienten.

Wirkvoraussetzungen: Ein ausgeprägtes qualitatives Fachwissen mit Erfahrung im Physiotherapie- und Rehabilitationssport und Kenntnisse über sportwissenschaftliche und rehabilitative Bereiche. Großer Wert wird im Besonderen hinsichtlich der Teamarbeit und einer hohen Einsatzbereitschaft zur Kooperation mit dem gesamten Rehabilitationsteam gesetzt. Das Berufungsgebiet umfasst die sporttherapeutische Rehabilitation sportwissenschaftlicher Patienten in der Rehabilitation, insbesondere in komplexen Rehabilitationssituationen, sowie eine zunehmende Berufstätigkeit, insbesondere in der Rehabilitation bei komplexer Querschnittsläsion, zu bevorzugen. Spezielle Kenntnisse über die Rehabilitation von Kopf- und Halsverletzungen werden von uns erwartet.

Wir bieten: Eine sehr gut ausgestattete Arbeitsumgebung mit modernen Therapiegeräten, einer Sportplatz und ein Betriebskino. Das eigene Institut zur Weiterentwicklung wird von der Abteilung und vom Träger der Klinik unterstützt. Es erwartet Sie eine angenehme, abwechslungsreiche Aufgabe mit qualifizierten Patienten.

Wir sind ein erfolgreiches und herkömmliches Qualitätsunternehmen und verfügen über langjährige Erfahrung. Die Mitarbeiter sind durch eine kontinuierliche Eigeninvestition in die berufliche Entwicklung und die Weiterbildung der Mitarbeiter ein wichtiger Bestandteil der Klinik. Wir sind stolz auf die Zusammenarbeit und freuen uns auf Ihre Bewerbung. Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an: Herr Rieckert, Institut für Sportmedizin – ISS, Universität Kiel, Olshausenstr. 40-60, 24098 Kiel.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung und werden Sie zu einem persönlichen Gespräch einladen. Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an: Herr Rieckert, Institut für Sportmedizin – ISS, Universität Kiel, Olshausenstr. 40-60, 24098 Kiel.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung und werden Sie zu einem persönlichen Gespräch einladen. Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an: Herr Rieckert, Institut für Sportmedizin – ISS, Universität Kiel, Olshausenstr. 40-60, 24098 Kiel.

Zentralklinik Bad Berka
Zentralklinik Bad Berka GmbH
Gesundheitsleistungen
Hilbert-Curtz-Allee 4, 99027 Bad Berka

FiBS gegründet

Neues Forschungsinstitut für Behinderung und Sport.

Auf Initiative der Gold-Kraemer-Stiftung (Frechen) haben die Deutsche Sporthochschule Köln und der Lebenshilfe NRW e.V. ein Forschungsinstitut zur Förderung der Teilhabe von Menschen mit Behinderung durch Bewegung und Sport (FiBS

e.V.) in Frechen gegründet. Das Forschungsinstitut hat bereits im Februar seine Arbeit aufgenommen.

„Bewegung und Sport können nachhaltig zu einer besseren Teilhabe von Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft führen. Unser Ziel ist es deshalb, drängende Fragen im Behindertensport zu untersuchen“, erläutert Dr. Volker Anneken, Geschäftsführer des FiBS e.V. das Ziel des gemeinnützigen Vereins. *Sabine Maas*



DSHS-Rektor Professor Walter Tokarski (l.) mit Dr. Volker Anneken bei der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages.

FOTO: DSHS-Pressestelle

Anzeige



Universitätsklinikum Ulm

In der Fakultät Sport- und Rehabilitationsmedizin (Leiter: Professor Dr. J. M. Steinwacker) der Klinik für Innere Medizin II des Universitätsklinikums Ulm sind ab sofort folgende Stellen befristet zu besetzen:

Arzt/Ärztin für Innere Medizin

(in der Funktion als/n: Oberarzt/n/Chirurg/n/ist/n)

Assistenzarzt/-ärztin

An die Befristungen anschließende Weiterbeschäftigungen sind möglich.

Unsere Sektion betreut regionale und nationale Spitzensportler, betreibt eine große sportmedizinische und interdisziplinäre Ambulanz und eine eigene ambulante Rehabilitationseinrichtung mit Konsumabrechnung.

Besondere Schwerpunkte der klinischen Tätigkeit und Forschungstätigkeit sind Störungen der Leistungsfähigkeit, Regeneration und Übertraining, insbesondere im Hinblick auf die Muskulatur (Stress- und Strukturproteine, Zytokine und Wachstumsfaktoren) sowie klinische Probleme der Rehabilitation.

Wir führen eine große, interdisziplinäre Präventionsstudie bei Kindern (FAMEL-KC) durch. Die Sektion ist zudem ausgestattet mit modernster kardiologischer Diagnostik, Leistungsdiagnostik, Kraftdiagnostik, Muskelbiopsie, Zellkulturlabor.

Wir suchen für unser Team Kollegen/innen mit wissenschaftlichem und klinischem Interesse am Leistungssport, an Fragen des Breitensports und der Rehabilitation. Abgeschlossenes Promotions- und Laboraufseherstudium sind erwünscht. Eine Weiterbildung in Sportmedizin, Innere Medizin und Allgemeinmedizin sowie Rehabilitationsmedizin ist möglich.

Die Universität strebt eine Erhöhung des Anteils von Frauen an und tätigt deshalb qualifizierte Ärztinnen ausdrücklich an alle Bewerbungen.

Bewerbungen werden bis 08.08.2009 an: Universitätsklinikum Ulm

Herrn Professor Dr. J. M. Steinwacker
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
88070 Ulm

Tel.: 0731 503-46301

Fax: 0731 503-46303

E-Mail: juergen.steinwacker@uniklinik-ulm.de

Webseite: <http://www.uni-ulm.de/sportmedizin>

Vorbereitung sind grundsätzlich möglich.

Bewerberinnen, insbesondere schwerbehinderte Frauen, werden bei gleicher Qualifikation bevorzugt eingestellt bzw. ausgebildet.

Die Einstellung erfolgt durch die Verwaltung des Klinikums im Namen und im Auftrag des Landes Baden-Württemberg.



Herzgefahr

Dicke Kinder: Präventions- und Bewegungsprogramme sind wirksam.

Übergewicht verursacht bereits im Kindesalter erste Gefäßschäden, eine Veränderung der Halsschlagader (Carotis) sowie eine Vorstufe von Diabetes. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie des Herzzentrums und der Kinderklinik der Universität Leipzig, die im April in Mannheim auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) vorgestellt wurde.

Die Leipziger Wissenschaftler hatten bei 80 stark übergewichtigen Kindern mit einem Body-Mass-Index von durchschnittlich 28 und 65 normalgewichtigen Kindern (Durchschnitts-BMI 18) Blutwerte, Gefäßregulierung und die Wanddicke der Carotis erhoben. Eine mögliche Ursache für die deutlich schlechteren Befunde übergewichtiger Kinder in Sachen Insulinresistenz, einer Vorstufe von Diabetes, eingeschränkter Gefäßregulierung und veränderter Carotis-Wanddicke, sehen die Wissenschaftler in der Regenerationsfähigkeit von Stammzellen und deren Vorläuferzellen. Bei Adipösen sind diese Parameter auch schon in jungen Jahren eingeschränkt, warum es zu einer „Frühform der generalisierten Arteriosklerose“ komme.

Dass sich aber bei Kindern und Jugendlichen schon früh die Weichen zu einem herzgesunden Lebensstil stellen lassen, das zeigt eine Studie aus Leipzig. Im Rahmen des Leipziger Schulprojekts wurden bei 36 Schülern eines Sportgymnasiums und 77 Schülern an regulären Schulen so genannte vaskuläre Marker erhoben – also im Blut gemessene Parameter, die auf die Gefäßgesundheit schließen lassen. Die Schüler des Sportgymnasiums schnitten bei diesen Messwerten signifikant besser ab als ihre weniger körperlich aktiven Altersgenossen in der Regelschule. Fazit der Forschergruppe des Herzzentrums Leipzig: „Die Intensität der körperlichen Aktivität hat bereits im Kindesalter einen Einfluss auf Marker des kardiovaskulären Risikoprofils. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass die Primärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen bereits im Kindesalter auf hohem Niveau begonnen werden sollte.“

Christiane Limberg