

ALLES UNTER EINEM DACH

TOPFIT MIT DER SPORTORDINATION

VCM-RUNNING im Gespräch mit Michael Koller über die Entstehung des Kompetenzzentrums und die Bedeutung von Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung.

Das Kern-Team der Sportordination: Michael Koller, Julia Haberzettel, Christian Gäbler, Barbara Heichinger und Robert Fritz



RUNNING: In Läuferkreisen kennt man Sie als Sportwissenschaftler aus dem Zentrum für Medizin und Sport, wo Sie mit Dr. Dagmar Rabensteiner zusammengearbeitet haben. Jetzt sind Sie in der Sportordination tätig, warum?

MICHAEL KOLLER: Dr. Rabensteiner hat sich Anfang 2008 entschlossen, eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen. Mit Dr. Robert Fritz habe ich wieder einen kompetenten Sportmediziner als Partner, um neben der individuellen sportlichen Betreuung auch eine hochwertige medizinische Betreuung gewährleisten zu können.

RUNNING: Und wie kam es dann zur Sportordination?

KOLLER: Die Idee vom Zusammenschluss verschiedener Fachgebiete zu einem Kompetenzzentrum hatten Dr. Dagmar Rabensteiner und Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler schon seit längerem. Durch die Veränderungen in der Ordination von Dr. Rabensteiner im März 2008 haben Prof. Gäbler, Dr. Fritz, Julia Haberzettel und ich die Sportordination, so wie Sie heute aufgestellt ist, beschlossen. Die Ordinationsräumlichkeiten in der Alser Straße in Wien wurden im Juli 2008 eröffnet.

RUNNING: Wie haben die Athleten und Patienten den Neustart aufgenommen?

KOLLER: Der überraschende Wechsel von Dr. Rabensteiner hat für Unsicherheit in Läuferkreisen gesorgt. Es freut mich, dass uns viele die Treue gehalten haben. Es ist mir ein großes Anliegen, das Vertrauen in das Service und die Betreuung, wie wir es früher hatten, wiederherzustellen. Das langfristige Ziel aller Beteiligten ist es, eine bestmögliche

und umfassende Betreuung über fast alle Teildisziplinen der Medizin bis hin zur Physiotherapie und natürlich auch der Sportwissenschaft bieten zu können.

RUNNING: Eine Ihrer Kernkompetenzen ist die Leistungsdiagnostik. Man hört oft, Leistungsdiagnostik sei nur für den Leistungssport interessant. Wer profitiert Ihrer Meinung nach davon?

KOLLER: Ich unterschiebe zwischen einer reinen Leistungsdiagnostik zur Verbesserung der Zielzeiten für Wettkämpfe, wo ausschließlich die sportwissenschaftliche Fragestellung im Vordergrund steht, und einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik, bei der sowohl die medizinische Fragestellung als auch die sportwissenschaftliche Fragestellung behandelt werden. Eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik zur Überprüfung des Gesundheitszustandes ist meines Erachtens für jeden Bewegungsinteressierten empfehlenswert.

RUNNING: Warum genau?

KOLLER: Bei einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik beantworten wir drei wesentliche Fragen: 1. Bin ich voll belastbar? 2. Wie ist es um meine Leistungsfähigkeit bestellt (z. B. Zielzeitbestimmung für den Marathon/Halbmarathon)? 3. Wie kann ich meine Defizite korrigieren? Es geht dabei aber auch um die Evaluierung von eventuell bereits bestehenden Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen und die Prävention von Erkrankungen.

RUNNING: Muss man für so einen Test schon gut trainiert sein?

KOLLER: Nein. Es geht um einen erfolgreichen und gesunden (Wieder-)Einstieg in eine regelmäßige sportliche Tätigkeit. Hobbysportler, die zum Ausgleich vom stressigen Job laufen oder am Ergometer trainieren, sollten so eine Untersuchung durchführen lassen.

Gewinnt aber die Zielzeit größere Bedeutung, so gilt im Hobbysport höchste Vorsicht. Oft kommt es zu einem zu intensiven Training, zusätzlicher Stress im Beruf oder im Privatleben erhöhen den Druck weiter. Es werden dann Trainingsumfänge wie im Profisport absolviert,

jedoch ohne der dazu nötigen Regeneration. Wir wissen, ohne Erholung gibt es keine Leistungssteigerung.

RUNNING: Sie sind noch jung und zählen trotzdem schon seit längerem zum Running-Expertenkreis ...

KOLLER: Das Alter ist nicht entscheidend. Im Laufe der letzten Jahre konnte ich vor allem meine praktischen Erfahrungen enorm erweitern. Wir sind ein junges Team, stimmt, aber gerade deshalb engagiert und motiviert. Auch Dr. Robert

Fritz ist ein junger, sehr gewissenhafter Arzt, der wirklich up to date ist. Die Sportwissenschaft ist eine sehr junge Disziplin. Hier sind Trainingsansätze aus den letzten Jahrzehnten längst überholt. Zusätzlich dürfen wir das „know how“ von Dr. Dagmar Rabensteiner nutzen, die selbst Spitzensportlerin war und große Erfolge gefeiert hat.

Wir konnten bisher nicht nur viele Athleten auf Wettkämpfe erfolgreich vorbereiten, sondern wir haben auch mehr Bewegung in das Leben sehr vieler Menschen gebracht. Wenn jemand nach einem langen Training sein persönliches Ziel erreicht, einen Marathon zum Beispiel unter drei Stunden zu finishen, ist das eine ganz tolle Sache. Wenn aber dieser Sportler dann nie wieder in Laufschuhe steigt, dann habe ich in meiner Nachhaltigkeit und Betreuung versagt.

RUNNING: Im letzten Jahren ist sehr viel geschehen. Was planen Sie für die nächsten zwölf Monate?



Eine Leistungsdiagnostik ist aus medizinischer Sicht auch für Hobbysportler zu empfehlen

KOLLER: Der Schwerpunkt wird weiterhin beim Laufen liegen. Neben der sportmedizinischen Betreuung (Medical Center des Vienna City Marathon) kooperieren wir sehr erfolgreich mit dem Österreichischen dm Frauenlauf. Es ist mir immer wieder eine Freude, wenn ich Anfänger und Fortgeschrittene bei der Verwirklichung ihrer Ziele unterstützen darf.

Wir unterstützen aber auch gerne Athleten aus anderen Disziplinen bei der Verwirklichung ihrer Ziele. Gerade der Triathlon ist eine sehr komplexe Sportart, die einer genauen Trainingssteuerung bedarf, um dann auch die gesetzten Ziele erreichen zu können. Aus diesem Grund freuen wir uns als Partner des „Triangle Institutes“ in Kärnten eine umfassende Betreuung für die Teilnehmer des „Ironman Austria Kärnten“ anbieten zu können. ■

WEBTIPP www.sportordination.com