**Salzburg, 11. Jänner 2018**

**Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin; Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg:**

Sport und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden

Das Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg, bietet seit mehr als 40 Jahren individuelle Untersuchung, Beratung und Betreuung sowohl für ****Freizeit- und Gesundheitssportler**** als auch für ****Weltmeister und Olympiasieger****.

Gesundheits- und Spitalsreferent Landeshauptmann Stv. Dr. Christian Stöckl ist selbst überzeugter Freizeitsportler und betont die Bedeutung des Sports für die Gesundheit: "Sport und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Sportliche Betätigung spielt sowohl in der gesundheitlichen Prävention, als auch in der Rehabilitation seit jeher eine zentrale Rolle. Damit Sport aber wirklich gesund bleibt, ist Information, Aufklärung und eine entsprechende medizinische Betreuung und Begleitung vonnöten. Das Institut für Sportmedizin ist eine wichtige, nicht mehr wegzudenkende Säule des Sportlandes Salzburg. Tausende Sportbegeisterte aus dem ganzen Bundesland schätzen das Institut für Sportmedizin als Anlaufstelle, um sich umfassend beraten und medizinisch durchchecken zu lassen. Auch Spitzensportlerinnen und -sportler gehen hier aus und ein. Und als kompetente Unterstützung beim Weg an die nationale und internationale Spitze wird das Institut auch vom Sport-Nachwuchs gern und oft genutzt."

Der Leiter des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin, Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA erklärt: Dadurch, dass alle Sportinteressierte vom Hobbysportler bis zum Olympiasieger Zugang zur sportmedizinischen Untersuchung erhalten, wollen wir erreichen, dass Sportbegeisterte durch eine umfassende sportmedizinische Untersuchung gesund und lebenslang ihren Sport betreiben können. Dabei sehen wir die sportmedizinische Untersuchung als die erweiterte und sportspezifische Vorsorgeuntersuchung des Sportlers.“

Unzählige Sportler/-innen des [ASKÖ](http://www.salk.at/3929.html), [ASVÖ](http://www.salk.at/3929.html) und der [Sportunion](http://www.salk.at/3929.html), des [ÖSV, ÖFB, Red Bull](http://www.salk.at/3929.html), sowie zahlreiche unabhängige [Vereine und Verbände](http://www.salk.at/3929.html%20) schenken diesem erfahrenen Team aus Sportmedizinern, Internisten, Kardiologen, Allgemeinmedizinern, Orthopäden, Physiotherapeuten, Psychologen und Sportwissenschaftlern ihr Vertrauen. Darüber hinaus kommen auch Studenten des Fachbereichs für Sportwissenschaften der Paris-Lodron Universität Salzburg, Schüler von Schulen mit sportlichem Schwerpunkt (z.B. Schulsportmodell Salzburg SSM, BORG, BURG, HIB Saalfelden, u.a.) sowie Schüler von Sportklassenzügen aus anderen Schultypen an das Institut für sportmedizinische Untersuchungen und Leistungsdiagnostik. Auch werden Athleten des Behinderten-Sportverbandes regelmäßig untersucht. Weiters werden Tauglichkeitsuntersuchungen für Sport- und Rettungstaucher, sowie Träger schwerer Atemschutzgeräte bei der Feuerwehr durchgeführt. Seit 2009 ist das Institut auch für die sportmedizinische Betreuung des [Olympiazentrums Salzburg-Rif](http://www.salk.at/6890.html), und somit für zahlreiche Salzburger Top-Athleten zuständig.

**Breiten-, Gesundheitssport und Lebensstilintervention**Körperliche Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Körperliche Gesundheit ist hierfür eine wichtige Voraussetzung. Nach einer langen Trainingspause ist es sehr empfehlenswert sich vor Beginn des Trainings sportmedizinisch untersuchen zu lassen. Dadurch erhält man eine individuelle Beurteilung des aktuellen Gesundheitszustands und der Sporttauglichkeit. Im Gespräch wird eine Empfehlung bzgl. der geeigneten Sportart bzw. passender Trainingsprogramme beraten. Es ist das ZielSportinteressierte, die sich durch regelmäßigen Sport körperlich fit halten möchten oder dies bereits tun, dabei zu unterstützen, da neben mehr Lebensfreude und Lebensqualität so auch Zivilisationskrankheiten wie Herzkreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, und Übergewicht aktive vorgebeugt bzw. verhindert werden kann.

**Sport als Medikament und Therapie**Durch eine sportmedizinische Untersuchung und die anschließende Beratung wird individuell eine passende Sportart identifiziert und die „Dosierung“ (Trainingsintensität) festgelegt. Mit gezielter und ausführlicher Diagnostik, wie Herzultraschall, Blutdruckmessungen in Ruhe und unter Belastung, sowie Blutzuckerbestimmungen und umfangreiche Fettstoffwechseldiagnostik können, je nach Bedarf, kardiovaskuläre Risikofaktoren abgeklärt werden. Mittels Belastungsuntersuchung mit EKG-Ableitung können mögliche Durchblutungsstörungen des Herzmuskels nachgewiesen bzw. ausgeschlossen werden. Dabei wird gleichzeitig das Blutdruckverhalten unter Belastung ermittelt und eine individuelle und optimale Trainingsherzfrequenz festgelegt.

**Ambulante kardiologische Rehabilitation**

**Patienten mit Herzerkrankungen** wie z.B. einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation, aber auch Hochrisikopatienten wie **Typ 2 Diabetiker** können auch wieder an unserer [ambulanten kardiologischen Rehabilitation](http://www.salk.at/3863.html) teilnehmen. Sobald diese nach Antragstellung von den Kranken- und Pensionsversicherern bewilligt wird, werden die Kosten ohne Selbstbehalt – aktuell jedoch nur für Patienten der SVA und KFA - übernommen.

**Nach dem Krankenhausaufenthalt – Phase II**Nach der stationären Entlassung steht den Patienten ein interdisziplinäres Team wohnortnah und berufsbegleitend für eine Dauer von ca. 6 Wochen zur Seite. Das Team aus Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Diätologin, Sportwissenschaftern und Sozialarbeiter unterstützt die Patienten bei der steten Verbesserung und Steigerung ihrer Bewegungs- und Belastungsfähigkeit.

**Nach der ambulanten bzw. stationären Phase II - die Phase III**Nach der stationären bzw. abgeschlossenen ambulanten Rehabilitation der Phase II folgt für die Dauer von 6-9 Monaten die Phase III. Durch gezielte körperliche Bewegung, Umstellung der Ernährung sowie besserem Umgang mit Stress wird Schritt für Schritt der Weg in ein neues genussvolles und gesundes Leben sowie die Rückkehr auch in den beruflichen Alltag geebnet.

**Leistungs- und Hochleistungssport**

Durch klinische und apparative Untersuchungen wird der Gesundheitszustand, die Sporttauglichkeit und das körperliche Leistungsvermögen beurteilt. Dies stellt eine unabdingbare Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste Ausübung von Leistungssport dar und beugt etwaigen Gefahren und Spätfolgen vor. Durch eine gründliche sportspezifische Untersuchung kann die Eignung der Athleten individuell festgestellt und gesundheitliche Risiken, sowie organische und körperliche Funktionsstörungen frühzeitig erkannt und vermieden werden. Grundlage der Evaluation der körperlichen Leistungsfähigkeit ist das Belastungs-EKG, welches sportartspezifisch (Fahrrad-, Laufband-, Ruder-, Handkurbel-, Rollstuhl-Ergometer) durchgeführt wird. Aus den hierbei gewonnenen Daten kann eine genaue trainingsmethodische Planung in Zusammenarbeit mit den zuständigen Trainern erfolgen und eine Vorhersage bezüglich der individuellen Leistungsentwicklung erstellt werden. In Ergänzung dazu können Feld-Tests am Ort des Trainings oder Wettkampfes durchgeführt werden. Die aus den Untersuchungen gewonnenen Ergebnisse fließen in die begleitende trainingsmethodische Forschung ein und helfen so, die unmittelbare Sportlerbetreuung auf dem aktuellen Stand zu halten.

**Forschung**

Das UI für Sportmedizin gehört in der Forschung zu den führenden Einrichtungen der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität. Sowohl mit der Anzahl der Publikationen als auch vor allem mit deren wissenschaftlichen Wertigkeit (Impact Factor) liegt das Institut im Spitzenbereich und zählt auch international zu den führenden sportmedizinischen Instituten. Nahezu jährlich werden Professor Niebauer und sein Team auf nationalen und internationalen Kongressen für ihre Arbeit ausgezeichnet. Auch finden zahlreiche kompetitiv geförderte Forschungsprojekte, Dank Fördermittel vom Land Salzburg, aber auch anderer österreichischer und internationaler Fördergeber bis hin zur EU, am Institut statt.

 **Betriebliche Gesundheitsförderung**Seit knapp zwei Jahren ist das UI für Sportmedizin für die betriebliche Gesundheitsförderung an den Salzburger Landesklinken zuständig. Seither wurden zahlreiche Bewegungs- aber auch Fortbildungsprogramme etabliert, die von den Mitarbeitern sehr gut angenommen werden. Kurse sind meist innerhalb weniger Tage ausgebucht und die Zufriedenheit der Teilnehmer nachweislich gut.

Auch zahlreiche andere Unternehmen lassen mittlerweile ihre Mitarbeiter durch uns untersuchen. So werden auch bei deren Mitarbeitern eventuelle Risikofaktoren ermittelt, vertraulich besprochen und individuelle Trainingsprogramme erstellt, die dazu dienen, das Risikoprofil positiv zu beeinflussen. In Summe profitieren sowohl der Mitarbeiter als auch das Unternehmen von gesünderen und leistungsstärkeren Mitarbeitern.

**Sportkardiologie**Professor Niebauer ist Mit-Autor zahlreicher Therapieleitlinien und Herausgeber des aktuellsten Buches der Sportkardiologie. Auch hat er an den aktuellen EKG Richtlinien für Sportler als einer von weltweit 30 Experten mitgeschrieben.
Des Weiteren war Professor Niebauer bis vor kurzem Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und ist nun deren Vize-Präsident. Auch ist er Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft für ambulante kardiologische Rehabilitation sowie Nukleusmitglied der Arbeitsgruppen für Sportkardiologie der deutschen, österreichischen und europäischen kardiologischen Fachgesellschaften.

Das Team des UI für Sportmedizin hat einen Schwerpunkt Sportkardiologie etabliert und bietet eine Anlaufstelle für Sportler eines jeden Leistungsniveaus bei Fragen zu und Problem mit Herzerkrankungen und Sport. Durch detaillierte und sorgfältige Diagnostik wird die Ursache der Erkrankung identifiziert und in Bezug auf den Sport ein Therapieplan gemeinsam mit dem Sportler erstellt, mit dem Ziel, weiter Sport treiben zu können.

Mögliche Bestandteile der sportmedizinischen Untersuchung am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität:

* **Körperliche Untersuchung**
* **Körperfett-Bestimmung**
* **Body-Mass-Index**
* **Sehtest**
* **Labor von Blut und Harn**
* **Ruhe-EKG:** Erkennung von Störungen des Herzrhythmus, der Erregungsausbreitung und –leitung, der Herzwandverdickung, eines Herzinfarktes, etc.
* **Belastungs-EKG:** Fahrrad-, Laufband-, Ruder-, Rollstuhl-, Handkurbelergometer – zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit, der Belastbarkeit, von Durchblutungsstörungen, etc.
* **Langzeit Blutdruckmessung und Langzeit-EKG:**
* Sollten bei der Ergometrie Auffälligkeiten im EKG oder im Blutdruckverhalten aufscheinen oder im Alltag bzw. beim Sport Unregelmäßigkeiten bemerkt werden, so können mittels 24h-Blutdruckuntersuchung bzw. 24h-Langzeit-EKG-Aufzeichnung mögliche Ursachen aufgedeckt werden.
* **Spiroergometrie:** Ermittlung des Trainingszustandes und der Ausdauer-Leistungsfähigkeit durch zeitgleichen Belastungstest und Lungenfunktionstest
* **Lactatdiagnostik:** Milchsäurebestimmung - Bestimmung des Trainingszustandes und der Leistungsfähigkeit, Ermittlung der aeroben und anaeroben Schwelle
* **Spirometrie:** Lungenfunktionstest – z.B. Erkennen von Asthma
* **Herzultraschalluntersuchung:** Echokardiografie – zur Bestimmung und Beurteilung von Größe, Struktur und Funktion des Herzens, einschließlich der Herzklappen
* **Ultraschall der Halsschlagadern:** Carotis-Sonografie – zur Beurteilung des Risikos für Gefäßerkrankungen
* **Muskelfunktionstest**
* **Sportspezifische Ernährungsberatung**
* **Feldtests:** sportartspezifische Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung
* **Trainings- und Wettkampfberatung auch für Freizeit- und Breitensportler**
* **Lebensstilberatung und –intervention**

**Behindertensport**

In den vergangenen Jahren hat im Bereich des Leistungssports auch die sportmedizinische Betreuung von behinderten Athleten, insbesondere in Ausdauersportarten, an Bedeutung gewonnen. Das Augenmerk der Betreuung richtet sich dabei nicht mehr vorrangig auf die Erkennung und Behandlung klinischer Erkrankungen und Überforderungszustände, sondern auf die Erhebung trainingsrelevanter Daten. Neben der Funktionserhaltung ist die Sportmedizin bestrebt zur Optimierung der Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Wettkampfresultate beizutragen.

**Olympiazentrum**

Professionellen Leistungssport auf höchstem Niveau zu betreiben, stellt größte Anforderungen an die Athleten dar. Das Land Salzburg und die Universität Salzburg haben sich zum Ziel gesetzt, ihr Wissen und ihre Erfahrungen dem Leistungssport zu widmen und gemeinsam mit den Sportlern und ihren Verbänden dieses Wissen auf der Basis neuester Erkenntnisse im Sinne des Erfolges weiter zu entwickeln.

Dabei unterstützt unser Institut das Olympiazentrum Salzburg-Rif durch eine sportmedizinische Betreuung der Athleten und stellt hierfür sein ganzes Wissen und seine ganze Erfahrung zur Verfügung, um den Athleten zum gewünschten und vergönnten Erfolg zu helfen. Auch hierbei steht die Gesundheit des Athleten im Vordergrund.

**Rückblick:**
Am 1. Juni 1977 wurde der Betrieb im Institut für Sportmedizin, einer eigenständigen Krankenanstalt des Landes Salzburg, aufgenommen. Als die medizinische Ausstattung vollständig war erfolgten die ersten Untersuchungen 13. Juli 1977. Die offizielle Eröffnung fand am 22. September 1977 durch Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer im Beisein von LH-Stv. Dr. Herbert Moritz, dem damals für den Sport zuständigem Mitglied der Landesregierung, statt. Im Oktober 2003 wurde das Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg von der neu gegründeten Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) analog zu den Ernennungen der Abteilungen der Landeskliniken zu Universitätskliniken zu ihrem „Institut für präventive und rehabilitative Sportmedizin“ bestellt. In 2004 ging HR Univ.-Prof. Dr. Alfred Aigner in den Ruhestand und übernahm zum 1. Juni 2005 Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA die Leitung des Instituts.

Kontakt:

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Mag. Mick Weinberger

Leiterin Unternehmenskommunikation & Marketing

Uniklinikum Salzburg

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsges.m.b.H.

Müllner Hauptstraße 48, A-5020 Salzburg

ACHTUNG NEUE Mobil NUMMER: +43 (0)676 8997 20012

Tel.: +43 (0)5 7255-20012

Fax: +43 (0)5 7255-20195

mailto: m.weinberger@salk.at

www.salk.at

Universitätsklinikum Salzburg

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsges.m.b.H.

Universitätsklinikum der PMU

Firmenbuchgericht: Landesgericht Salzburg | Firmenbuchnummer: 240832s

UID: ATU57476234 | DVR-Nummer: 0512915 |