

## Ihre Ansprechpartner

### Dr. Bernd Langenstein



Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Sportmedizin, Intensiv- und Notfallmedizin, ist im Institut für Sportmedizin verantwortlich für die Leistungsdiagnostik, den Fitnesscheck und die sportmedizinische / präventive Beratung. Als Sportler ist er in den Bereichen Marathon, Skilanglauf und Skialpin aktiv. Früher Leistungssport Volleyball, Erfahrungen und Aktivitäten in diversen anderen Sportarten (z.B. Triathlon, Fußball, Bergsteigen).

### Dr. Helen Heßler



Fachärztin für Chirurgie und Unfallchirurgie, Chefärztin des Ambulanten Rehabilitationszentrums A.R.Z., zuvor als Assistenzärztin in der Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie im Klinikum Nürnberg tätig. Jahrelang bei sportlichen Großereignissen in der medizinischen Betreuung tätig.

### Michael Tutor



Dipl. Sportwissenschaftler (Univ.) und Sport-/Bewegungstherapeut (DVGS). Zuständig für Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung und Sporttherapie. Konzeption und Leitung von Präventionssportprogrammen. Ehemaliger BMX-Sportler. Leistungssportlich weiterhin aktiv im Mountainbike- und Rennradsport. Aktivitäten, Kenntnisse und Ausbildung in weiteren Sportarten (z.B. Triathlon, Spilsportarten, Klettern, Selbstverteidigung).

### Werner Bruns



Dipl. Lauftherapeut (DLZ), Herzsportgruppenleiter und Fachpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin. Im Institut für Sportmedizin u.a. zuständig für Trainingsberatung und Trainingsbegleitung. Aktiver Marathon- und Ultraläufer sowie Triathlet (Roth/Hawaii) und trainiert die Marathongruppe des Vereins „Team Klinikum Nürnberg e.V.“.

### Cornelia Naumann & Lisa Forster



Ihre Ansprechpartnerinnen für Terminvereinbarungen, Organisations- und Koordinationsfragen sowie an unseren Infoständen. Beide sind aktive Läuferinnen.

## So erreichen Sie uns

Sie interessieren sich für Ihre Gesundheit? Sie haben Fragen zu Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung und Trainingssteuerung? Wir unterstützen Sie dabei.

Für weitere Informationen und zur Klärung von Fragen sowie für die Vereinbarung eines Termins erreichen Sie das:

### Institut für Sportmedizin

Klinikum Nürnberg  
Rosenberger Str. 11  
D-90471 Nürnberg  
Tel.: +49 911/398-5630  
Fax: +49 911/398-5629  
E-Mail: [is@klinikum-nuernberg.de](mailto:is@klinikum-nuernberg.de)  
[www.klinikum-nuernberg.de/sportmedizin.html](http://www.klinikum-nuernberg.de/sportmedizin.html)



### Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
V.i.S.d.P.: Peter Petrich | Foto: Robert Hackner, Rudi Ott, Harald Sippel | Gestaltung: Jo Meyer  
Druck: Rumpel, Lamprechtstr. 6-8, 90478 Nürnberg | 3. Auflage: 2.000, Dezember 2010

## Institut für Sportmedizin



## Prävention Breitensport Spitzensport

Analyse und Beratung mit sportmedizinischer, sporttherapeutischer und sportwissenschaftlicher Kompetenz

- Leistungsdiagnostik
- Trainingssteuerung
- Gesundheitsberatung
- Präventive Medizin
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Olympiastützpunkt  
Bayern



## Gesund und fit durchs Leben

Sie möchten wissen, wo Ihre aktuelle Leistungsgrenze ist? Sie möchten – vielleicht nach längerer Pause – wieder mit sportlicher Aktivität beginnen? Sie verfolgen sportliche Ziele und möchten Ihr Training strukturieren und professionell gestalten?

Dann sind wir der richtige Ansprechpartner. Profitieren Sie vom Know-how des Instituts für Sportmedizin im Klinikum Nürnberg, um Ihre Gesundheit zu erhalten, zu fördern und Ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren.

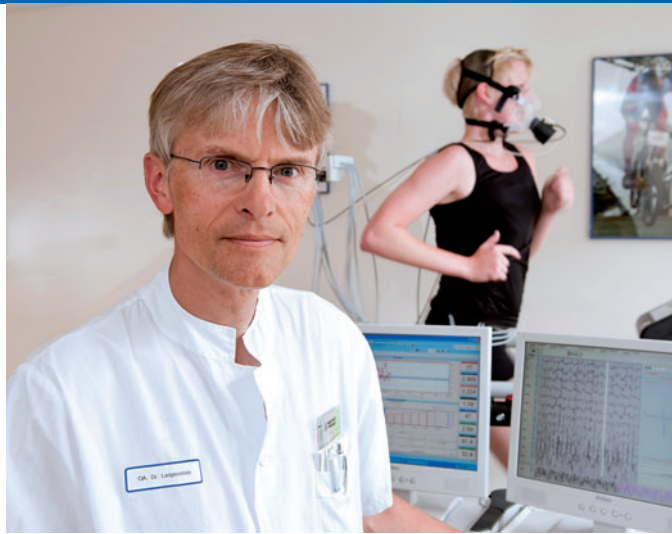
Im Institut für Sportmedizin im Klinikum Nürnberg erhalten Sie u.a. eine exakte Diagnose Ihrer Fitness und Leistungsfähigkeit, eine Untersuchung Ihrer Tauchtauglichkeit, einen präventivmedizinischen Check, eine intensive Beratung rund um Reisemedizin, Ernährung und Sport sowie sportärztliche Atteste und eine Untersuchung für Atemschutzgeräteträger.



Das Klinikum Nürnberg ist zudem Offizielles Medizinisches Zentrum des Olympiastützpunktes Bayern.



**Prävention, Breitensport und Spitzensport mit sportmedizinischer, sporttherapeutischer und sportwissenschaftlicher Kompetenz.**



## Unsere Leistungen

### ■ Leistungsdiagnostik/Fitnesscheck

Die Diagnose Ihrer körperlichen Fitness. Auf Basis des „Ist Zustandes“ Ihrer Leistungsfähigkeit können die von Ihnen geplanten körperlichen Aktivitäten auf Ihre Voraussetzungen, Zielsetzungen und Bedürfnisse abgestimmt werden. Ziel ist es, gesundheitliche Risiken (auch die des Sporttreibens) zu minimieren, den gesundheitlichen Nutzen des Sporttreibens zu maximieren (Prävention) und den Trainingserfolg zu optimieren. Die dafür benötigten Werte erhalten wir, wenn Sie auf einem Laufband oder einem Fahrradergometer bei ansteigender Belastung laufen bzw. fahren. Aus Herzfrequenz, Blutdruck, Laktat-Leistungskurve, Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe ergibt sich eine exakte Analyse ihres Energiestoffwechsels.

In einem ausführlichen Gespräch erklären wir Ihnen dann eingehend die gemessenen Werte. Dabei werden Sie von uns auch hinsichtlich Trainingsplanung und -gestaltung beraten.

### ■ Tauchtauglichkeitsuntersuchung

Sie wollen eintauchen in die Gewässer dieser Welt. Wir bieten tauchsport-erfahrenes, medizinisches Personal. Die Untersuchungen erfolgen nach den Richtlinien der GTÜM (Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin).

### ■ Reisemedizin-Reisevorbereitung

Wer auf Sicherheit setzt, sollte vor Fernreisen, Trekkingtouren oder dem Erklimmen hoher Gipfel seine Leistungsfähigkeit überprüfen lassen. Ein ausführliches Gespräch zur Reise- und Tourenplanung inkl. Impfpfehlungen und weitergehende Prophylaxen ist bei dieser Leistung inbegriffen.

### ■ Sportmedizinische Untersuchung und Beratung

Basierend auf Ihrer individuellen gesundheitlichen Vorgeschichte, körperlichem Untersuchungsbefund, EKG, Lungenfunktion und Leistungsdiagnostik analysieren wir Ihre Leistungsfähigkeit sowie mögliche Risiken und besprechen mit Ihnen die Ergebnisse. Dies wird evtl. ergänzt durch weitere Untersuchungen, z.B. Labor, Ultraschall von Herz, Bauchorganen, Gefäßen und Schilddrüse.

Wir beraten auch bei spezifischen Problemen mit Vorerkrankungen, z.B. Krebs- oder Stoffwechselerkrankungen.

### ■ Ernährungsberatung

Wir beraten zu allen Fragen der Ernährung im Sport, bei Krankheiten oder bei Nahrungsmittelallergien.



### ■ Sportärztliche Atteste

Sie suchen kompetente Partner für die Bestätigung Ihrer Sporttauglichkeit? Wir ermitteln Ihr Leistungsvermögen.

### ■ Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung

Wir überprüfen und bescheinigen Ihre körperliche Eignung zum Tragen von Atemschutzgeräten. Die Untersuchung erfolgt nach berufsgenossenschaftlichen Grundsätzen (G 26 / G 31).

### ■ Präventivmedizinischer Check

Sie wollen wissen, wie es um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit steht? Wir nehmen uns Zeit für Sie. Sie werden ausführlich und mit höchster medizinischer Qualität untersucht.

### ■ Gesundheitsangebote

Wir bieten Präventionssportkurse sowie Gesundheitsangebote verschiedenster Krankenkassen.

### ■ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Sie suchen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Ihre Mitarbeiter im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wir entwickeln gerne ein entsprechendes Programm für Sie.

### ■ Beratung von Sportgruppen

Wir betreuen und beraten Vereine und Sportgruppen medizinisch und sportwissenschaftlich.