

Stressprävention: Entspannungsphasen einplanen!

Interview mit Ex-Olympiaarzt Dr. Karlheinz Zeilberger

Herr Dr. Zeilberger, von 1988 bis 2006 betreuten Sie zahlreiche Leistungssportler, darunter Eisschnellläuferin Anni Friesinger und Ruder-Weltmeister Marcel Hacker. Müssen Leistungssportler stärker auf ihre Gesundheit achten als andere Menschen?

Das müssen sie notgedrungen. Ihr Körper ist ihr Kapital, deswegen haben Sportler ein starkes Interesse daran, dass der Körper gesund bleibt.

Beim Training gehen vor allem Leistungssportler an ihre körperlichen Grenzen. Sie trainieren im Freien, auch bei ungünstigen Witterungsbedingungen, somit ist ihr Körper einem höheren Risiko ausgesetzt, als bei einem Normalbürger.



Dr. Karlheinz Zeilberger: „Prävention muss auch Spaß machen!“

Wie wichtig ist Prävention im Leistungssport?

Prävention im Leistungssport ist genauso wichtig wie bei einem Normalbürger. Wichtig

ist, dass der Sportler keine Krankheiten übersieht oder verschleppt, denn wenn eine Erkrankung nicht richtig auskuriert wird, setzen sich Bakterien fest. Aus diesem Grund ist eine regelmäßige Betreuung sehr wichtig. Prävention ist aber nicht nur von der internistischen Seite wichtig, sondern auch für den Gelenk- und Bewegungsapparat. Sportler dürfen nicht nur Krafttraining machen, sie müssen beispielsweise auch ein Stabilisationstraining durchlaufen. Bei diesem Training geht es nicht um den reinen Muskelaufbau, sondern um die Kräftigung der Tiefenmuskulatur im Rahmen eines Ganzkörpertrainings.

Fortsetzung, auf Seite 2...

Der FC Bayern und die Bundeskanzlerin

Campus M21 beim deutschen Rekordmeister



Sport- und PR-ManagerInnen an der Säbener Straße in München.

Preisfrage: Was haben der FC Bayern München und das Bundeskanzleramt gemeinsam? Hans-Peter Renner, Abteilungsleiter Publikationen in der Pressestelle des Clubs weiß die Antwort: „Die tägliche Pressekonferenz natürlich.“

Zwei Gruppen der Sport-, Event- und MedienmanagerInnen sowie der PR- und KommunikationsmanagerInnen besuchten den Spitzenclub in München an der Säbener Straße. Das Programm imponierte: Spielerkabinen, Ticke-

ting, Spielerbus, Fan-Haus, Merchandising, Licencing, Pressekonferenzräume, Trainingsgelände.

In einem Workshop zur Sportkommunikation beschäftigten sich die Studierenden mit dem Bayern-Magazin, der „aktuellen Fan- und Stadionzeitung des FC Bayern“. Hubert Wehrs, Agenturchef von g24, erklärte in seinem Graphik- und Designstudio das inhaltliche Konzept und die redaktionell-gestalterischen Abläufe bei der Produktion des Hochglanzmagazins.

Fortsetzung von Seite 1...

Was kann ich selbst tun, um beispielsweise einem Burnout vorzubeugen?

Das Wort „Burnout“ wird von der Allgemeinbevölkerung benutzt, bei Sportlern nennt man es „Übertraining“. Am Burnout ist jedoch nicht, wie die meisten Menschen denken, die berufliche Belastung schuld.

Grund dafür ist eine Dysbalance zwischen Belastung und Entlastung. Wer weiß, dass er im Beruf einer hohen Belastung ausgesetzt ist, sollte die Entlastung aktiv in seinen Tagesablauf einplanen. Wichtig ist, dass es etwas ist, das einem wirklich Spaß macht,

zum Beispiel Yoga, ins Theater gehen, eine Massage, oder einfach ein Buch lesen, um den Kopf frei zu kriegen. Dies ist von Person zu Person unterschiedlich.

Außerdem sollte man sich ausgewogen ernähren und klassische Genussgifte wie Alkohol und Rauchen meiden.

Gilt dies auch für Studenten?

Auf jeden Fall! Die Studienbelastung ist heutzutage viel intensiver als noch vor 20 Jahren. Auch der Freizeitstress ist heute höher, die Erholungsphasen sind ausgefüllt. Deshalb sollten auch Studenten darauf achten, dem Stress präventiv entgegenzuwirken.

Dr. med. Karlheinz Zeilberger lehrt Gesundheitsmanagement am Campus M21. Er ist Internist und Sportmediziner. Von 1988 – 2006 war er Verbandsarzt der Eisschnelllauf-Nationalmannschaft. Zudem betreute er Sportler bei den Olympischen Spielen 1998 in Nagano, 2002 in Salt Lake City und 2006 in Turin.

**Infotag am
17. April 2010**

**Das Campus M21-Team
veranstaltet wieder
einen Infotag.**

(Angehende) Abiturienten
und Begleitpersonen sind
herzlich willkommen.

Jetzt anmelden!

Neue Kooperationspartner bereichern das Studienangebot

Campus M21 auf der Internationalen Tourismus-Börse in Berlin

„Die Stimmung war gigantisch, es herrschte eine unglaublich positive Atmosphäre“, so erlebte Christian Meier, Tourismus-Experte am Campus M21, die Internationale Tourismus-Börse Berlin (ITB).



Christian Meier im Gespräch mit Carolin Becker, PR-Managerin von ArabellaStarwood.

Die ITB ist die größte Fachmesse der internationalen Tourismus-Wirtschaft.

110.000 Fachbesucher nutzten die einzigartige Plattform, um Geschäftsabschlüsse zu tätigen. Auch Christian Meier festigte die Beziehungen zu Partnern des Campus M21 und bahnte neue Kooperationen mit Global Playern wie ArabellaStarwood Hotels & Resorts an. Diese werden das Studienangebot am Campus M21 bereichern.

Der ITB-Fachkongress bewies einmal mehr seine Rolle als zentrale Diskussionsbühne und Think Tank der Reiseindustrie.

Gerade auch für Studenten und Berufseinsteiger bietet die Messe jedes Jahr eine attraktive Plattform, um wichtige Kontakte zu knüpfen und sich über Karrieremöglichkeiten zu informieren. Dies kann über die ITB-Jobbörse oder im direkten Gespräch mit Personalverantwortlichen namhafter touristischer Unternehmen geschehen.

Eines ist jedoch sicher: Die Tourismusbranche ist wieder im Aufschwung und die ITB wird auch 2011 ein Mega-Event für alle Akteure im Tourismus!

V.i.S.d.P.: Stefan Wiedemann, Betriebswirt B.A.; Redaktion: Annika Hausner, Dipl.-Journalistin (Univ.); Campus M21-Studieren am Olympiapark, Dachauer Straße 124, 80637 München, Tel: 089 - 54 04 12 20, info@CampusM21.de