



# ORTHOPÄDIE WERNE

Schon längst gehört diese ganzheitliche sportmedizinische Betreuung in den Trainingsalltag der Profi-Sportler. Warum sollten nicht auch Breitensportler von diesen Therapieverfahren profitieren, die übrigens alle – obwohl sie wie eine Art natürliches Doping funktionieren - mit dem Doping-Gesetzen konform sind?

In unserer Praxis haben Sie dazu die Gelegenheit. Und zwar in Form eines sportmedizinischen Check ups. Dabei erfahren Sie nicht nur, ob Sie „fit for sport“ sind, sondern auch, welche Sportart mit welchen Belastungen für Sie die passende ist. So können Sie nicht nur wirksamer trainieren, ihre persönliche Leistungsgrenze verbessern, sondern auch Verletzungen von Beginn an durch das richtige Training und eine sportgesunde Ernährung entgegen wirken. Sie möchten mehr wissen? Unser Praxisteam informiert Sie gern ausführlich.

Bült 27, 59368 Werne  
[www.orthopaedie-werne.de](http://www.orthopaedie-werne.de)  
Tel. 02389 - 98280

## SPORTMEDIZIN

Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Orthopädie  
Funktionsdiagnostik und manuelle Medizin

KORTING  SHAFIT  
ORTHOPÄDIE WERNE



## SPORTLICH FIT UND TOP IN FORM

Sie sind Ausdauersportler und trainieren für den nächsten Marathon? Sie möchten gemeinsam mit Ihrer Mannschaft ein wichtiges Tennis-Match gewinnen? Der nächste Wettkampf steht an und Sie sind sicher, die Qualifikation ohne Mühe zu bestehen? Dann kennen Sie diese Situation vielleicht auch: Eine plötzliche Erkältung mit Husten und Schnupfen wirft Sie am Wettkampftag aus der Bahn. Eine überraschende Muskelzerrung verhindert Ihren Start. Ihre Mannschaft muss wegen eines verstauchten Handgelenks auf Sie verzichten. Der Marathon kann für Sie wegen eines Muskelfaserrisses nicht stattfinden.

Wenn es häufiger vorkommt, dass Sie trotz eigentlich guter körperlicher Konstitution und ausreichenden Trainings nicht antreten können oder im Trainingsplan in Verzug geraten, sollten Sie sich fragen: Ist das ein Zufall oder gibt es Gründe dafür? Die falsche Ausrüstung ist schuld - so die nächstliegende Erklärung: Ich hätte mir schnellere Schuhe, ein leichteres Fahrrad oder die richtige Trainingskleidung besorgen sollen. Natürlich kann das eine Rolle spielen oder auch ein falsch zusammengesetzter Trainingsplan. Die Erfahrung des Sportmediziners zeigt aber: Solche Verletzungen haben oft ganz andere Ursachen. Die Eigenregulation des Organismus ist aus dem Takt geraten, der Körper kann sich in den Wettkampf- und Trainingspausen nicht mehr erholen, die Nährstoffversorgung während des Trainings ist nicht optimal. Die Folge: Körperliche Höchstleistungen lassen sich nicht mehr in gewohnter Weise abrufen, Verletzungen treten gehäuft auf, der Trainingsplan gerät durch immer wiederkehrende Infekte aus dem Takt.

Die Sportmedizin verfügt heute über effiziente Therapieverfahren, um den Organismus während des Trainings und vor wichtigen Wettkämpfen so zu unterstützen und fit zu machen, dass Sie Höchstleistungen in der gewünschten Weise auf den Punkt abrufen können. Die

Eigenregulation und damit die Regenerationsfähigkeit des Körpers lässt sich z.B. durch eine Ernährungsumstellung schnell verbessern. Mit Hilfe von bioenergetischen Testverfahren lassen sich Regulationsblockaden aufspüren und anschließend durch eine osteopathische Behandlung oder eine Bioresonanz-Therapie lösen.

Ambitionierte Breitensportler trainieren oft falsch und zuviel, weil sie ihre persönliche Bestmarke mit Gewalt verbessern wollen. Hier hilft zum einen eine Trainingsumstellung, die den persönlichen Voraussetzungen eher gerecht wird und auf die individuellen Bedürfnisse des Körpers Rücksicht nimmt. Andererseits kann der ganzheitlich arbeitende Sportmediziner auch gezielte Hilfestellungen geben, damit der Organismus vorhandene Ressourcen besser aktivieren kann – mit dem Effekt, die vermeintliche individuelle Leistungsgrenze weiter nach oben zu schieben.

Und natürlich gilt auch beim sportlichen Training: Vorbeugen ist besser als heilen. Infekte lassen sich durch Power-Nährstoffe (Mineralien, Vitamine) und eine sportgesunde Ernährung in den Griff bekommen. Eine Atlas-therapie, eine spezielle Einlagenversorgung oder eine Prismenbrille können z.B. dazu beitragen, Bewegungsabläufe zu verbessern und so Fehlfunktionen vorzubeugen, die oft Auslöser oder Vorläufer von späteren Verletzungen sind. Wichtig und unverzichtbar dabei: Die richtige und frühzeitige Diagnostik mit Fußdruckmessungen, Prüfung des Schuhmaterials und biomechanischen Bewegungs- und Gesamtkörperstatikanalysen (z.B. 4-D-Rückenvermessung). Und natürlich gehört eine gezielte Stoffwechselregulierung, die die Selbstheilungsmechanismen des Organismus unterstützt und so das Ausheilen von Verletzungen und die allgemeine Regeneration beschleunigt, mit individuellen Coaching-Gesprächen mit zum Repertoire des ganzheitlich arbeitenden Sportmediziners.