

Gesundheits-Symposium 2026
im Rahmen der Messe
zum Marathon im Dreiländereck

Zeitplan 2026:

Samstag, 10. Oktober

Moderation: Markus Weber

Zeit	Thema	Referent
10:00	Warum mehr Training nicht mehr Leistung bringt	Artur Müller
11:45	<i>Interview: Claudia Gralki zur Studie</i>	
11:00	Wie kann Regeneration durch Osteopathie beschleunigt werden?	Stefan Schöndorfer
	<i>im Vortrag: Interview / Erfahrungsbericht von Simon Zeh</i>	
12:00	Wechseljahre und Training	Claudia Gralki
13:00	Gang-/Laufanalysen und Einlagenversorgung	Götz Maierhofer
13:45	<i>Interview: 42 x 42 – Christoph Burandt</i>	
14:00	Run & Rescue – Herzstillstand? Wenn Läufer Leben retten!	Roman Gaiser und Thomas Kaleja
14:45	<i>evtl. Interview Dr. Stephan Weitzel zu Vorsorge (EKG)</i>	
15:00	Gesundheitsstärkung, Prävention und Regeneration im Sport durch eine optimierte Ernährungsweise	Marcus Schröder
16:00	Gehirn läuft mit	Christian Schubert
17:00	Läuferverletzungen in der Praxis: Sportphysiotherapie zwischen Befund und Belastungsaufbau	Hannah Lauer
18:00	Ende	

Vortrag 1

Artur Müller

Osteopath, Inhaber Unique Connector, Preisträger Nachwuchs-Wissenschaftspreis (1. Platz),
Deutsche Osteopathie-Stiftung

Kontakt: a.mueller@unique-connect.com, Tel.: +49 7351-4292030

Thema des Vortrags:

Warum mehr Training nicht mehr Leistung bringt

Inhalt: Aktuelle Erkenntnisse aus der osteopathischen Forschung zeigen, dass der limitierende Faktor für Leistung häufig nicht das Training selbst ist, sondern unerkannte Kompensationsmuster im Körper.

Diese führen dazu, dass Muskulatur dauerhaft Stabilisationsarbeit übernimmt und das Leistungspotenzial begrenzt bleibt – unter Fehlstatiken kann Training diese Muster sogar weiter verstärken.

Im Vortrag wird leicht verständlich erklärt, wie Laufbewegung und Körperstatik zusammenhängen und wie man erkennt, ob der Körper schief steht oder läuft. Die daraus entstehende Stabilisationsarbeit wird live sichtbar gemacht, ergänzt durch einen praktischen Test vor Ort.

Der Ansatz liegt im Lösen dieser Dysfunktionen, damit der Körper wieder effizient arbeiten kann.

Zusätzlich wird der **ISG Hero** vorgestellt – ein für Sportler und die Anwendung zuhause entwickeltes Therapie- und Trainingsgerät, in das Erkenntnisse der osteopathischen Forschung eingeflossen sind.

Er unterstützt dabei, kompensatorische Muster zu reduzieren und so Bewegungsökonomie, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Interview mit Claudia Gralki

Vortrag 2

Stefan Schöndorfer

Osteopath, Heilpraktiker und Physiotherapeut

Kontakt: info@akademie-vitale.de; Tel.: +49 8381 929050

Thema des Vortrags: Wie kann Regeneration durch Osteopathie beschleunigt werden?

Inhalt: Stefan Schöndorfer erklärt anhand verschiedener Beispiele das Konzept und die Wirkung osteopathischer Behandlungen. Ein Patient, der am Post-Covid-/Post-Vac-Syndrom erkrankt war, kann positiv berichten und wird am nächsten Tag beim Halbmarathon teilnehmen. Vor drei Jahren hätte niemand gedacht, dass das möglich sein würde. Der Vortrag bietet einen tiefen Einblick in die Mechanismen der menschlichen Regeneration und soll Menschen mit Regenerationsdefizit Mut machen.

Im Vortrag: Interview mit Simon Zeh

Vortrag 3

Claudia Gralki

Physiotherapeutin, Sportlerin und Triathlon-Trainerin

Kontakt: info@laufsport-gralki.de, Tel.: 07522-91444

Thema des Vortrags:

Wechseljahre und Training

Inhalt:

Was passiert wirklich im Körper, wenn der Hormonspiegel in den Wechseljahren sinkt – und was bedeutet das für das Lauftraining? Dieser Vortrag verbindet Informationen zu Hormonen, Muskelaufbau, Ernährung und Regeneration mit konkreten Trainingsempfehlungen. Für Läuferinnen, die in und nach den Wechseljahren stark bleiben wollen.

Vortrag 4

Götz Maierhofer

Orthopädischer Schuhmacher, Heilpraktiker

Kontakt: info@motion-tettnang.de, Tel.: +49 8381 – 94 28 50

Thema des Vortrags:

Laufanalyse und Einlagenversorgung

Inhalt: Der Laufstil ist ein heiß diskutiertes Thema: Denn einerseits ist das Laufen eine automatisierte Technik, andererseits bietet die Verbesserung des Laufstils gute Möglichkeiten, Beschwerden zu vermeiden oder bestehende Probleme zu bessern. Die Basis bildet dabei eine Laufstilanalyse, um Statik, Abrollverhalten und die Geh-/Laufbewegung in der Dynamik zu analysieren. Darauf aufbauend kann eine Einlagenversorgung optimal angepasst, zudem können konkrete Übungen zur Verbesserung des Gang-/Laufbilds gegeben werden. Einen Einblick in die Analyse sowie optimale Einlagenversorgung gibt Ihnen Götz Maierhofer.

Optional: Interview: 42 x 42 – Christoph Burandt

Vortrag 5:

Roman Gaißer und Thomas Kaleja

Roman Gaißer: Kreisgeschäftsführer des BRK Lindau

Thomas Kaleja: Geschäftsstellenleiter der Gesundheitsregionplus Lindau

Kontakt: gesundheitsregionplus@landkreis-lindau.de

Thema des Vortrags:

„Run & Rescue – Herzstillstand? Läufer retten Leben“

Ein plötzlicher Herzstillstand kann jeden treffen – auch Sportler. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Läufer und alle Anderen im Ernstfall sicher und schnell handeln können. Vom korrekten Notruf über die Herzdruckmassage bis zum Einsatz eines AED: Gemeinsam trainieren wir, wie man Leben rettet – auf und neben der Strecke.

evtl. Interview Dr. Stefan Weitzel

Vortrag 6

Marcus Schröder

Fitness- und Gesundheitstrainer, Ernährungscoach

Kontakt: ms1801@gmx.de, Tel.: 0172-8867655

Thema des Vortrags:

Gesundheitsstärkung, Prävention und Regeneration im Sport durch eine optimierte Ernährungsweise

Inhalt: Jeder Sportler investiert Zeit, Disziplin und Leidenschaft in sein Training. Doch der wahre Unterschied entsteht oft nicht während der Belastung, sondern in der Regeneration und bei der täglichen Ernährung. Dieser inspirierende und praxisnahe Vortrag zeigt, wie eine optimale und nährstoffreiche Ernährungsweise den Körper dabei unterstützt, leistungsfähiger zu werden, die Regeneration zu fördern und Verletzungen, Krankheiten und Überlastungen vorzubeugen. Verständlich erklärte Zusammenhänge, wissenschaftlich fundiertes Wissen und zahlreiche alltagstaugliche Tipps liefern wertvolle Impulse, die sich direkt im sportlichen Alltag umsetzen lassen.

Als ehemaliger Leistungssportler und ambitionierter Sportler kennt Marcus Schröder die körperlichen Anforderungen des Sports aus eigener Erfahrung. Seit über zehn Jahren begleitet er Menschen dabei, ihre Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit durch eine ganzheitliche Ernährungs- und Lebensweise nachhaltig zu verbessern. Diese Kombination aus persönlicher Erfahrung und fundiertem Fachwissen macht den Vortrag besonders authentisch und praxisnah.

Ein Vortrag für alle, die Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit langfristig stärken, die Regeneration optimieren und mit mehr Energie und Freude aktiv bleiben möchten.

optional: Interview: gecoachte/r Läufer/in

Vortrag 7

Christian Schubert

Kontakt: christian@endurance-training.org, Tel.: 0171-5878300

Thema des Vortrags:

Gehirn läuft mit

Inhalt: In diesem Vortrag erfährst du, warum der Darm weit mehr als ein Verdauungsorgan ist und wie er direkt über Deine Marathonleistung entscheidet. Du erhältst Einblicke in die neueste Forschung vom Laktat-Bakterien-System bis zur Darm-Hirn-Achse. Chris Schubert zeigt, welche einfachen Stellschrauben Du sofort drehen kannst, um Energie, Regeneration und mentale Stärke im Wettkampf zu verbessern.

optional: Interview: gecoachte/r Läufer/in

Vortrag 8

Hannah Lauer

Physiotherapeutin, Personal Trainerin

Kontakt: hannah@sporttherapie-lauer.de, Tel.: 0152-33864723

Thema des Vortrags:

Läuferverletzungen in der Praxis: Sportphysiotherapie zwischen Befund und Belastungsaufbau

Inhalt: Laufverletzungen gehören zu den häufigsten Gründen für eine Trainingsunterbrechung – und fast immer steckt mehr dahinter als nur Schmerz an Knie, Schienbein oder Achillessehne. Im Vortrag werden einige der häufigsten Beschwerdebilder bei Läuferinnen und Läufern aus sportphysiotherapeutischer Sicht beleuchtet: Welche typischen Befunde zeigen sich in Anamnese und Untersuchung, welche Maßnahmen sind in der Praxis sinnvoll und welche Impulse helfen den Betroffenen, wieder belastbar und langfristig stabil ins Lauftraining zurückzukehren? Im Fokus steht dabei nicht nur die Behandlung der Symptome, sondern vor allem das Verständnis für Belastungssteuerung, funktionelle Zusammenhänge und einen nachhaltigen Return to Run.

optional: Interview: gecoachte/r Läufer/in