

**Gesundheits-Symposium 2023**  
**im Rahmen der Messe**  
**zum Marathon im Dreiländereck**

**Zeitplan 2023:**

Zeit	Thema	Referent
12:00	Individualisierte Sporternährung – Gefahren und Möglichkeiten	Manfred Günther
13:00	Laufanalyse und Einlagenversorgung	Götz Mayerhofer
14:00	Natural für alle? Oder: was hat es mit verschiedenen Laufschuhkonzepten auf sich?	Dr. Krischan Rauschenbach
15:00	Regeneration richtig gestalten - Übertraining und Burn out vermeiden	Markus Weber
16:00	Das Mindset für Gewinner – wenn Momente entscheiden	Mario Reiser
17:00	Gesundheit – künftig noch gut versorgt?	Prof. Axel Kern
18:00	Voraussichtliches Ende	

**Gesunde Ernährung und moderate Bewegung** – die Eckpfeiler unserer Gesundheit.

Vortrag 1

**Manfred Günther**

Diplomsportlehrer, uVida

Kontakt: [m.guenther-spowi@web.de](mailto:m.guenther-spowi@web.de), Tel.: +49 171 - 2492143

Thema des Vortrags:

**Individualisierte Sporternährung – Gefahren und Möglichkeiten**

*Inhalt: In diesem Vortrag beleuchtet Manni Günther (Gründer uVida und Performance Coach im Spitzensport) die Zusammenhänge zwischen Sporternährung und den Themen kalorsicher Bedarf, Immunsystem und Darm. Seien sie gespannt auf viele spannende Einblicke aus mehr als 10 Jahren praktischer Erfahrung in Bezug auf Training und Ernährung mit Weltklasse-Athleten und innovative Ansätze/Tipps, die man direkt in den persönlichen Alltag übernehmen kann und die Performance nachhaltig beeinflussen.*

Vortrag 2

**Götz Maierhofer**

Orthopädischer Schuhmacher, Heilpraktiker

Kontakt: [info@motion-tett nang.de](mailto:info@motion-tett nang.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.*

Vortrag 3:

## **Dr. Krischan Rauschenbach**

Facharzt für Orthopädie, Ärztlicher Leiter Asklepios MVZ Lindau-Lindenberg

### **„Natural für alle? Oder: was hat es mit verschiedenen Laufschuhkonzepten auf sich?“**

*Inhalt:* Der Vortrag richtet sich sowohl an Laufanfänger als auch an erfahrene Läufer. Das Ziel ist es, ein Verständnis zu gewinnen über die biomechanischen Abläufe an der "Schnittstelle" Boden/Fuß und wie der Fuß damit umgeht(!).

Es gibt einerseits verschiedene - teilweise exotische - Ansätze, diese Schnittstelle mit Sohlenkonzepten zu gestalten, um ein gesünderes, effektiveres oder schnelleres Laufen zu ermöglichen. Andererseits werden mit dem gleichen Ziel verschiedene Lauftechniken und Bewegungskonzepte propagiert.

Gemeinsamkeiten der Konzepte zu erkennen und mit seinen eigenen Erfahrungen als Läufer\*in in einen Zusammenhang zu bringen, eröffnet oftmals neue Trainingsaspekte und Entwicklungsmöglichkeiten. Nicht unbedingt mit dem Ziel, eine neue persönliche Bestzeit "in den Asphalt zu brennen", sondern (auch) dem Läuferlebnis neue Impulse zu geben.

## Vortrag 4

### **Markus Weber**

Diplomsportlehrer und Leiter der Diagnostikzentren, Buchautor „fit bis 100°“

Kontakt: [info@diagnostikzentrum-scheidegg.de](mailto:info@diagnostikzentrum-scheidegg.de), Tel.: +49 8381 – 94 28 50

Thema des Vortrags:

### **Regeneration richtig gestalten – Übertraining und Burn out vermeiden**

*Inhalt:* Symptomatisch ist der Zustand des Übertrainings nahe dem Burn out. Betrachtet man das Krankheitsbild auf der einen Seite mit der chronischen Überforderung durch Laufen andererseits, so gibt es viele Parallelen. Gerade stressgeplagte Menschen neigen dazu, auch im Sport nicht das richtige Maß zu finden. Wird dann der Marathon-Termin in eine Phase hoher beruflicher Anspannung gelegt, so ist die Gefahr groß, dass der Körper das geforderte Trainingspensum nicht mehr schafft und sich gegen die Trainingsreize sträubt. Der Referent zeigt Ihnen Strategien auf, wie Sie dies erfolgreich vermeiden können und an Ihrem Wettkampftag gut, gesund und mit der angepeilten Zielzeit freudestrahlend die Ziellinie überlaufen sowie dann danach ausreichend Strategien anwenden für eine gute und schnelle Regeneration.

## Vortrag 5:

### **Mario Reiser**

Lehramtsstudium für Mittelschulen an der Pädagogischen Hochschule in Feldkirch, Master Studium am City College of New York, Zertifizierter Achtsamkeitslehrer, Diplom Neuromentaltrainer, Diplom Lerncoach

Kontakt: [www.marioreiser.com](http://www.marioreiser.com) [info@marioreiser.com](mailto:info@marioreiser.com)

Thema des Vortrags:

### **„Das Mindset für Gewinner – wenn Momente entscheiden“**

Manche Athletinnen bzw. Athleten bleiben nur Trainingsweltmeister, andere feiern große Erfolge. Was macht den Unterschied aus? Wie gehen sie mit Druck und Angst vor eventuellen Fehlern um? Wie schaffen sie es, am Tag X voll abliefern zu können? Und wie kommen sie in diese Leichtigkeit?

## Vortrag 6

### **Prof. Axel Kern**

Studiendekan Gesundheitsökonomie (BA) der Hochschule Weingarten

Kontakt: [axel.kern@hs-weingarten.de](mailto:axel.kern@hs-weingarten.de) +49 751 – 5019415

Thema des Vortrags: **"Gesundheit – künftig noch gut versorgt?"**

Startest Du ab und an auch mal an Wettkämpfen im Ausland (Italien, Frankreich)? Dann benötigst Du ein Gesundheitszertifikat. Du willst einen Termin beim Haus- oder Facharzt, rufst viele Male an, kommst nicht durch oder wirst abgewiesen? Wie steht es um die medizinische Versorgung in unserer Region? Haben gefühlt nahezu schon alle Ärzte einen Aufnahmestopp? Prof. Axel Kern hat die Lage der medizinischen Versorgung für die Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> im Allgäu und auch die angrenzenden Regionen (Baden-Württemberg und Vorarlberg) untersucht. Wie wird sich die medizinische Versorgung in der Zukunft entwickeln, müssen die Läufer:innen ein Jahr im Voraus planen, wenn sie ein solches (Unbedenklichkeits-) Zertifikat für Ihre

*Wettkämpfe brauchen? Höre dazu die spannenden Ergebnisse der top-aktuellen Studie sowie der Folgerungen für die medizinische Versorgung in der Region.*