



## Sport verschreiben – aber richtig!

„Sport ist eines der effektivsten Medikamente in der Prävention und Therapie unserer Zivilisationserkrankungen und zur Verbesserung der Lebensqualität“, sagt Dr. med. Markus Klingenberg, Leiter der Sportmedizin in der Gemeinschaftspraxis an der Beta Klinik in Bonn. Mit seinen orthopädischen Kollegen Peter Braun und Philip Ibe ist er ärztlicher Kooperationspartner des Olympiastützpunkt Rheinland. Im Interview berichtet er über das sportmedizinische Angebot der Praxis und aktuelle Trends in der Sportmedizin.

**Top:** Ihre Gemeinschaftspraxis betreibt eine der größten sportmedizinischen Abteilungen in Bonn. Was bieten Sie ihren Sportler und Patienten dort?

**Dr. Markus Klingenberg:** Wir arbeiten in einem interdisziplinären Team aus zwei Sportwissenschaftlern, sechs Physiotherapeuten und drei Sportmedizinern/Orthopäden. Gemeinsam decken wir das gesamte Feld der Sportmedizin in den Bereichen der Prävention und Rehabilitation ab. Präventiv ist zum Beispiel ein kompletter Sport Check-Up möglich. Dieser umfasst mehrere Untersuchungen:

- Bewegungsanalyse
- Belastungs-EKG mit Laktat-Leistungsdiagnostik
- Lungenfunktion
- Stoffwechselanalyse
- Bestimmung der Körperzusammensetzung
- Blutuntersuchung
- und eine Trainingsberatung

Spezielle Bildgebungen wie eine Bildgebung (Ultraschall, Röntgen, CT, MRT), Herz-Ultraschall, EMG Diagnostik und

Fußabdruckmessung können bei Bedarf ergänzt werden. Die Elemente lassen sich natürlich nach Belieben zusammenstellen. Von diesem Angebot machen gerade in der aktuellen Zeit, neben dem einzelnen Sportler vor allem Firmen Gebrauch, die sich aktiv für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter engagieren möchten.

**Top:** Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal sind Ihre Bewegungsanalysen. Was habe ich als Sportler oder Patient davon?

**Dr. Markus Klingenberg:** Eine gute Frage! In beinahe allen Bereichen der Medizin gibt es Vorsorgeuntersuchungen, die dazu dienen, Probleme zu erkennen, bevor sie Beschwerden bereiten. Nur für den Bewegungsapparat bieten die meisten Ärzte keine präventive Untersuchung an. Wir gehen regelmäßig zum Zahnarzt oder lassen beim Dermatologen unsere Leberflecke untersuchen. Frauen gehen zum Gynäkologen, ab Mitte dreißig werden beim Allgemeinmediziner verschiedene Checks für unser Herz-Kreislaufsystem angeboten und ab dem 50. Lebensjahr sollte man regelmäßig den Darm untersuchen lassen. Warum machen wir so etwas nicht für den

Bewegungsapparat? Den häufigsten Grund für eine Krankschreibung in Deutschland! Denken Sie nur einmal an die seit Jahrzehnten unverändert hohe Rate an Patienten mit Rückenschmerzen.

Bei einer Bewegungsanalyse untersuchen wir grundlegende Bewegungsmuster des Menschen. Dazu gehören beispielsweise eine Kniebeuge, ein Ausfallschritt, der Einbeinstand. Wir testen die Mobilität, die Bewegungskontrolle und -steuerung. Das ist wichtig für die Bereiche Verletzungsprävention und Leistungssteigerung bei Sportlern. Bei Patienten mit Schmerzen des Bewegungsapparates hilft eine Bewegungsanalyse bei der genauen Abklärung der eigentlichen Ursache ihrer Schmerzen.

**Top:** Nur weil jemandem das Knie schmerzt, heißt das noch lange nicht, dass im Knie die eigentliche Ursache der Beschwerden liegt, richtig?

**Dr. Markus Klingenberg:** Genau, so ist es! Wenn ich Bewegung richtig „verschreiben“ möchte, muss ich mir vorab auch die Bewegung des Patienten oder Sportlers anschauen. Ein Internist misst ja auch erst

den Blutdruck, bevor er ein Blutdruck senkendes Medikament verordnet. Physiotherapie wird leider meistens zu allgemein verordnet. Dann steht 10 x KG auf dem Rezept und das war es. Der Physiotherapeut kann schauen, was er daraus macht.

**Top:** *Gemeinsam mit ihren beiden orthopädischen Kollegen Peter Braun und Philip Ibe sind sie Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Rheinland. Was machen Sie in dieser Funktion?*

**Dr. Markus Klingenberg:** Wir untersuchen und behandeln Topathleten aus verschiedenen Sportarten, die sich mit orthopädischen und sportmedizinischen Beschwerden vorstellen.

Peter Braun ist zusätzlich betreuender Arzt der Fecht-Nationalmannschaft und Philip Ibe ist der betreuende Arzt der Hockey-Nationalmannschaft. In dieser Funktion begleiten sie die Athleten auch regelmäßig zu nationalen und internationalen Wettkampfanstaltungen.

**Top:** *Wie unterscheidet sich die Behandlung eines Topathleten von der Versorgung eines Hobby- oder Nicht-Sportlers?*

**Dr. Markus Klingenberg:** Allen unseren Patienten steht grundsätzlich die gleiche Diagnostik und Therapie zur Verfügung. Wir nehmen uns für beide Gruppen auch gleichermaßen viel Zeit. Etwas vereinfacht ausgedrückt, stellt sich der Athlet eher wegen einer zu intensiven Belastung seines Körpers vor und der Nichtsportler wegen einer zu geringen Belastung. Beim Leistungssportler drängt zudem häufig die Zeit bis zum nächsten Wettkampf. Das führt dazu, dass die Athleten Therapien in einer höheren Dichte in Anspruch nehmen und unsere Empfehlungen häufig disziplinierter umsetzen. Der Nichtsportler profitiert bei uns davon, dass ihm die gleichen innovativen Therapiemethoden angeboten werden wie den Profis. Besonders wichtig ist es mir, dass wir Patienten, die nicht regelmäßig trainieren, Freude an Bewegung vermitteln. Gelingt das, legen wir auch die Basis für eine dauerhafte Verbesserung der Beschwerden.

**Top:** *Stichwort „neue Therapien“. In den letzten Jahren gewinnt das Thema Neuro- und Gehirntaining eine größere Bedeutung. Bieten Sie so etwas auch an?*

**Dr. Markus Klingenberg:** Ja, das tun wir. Wir sind die erste Praxis in Deutschland, die einen SkillCourt einsetzt. Dabei werden neben dem Körper unsere Augen, Merkfähigkeit, Konzentration und unser Reaktionsvermögen spielerisch trainiert. In einem speziellen Raum tastet ein Laser



Dr. Markus Klingenger's erstes Buch „Return to Sport“ hält Tipps und Informationen zum Wiedereinstieg nach einer Sportverletzung bereit.



Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Rheinland: Dr. Markus Klingenberg, Dr. Christoph Manka (Neuroradiologe), Philip Ibe, Peter Braun

den gesamten Boden ab auf dem Felder markiert sind. Der Sportler erfüllt Aufgaben, die ihm auf einem großen Monitor gestellt werden. Diese Trainingsform spricht uns einerseits spielerisch und andererseits ganzheitlich an. Das ist ein enormer Fortschritt.

**Top:** *Eine weitere Neuheit in Deutschland sind in diesem Jahr verschreibungsfähige Apps. Als Leiter des medizinischen Beirats von Vivira Health Lab haben Sie die Entwicklung einer App begleitet. Was können Sie uns darüber erzählen?*

**Dr. Markus Klingenberg:** Seit 2016 unterstütze ich die Berliner Firma Vivira Health Lab und habe das Trainingskonzept für ihre App entwickelt. Daraus entstand die erste verschreibungsfähige App für ein Training bei Rückenschmerzen, Knie- und Hüftarthrose. Seit November dieses Jahrs kann sie jedem Patienten verschrieben werden. Eine App ersetzt zwar keinen gut ausgebildeten Physiotherapeuten, aber sie stellt eine sinnvolle und effektive Ergänzung dar.

**Top:** *Sie schreiben regelmäßig Artikel zu sportmedizinischen Themen, sind gefragter Experte mehrerer Zeitschriften und haben als Autor zwei Bücher zu sportmedizinischen Themen verfasst. Worum geht es darin?*

**Dr. Markus Klingenberg:** Das erste Buch „Return to Sport“ richtet sich an Sportler, Trainer und Therapeuten, die sich eingehender mit Sportverletzungen, deren Therapie und einem funktionellen Training zur Prävention und zum Wiedereinstieg

nach einer Sportverletzung beschäftigen möchten. Passend zu diesem Buch gibt es seit mehreren Jahren einen Präsenz- und demnächst auch einen Online-Kurs.

Mit dem zweiten Buch „Ich will meinen Körper zurück – Return to Shape“ spreche ich Mütter an, die nach einer Schwangerschaft wieder fit werden möchten. Gemeinsam mit der Unterstützung von 15 weibliche Experten, die alle erfolgreiche Sportlerinnen und Mütter sind, habe ich einen alltagstauglichen Ratgeber verfasst. Er enthält Tipps zu allen relevanten Aspekten angefangen von Ernährung, über Zeit- und Stressmanagement bis hin zu Trainingsplänen und geeigneten Übungen. Beide Bücher sind aus der Praxis für die Praxis geschrieben. ■

**Gemeinschaftspraxis an der Beta Klinik**

Josef-Schumpeter-Allee 15  
53227 Bonn  
Telefon 0228 909075-0 /-174  
Web www.Gemeinschaftspraxis-Bonn.de

Bei Interesse kann ein Termin telefonisch oder online vereinbart werden.

Interviewpartner:  
Dr. med. Markus Klingenberg  
Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie,  
Sportmedizin, Manuelle Therapie,  
Notfallmedizin

E-Mail markus.klingenberg@betaklinik.de  
Web www.markusklingenberg.de